

Kampfkunst und Realität

Karate hat wie viele andere Kampfkünste auch durch die Entwicklung zum sportlichen Wettkampf eine weltweite Verbreitung gefunden. Andere Kampfkünste haben diese Entwicklung bewusst ausgeschlossen oder sind als effektive Selbstverteidigungssysteme neu entstanden. Dabei betonen ihre Vertreter die Innovationskraft und überlegene praktische Wirksamkeit ihres Systems und schauen eher abfällig auf die Künste, die eine sportliche Entwicklung nahmen. Aber auch die Ursprünge der sportorientierten Kampfkünste liegen in der Selbstverteidigung, und sie sind nicht minder effektiv.

Entscheidend ist nicht das System oder die Kampfkunst selbst, sondern die Art und Weise wie man sie trainiert. Wer erfolgreich sein will, muss zielgerichtet trainieren. So kann man sein Training auf verschiedene Ziele ausrichten: Wettkampf- oder Breitensport, Selbstverteidigung oder Gesundheitstraining. All diese Möglichkeiten können im Karate verfolgt werden. Wichtig ist immer, dass man sich bewusst macht, was man wofür trainiert. Denn ob im Turnier oder im Falle eines realen Angriffs wird man immer die Dinge anwenden, die man im Training geübt hat.

Vergleichen wir also die Grundlagen von Wettkampf- und Selbstverteidigungstraining:

Während es beim Wettkampf um den Sieg über einen Gegner und die Perfektion von Techniken (etwa bei der Kata) geht, legt ein Selbstverteidigungstraining Schwerpunkte auf die Wirksamkeit der Techniken und die Vermeidung eigener Verletzungen.

Selbstverteidigung erfolgt nicht nach einer einvernehmlichen Absprache wie beim Wettkampf sondern durch eine einseitige Aggression. Das Training für den Wettkampf beschränkt sich daher auf die Kampfphase, während zum Selbstschutz alle Phasen einer realistischen Bedrohung vor und nach dem Kampf geübt werden. Außerdem sind die Distanzen im Wettkampf durch Regeln beschränkt, während die reale Situation Erfahrung in allen Distanzen erfordert.

Die Kampfkunst strebt nach einer Vielzahl von Techniken, im Wettkampf wird sie allerdings auf die Erfolgstechniken beschränkt. Ähnlich ist es auch in der Selbstverteidigung. Dort übt man vor allem die Wirkungstechniken, die einen Angreifer ausschalten können und die man selbst unter Stress ausführen kann. Es werden eher grobmotorische Techniken wichtig sein, da unter Einfluss von Adrenalin feinmotorische Bewegungen schwer fallen. Der Kata-Wettkampf fordert dagegen sogar die Ausführung komplizierter und schwieriger Techniken mit hoher Präzision. Im Kumite-Wettkampf muss man sich mit Wettkampftechniken auseinandersetzen, während in der realen Situation gewöhnliche Gewaltakte vorherrschen. Diese werden von eher untrainierten Tätern ausgeführt und sind nicht unbedingt technisch anspruchsvoll aber energisch und brutal.

Aufgrund der technischen Schwierigkeit und Komplexität lernt man in der Kampfkunst und für den Wettkampf langsam (flache Lernkurve). Dagegen Bedarf es für die Selbstverteidigung einer steileren Lernkurve. Man muss schnell lernen, sich verteidigen zu können. Darüber hinaus sollte der Aufwand zur Erhaltung der Fähigkeiten gering sein, während der Aufwand technisch anspruchsvolle Techniken und Methoden zu bewahren sehr hoch ist.

Um die unterschiedlichen Ziele des Trainings erreichen zu können, müssen unterschiedliche Trainingsinhalte im Vordergrund stehen. Für den Wettkampf liegt der Schwerpunkt auf Technik- und Wettkampftraining während für die Selbstverteidigung Impact-, Simulations- und Szenarietraining die Hauptinhalte bilden. Dabei versucht man möglichst realistische Bedingungen zu simulieren. Das Wettkampftraining findet im Gi in der Halle auf einer Kampffläche statt, während Selbstverteidigung auch in Alltagskleidung und außerhalb des Dojos geübt werden sollte.

Kraft-Ausdauer wird in allen Fällen trainiert. Im Wettkampf legt man Wert auf Schnelligkeit, wohingegen die Selbstverteidigung Kraft und Abhärtung erfordert. Das sind allerdings auch konditionelle Eigenschaften für Vollkontakt- oder Grappling-Wettkämpfe. Eine Kampfkunst soll man bis ins hohe Alter ausüben können. Man muss je nach Alter seine Schwerpunkte und Trainingsinhalte anpassen. Der Wettkampf ist aber eher jüngeren Athleten vorbehalten.

Zusammenfassend kann man sagen, dass Gewalt und Brutalität die Unterscheidungsmerkmale zwischen Sport und Selbstverteidigung darstellen. Im Wettkampfsport geht es darum, Höchstleistungen unter geringem bzw. mittlerem Stress zu erbringen, während in der Selbstverteidigung eine akzeptable Leistung unter höchstem Stress das Ziel ist. Dementsprechend muss das Training dafür gestaltet werden und man sollte anhand der oben beschriebenen Unterscheidungsmerkmale erkennen, was man in der jeweiligen Einheit trainiert.

Carsten
08.01.2016