



# "EINMAL ÜBER DIE MACHT NOCH KEIN

Schwerpunkt: Tiefe Beugung mit Streckung nach oben in die Technik und den Stand.

### BEDEUTUNG DES KIHON

Die Grundschule (Kihon) stellt bei Anfängern die erste Trainingsform und im weiteren Verlauf des Fortschrittes die fundamentalste der drei Teilbereiche (Kihon, Kata, Kumite) dar. Abgeleitet aus der Übersetzung "Ki" für "Energie" und "Hon" für "Basis / Grundlage" schafft das Training der Grundschule (Kihon) die Möglichkeit zur Entwicklung einer "energetischen Technik" und führt somit zur Verinnerlichung und höherer Wirkungsweise.

Drei weitere Gesichtspunkte spielen dabei eine wichtige Rolle: "Atmung, Spannung und Haltung". Gerade die letzten drei Aspekte können einen enorm positiven Einfluss auf

die Verbesserung jüngerer Karateka im Training haben. Der Effekt des vielfach betonten "Wert der Wiederholungen" im Kihon macht sich dabei im Kinder und Jugendtraining nur unter bestimmten Gesichtspunkten und didaktischen Überlegungen bezahlt.

### HINDERNISSE

Genauso unterschiedlich wie die Beweggründe bei Kindern und Jugendlichen sind, sich für ein Karate Training zu entscheiden, so unterschiedlich sind auch die körperlichen Voraussetzungen und später sichtbaren Stärken und Schwächen bei Anfängern und Fortgeschrittenen im Training.

Ein zu viel an (Ver)Spannung ist genauso

kontraproduktiv wie die noch fehlende Fähigkeit, Bewegungen dynamisch und kraftvoll auf den Punkt zu bringen. Eine "zu kurze Technik" steht im Widerspruch zur angestrebten Bewegungslänge im Shotokan. Mangelnde Aufmerksamkeit und schnell nachlassende Willensstärke verhindern den erwünschten Trainingserfolg. Das Scheitern bei motorisch schwierigen Bewegungsabläufen durch eine schlecht ausgeprägte Koordination und Beweglichkeit kann die Motivation des Jugendlichen und damit die erwünschte Trainingshäufigkeit ausbremsen. Dynamik, Grundgeschwindigkeit und Bewegungsfluss erfordern wiederum ein Mindestmaß an Kraft und Eigenspannung.



# WIESE GELAUFEN, WEG"

Über das Unterrichten von Kihon im Kinder- und Jugendtraining (für Trainer und Schüler)

Text & Fotos: Tobias Prüfert, DJKB-Jugendwart

## DIDAKTISCHE ÜBERLEGUNGEN

All diese Teilaspekte lassen sich durch ein gezieltes Kihon-Training nicht nur verbessern, sondern geben dem Trainer / Trainerin genügend Spielraum für unterschiedliche Aufgaben bei seiner Trainingsgestaltung. Somit verhindert man Langeweile und fördert gezielt Lernerfolge. Die Kinder und Anfänger, wissen zu Beginn noch nicht um den Wert des "Kihon/Wiederholung". Sie über- oder unterschätzen sich oft oder empfinden die Grundschule als notwendigen Selbstzweck. Durch eine geschickte Überlegung der Schwerpunkte des Trainers bzw. der Trainerin für das Kihon-Training im Dojo, lernen die Kinder und Jugendlichen die fundamentale Wichtigkeit

des Kihon zu schätzen, erreichen Lernerfolge und speichern die "investierte Mühe" als Voraussetzung für den eigenen Fortschritt ab. Der Grundstein für ein weiteres engagiertes Training ist damit gelegt.

Abwechslungsreiches und dem Bewegungsbedürfnis von Kindern angepasstes Kihon-Training, das den technischen Anforderungen gerecht wird, fordert die Schüler im Training und nimmt ihnen Stück für Stück das Gefühl "etwa schon alles zu können", "nur zu wiederholen" und auf der anderen Seite auch ein spürbares Erfolgserlebnis bei der Umsetzung von schwierigeren Aufgaben zu erfahren.

"Das Alte, auf immer wieder neue Art". Eine Weiterentwicklung des Bekannten auf der Basis des "alten Wissen" erfordert den Drang immer wieder neue Wege zu finden, Bekanntes und Verinnerlichtes neu zu vermitteln. Somit bleibt eine Stagnation im Training gerade bei Kindern durch fehlende neue Reize und Impulse aus.

