



## Tegumi – Karate's vergessene Reichweite

based on an article by Iain Abernethy (Isshin-Ryu) [www.iainabernethy.com](http://www.iainabernethy.com)  
mit Erlaubnis des Authors sinngemäß übersetzt von Ralf Budde

### Einleitung

Um sich angemessen in einer bedrohlichen Situation des realen Lebens verteidigen zu können, benötigt man das Wissen über alle Reichweiten/Distanzen verschiedener Techniken im Kampf. In einem sportlichen, definierten Wettkampf ist es nicht nötig, sich die Fähigkeiten für jede Reichweite zum Gegner anzueignen, z.B. muss weder ein Boxer wissen, wie man tritt, um die Runde zu gewinnen, noch muss ein *Judoka* wissen, wie man schlägt. Allerdings wird in einem wirklichen Kampf der Gegner nicht nach "den Regeln spielen", und wenn man sich in einer ungünstigen Position befindet, wird es keinen Schiedsrichter geben, der unterbricht und den Kampf in einer Distanz wieder aufnehmen lässt, in der die Beteiligten wissen, was sie zu tun haben! Wie Geoff Thomson einmal sagte, "Du kannst ein 10. *Dan* auf deinen Füßen sein, aber ein Weißgurt auf deinem Rücken."

### Karate und Kata

*Karate* wird meist als ein Schlag- und Tritt-System gesehen. Die wissenschaftlichen Prinzipien, die in die Schlagmethoden einfließen, machen sie sehr stark. Aber was passiert, wenn unser Gegner die Schlagdistanz verlässt und wir anfangen zu ringen oder, noch schlimmer, es wird auf dem Boden weitergekämpft? *Karate* – wie es allgemein praktiziert wird – kann am Besten in mittlerer und langer Distanz angewandt werden. Fakt ist allerdings, dass die meisten realen Kämpfe nah beginnen und fast immer eine Form von Packen beinhalten. Also warum beinhaltet modernes *Karate* kein Packen und Greifen in seinem Lehrplan? Es leuchtet ein, dass ältere Versionen von Kampfkünsten jede Reichweite abdecken, da das Weglassen einer Distanz sehr gut zu einer Niederlage im Kampf führen kann. Wenn daher reale Selbstverteidigung unser Ziel ist, sollte man auf die alten *Karate*-Versionen schauen. In den *Katas* sind die ursprünglichen Kampfmethoden des *Karate* aufgenommen. Die *Katas* beinhalten das originale *Karate*-System. Daher gibt es in den *Katas* Techniken und Konzepte für den Gebrauch in jeder Distanz, inklusive packen, greifen etc.

Das Packen und Greifen im *Karate* wird heute kaum trainiert, aber es ist wichtig zu verstehen, dass dies einmal genau so ein Teil des *Karate* war, wie Schlagtechniken, die heute allgemein mit der Kampfkunst in Verbindung gebracht werden. SHIGERU EGAMI, in seinem Buch "The Heart of Karate-Do" schreibt, "es gibt auch Wurftechniken im *Karate*... Wurftechniken wurden zu meiner Zeit praktiziert und ich empfehle, dass sie wieder betrachtet werden." GICHIN FUNAKOSHI referenziert auch auf das Packen und Greifen in "*Karate-Do Kyohan*". Er schrieb, "... in *Karate* sind Schlagen, Stossen und Treten nicht die einzigen Methoden; Wurftechniken und Druck gegen Gelenke sind enthalten." Alle diese Techniken des *Karate* sind in den *Katas* enthalten und wir müssen in sie schauen, wenn wir diesen wirklich wichtigen Teil der Kunst wiederbeleben wollen.



