

Tai Otoshi – Die Kraft der Erde nutzen

Christina Gutz

Wado Lehrgang mit Toby Threadgill (USA), Menkyo Kaiden, Takamura-Ha Shindo Yoshin Ryu Jujutsu und Bob Nash (USA), 7. Dan JKF Wadokai vom 26.02. – 28.02.2011 in Berlin

200 Teilnehmer, darunter auch zahlreiche Gäste aus England, Finnland, Israel, den Niederlanden, Portugal, Spanien, Schweden und Serbien trainierten zwei Tage unter der Leitung von Toby Threadgill und Bob Nash in Berlin. An dem von Bob Nash geleiteten Trainertraining am Montagabend nahmen mehr als 25 Dan-Träger teil. Die große Teilnehmerzahl verdeutlicht, dass dieser Berliner Wado-Lehrgang einen wachsenden Zuspruch findet und viele nationale und internationale Kontakte geknüpft und gepflegt werden.

Toby Threadgill leitet einen der zwei heute legitimen Zweige des Takamura-Ha Shindo Yoshin Ryu Jujutsu weltweit. Shindo Yoshin Ryu (SYR) ist eine Entwicklung des Yoshin Ryu, dessen Gründer Mitte des 16. Jahrhunderts Yoshitoki Akiyama war. Die Tradition des Shindo Yoshin Ryu Jujutsu geht in der späten Edo-Periode auf Matsuoka Katsunosuke (1836 - 1898) zurück.

Bob Nash ist der Begründer des Wado Guseikai USA, das in der unmittelbaren Tradition von Hironori Otsuka (1892 – 1982) steht. Wado Guseikai USA ist verbunden mit Wadokai Japan (Japan Karate-Do Federation), das von Dr. Hideho Takagi, 8. Dan JKF Wadokai, geleitet wird.

Wado Ryu wurde von **Hironori Otsuka** (1892 – 1982) gegründet und hat seine Wurzeln im Okinawa-Karate und im Shindo Yoshin Ryu.

Toby Threadgill und Bob Nash vermittelten mit diesem Lehrgang einige Prinzipien des Budo und des SYR, um zu einem besseren Verstehen der Martial Arts im Allgemeinen und des Wado-Karate im Besonderen beizutragen.

Das Training

Das Training begann an beiden Tagen jeweils mit einer gemeinsamen Trainingseinheit. Toby Threadgill und Bob Nash stellten in diesem Training das technische Erbe dar, das zwischen Shindo Yoshin Ryu und Wado Ryu besteht, indem sie aufzeigten, dass Hironori Otsuka Prinzipien des SYR in das Wado übertrug. Anschließend trainierten die Teilnehmer in zwei Gruppen, die jeweils von Bob Nash und Toby Threadgill geleitet wurden.

Chushin Tadasu und Tai Otoshi

Zu Beginn des Lehrgangs erklärte Toby Threadgill, dass in Japan die Martial Arts oft mystifiziert werden, weil es keine konventionellen pädagogischen Erklärungen für die Kernprinzipien gibt. Toby Threadgill und Bob Nash wollten anhand einiger Prinzipien des SYR vermitteln, dass eine Sensitivität für den eigenen Körper und ein Bewusstsein für eine korrekte Körperhaltung wichtig sind, um mit wenig Krafteinsatz erfolgreiche Techniken ausführen zu können.

Für diese korrekte Körperhaltung ist es sehr wichtig, das Prinzip von **Chushin Tadasu** einzuhalten. Schultern und Wirbelsäule sind dabei über der Hüfte ausgerichtet, die Hüftknochen über den Knöcheln. Der Körper wird so geschützt und kann mit minimaler Muskelkraft bewegt werden. Toby Threadgill demonstrierte in eindrucksvoller Weise dieses Prinzip mit der TSYR (Takamura-ha Shindo Yoshin Ryu) Nairiki Kata. Im weiteren Verlauf des Lehrgangs wurden die Teilnehmer in der korrekten Ausführung und in dem Verständnis dieser selten vorgeführten, aber wichtigen Kata unterrichtet. Bob Nash und Toby Threadgill zeigten an einer Übung, wie ausbalanciert ihr Stand war bzw. wie gut ihre Körper mit der Erde verbunden waren: Ihre jeweiligen Partner versuchten Toby Threadgill und Bob Nash, die in Naihanchi Dachi oder auf einem Fuß standen, durch Drücken aus der Balance zu bringen. Je stärker beide jeweils gedrückt wurden, desto „geerdeter“ wurden sie. An dieser Stelle wies Bob Nash darauf hin, dass Hironori Otsuka die Kata Nairiki lernte, bevor er Karate lernte. Als er später Naihanchi sah, verstand er deren Bedeutung und entwickelte auf dieser Basis Yoko und Tate Seishan Dachi. Beide Stände finden sich nur im Wado Ryu. Somit haben sie einen direkten Bezug zu der

Dynamik der Nairiki Kata und damit dem SYR. Besonders Yoko Seishan und Tate Seishan sind Modifikationen des Naihanchi Dachi. Naihanchi Dachi wiederum ähnelt den Ständen der Nairiki Kata.

