

Die neun goldenen Regeln des Kenpo Karate

Von Lee Wedlake jun., deutsche Bearbeitung von Marc Sigle

(Dieser Artikel erschien im September 1997 in Black Belt und war mit Bildern von Lee Wedlake und Richar „Huk“ Planas illustriert. Bei seinem Besuch in Esslingen im vergangenen Sommer gab Lee Wedlake sein Einverständnis, diesen Artikel auch im Shogun zu veröffentlichen. Die Fotos wurden bei dieser Gelegenheit neu aufgenommen)

Viele Schüler des American Kenpo scheinen die grundlegenden Prinzipien und Regeln nicht zu kennen, die die Methoden der Bewegung des Systems bestimmen. „In allen (Kampf-) Systemen, kann man blocken, schlagen und treten. Zu wissen, wann, wohin und warum man das tut, macht den Unterschied“, erklärt Kenpo-Instructor Richard „Huk“ Planas, der ein Schüler des 1990 verstorbenen Ed Parker war. Die folgenden neun der oft falsch verstandenen Regeln betreffen die Bewegungen im Kenpo, gelten aber auch für andere Kampfkünste.

Eine feste Basis schaffen

Laut Planas müssen alle Kampfkünstler – egal, ob sie Kenpo oder ein anderes System praktizieren – lernen, sich im Boden zu verwurzeln. Eine aufrechte Haltung ist nötig, wenn ihre Blocks, Schläge und Tritte effektiv sein sollen. Die Mechanik hängt von der Position ab, in der die Füße abgesetzt werden. Selbst wenn man auf einem Bein steht, sollte man sich so gut wie möglich im Boden verankern. Viel zu oft versuchen Kenpoisten zu früh, sich zu drehen und zu schlagen, um so ihre Techniken zu beschleunigen. Sie drehen, ohne vorher eine Basis zu schaffen und schlagen ihren Gegner, der hinter ihnen ist. Doch niemand würde versuchen, ein Auto anzuschieben oder einen Baumstamm durchzusägen, ohne sicher zu stehen, und man sollte auch nicht versuchen, so eine Technik auszuführen. Man muss sich verwurzeln, um effektiv zu sein.

Weg

„Weg“ ist die Distanz, die ein schlagendes Körperteil zurücklegt, bevor es ein Ziel trifft. Obwohl Bruce Lee auch mit seinem berühmten „One-Inch-Punch“ beeindruckende Kraft entwickeln konnte, brauchen die meisten Kampfkünstler mehr Weg, um entsprechend viel Kraft hinter ihre Schläge zu bekommen. Wie lang dieser Weg ist, variiert von Mensch zu Mensch. Ein Schwergewicht braucht meist nicht so viel Weg wie ein Leichtgewicht, um einen Effekt zu erzielen. Nicht vergessen: Masse mal Geschwindigkeit ergibt Kraft!) Die „Weg-Regel“ sollte angewandt werden, um festzustellen, ob sich die Hände und Füße während einer Technik in der richtigen Position befinden. Es ist, wie wenn man einen Nagel mit einem Hammer in die Wand schlägt: Wenn das mit einem Hammerschlag klappt, war die Bewegung ökonomisch. Wenn ein Schlag nicht reicht, muss der Weg verlängert werden.

Zu schnell

Viele Kenpoisten haben die Tendenz, ihre Techniken zu schnell auszuführen. Das kann die Präzision, die Kraftwirkung und das Timing zerstören. Planas nennt dieses Syndrom „Maschinengewehr-schießen“, und sagt, es verleite dazu, die Techniken zu kurz auszuführen und sich nicht den nötigen Weg zu nehmen, um ein Ziel richtig zu durchdringen. Anstelle Kraft in jeden Schlag zu legen, versuchten diese Leute eher, die Schläge immer schneller auszuführen. Solche Schläge mögen vielleicht Punkte in einem Turnier erzielen, doch sie würden in einer Selbstverteidigungssituation nutzlos sein.

Laut Planas bestimmt der untere Teil des Körpers, wie schnell sich der Oberkörper bewegen kann. Außerdem sei korrektes Timing nötig, um Kraft zu entwickeln. Wenn der Oberkörper nicht mit den Beinen synchronisiert ist, geht die Kraft flöten.

