



Grundpositionen mit dem Jo



Kamae (□ □) ist ein Begriff, der in den japanischen Kampfsportarten die Grundhaltung oder Ausgangsstellung des Kämpfers bezeichnet. Kamae setzt sich aus der äußeren und der inneren Haltung zusammen. Die Kamae sind dabei auf die Eigenarten der jeweiligen Kampfsportart angepasst. Oft gilt aber, dass man in dieser Haltung auf einen Angriff reagieren kann, aber auch aus dieser Haltung angreifen kann.

In den Budokünsten wird die Grundposition, die Ausgangsstellung, Kamae genannt. Sie unterscheidet sich in Kendo, Judo, Karatedo, Aikido und den anderen Künsten, aber die Prinzipien sind die selben. Man soll bereit, entspannt sein und einen leeren Kopf haben. Das Schriftzeichen für den Begriff ist ein wenig merkwürdig, da es aus dem Zeichen für Holz oder Baum und für Spalier oder ähnliche zusammengefügte Konstruktionen besteht. Das gibt ein Bild von der Grundstellung als komplexe Konstruktion, wo jedes Teil seinen speziellen Platz und seine Funktion hat, und wo die Festigkeit des Ganzen darauf beruht, dass alle Teile ihre richtige Lage gefunden haben.

Viele glauben, dass die beste Verteidigung angespannte Bereitschaft ist, dass man in seinem Kopf Unmengen von Techniken und Tricks haben soll, um sie anwenden zu können, wenn der Angriff kommt. Aber mit einer solchen Einstellung ist man leicht zu überlisten und in die Irre zu führen. Das Gehirn ist langsamer als die Hand und kann leicht besiegt werden. Das beste Kamae besteht darin, sich selbst von Plänen, Unruhe und Siegelgelüsten zu leeren, so dass die Reflexe sich der Verteidigung annehmen. Mit einer solchen Einstellung kann man nicht überrascht werden.

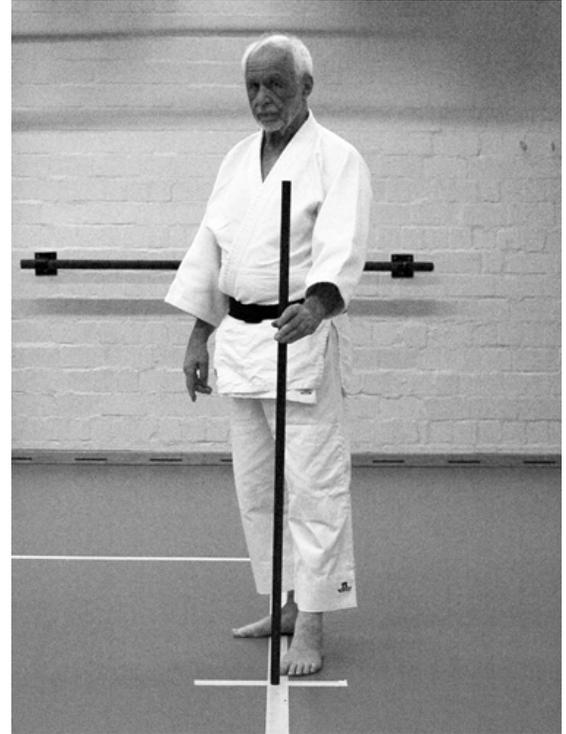
Kamae ist wie gesagt in den Budoarten jeweils ein wenig unterschiedlich. Das hat mit deren Techniken und Zielen zu tun. Im Judo steht man mit den Füßen genau unter den Schultern, so dass sie einige Dezimeter Abstand haben, aber kein Fuß ist vor dem anderen. Das ist die beste Ausgangsstellung für die vielen Würfe und Fußschwünge des Judo, wenn man schnell zwischen Verteidigung und Angriff wechseln will. In der grundlegenden Stellung von Karatedo macht man einen großen Schritt vorwärts, so dass der Körper gesenkt wird, das hintere Bein wird gestreckt und das vordere gebeugt. Die Füße stehen etwas mehr als schulterbreit. Die Position soll maximale Standfestigkeit und Kraft für die dynamischen Karate-Techniken geben. In Kendo macht man etwa einen halben Schritt vorwärts und hebt die hintere Ferse. Die Füße befinden sich fast auf der selben Linie, ein gutes Stück näher zusammen als schulterbreit. Das macht man, um eine schmale Zielscheibe zu werden und sich in einem Ausfall mit maximaler Schnelligkeit nach vorn werfen zu können, ohne einen Satz machen zu müssen.

