

ESSAY - Freier Kampf im Kobujutsu

Bo gegen Bo - Lernziele, Methodik und innere Einstellung

RyuKyu-Kobujutu ist ein geschlossenes und sehr umfangreiches Budosystem welches 8 Grundwaffen, 42 Kata, 84 Kihon-Kumite und weit über 100 komplexe Kumiteformen beinhaltet. Möchte man all diese Inhalte erlernen und auch stets im Repertoire präsent halten ist man gezwungen die komplette, in der Woche zur Verfügung stehende Trainingszeit zu opfern. Aus Sicht des KAI, also des Verbandes, ist dies begrüßenswert, denn seine Aufgabe ist die Erhaltung des Systems in seiner Ganzheit.

Für den einzelnen bedeutet dies aber Restriktion. Er ist daran gehindert im Sinne des SHUHARI weitere Ebenen zu erreichen. Die freie Anwendung des Erlernten, bzw. die Realitätsprüfung der über Jahre eingeübten Bewegungsmuster erfolgt nicht. Zudem ist es dem Schüler nicht möglich die Techniken dem eigenen Körper entsprechend anzupassen.

Ein Kompromiss ist notwendig. Der Schüler muss ein gut definiertes und abgegrenztes Repertoire an Kata und Kumite pflegen und sich Freiräume schaffen für die Anwendung. Mit anderen Worten: der Schüler entwickelt ein effizientes Zeitmanagement.

Ist dieser erste Schritt erfolgt, widmet sich der Schüler dem Egomanagement, d.h. er stellt sich innerlich auf die Anwendung ein. Freier Kampf mit Waffen, wenn auch nur mit Holzwaffen stellt ein großes Verletzungsrisiko dar. Protektoren wie z.B. im Kendo verwendet sollten jedoch nicht verwendet werden (Ausnahme - Schutzbrille), sie schützen zwar, verhindern jedoch das Erreichen höherer Lernziele, welche später erläutert werden.

Ein guter Schutz vor Verletzungen ist, neben ausreichender Feinmotorik, ein subtiles Partnerverständnis und ein kontrolliertes Ego. Die altjapanische Lehrmethodik stellt hierzu das SHITACHI-UCHITACHI-Instrument zu Verfügung. Shitachi, der Übende wird permanent von Uchitachi, dem Partner, im Lernen unterstützt indem er sich selbst als Partner zur Verfügung stellt, detaillierte Rückmeldungen gibt und dabei die eigenen Aktionen und Motivationen unterordnet. Im freien, verletzungsfreien Kampf mit der Waffe ist es ein ständiger Wechsel zwischen den beiden Rollen, gesteuert durch die Situation.

Die Herangehensweise an den freien Kampf mit der Waffe ist als Stufenkonzept zu verstehen. Ist ein Schüler nach intensivem Studium der Kata und der Kumite bereit, führt der Lehrer ihn in den halbfreien Kampf ein. Der Schüler wird definierten Situationen, d.h. Angriffen ausgesetzt welche er frei, und ohne vorheriges Nachdenken meistern muss. Im nächsten Schritt geht der Lehrer mit seinem Schüler in den freien Kampf, reduziert aber die Geschwindigkeit um 50%. Somit kann der Schüler langsam vorbereitet werden. Der Lehrer hat nun die Möglichkeit die innere Einstellung des Schülers abzufragen und Einfluss zu nehmen.



Otoshi Tsuki Age - das Verlassen der Linie, in Verbindung mit der Langdistanz erweist sich als effektiv



Maegeri nach Uchi Uke - auf den Infight im Kobujutsu sollte besonderes Augenmerk gelegt werden.

In dieser Phase sollte der Lehrer intensiv das Verletzungspotential, den Shitachi-Uchitachi Rollentausch, sowie technische und haltungsspezifische Aspekte thematisieren. Anschließend erst geht der Lehrer mit seinem Schüler in die dritte Phase über und reguliert die Geschwindigkeit auf 100%.

Es eignen sich nicht alle Waffen gleichsam. Bo gegen Bo ist die Konstellation, welche für den Einstieg empfohlen wird. Wie im Freikampf des Karate müssen aber auch hier Regeln beachtet werden: Tsukis zum Kopf sind generell verboten, Kontakt am Körper muss kontrolliert erfolgen. Erzielt Shitachi einen Treffer haben beide die Aufgabe die Situation aufzulösen und neu zu beginnen. Die wichtigste Regel allerdings: es gibt keinen Gewinner und keinen Verlierer, sondern nur zwei Gewinner oder zwei Verlierer.

An den Lehrer sind besondere Anforderungen gestellt. Neben einem klaren Verständnis über das Gesamtkonzept benötigt er ein scharfes Beobachtungs- und Beurteilungsvermögen um situativ handeln zu können. Gestaltet sich die Arbeit erfolgreich kann der Lehrer zwei Schüler den freien Kampf üben lassen. Dies sollte er jedoch stets beaufsichtigen und bei Bedarf eingreifen.

Die Lernziele welche mit dieser Übung verfolgt werden sind sehr umfangreich. Sie können in motorische und kognitive Ziele unterteilt werden. Zu den motorischen Zielen gehört das differenzierte Waffenhandling, worunter man u.a. das Stoppen der Waffe im Punkt versteht. In Verbindung damit steht die stabile und flexible Körperstruktur. Weiterhin schärft der Schüler seine haptische Wahrnehmung im Kontakt mit dem Partner. Die Anwendung der Ura No Waza wie z.B. Kusushi (Destabilisierung); Tsukuri (überlegene Position) oder Awase (Verbindung) erfolgt darüber hinaus.

Auf der kognitiven Seite schult die Übung die Konzentration und das Bewußtsein für reelle Gefahr und Gewalt. Aus diesem Grund soll auch weitestgehend auf Schutzausrüstung verzichtet werden, da diese Verhalten und Wahrnehmung beeinflussen würde. Es soll real geübt werden um ein Bewußtsein für die Realität zu entwickeln, denn im Ernstfall steht selten eine Schutzausrüstung zur Verfügung. Ergänzend stehen das Erlernen des Distanzspiels sowie die Trennung von Realtechnik und Stilisierung in der Liste der Lernziele. Über allen beschriebenen Zielen steht allerdings ein Hauptziel: die permanente körperliche und mentale Flexibilität. Diese Kompetenz macht letztendlich einen versierten Budoka aus, der in jeder Situation, sei es im Training, im Kampf, oder auch im Alltag seine Handlungsfähigkeit unter Beweis stellt.

Setzt man sich längere Zeit mit dem freien Kampf im Kobujutsu auseinander stellt man unterschiedliche Dinge fest. Es macht Sinn mit permanenter Distanzänderung zu arbeiten, d.h. in den Infight zu gehen oder aber die lange Bo-Distanz zu wählen. Gewisse Techniken überwiegen, andere kommen nie zur Anwendung. Der frontale Tsuki ob Ablenkungs- Angriffs- oder Kontertechnik überwiegt. Abgehoben davon erkennt man, dass der eigene mentale Zustand permanent wahrgenommen und justiert werden muss, z.B. durch Überwindung von Ängsten und Passivität oder durch Unterdrückung des Dranges zu verletzen bzw. zu siegen.

All das beschriebene bringt zum Ausdruck, dass Budo über die Körperschulung hinaus viele interessante und ganzheitliche Inhalte breithält. Um diese zu erfahren muss man sich allerdings von der untersten Ebene des Shuhari, dem exakten Ausführen der Form, zu gegebenem Zeitpunkt lösen und die nächsten Stufen besteigen.