

Basislauf im Shaolin-Kempo – eine kurze Erläuterung

In den Kempo praktizierenden Dojos trifft man, so wie in Dojos anderer Stilrichtungen auch, auf eine große Anzahl an diversen Bewegungsformen. Der hier vorgestellte „Basislauf“ dürfte wohl eine in der Reihenfolge festgeschriebene Abwandlung des Kihon-Kumite sein und wird bei jeder Trainingseinheit in der Gruppe auf Zählung ausgeführt. Diese Übungsabfolge wird in nur sehr wenigen Kempo-Schulen eines gemeinsamen Ursprunges unterrichtet, welche Anfang der 80er Jahre Einzug in das dort gelehrt Kempo fand und ebenfalls als eine Art Grund-Kata angesehen werden kann. In dieser Zusammenstellung erweist sich der Basislauf als eine sehr gute Vorbereitung auf das spätere Training. So ist das Ziel einer jeden Kihon-Kumite Einheit, sei es festgelegt oder nicht, stets das gleiche: Wiederholung, Übung und Perfektionierung der grundlegenden Elemente wie

- Technikausführung
- Koordination
- Standsicherheit
- Körperkontrolle und -spannung
- Atmung

Mit den relativ wenigen Techniken werden zusätzlich viele mögliche Angriffe von vorne, oben und unten abgedeckt; sicherlich nicht SV tauglich (unter realen Bedingungen) aber bei stätiger und regelmäßiger Wiederholung durchaus reflexfördernd.

Zur Festigung der Bewegungsabläufe und Übung der Techniken sowie des Distanzgefühls kann der Basislauf mit einem Partner ausgeführt werden. Hierzu greift Tori (der Angreifer) mit entsprechenden Techniken Uke (den Verteidiger) an, welcher ausweicht und eine passende Technik anwendet.

Als eine Abwandlung kann nach jeweils einem viermaligen Vorwärtsschritt eine Wendung vollzogen werden, sodass der Rückweg ebenfalls in einer Vorwärtsbewegung erfolgt. Die Wendung selbst wird hierbei immer von der Blocktechnik Gedan-Barai begleitet. Lediglich beim Punkt 4 (Juji-Uke, Mae-Geri, siehe Ablauf) folgt nach dem Gedan-Barai ein Wechsel in den Zenkutsu-Dachi und zwar ohne Standveränderung.

Zu vermerken ist ebenfalls die Tatsache, dass die Angabe Uchi-Uke und Soto-Uke in manchen Stilrichtungen unterschiedliche Ausführungen haben. Hier ist der Uchi-Uke mit einem Block von außen nach innen gleichzusetzen, während der Soto-Uke von innen nach außen ausgeführt wird. Die Vorwärts- als auch die Rückwärtsbewegung erfolgt stets mit einer Schrittfolge im Zenkutsu-Dachi.

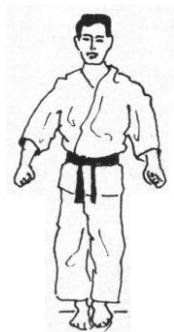
Aufgrund der Komplexität einer jeden Karate spezifischen Bewegung wird bewusst auf eine detaillierte Beschreibung der einzelnen Elemente verzichtet.

Interessierten wünsche ich nun viel Freude und Erfolg beim Üben. Diejenigen, die diesen Basislauf im Prüfungsprogramm integriert haben, dürfen diese Niederschrift gerne als Richtlinie und Lehrblatt nutzen. Eine kommerzielle Vervielfältigung und Nutzung ist allerdings nicht gestattet. Fragen zur detaillierten Ausführung können natürlich über das Kontaktformular gestellt werden.

Im Rahmen der Nachforschungen auf dem Gebiet Shaolin-Kempo und seiner Entwicklung sowie Beeinflussung durch andere Stile wäre ich ebenfalls über eine Rückmeldung, in wie weit diese Übungsform verbreitet ist, sehr dankbar.

Thomas Kuclo

Basislauf (Grundschule) – Bewegungsablauf



1. Fauststoß (Seiken / Tsuki Chudan)

Neutraler Stand im Heisoku-Dachi (Füße sind geschlossen, die Arme sind im Ellenbogen leicht angewinkelt und in einem Winkel von ca. 45° zum Boden geneigt, Hände sind zur Faust - siehe Bild links).

Nach dem ersten Kommando nach links in den Heiko-Dachi (schulterbreiter Stand) wechseln → , wobei die Arme vor dem Körper gekreuzt werden und bei der Standänderung die Ausweichbewegung unterstützen. Sie sind wieder im Ellenbogen leicht angewinkelt und zum Boden geneigt.

Nach dem zweiten Kommando in den Kiba-Dachi (1,5 – 2 fache Schulterbreite, auch „Reiterstand“ genannt) übergehen →  und gleichzeitig mit einem linken Fauststoß beginnen. Es folgen insgesamt 8 Fauststöße. Anschließend die Arme (rechts über links, Hände sind offen, Handflächen zeigen nach oben) vor der Brust kreuzen. Tief durch den Mund ausatmen und durch die Nase wieder einatmen. Beim Einatmen gleichzeitig das linke Bein wieder in den Heisoku-Dachi ran ziehen, wobei die Hände wieder zur Hüfte genommen und geschlossen werden (Fausthaltung).