Im Aikido ist die gewöhnlichste Grundposition hanmi kamae, etwas länger als der halbe Schritt im Kendo und mit dem hinteren Fuß zur Seite zeigend, dem vorderen Fuß gerade nach vorne, und der Körper ist ein wenig zur Seite gewandt - so als wäre man auf dem Weg in zwei Richtungen gleichzeitig. Das ist auch eine der Ursachen. Man will Halt für freie Bewegungen zur Seite sowie nach vorne haben. Die erste Bewegung ist ja so gut wie immer ein Schritt schräg nach vorne. Der Winkel des hinteren Fußes nach außen bewirkt auch, dass man deutlich mehr Kraft für einen schnellen Schritt nach vorne hat.

Hassō-no-kamae (八相 (八双) の構, "alle (acht) Richtungen"), häufig einfach auf hassō abgekürzt und gelegentlich hassō-gamae genannt, ist eine der fünf Positionen im kendo: jōdan, chūdan, gedan, hassō und waki. Es ist eine sehr offensive Haltung, benannt nach der Fähigkeit, auf eine Situation in jede Richtung zu reagieren.

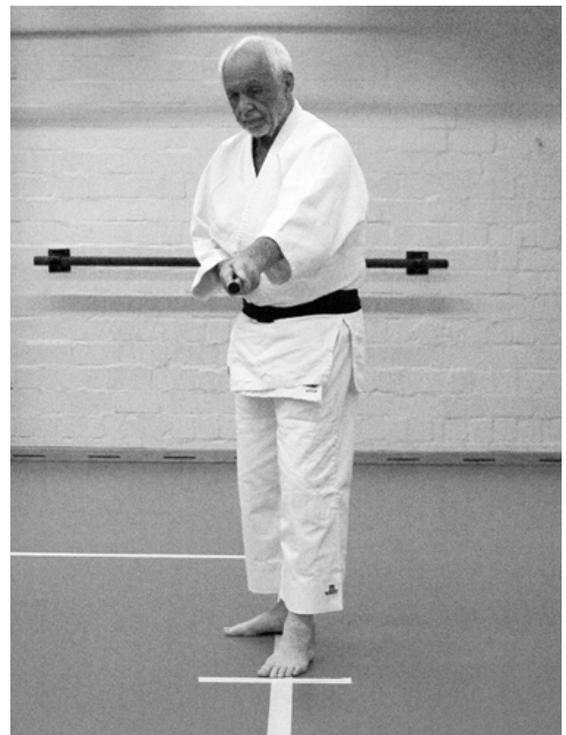
Bei Hassō-no-kamae ist der linke Fuß nach vorne gerichtet, und der Jo wird aufrecht gehalten. Zum Schlag z.B. Shomen-uchi wird der Jo über den Kopf gehoben.

Literaturhinweis: Absatz 1, Wikipedia
Stefan Stenudd, Aikido (die friedliche Kampfkunst) Seite 109, 110



