

Karate-Do, Koordination, Geisttraining - Schule

In der Folge soll einmal mehr aufgezeigt werden, worin der komplexe Wert des Karate-Do insbesondere auch für den Schulunterricht liegt bzw. liegen könnte. Die Schule hat bundesweit, durch den Bildungsauftrag der jeweiligen Schulgesetze der Länder, allgemeine Ziele für ihre pädagogische und erzieherische Tätigkeit gesetzt bekommen. Diese Ziele sollen „im Anschluss an die vorschulische Erziehung“ zur Weiterentwicklung der Persönlichkeit der Schülerinnen und Schüler führen. Hierzu könnte das Karate-Do einen wertvollen Beitrag leisten.

Das Karate-Do ist im traditionellen Sinn ein Geist- und Körpertraining, mit dem Ziel der Persönlichkeitsentwicklung. Die Übergänge von Geist- und Körpertraining sind hierbei fließend und nicht immer klar voneinander zu trennen.

In der Komplexität des Körpertrainings beinhaltet das Karate-Do auch das Training der Ausdauer, der Beweglichkeit, verschiedener Kraftbereiche (vornehmlich im Kraftausdauer- und im Schnelligkeitsbereich) und der Koordination. Das Praktizieren von gewandtheits- und geschicklichkeitsorientierten Übungen und insbesondere von Karate-Do wirkt sich dabei positiv auf die koordinativen Fähigkeiten und somit auf die Entwicklung des Gehirns aus. Die Zusammenhänge zwischen Karate-Do, Koordination und der Weiterentwicklung des Gehirns – im Sinne eines Geistestrainings – sollen im Folgenden näher erläutert werden.

Das duale Konzept

Das menschliche Gehirn besteht aus mehreren klar unterscheidbaren Teilen mit unterschiedlichen Funktionen. Diese stehen in Verbindung zueinander und haben Einfluss auf die sensorischen und motorischen Funktionen des Menschen.

„Bei der Ausführung einer Bewegung wird das Gehirn als oberste „Steuerinstanz“ in außergewöhnlicher vielfältiger Weise aktiviert. Je komplexer die Bewegung, je emotionsgeladener und ausdrucksstärker, desto mehr Gehirnareale werden zugeschaltet.“ (WEINECK, 2000, 107)

Das Gehirn des Menschen ist unter anderem in zwei Gehirnhälften, die man Hemisphären nennt, unterteilt (duales Konzept). Solch eine Hemisphärenspezialisierung gibt es nur beim Menschen.

Beiden Hälften werden verschiedene Aufgaben zugesprochen:

- Die rechte Gehirnhälfte steuert mehr die räumliche Orientierung, Kreativität und Gefühle
- Die linke Gehirnhälfte ist - nicht ausschließlich, aber hauptsächlich - für rationales Denken sowie für analytische und mathematische Prozesse verantwortlich

Dieses duale Konzept für unser Gehirn ist sicher eine starke Vereinfachung der vermutlich immensen Komplexität in der Realität, dient für diese Ausarbeitung aber als vereinfachtes Modell zur Veranschaulichung.

Aufbau der Hemisphären

Um die Welt in Nuancen erleben zu können, ist es notwendig, dass beide Hemisphären zusammenarbeiten und ihr Kontakt stetig ausgebaut wird. Beide Systeme bringen unabhängig voneinander Informationen ans Gehirn, wodurch eine bunte Vielfalt entsteht. Es ist also nicht so, dass wir zwischen der einen oder anderen Art bzw. Hemisphäre bei der

Informationsverarbeitung auswählen, sondern die beiden Hemisphären arbeiten immer zusammen und gleichzeitig.

Vom anatomischen Aufbau her betrachtet, befindet sich zwischen den beiden Gehirnhälften eine Brücke, Corpus Callosum genannt. Diese Brücke sorgt dafür, dass alles was die eine Gehirnhälfte behandelt und bearbeitet auch die andere erreicht, also ein stetiger Austausch stattfindet. Diese Koordination beider Hemisphären muss unentwegt angeregt werden, damit sie sich nicht zurückbildet, sondern es zu einer besseren Ausnutzung aller gegebenen Fähigkeiten kommt.