Taktung: pro Zählung ein Fauststoß

2. Yodan-Uke / Gedan-Barai

Auf Zählung links mit einem Zenkutsu-Dachi (schulterbreiter Stand und 1,5 – 2 Schulterbreite lang) und gleichzeitigen Yodan-Uke / Age-Uke (hoher Block) vorgehen. Weitere drei Kommandos (Zählung bis insg. vier) folgen, wobei auf jede Zählung ein erneuter Yodan-Uke mit Vorwärtsbewegung folgt. Anschließend vier Mal rückwärts. Sowohl in der Vorwärts- als auch in der Rückwärtsbewegung jeweils beim vierten Kommando „Kiai“.

Gleich im Anschluss folgt ein Gedan-Barai – tiefer Block – ebenfalls in der Vorwärtsbewegung. Der Arm ist annähernd parallel zum Oberschenkel und wird von der gegenüberliegenden Schulter ausgeführt. Auch hier vierfach vor und zurück, nach jedem vierten Kommando „Kiai“. Das linke Bein wieder ran ziehen und die Hände (wie unter 1.) zurück in die Hüfte nehmen.



Taktung: pro Zählung ein Schritt mit jeweils einer Blocktechnik

3. Uchi-Uke / Soto-Uke

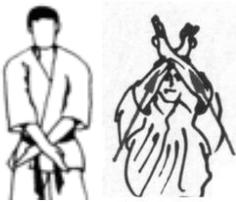
Beginnen mit dem Uchi-Uke (rechts vorgehen in den Zenkutsu-Dachi), einem Block von außen nach innen, seitengleich. Die Faust ist in der Endposition auf Kinnhöhe und wird bis zu der gegenüberliegenden Schulter ausgeführt. Vier Kommandos vor und zurück. Jeweils beim vierten Kommando „Kiai“.

Anschließend folgt, erneut in der Vorwärtsbewegung, ein Soto-Uke, ein Block von innen nach außen mit dem rechten Arm. Der Unterarm wird von der gegenüberliegenden Hüfte über die gesamte Körperbreite bewegt und verbleibt in der Endposition auf Kinnhöhe. Vier Zählungen vor und zurück. Beim jeden vierten Kommando „Kiai“, danach wie unter 1. Hände zurück in die Hüfte nehmen und den Stand schließen.



Taktung: pro Zählung ein Schritt mit jeweils einer Blocktechnik

4. Juji-Uke gedan / jodan, Mae-Geri shudan



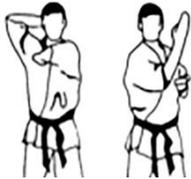
Auf Kommando mit dem linken Bein in den Zenkutsu-Dachi vorgehen sowie einen Kreuzblock unten (tiefer, gestochener Block, die Arme sind gekreuzt, die Hände offen und angespannt, siehe linkes Bild) ausführen. Auf die nächste Zählung folgt ein Mae-Geri (Tritt nach vorne mit dem hinteren Bein, Trefferzone ist der Fußballen, siehe Bild links unten) sowie ein erneuter Juji-Uke. Nach dem vierten Kommando vorwärts „Kiai“. Bei der Rückwärtsbewegung wird der Mae-Geri mit dem vorderen Bein ausgeführt und hinten wieder abgesetzt. Beim vierten Kommando „Kiai“.



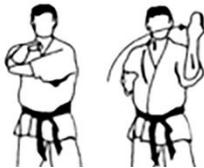
Es folgt ein Juji-Uke jodan (Block oben, siehe rechtes Bild) in Vorwärtsbewegung, Mae-Geri bleibt unverändert. Ablauf / Taktung wie oben. Danach Stand schließen, Hände zurück in die Hüfte. Beim vierten Kommando (jeweils vor und zurück) ein „Kiai“.

Taktung: pro Zählung ein Schritt mit einer Block- und Tritttechnik

5. Shuto-Uchi-Uke / Haito-Soto-Uke, Gyaku-Zuki



Rechts vor mit seitengleichem Shuto-Uchi-Uke (Ausführung der Blocktechnik mit offener Hand, von außen nach innen, die Handfläche ist parallel zu Boden) bis zu der gegenüberliegenden Schulter gefolgt von einem Gyaku-Zuki (seitenverkehrter Fauststoß im Stand Zenkutsu-Dachi ohne Vorwärtsbewegung.). Vier Kommandos vor und zurück, letztes mit „Kiai“.



Danach mit einem seitengleichen Haito-Soto-Uke vorgehen. Die Blocktechnik wird von innen nach außen ausgeführt. Gyaku-Zuki bleibt auch hier unverändert. Vier Kommandos vor und zurück. Beim vierten Kommando „Kiai“, danach das linke Bein wieder ran ziehen und die Hände (wie unter 1.) zurück in die Hüfte nehmen.



Taktung: pro Zählung ein Schritt mit einer Block- und Stoßtechnik

Bitte beachten:

Die Bilder dienen lediglich nur einer groben Orientierung. Die dargestellte Höhe der Technik, die Stände aber auch die einzelnen Positionen der Gelenke und die seitliche Ausrichtung der Armtechnik zu der Fußposition müssen nicht zwangsläufig mit dem Text übereinstimmen.

Druckfehler und Irrtümer vorbehalten.

Quellennachweis / Bildernachweis, Stand Januar 2017

- 1) Karate – Lehrtafel, Matsuru, niederländische Ausgabe 1973
- 2) www.wikipedia.de
- 3) www.kyokushinkansweden.wordpress.com