Man sagt, dass die Hände dreimal schneller als die Beine sind. Und weil Kenpo ein Hand-System ist, sollten die Kenpoisten lernen, ihre Handbewegungen so zu kontrollieren, dass sie nicht ihr Timing stören. Oft beendet jemand eine Handbewegung, bevor die begleitende Fußbewegung zu Ede ist. Der Schlüssel zum Erfolg ist, nicht zu hodeln und jeden Schlag effektiv zu machen.

Fußfehler vermeiden.

Es gibt einige Fehler in der Beinarbeit, die in einem Kampf zu vermeiden sind. Zum Beispiel, eine Stellung aufzuteilen, was bedeutet, den einen Fuß in die eine und den anderen Fuß in die andere Richtung zu versetzen, ohne den Körper wirklich bewegt zu haben. Dieser Ansatz hilft nicht dabei, Treffer zu vermeiden, da sich das Ziel nicht bewegt hat. Wenn jemand angreift, verwendet er Beinarbeit, um in eine Distanz zu kommen, in der er treffen kann. Es gilt dann, sich so aus seiner Angriffslinie zu bewegen, dass er seine Richtung wechseln muss. Der V- oder L-Schritt sollte ebenfalls vermieden werden, wenn man angegriffen wird, da der Angreifer hier auch erst bei der zweiten Bewegung seine Richtung ändern muss. Wenn man sich jedoch auf einen Angreifer zubewegt, kann man diese Schritte anwenden, um die Zentrallinie zu schließen und einen guten Eingangswinkel zu bekommen.

Raum für Fehler

Viel zu oft beginnt ein Kämpfer seinen Angriff mit einem Tritt mit dem hinteren Bein. Das ist in Ordnung, wenn das Ziel so groß ist, dass der Kick in jedem Fall trifft. Normalerweise wird der Gegner jedoch ausweichen – und dann ist der Angreifer in einer schlechten Position. Wenn er jedoch aus der Box-Distanz angreift, hält er sich einen Raum für Fehler offen: Weicht sein Gegner zurück, ist er immer noch in der Kick-Distanz und hat eine weitere Chance, eine Technik zu landen.

Ed Parker hat in seinen Kenpo-Techniken viel „Raum für Fehler“ gelassen. Leider erkennen diese nur wenige Kenpoisten. Sie üben nur die Idealphase einer Technik und ignorieren die „Was-Wenn-Phase“. Doch nur die letztere Trainingsmethode erlaubt es dem Kenpoisten, absichtliche oder unabsichtliche Reaktionen ihres Gegners auszugleichen.

Jeder Block ist eine Ausholbewegung

Diese Regel betrifft die Bewegungsökonomie. Jedes Mal, wenn ein Kenpoist blockt, sollte er mit der gleichen Waffe zuschlagen und genügend Kraft entwickeln können. Er sollte die Hand nicht zurückziehen müssen, um auszuholen, sondern bereits in der Blockposition genügend Weg zum Ziel haben.

Block-Platzierung

Ein Block auf der Innenseite des Arms sollte zwischen dem Handgelenk und dem Ellbogen platziert werden. Auf der Außenseite sollte der Kontakt am oder oberhalb des Ellbogens stattfinden. Wird auf der Außenseite zu weit unten geblockt, kann der Gegner seinen Arm einknicken und mit dem Ellbogen treffen. Blockt man unterhalb des Ellenbogens auf der Innenseite des Arms, kann der Gegner seinen Arm nicht einknicken und man hat genug Weg, um mit der gleichen Hand zuzuschlagen.

Halte die Hände über denen des Gegners

Hält ein Kenpoist seine Hände oberhalb der Hände seines Gegners, kann er schneller auf dessen Angriffe reagieren. So behält man im wörtlichen Sinne die Oberhand.

Steh dir nicht selbst im Weg

Ed Parker empfahl die neutrale Bogenstellung, damit man nicht mit dem einen Bein um das andere herum gehen muss, um eine Technik auszuführen. In dieser Stellung zeigen alle

körperwaffen bereits zum Gegner. Im Gegensatz dazu behindert die Reiterstellung den Einsatz des hinteren Beines und der hinteren Hand.
Folgender Versuch macht das deutlich: Will man aus einer seitlichen Reiterstellung nach vorne treten, muss das hintere Bein zuerst um das vordere herum. Zu viele dieser kleinen Extra-Bewegungen verursachen einen Kraftverlust.