## Tegumi

*Tegumi* (grappling hands) war die Bezeichnung für den Aspekt des Packens und Greifens im alten *Karate*. "*Tegumi*" wird auch benutzt, um einen alten Ringerstil auf Okinawa zu beschreiben (auch bekannt unter *Motou* in einigen Gebieten). Es wird geglaubt, dass die ursprüngliche Ringerkunst des *Tegumi* zusammen mit den *Kempo*-Systemen, welche durch die Chinesen nach Okinawa gekommen sind, die Vorreiter der heute als *Karate* bekannten Kampfkunst sind. Einige sagen, dass dies sich in dem Namen widerspiegelt, der für die Kunst gewählt wurde. *Karate* setzt sich aus zwei Teilen zusammen. "*Kara*" bedeutet "China", um den Einfluss des chinesischen *Kempo* zu verdeutlichen und "*Te*" bedeutet "Hand", um den *Tegumi* Einfluss zu zeigen. Nebenbei bemerkt wird heute ein anderes Zeichen für "*Kara*" benutzt, welches "leer" bedeutet – andere Bedeutung und Schreibweise, aber gleiche Aussprache – aber ursprünglich wurde das Zeichen für "China" verwendet.

Vor 1900 wurde den *Tegumi*-Elementen im *Karate* genau so viel Bedeutung beigemessen, wie den Schlagtechniken. Das *Karate*-Training enthielt Würfe, Gelenkhebel, Würge- und Greiftechniken, Konter etc.. Tatsache ist auch, dass die frühen *Karatekas* ihre Fähigkeiten in Runden des "*Kakedameshi*" getestet haben. Die Kämpfer verschränkten ihre Arme ineinander und das Ziel war es, den Gegner zu Boden zu schlagen, indem man beides, *Tegumi* und Schlagtechniken benutzte. Diese Kämpfe beinhalteten ein weites Feld von *Karate*-Techniken (Ringen und Schlagen) und waren wirklich sehr unterschiedlich zu den heutigen „Nur-Schlagen-Wettkämpfen“. In dem Buch "*Ryukyu Karate Kempo*" schreibt MOTOBU CHOKI: "*Kumite* ist der eigentliche Kampf, der viele grundlegende Arten von *Kata* benutzt, um sich mit dem Gegener auseinanderzusetzen." Es ist offensichtlich, dass die früheren *Karatekas* Pack- und Greiftechniken aus den *Katas* in ihrem Training und den Übungskämpfen verwendet haben.

Um etwa 1905 – als das *Karate* viele Änderungen erfahren hat, um es für die körperliche Schulung der Schulkinder auf Okinawa anzupassen – wurde die normale Übung der gefährlicheren Techniken untersagt. Diese Rationalisierung des *Karate*-Trainings führte dazu, dass viele Aspekte des *Tegumi* aufgegeben wurden. Hauptsächlich durch diese "kosmetische" Veränderung des *Karate* ist das Packen und Greifen nicht länger ein allgemeiner Bestandteil in der Mehrheit der heutigen *Karate Dojos*. Allerdings, wenn wir *Karate* als komplettes Kampfsystem praktizieren wollen, sollten wir uns bemühen, *Tegumi* einzubeziehen. Das faszinierende daran ist, dass die *Katas* eine lebende Aufzeichnung dieser Methoden sind! Wenn wir *Katas* in der nötigen Tiefe studieren, sind alle Aspekte der ursprünglichen Kampfkunst *Karate* erfaßbar (inkl. *Tegumi*). In den *Katas* gibt es eine große Anzahl von Pack- und Greiftechniken in Ergänzung zu den allgemein gelehrteten Schlagtechniken, wobei die Mehrzahl der *Katas* den integrierten Gebrauch von beiden Methoden zeigt. TOSHIHISA SOFUE, 7<sup>th</sup> Dan, sagte hierzu: "Acht Prozent der/einer *Karate Kata* ist werfen und hebeln." (Meiner Ansicht nach sind es wenigstens im *Goju-Ryu* weit mehr. Anm. des Übers.). Und trotzdem sieht man selten Würfe und Hebel in den heutigen *Dojos*.

