

# Funakoshis Würfe und Iain Abernethys Bodenkata



Am 13. Und 14. August lud Peter Russel nach Frankfurt zum Seminar mit Iain Abernethy. Das Thema am Samstag waren die 9 Würfe Funakoshis. Iain zeigte uns außerdem noch ein paar vergessene Würfe. So begannen wir mit einfachen Griffübungen, wie sie im Tegumi einer okinawanischen Form des Ringens, die Funakoshi in seiner Jugend trainierte und Einflüsse auf das Karate hatte, vorgekommen sein mögen. Funakoshi selbst berichtete in seinen Büchern vom Tegumi und dass im Karate auch Ringertechniken und Würfe enthalten sind. Danach erklärte uns Iain seine Hauptregel für das Werfen: Es gilt den Schwerpunkt möglichst weit aus dem Zentrum senkrecht zur Richtung der Schwerpunktlinie zu bewegen. Sein Judolehrer bezeichnete das immer als das T bilden. Darüber hinaus erklärte er vier Unterregeln, wie ein Wurf gelingen kann:

1. Man blockiert den Weg des Standbeines, um die Balance wieder zu erlangen.
2. Man bringt die Beine in die Luft.
3. Man erzeugt eine gestörte Haltung „disruptive Posture“, die eine Bewegung zum Balanceausgleich einschränkt.
4. Man schlägt einen Gegner KO, damit „niemand mehr zu Hause ist, um für das Gleichgewicht zu sorgen“.

Einer oder einer Mischung aus mehreren dieser Regeln muss man beim Werfen folgen, damit der Wurf erfolgreich ist. Dies konnten wir dann auch gleich in Funakoshis Würfen ausprobieren. Dazu hat

Iain sehr viel Material in seinen You Tube Videos oder seiner App zur Verfügung gestellt.

Zum Abschluss übten wir am Samstag noch die Griffe, die er am Sonntag in seiner Bodenkata zeigte und für die es in der Kata jeweilige Wege herauszukommen gibt. Diese Bodenkata ist ein Kompendium von Iains grundsätzlichen Bodenkampffertigkeiten. Darauf aufbauend kann man sich im Bodenkampf weiter entwickeln, wenn man das möchte.

Das Seminar hat wieder sehr viel Spaß gemacht. Ich durfte für Iain den Dummy spielen und war nach unzähligen Malen fallen und wieder aufstehen am Ende sehr müde, aber auch sehr zufrieden. Auch wenn ich vieles in diesem Seminar schon einmal gemacht habe, gab es noch genügend Neues für mich zu entdecken. Außerdem ist es für mich eine willkommene Gelegenheit der Wiederholung gewesen. Diejenigen, für die das Thema ganz neu war, kamen sicher auch auf ihre Kosten und lernten Karate aus einer für sie neuen Perspektive kennen. Es lohnte sich also für alle, am Seminar teilgenommen zu haben.

Carsten  
14.08.2022