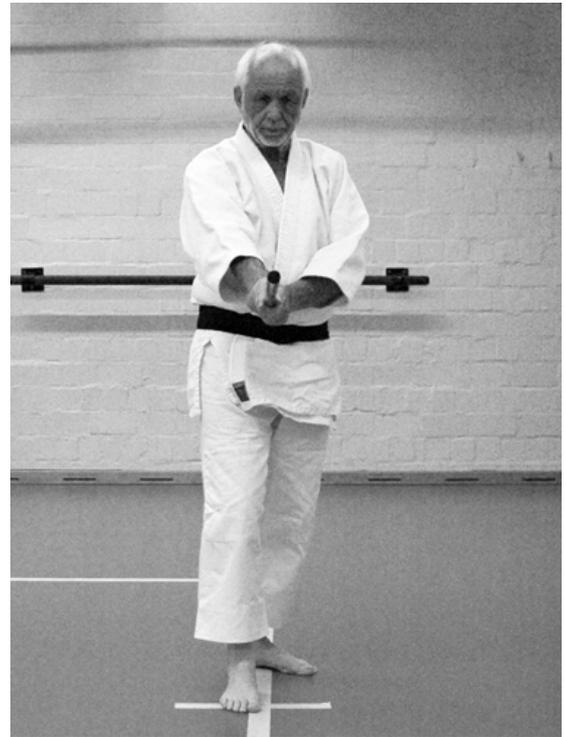
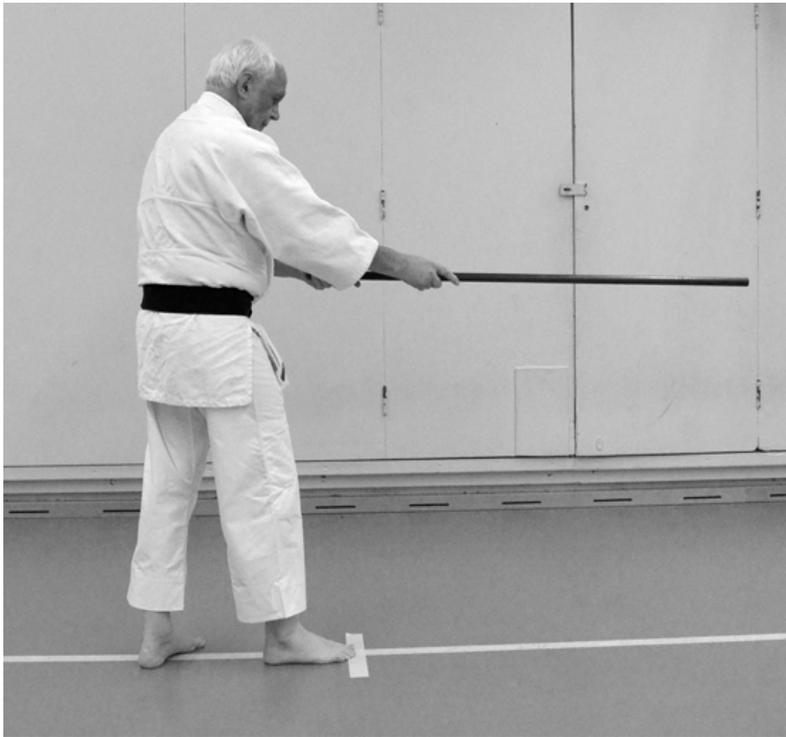
Jo-no-kamae

Der Jo steht vor dem linken Fuss, ein paar cm vom großen Zeh entfernt. Die linke Hand hält den Jo ca. 30cm vom oberen Ende.



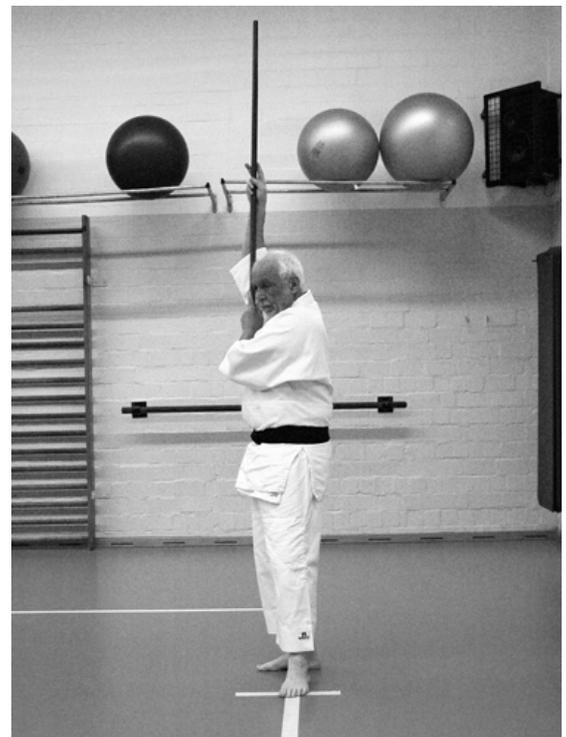
Tsuki-no-kamae

Der Ausführende steht im linken Hanmi (Hidari-hanmi), der hintere (links) Arm liegt an der Hüfte, der vordere (rechts) Arm ist im Ellenbogen leicht gebeugt.



Ken-no-kamae

Der Ausführende steht im rechten Hanmi (Migi-kamae), der hintere (links) Arm liegt an der Hüfte, der vordere (rechts) Arm ist im Ellenbogen leicht gebeugt.



Hasso-no-kamae

Der Ausführende steht im linken Hanmi (Hidari-kamae), der hintere (rechte) Arm ist gestreckt, die Hand liegt am Jo, der vordere (linke) Arm ist im Ellenbogen gebeugt.