Es gibt verschiedene Unterkategorien des *Tegumi*: *Tuide* (packen/greifen), *Nage-waza* (Würfe), *Kansetsu-waza* (Gelenkhebel), *Shime-waza* (Würgetechniken), *Ne-waza* (Bodenkampf), *Gyaku-waza* (Kontertechniken) etc. All diese können in den *Katas* gefunden werden. Wenn wir die *Kata* in der nötigen Tiefe studieren, können wir anfangen, diese überaus wirkungsvollen Methoden in unser tägliches Training zu



integrieren, so dass wir nicht total verloren sind, wenn der Kampf in die Nahdistanz übergeht (was fast immer passiert!).

Viele *Tegumi*-Techniken sind ziemlich brutal. Eine einfache und sehr effective Greiftechnik kann in der *Seishan/Hangetsu Kata* gesehen werden. Man wird sich an die Technik erinnern, welche als Anwendung des Einwärts-Zuges vor der ersten 180° Drehung ausgeführt wird. Die Zeigefinger werden dabei in den Mund des Gegners eingeführt und nach aussen gerissen (Allgemein als "Fischhaken" bekannt, siehe Bild). Es ist wichtig, genügend Spannung auf den Wangen des Gegners zu halten, damit dieser nicht den Kopf drehen oder auf die Finger beißen kann. Wenn ich kraftvoll zu den Seiten ziehen würde – wie bei der *Shotokan* Version der *Kata* – würde ich ernsthaften Schaden an dem Gesicht meines Gegners verursachen. Es ist offensichtlich, dass diese Technik nur in sehr extremen Umständen gerechtfertigt wäre.



with the courtesy of Iain Abernethy

Es ist wichtig zu verstehen, dass die *Katas* als erstes eine Aufzeichnung der Kampfkonzepte und -prinzipien sind. Diese Konzepte und Prinzipien sind sehr viel wichtiger als die Techniken, welche benutzt werden, sie zu demonstrieren. Wir sollten die Pack- und Greifmethoden der *Kata* in solcher Tiefe studieren, dass wir die Techniken – gerecht den Prinzipien auf denen sie beruhen – in jeglichem Umstand, in dem wir uns befinden, anwenden können. Meister CHOTOKU KYAN (1870 - 1945) – eine seiner Lieblingskatas war *Seishan* – wendete die "Fischhaken"-Technik mit gutem Erfolg in einer Auseinandersetzung mit einem 6. *Dan Judoka*, SHINZOU ISHIDA, an. Meister KYAN besuchte Japan, um eine *Karate* Demonstration zu geben. ISHIDA, ein fähiger *Judoka*, hatte KYAN nach einem Kampf gefragt, weil er den Wert des *Karate* feststellen wollte. Als ISHIDA sich ausstreckte, um seinen Gegner zu fassen, glitt KYAN zur Seite und stieß seinen Daumen in ISHIDAS Mund. KYAN schloss seine Finger, trat auf ISHIDAS Fuß und zog den aus dem Gleichgewicht gekommenen *Judoka* an seiner Wange zu Boden. KYAN schlug dann mit einer Hammer-Faust (*Tetsui Uchi*, Anm. d. Übers.) in Richtung von ISHIDAS Kiefer und stoppte knapp über dem Ziel. ISHIDA war beeindruckt von KYANS Fähigkeiten, bat um eine Unterweisung und erhielt ein tägliches Training von ihm, bis er nach Okinawa zurückkehrte. Dies ist ein schönes Beispiel für den effektiven Einsatz von *Tegumi* Prinzipien, wie sie in den *Katas* enthalten sind.

### Schlussfolgerung

Um ein effektiver Kämpfer zu sein, ist es ein Muss, das Wissen über alle Reichweiten des Kampfes zu haben. Daher ist es entscheidend, dass *Tegumi* einen Teil unseres Trainings ausmacht, genau wie es dies für die Meister der Vergangenheit war, die das *Karate* formuliert haben. Zum Glück haben die selben Meister ihre Pack- und Greifmethoden in den *Katas* aufgezeichnet, die sie entwickelt haben. Der Schlüssel hierzu ist, dass man sicherstellt, dass die *Katas* in hinreichender Tiefe studiert wird.