

Christina Gutz

**Kumite und Randori: Die Brücke vom Kata Training zum freien Kampf
Wado und TSYR Lehrgang mit Toby Threadgill (USA) und Kaki Kawano (Japan)
am 21. und 22.02.2015 in Berlin**

125 Teilnehmer, darunter eine extra zu diesem Lehrgang angereiste Gruppe aus Pakistan und Gäste aus Finnland, den Niederlanden, Schweden und Spanien, trainierten zwei Tage unter der Leitung von **Toby Threadgill (Menkyo Kaiden, Takamura Ha Shindo Yoshin Ryu Jujutsu) und Kaki Kawano (5. Dan JKF Wado-Kai)** in Berlin. Dieser traditionelle Berliner Wado und TSYR Lehrgang förderte ein weiteres Mal den nationalen und internationalen Austausch und die Vertiefung von Freundschaften. Eine große Ehre und Freude war es, Shuzo Imai (8. Dan Wado Ryu) und Norma Foster aus Kanada (7. Dan JKF Wado-Kai), begrüßen zu dürfen.

Die Ursprünge des Freikampfs im Karate kommen aus der Arbeit mit dem Schwert

Toby Threadgill erläuterte zu Beginn des Lehrgangs, dass vor der Zeit von Hironori Ohtsuka und des von ihm gegründeten Wado Ryu Anwendungsmethoden des Freikampfes auf Karatetechniken in Japan und auf Okinawa nahezu unbekannt waren. Zwar waren Freikampf-Jujutsu-Wettkämpfe in Japan während der Edo-Zeit verbreitet, es war jedoch Hironori Ohtsuka, der die frühesten Methoden des Karate Jiyu-Kumite aus dem Jujutsu Randori und Shiai entwickelte und den Freikampf mit einem Regelwerk in das Karate einführte. Historisch betrachtet kam der freie Kampf vom Schwert über das Jujutsu und Kendo zum Karate.¹ Hieran anknüpfend sagte Toby Threadgill, wenn er Kaki Kawano kämpfen sehe, sehe er die Prinzipien der Schwertarbeit. Mit Kaki Kawano unterrichtete ein international erfahrener Trainer und vielfacher Kumite-Champion, u. a. Champion All National Tournament (Budokan Tokio), European Wado Championship (Schweden), All Australian Championship, Wado World Cup (England), die Teilnehmer des Berliner Lehrgangs.

Sente – Initiative und Angriff und weitere Prinzipien des Kata Trainings und des freien Kampfes

Im Unterschied zum Okinawa Karate, wo der Selbstverteidigungsaspekt im Vordergrund steht, gehen die japanischen Martial Arts und damit auch Wado Ryu vom Kampf und von der kriegerischen Auseinandersetzung aus. Sente bedeutet Initiative. Auch die Geisteshaltung (Mindset) geht vom Angriff aus: Es agieren immer zwei Angreifer und nicht ein Angreifer und ein Verteidiger. Wichtig ist weiterhin der Zeitpunkt des Angriffs. Hier wird unterschieden zwischen Go No Sen (reagierendes Timing), Sen No Sen (simultanes Timing) und Sen Sen No Sen (vorausschauendes Timing). Neben dem Sente sind

¹ "Wado is the root from all freestyle fighting and it came from sword." Toby Threadgill, Wado und TSYR Lehrgang am 21., 22.02.2015 in Berlin

weitere Grundprinzipien dem TSYR und dem Wado Ryu immanent: Taisabaki (Ausweichen), Kontrolle des Gegners, Maai (Abstand) und der korrekte Winkel des Angriffs. Dies demonstrierte Toby Threadgill eindrucksvoll anhand einiger Schwertkata und Kaki Kawano mit ausgewählten traditionellen Wado Ryu Partnerübungen (z. B. Kihon Kumite 1, 2, 7), die er in seinem Training in Freikampfübungen übertrug.

In seinem sehr gut strukturierten Unterricht ging Kaki Kawano am ersten Tag vom Kihon über zu Distanzübungen mit dem Partner, bei dem er die verschiedenen Arten von Sente, korrektes Maai, Taisabaki, Timing und Reaktion vermittelte. Geübt wurde zunächst zu zweit, anschließend zu dritt und später in sechser Gruppen. Kaki Kawano gelang es in kürzester Zeit, die Teilnehmer so zu lockern und zu fördern, dass sie hoch motiviert und mit Spaß Schnelligkeit, Reaktion und Timing aus der Entspannung entwickeln konnten. Am zweiten Trainingstag wurden Sente und Taisabaki mit einer vielfältigen Fußarbeit kombiniert, immer verbunden mit Irimi (Hineingehen), dem Locken des Gegners beispielsweise durch eine Finte und dem Aufdecken und Nutzen seiner Lücken. Den Abschluss des Trainings bildeten Freikämpfe mit Kampfrichter: Ziele waren richtiges Timing, Schnelligkeit, Ausweichen, Brechen der Balance des Gegners, Wissen und Können aus dem Kihon und dem Kihon Kumite umzusetzen und im besten Fall instinktiv zu agieren.

Toby Threadgill vermittelte den Teilnehmern mit seinen eindrucksvollen, präzisen Demonstrationen und den sich anschließenden Übungen die Bedeutung und die Unterschiede von Go No Sen, Sen No Sen und Sen Sen No Sen. Schnelle und effektive Ausweichbewegungen wurden u. a. durch die drei grundlegenden Taisabaki-Bewegungen im TSYR geübt und mit verschiedenen Kontermöglichkeiten kombiniert. Zu den zentralen Aussagen von Toby Threadgill gehörten: Während der Gegner aus der Balance zu bringen ist, ist es wichtig, die eigene Struktur und damit die Oberhand zu behalten "As long as I have my center of gravity he can't control me. ... I want to connect him on my own terms."² Wird aus der Entspannung gearbeitet (Jujutsu bedeutet Flexibilität), sind alle Formen des Timings möglich. Toby Threadgill betonte zudem, dass die Zuversicht in die eigenen Techniken und das Umsetzen aller Prinzipien Voraussetzung für den Erfolg ist und dies schließlich zum freien Kampf führt.

Die Brücke vom Kata Training zum freien Kampf

Toby Threadgill und Kaki Kawano vermittelten den Teilnehmern, dass die Kata die Prinzipien und Techniken lehrt und der Freikampf die Übung hierzu ist. Es gelang ihnen eindrucksvoll, die historische Verbindung zwischen TSYR und Wado Ryu darzustellen und trotz der großen Teilnehmerzahl auf jeden individuell einzugehen. So war die Trainingsatmosphäre von gegenseitigem Respekt, dem Miteinanderlernen und einer hohen Aufmerksamkeit geprägt.

Wir freuen uns auf ein Wiedersehen am 6., 7. Februar 2016 und laden alle an Martial Arts Interessierten dazu ein.

² Toby Threadgill, Wado und TSYR Lehrgang am 21., 22.02.2015 in Berlin