Weiterentwicklung des Gehirns

Zur Arbeitsweise des Nervensystems gibt es in der Neurobiologie gesicherte Befunde, dass die Aufnahme von Sinnesreizen, auch durch Bewegungen, Einflüsse auf neuronale Entwicklungsprozesse und somit auf das Gehirn haben. Angeregt durch Weiterleitungs- und Verarbeitungsprozesse von Sinnesreizen kommt es zu einer besseren Vernetzung der Nervenzellen, der Hemisphären und somit des Gehirns. Diese Weiterentwicklung aufgrund von Sinneserfahrungen bleibt auch im erwachsenen Gehirn wirksam. So ist die Vorstellung, dass das Nervensystem eine rigide, fest verdrahtete Funktionseinheit darstellt und damit eher eine Ansammlung integrierter Schaltkreise als einem lebenden Zellverband gleichkommt, längst überholt (vgl. REICHERT, 1990, 343).

Eine bessere Vernetzung der Zellen des Gehirns kann erreicht werden, indem man das Überkreuzen der Mittellinie zwischen den Hirnhälften stimuliert. Je häufiger der Corpus Callosum und somit linke und rechte Hirnhälfte zusammenarbeiten, umso besser ist das Ergebnis der zu bewältigenden Aufgabe. Das Überschreiten des Balkens passiert zum Beispiel auf Körperebene, wenn die Arme oder Beine überkreuzt werden.

„Mangelhafte koordinative Fähigkeiten sind zumeist nicht auf unzureichende Anlagen, sondern auf unzureichende Förderung in frühen Lebensjahren zurückzuführen.“ (WINTER, 1976, 72)

Koordinatives Training in der Praxis

Die körperlichen Anforderungen im Karate-Do sind derart vielseitig und komplex, dass sie für eine Förderung der koordinativen Fähigkeiten geradezu prädestiniert sind. Die Koordination der einzelnen Handtechniken, bei denen es in der Ausholbewegung häufig zu einem Kreuzen der Arme kommt (z.B. Gedan Barai), zusammen mit einer Schrittbewegung, stellen für den Anfänger eine komplexe nicht unmittelbar umzusetzende Aufgabe dar. Zusätzlich werden einzelne Hand- und Fußtechniken zeitgleich oder in Kombinationen hintereinander ausgeführt. Je nach Aufgabenstellung werden die Techniken mit Schritt, aus dem Stand, aus der freien Bewegung, gegen ein bewegliches oder unbewegliches Ziel und in vielen weiteren Variationen ausgeführt. Dem zu Grunde liegt die Tatsache, dass außerhalb des Gehirns, also schon ab den Augen, die Verarbeitungsprozesse beim menschlichen Körper seitenverkehrt ablaufen. Also: linke Gehirnhälfte steuert die rechte Körperhälfte und umgekehrt

„Bei der gezielten Erweiterung des Bewegungsschatzes ist eine vielseitige und variationsreiche Aufgabenstellung mit genügend hoher Übungshäufigkeit von großer Bedeutung.“ (WEINECK, 2002, 379)

Eine Aufgabe mit komplexerem Anspruch an die Wahrnehmung und Koordination ist dann die Interaktion mit Partnern. Der komplexere Anspruch begründet sich hierbei durch die unterschiedlichen Aufgaben, die den beiden Hirnhälften zugesprochen werden. Räumliche Orientierung, Kreativität und Analyse des Partners bzw. dessen Handlungen müssen stetig aufeinander abgestimmt werden, was ebenfalls das Überkreuzen der Mittellinie zwischen den Hirnhälften stimuliert.

