

Projekt: Lernen mit allen Sinnen

Einheit: Tasten und Fühlen

1. Thema: Körpererfahrung beim Karate

Ort: Ostseestrand in Misdroy

Die Kraft des Karate kann nicht geleugnet werden. Der ganze Körper wird zu einer Waffe und ist zu Dingen in der Lage, die dem Nichteingeweihten unmöglich erscheinen. Doch es gibt nicht nur Stärke im Karate. Kraft ist nicht mehr als ein Teil-nicht mehr als die Spitze des Eisberges-der grenzenlosen Tiefe und Erhabenheit des Karate.

Das Karate wird bestimmt durch Zen. Als Zen wird der Zustand verstanden, in dem der Geist völlig klar wird und dem Menschen erlaubt sich mit seiner Tätigkeit völlig zu identifizieren. Es ist der Zustand des vollkommenen Verschmelzens der psychischen und physischen Aspekte des Menschen miteinander. Dieser Zustand ist nicht nur auf die Kampfkünste beschränkt. Er kann auch beim Essen, Schreiben, Lernen oder Kochen erreicht werden.

Beim Karate wird der Zen-Zustand durch bestimmte Techniken herbeigeführt, wobei die Beachtung der zentralen Aspekte des Karate ausschlaggebend für das Erreichen dieses Zustands genannt werden können. Sie lauten:

- ikino tschose (Regulierung der Atmung)
- tschkosa no kyoudziaku (Dosierung der Kraft)
- wasano kankyu (Akzentuierung der Technik)

Das Streben nach einem möglichst harmonischen Zusammenspiel zwischen diesen drei Bereichen lässt Karate zu einer lebenslangen Aufgabe werden.

2. Verlauf der Stunde

Aufgrund der Distanz vieler Teilnehmer zum Thema Kampfsport orientierten sich die Inhalte der Stunde vorwiegend am ersten Aspekt des Karate, der Atmungsregulation.

Seisa: Begrüßung und Meditation

- a) Im liegen versucht jeder mit Hilfe der Zwerchfellatmung einen am Bauch platzierten Stein auf und ab zu bewegen. Die Augen bleiben geöffnet; werden im Verlauf der Übung jedoch geschlossen.
- b) Im stehen. Bequem hinstellen; Füße stehen parallel zueinander; der Oberkörper wird senkrecht zum Boden ausgerichtet. Es wird langsam durch die Nase eingeatmet und durch den Mund ausgeatmet. Die Atmung wird durch eine langsame Kreisbewegung der Arme unterstützt. Am Ende der Bewegung berühren sich die Zeigefinger und Daumen beider Hände, schräg vor der Stirn. Sie bilden das Kanku-Zeichen; das Fenster zur Seele durch das das Sonnenlicht hineingelassen wird.
- c) Gleichgewichtsschulung. Das zusammengefaltete Handtuch wird am Kopf platziert. Die Augen werden geschlossen. Das rechte Bein wird angehoben und mit der Fußsohle an der Innenseite des linken Beines, in Kniehöhe, abgestützt. Langsam atmen(Zwerchfellatmung). Die Seite wird anschließend gewechselt.

- d) Mit dem am Kopf platzierten Kopftuch wird zunächst langsam gegangen. Mit wachsender Sicherheit wird das Tempo schrittweise erhöht. Der Oberkörper soll nach Möglichkeit senkrecht zum Boden ausgerichtet sein. Die Füße verlieren während der gesamten Bewegung nicht den Bodenkontakt. Die Fußbewegung erfolgt direkt nach vorne ausgerichtet.
- e) Die Schlagtechnik. Uchi-Hachichi-Dachi; die Fußspitzen werden einwärts gerichtet (ca.45%) Zwischen beiden Füßen haben wir etwa Platz für eine Schulterbreite. Beide Arme wandern nach vorne in Bauchhöhe. Fäuste bleiben geschlossen. Faustrücken zeigen nach oben. Nun wird der rechte Arm nach hinten zurückgezogen bis die Faust die Brustseite erreicht hat. Der Handrücken dieser Faust zeigt nun nach unten. Auf Signal schnellt die Faust nach vorne und erreicht das Ziel nachdem sie eine Schraubbewegung um die eigene Achse vollzogen hat. Nun zeigt der Handrücken wieder nach oben. In dieser Zeit wird der linke Arm in einer rückwärts gerichteten Schraubbewegung zur linken Brust geführt.

Die Abschlussphase:

Seisa; Meditation mit anschließender Grußsequenz.