

# Das Grundschul-(Kihon)training im Shotokan Fudoshin-Ryu

Das Wesentliche der traditionellen Karate-Grundschule sind

**präzise Wiederholungen.**

Es liegt an uns Trainern, sowohl die Voraussetzungen dazu zu schaffen, als auch den Schülern die Freude daran zu vermitteln.

**Das beständige Üben einfacher Techniken ist wichtiger als mit komplizierten Kombinationen das Gefühl von *Nicht-Können* hervorzurufen.**

Traditionelles Shotokan Karate (wie es in Nakayamas *Karate-Do* nachzuschlagen ist) ist nach den Regeln der Biomechanik aufgebaut. Effizient und gesund! Wir Trainer müssen daher bei *jeder* Technik überprüfen, ob die gemachte Ausführung diese Ansprüche erfüllt.

Ich möchte versuchen das am Beispiel des Oi-Zuki zu verdeutlichen:

Damit der Oi-Zuki die erwünschte oder auch geforderte Wirkung erzielen kann, soll er folgende Kriterien erfüllen:

- **Der Weg von der Hüfte zum Ziel soll gradlinig sein**
- **Die Faust soll mit den ersten beiden Knöcheln möglichst rechtwinklig auf das Ziel auftreffen**
- **Alle am Oi-Zuki beteiligten Gelenke (Kopf/Hals, Schulter, Hüfte/Becken, beide Knie, beide Füße) müssen sich in einer Position befinden, in der sie Energie (Ki) zuführen und den Rückschock des Auftreffens auffangen können.**

Das klingt so einfach. Aber dreht man die Faust auf dem Weg zum Ziel ein wenig zu früh schwingt der Ellbogen auswärts und die erwünschte Gerade ist nicht mehr möglich.

Steht der Gegner (wie es normaler Weise der Fall ist!) nicht gerade sondern abgedreht vor einem kann man nicht mehr zum Solar Plexus stoßen sondern zur vorderen Rippe. Und jedes Absenken des Arms aus der Waagrechten verhindert das rechtwinklige Auftreffen.

Und letztlich ist Karate deshalb so effektiv, weil durch die exakten Wiederholungen eine präzise Koordination aller beteiligten Muskeln/Gelenke/Kräfte erreicht wird.