Vom Kihon zum Kumite

In der Praxis bedeutet dies, dass der Schüler im Kihon allmählich die Bein- und Armtechniken, die Stellungen und Grundbewegungen des Karate-Do erlernt. In der Konfrontation mit der Umwelt, vor allem mit dem Partner, wird er langsam an die Anwendung des Gelernten herangeführt. Dies geschieht anfänglich innerhalb festgelegter Gegebenheiten und Situationen, wie dem Sanbon Kumite, und nicht mehr isoliert. Durch das Praktizieren des Sanbon Kumite erlernt der Schüler seine Reichweite und seine Möglichkeiten abzuschätzen und gewinnt die rechte Einstellung zum Partner. Seine Wahrnehmung wird darauf geschult, die Bewegungen des Partners schon im Ansatz zu erkennen, schon im Vorhinein zu wissen, welche Möglichkeiten, Auswirkungen und Kombinationen der Angriff des Gegners beinhaltet, und er stellt sich immer geschickter darauf ein. Eigene Abwehr und Gegenangriff, Ausweichbewegung und Anpassung der eigenen Technik an die jeweilige Situation werden so lange geübt, bis sie "in Fleisch und Blut übergehen".. Auf bestimmte Situationen reagiert der Schüler allmählich völlig automatisch, ohne Schrecksekunde und zögerndes Nachdenken, mit eigener, entsprechend sinnvoller Verhaltensweise. Er gewinnt größere Übersicht und Selbstvertrauen, er wird sich der eigenen Fähigkeiten bewusst. Schnelligkeit, Genauigkeit der Techniken und Beweglichkeit sind ebenfalls Folgen des Sanbon Kumite. Zudem wird das zentimetergenaue Abstoppen kurz vor dem Zielpunkt, um den Partner nicht zu verletzen, unter Ausübung der vollen Technik erlernt.

Diese Regel erzieht den Schüler zu großer Selbstkontrolle und zur Übersicht. Daraus erfolgt auch Achtung vor dem Partner, Erziehung zu Verantwortung, Fairness und Ernsthaftigkeit.

Eine weitere Steigerung in den Ansprüchen an den Schüler sind die freieren Gegebenheiten und Situationen in den Kumite-Variationen. Beim Jiyu-Ippon-Kumite ist dem Verteidiger durch das vorherige Ansagen der Angriff bereits bekannt, wobei aber schon aus einer frei gewählten Stellung heraus agiert wird. Je nach Aufgabenstellung kann auch nur eine Aktion durchgeführt werden. Diese Vorgaben sind dann in der weiteren Entwicklung für den fortgeschrittenen Schüler im Jiyu-Kumite aufgehoben. In beiden Kumite-Variationen geht es um die immer autenthischere Anwendung der Techniken bis hin zur realistischen Selbstverteidigung. Kombinationsvielfalt und Anwendungsmöglichkeit des Gelernten soll in kreativem Einsatz erprobt und vergrößert werden. Hierzu zählt traditionell vor allem der Angriff auf nur lebenswichtige Punkte (Atemi) am Körper des Gegners und das Abstoppen der Schläge und Stöße kurz vor dem Ziel. Zu weiteren wesentlichen Grundlagen im Kumite zählen die Verteidigung oder das sinnvolle Bewegen des Körpers, wie etwa bei Ausweichbewegungen.

Der hohe Grad der bewussten Auseinandersetzung mit dem Körper, durch räumliche Orientierung, kreatives und variables reagieren auf einen Partner, analysieren und antizipieren des Partners, stimulieren im Training stetig die Hirnhälften durch Überkreuzen der Mittellinie. Im Zusammenhang mit der Wertevermittlung, durch die Erziehung zur Fairness und die Übernahme von Verantwortung für den Partner, wird nur allzu deutlich, wie sich Geist- und Körpertraining im Karate-Do manifestieren, mit dem Zweck der Persönlichkeitsentwicklung. Ganz im Sinne des Bildungsauftrags der Schule.

Literaturverzeichnis

REICHERT, H., Neurobiologie, Stuttgart-Zürich, 1990.

WEINECK, J., Bewegung und Sport – WOZU?, Forchheim, 2000.

WEINECK, J., Sportbiologie, Balingen, 2002.

WINTER, R., Grundlegendes zur frühen Entwicklung von koordinativen Fähigkeiten und Bewegungsfertigkeiten sowie ihre Rolle für die Persönlichkeitsentwicklung des Kindes. Wiss. Z. der DHfK Leipzig 17, 1, 1976, 71-75.