Bei den anschließenden Übungen zu Nairiki und Naihanchi gingen Bob Nash und Toby Threadgill auf ein weiteres Prinzip des SYR ein: **Tai Otoshi**. Bei einer korrekten Körperhaltung und einem korrekten Stand wird die Kraft der Erde genutzt, indem man sich gleichsam selbst zur Erde zieht und den Körperschwerpunkt nach unten verlagert. Wichtig ist, aus der Entspannung und aus der eigenen Mitte zu arbeiten. Tai Otoshi ist beispielsweise auch das Thema der SYR Kata Yoizuki: Der Körper wird fallengelassen, und die Kraft der Erde wird so genutzt. Dieses Prinzip findet sich in zahlreichen Wado Kata und Techniken, z. B. in Kihon Kumite 3 und 8 sowie in der Eröffnungsbewegung von Pinan Nidan und Chinto.

Tai Otoshi und weitere Prinzipien

Toby Threadgill übertrug dies Alles auf Partnerübungen und erklärte, dass erst der eigene Körper und Geist in Ordnung gebracht und dann der Partner kontrolliert werden sollte. Am konkreten Beispiel von Ryote Dori (Greifen beider Handgelenke) verdeutlichte Toby Threadgill weitere Prinzipien des SYR: **Irimi, Ju no Musubi, Go no Musubi, Kansetsu und Kuzushi**. Der Verteidiger überträgt zunächst seine Energie von der eigenen Mitte ausgehend nach vorne zum Angreifer: Irimi. Er stellt eine Verbindung von seinen Händen zu den Armen in den Körper des Angreifers her: Ju no Musubi oder Go no Musubi. Er kontrolliert den Angreifer durch das Blockieren der Gelenke: Kansetsu. Anschließend bringt er ihn aus dem Gleichgewicht: Kuzushi. Der Wurf wird mit einem Fallenlassen des Körpers ausgeführt: Tai Otoshi. Wichtig ist, dass der Verteidiger seine korrekte Körperstruktur (Chushin Tadasu) beibehält, aus der Entspannung arbeitet und dabei eine Sensitivität zu der Körperstruktur des Partners entwickelt (Toby Threadgill verglich es mit dem Berühren von Seide). Auf diese Weise erhält der Verteidiger eine flexible, aber effektive Kontrolle über den Angreifer.

Die Prinzipien des Shindo Yoshin Ryu im Wado

Bob Nash zeigte an Naihanchi und Seishan sowie an Grundtechniken, dass die Prinzipien des SYR dem Wado innewohnen, da Hironori Otsuka zuerst SYR lernte und seine Bewegungen von denen des SYR beeinflusst waren. Dieses unterscheidet Wado von anderen Karatestilrichtungen.

Ein korrekter Naihanchi oder Yoko/Tate Seishan Dachi ermöglichen eine „Erdung“ und damit ein Verbinden und Nutzen der Energie der Erde. Konsequenterweise wird jeder Block oder Schlag, der aus Yoko/Tate Seishan Dachi ausgeführt wird, sehr stark, stärker als man es normalerweise von solch einer Stellung erwarten würde.

Toby Threadgill und Bob Nash gelang es im Verlauf des Lehrgangs, den Teilnehmern Prinzipien des Budo und des SYR zu vermitteln und sie für ihr Körpergefühl zu sensibilisieren. Die Teilnehmer spürten, dass ihre Techniken ohne überflüssigen Krafteinsatz „wie von selbst“ funktionieren können, wenn sie diese Prinzipien beherrschen. Das Mysterium der Martial Arts wurde „gelüftet“ und ein besseres Verstehen des Budo im Allgemeinen und des Wado im Besonderen wurde erreicht.

Wiedersehen 2012

Vom 25. und 26.02.2012 werden Toby Threadgill und Bob Nash wieder in Berlin sein.

Wir laden alle ein, an diesem Lehrgang teilzunehmen.