Der Trainer möchte erreichen, dass durch Techniktraining und später bestimmte konditionelle Kriterien wie erhöhte Geschwindigkeit/Dynamik, Maximierung der Kraft und Verbesserung der Beweglichkeit das allgemeine Niveau seiner Trainingsgruppe steigt und die Verbesserung sichtbar in Kata und Kumite übertragen werden kann.



Hierfür ist eine Trainingsgestaltung nach Einteilung und Aspekten der einzelnen Fähigkeiten, wie Verbesserung der Haltung, Spannung, Kime, Beweglichkeit, Bewegungsfluss, Koordination und Geschwindigkeit überlegenswert. Eine "dauerhafte Wiederholungsmethode" ohne Sicht auf einen bestimmten Fokus oder einzelnen Fähigkeiten ist gerade im Nachwuchsbereich kontraproduktiv. Dies gilt aus didaktisch/pädagogischer Sicht genauso wie für die sinnvolle Einteilung von konditionellen Fähigkeiten.

Der Trainer/ die Trainerin kann sich dabei aus verschiedenen Richtungen an die Planung und Gestaltung seiner Inhalte annähern. In Abhängigkeit der zur Verfügung stehenden Zeit, Potential und Trainingsmöglichkeiten lohnt es sich oft schon, nur das bestehende Programm zu überdenken, zu variieren und in sinnvolle Schwerpunkte zu unterteilen ohne gleich alles über Bord zu werfen.

Viele Trainer und Dojoleiter verfügen über große Erfahrung an Trainingsinhalten und Methoden. Die entscheidenden Kriterien bei der weiteren Optimierung des Trainings für die Gruppe sind die Grundüberlegungen aus Trainingsziel, Methoden und Inhalte sowie die Kreativität bei der Umsetzung und die Motivation bzw. "das sich einlassen" auf die Trainingsgruppe. Letztlich wird das Niveau durch ein gezieltes und geplantes Kihon-Training in den gesamten Teilbereichen Kihon, Kata und Kumite angehoben.

In Anbetracht des Altersdurchschnitts, der Anzahl der Schüler, des technischen Standes sowie der Zielstellung des Trainers ergeben sich also unterschiedliche Schwerpunkte. Für die Inhalte und dessen Umsetzung ist oft "weniger, mehr". Ein "roter Faden" findet sich bei den genannten Teilbereichen allemal, da sie "verzahnt ineinander greifen". Ein Training im "besten Lernalter" (ca. 10-13 Jahre) sollte über ein variables und weiterhin kind- und jugendgemäßes aber zielgerichtetes Üben verfügen und dem Erwerb der grundlegenden Techniken der Grob- bis hin zur Feinform mit einer allmählichen Steigerung der konditionellen Fähigkeiten entsprechen.

## BEISPIELE FÜR DIE UMSETZUNG

### VERBESSERUNG DER HALTUNG

- 1.) Kihon-Techniken und Kombinationen mit Schwerpunkt auf die Ausholbewegungen.  
(Ausholbewegungen wirken sich positiv auf die Haltung des Oberkörpers aus) - aufrichten, vorspannen, neigen, eindrehen.
- 2.) Trennung der Kihon-Techniken in "Außen"- und "Innen"-Bewegungen.  
(Verbesserung der Haltung durch Training der großen Muskelgruppen - Defizite bei Rücken, Brust und Bauchspannung)
- 3.) Beidarmiges, gleichzeitiges Kihon mit und ohne Hikite  
(z. Bsp. Grundblöcke und Tsuki Varianten/ lotet die Schultern und den Oberkörper ein, Koordinationshilfe)
- 4.) Kihon-Techniken & Übungen zur Verbesserung der Beckenstellung, kombiniert mit Gleichgewichtsübungen.
5. Kihon-Techniken & Kombinationen von Hikite - Varianten mit Spannungs- und Beweglichkeitsübungen.  
(Standverhalten, Übergänge der Stände und Verbindung der Stände zum Rumpf / Körperspannung)



Das Beibehalten des "Hüftniveaus" mit gleichzeitiger Technik und Stand.

Haltungsschulung durch beidarmige Ausführung der Grundblöcke.





# IM KIHON-TRAINING NACH SCHWERPUNKTEN.



Stabilisation und Kräftigung durch "Instabilen Untergrund".

## VERBESSERUNG DER SPANNUNG / ATMUNG

- 1.) Kihon-Techniken im kurzen Stand oder einbeinig von "groß zu klein" und "klein zu groß"
- 2.) Körperspannung mit kurzen Techniken in und aus der Bewegung / Drehung
- 3.) Kihon-Techniken mit Außeneinwirkung des Partners durch Spannungskontrolle (Instabilität)
- 4.) Kihon-Techniken auf unterschiedlichen Untergründen hart-weich (Instabilität / Sensomotorisch)
- 5.) Kihon-Techniken mit Schwerpunkt auf isometrischer Spannung (mit und ohne Partner)
- 6.) Variationen im Atmungsrhythmus (langsam-schnell/ schnell-langsam/langsam-langsam/schnell-schnell)

## VERBESSERUNG DER GESCHWINDIGKEIT & DYNAMIK DURCH KRÄFTIGUNG

- 1.) Kihon-Techniken "aus der Bewegung in die Drehung"
- 2.) Kihon-Techniken "aus der Drehung in die Bewegung"
- 3.) Kihon-Techniken "aus der Beugung in die Streckung"
- 4.) Kihon-Techniken "aus der Hocke in den Stand"
- 5.) Kihon-Techniken "aus dem Lauf in die Stellung/Technik"
- 6.) Intervallmethode:  
Abgeschlossene Technikblöcke in Serien mit unvollständiger Pause
- 7.) Kihon-Techniken:  
Partnerweise im Wettbewerb / direktes Starten / schnellster Abschluss



Stabilisieren und spannen von groß zu klein, diagonal.



Streckung diagonal durch den Körper mit Kontrolle des Gleichgewichts. [1 + 2]

Tiefe Beugung mit Streckung in die Technik/Stand nach oben. [3 + 4]



## VERBESSERUNG DER KOORDINATION / GRUNDLAGEN

Kihon unter Berücksichtigung der zu erlernenden Hauptbewegungsmuster:

- 1.) Hand-Fuß Koordination
- 2.) Gyaku-Prinzip
- 3.) Doppelarmbewegungen / Ausholbewegungen / Hikite
- 4.) Drehungen, Wendungen, Schritte
- 5.) B idseitiges Erlernen von Grundtechniken
- 6.) Vier-Seiten Grundschule



Abdruck des Standbein in die Länge der Endstellung.

## VERBESSERUNG DES BEWEGUNGSFLUSS

- 1.) Kihon-Techniken mit unterschiedlichem Spannungsende/Drehungen, Wechsel, Richtungen
- 2.) Ausnutzen von Schwung und Schwerkraft
- 3.) Ausnutzen der Atmung



Abdruck des Standbein mit Rotation und Technik.

Steigerung der "Bein-Streckkraft" durch "Sprung-Spannungspause-Technik".





## VERBESSERUNG DER BEWEGLICHKEIT

- 1.) Kihon mit Schwerpunkt auf "Fußgelenksarbeit"
- 2.) Kihon mit Schwerpunkt auf "Hüftarbeit"
- 3.) Kihon mit Schwerpunkt auf "Beinarbeit" - (Beugung, Streckung, Kiri Kaeshi, Suri Ashi, Oi Komi)
- 4.) Kihon mit Schwerpunkt auf "Bewegung im Raum"
- 5.) Schwerpunktverlagerung



Stabilisation und Kräftigung durch Zugspannung.



Verbesserung der Handkoordination und Griffschnelligkeit durch "Tsuki-Griff-Kombination".

Rückenstabilität, Haltung und Bauchspannung durch beidarmige "Mae-Geri Übung".

## AUSWIRKUNGEN

Unabhängig von Grob- oder Feinziel, kurzfristig oder langfristig, im Anfänger oder Fortgeschrittenenbereich, die Überlegungen der Schwerpunkte sollten einen "roten Faden" haben, variabel sein, kindgerecht vermittelt werden, nach grundlegenden Fertigkeiten unterteilt und mit Freude und Leidenschaft an die Kinder und Jugendlichen vermittelt werden!

Die dadurch erreichten positiven Auswirkungen im technischen Bereich beflügeln den Nachwuchs auch in punkto Motivation, Einsatzwille und Ausdauer. Der Nebeneffekt, "zur lernen wie man lernt" unterstützt die Selbstständigkeit und schafft die Basis für ein langfristiges Karatetraining. So binden wir unseren Nachwuchs und sichern bereits zeitig die Qualität für nachfolgende Generationen.

