

Grundwissen der Geschichte des Kōdōkan-Jūdō in Japan

von Wolfgang Dax-Romswinkel

Teil 5: Die technischen Prinzipien des Kōdōkan-Jūdō im 19. Jahrhundert

Vorbemerkung

Wer Jūdō betreibt, kommt früher oder später mit dem Begriff „Prinzip“ oder im Plural mit „Prinzipien“ in Berührung. Die Erläuterung der „Jūdō-Prinzipien“ ist Teil des Dan-Prüfungsprogramms des DJB. Was bedeutet „Prinzip“ im Kontext der japanischen Kampfkünste genau?

Das Verhältnis von Technik (*waza*) und Prinzip (*ri*)

Konkret ausgeführte Techniken sind als Ereignisse „materiell“, das soll heißen, man kann die wirkenden Kräfte und ausgeführten Bewegungen - das „Was“ der Aktion - beobachten und messen. Prinzipien sind dagegen „immateriell“. Sie beschreiben das „Warum“, also die nicht direkt beobachtbaren Ideen und Wirkungszusammenhänge, die erst in der konkreten Ausführung eine Gestalt bekommen („sich materialisieren“) und dadurch schließlich beobachtbar und messbar werden. Technik und Prinzip sind zwei Seiten derselben Medaille. Prinzipien sind das Fundament konkreter Technik oder anders ausgedrückt: Techniken bringen Prinzipien zur praktischen Anwendung.

Prinzipien, verstanden als immaterielle Basis einer materiellen Welt, verleihen nach taoistischer Philosophie dem Universum Ordnung und geben der Welt Struktur (Anmerkung: das japanische Dō (道) entspricht exakt dem chinesischen Tao/Dao). Diese Denkweise beeinflusste zum Beispiel Kitō-ryū und Jikishin-ryū, also jene alten Jūjutsu-Stile, die als erste die Bezeichnung Jūdō verwendet haben.

J. KANŌ, der vor der Entwicklung des Kōdōkan-Jūdō Kitō-ryū gelernt hatte, war zeitlebens auf der Suche

nach diesen Prinzipien. Seine große Stärke war es, komplexe Gebiete zu strukturieren, zu systematisieren und leicht verständlich zu formulieren. Bevor es KANŌ aber gelang, *Seiryoku-zenyō* und *Jita-kyōei* als umfassende Prinzipien nicht nur des Jūdō, sondern als Universalprinzipien zu formulieren, musste er viele „Puzzlesteine“ mühsam zusammensetzen. Um diese Entwicklungsgeschichte geht es in dieser und in der nächsten Folge.

Jū-no-ri

Das *jū* gibt dem *Jūjutsu* und dem Jūdō einen Teil seines Namens. *Jū* wird häufig mit „sanft“ übersetzt, aber „weich“, „nachgiebig“, „flexibel“ oder „anpassungsfähig“ würde es besser treffen. In alten *Jūjutsu*-Stilen wurde *jū* oft mit bildhaften Vergleichen aus der Natur oder mit esoterisch anmutenden Beschreibungen, zumeist mit taoistischem Hintergrund, erklärt.

Es gibt den berühmten Leitspruch aus dem chinesischen Klassiker San Lū: „Das Weiche kontrolliert das Harte“ (*jū yoku go sei suru*), von dem es

zahlreiche weitere Variationen gibt.

J. KANŌ vermied esoterische Erklärungen und bemühte sich stets um konkrete, leicht verständliche Formulierungen wie die im Folgenden vom Verfasser frei wiedergegebene:

„Angenommen mein Gegner hat eine Stärke von 10 und meine eigene Stärke hat den Wert 7. Wenn er mich mit all seiner Kraft stößt, werde ich umfallen, da seine Kraft um 3 Einheiten größer ist als meine. Weiche ich aber im Moment seines Angriffs zurück, so wird er, da er einen Widerstand erwartet, der aber nicht erfolgen wird, nach vorne stolpern und sein Gleichgewicht für einen Moment verlieren, während ich selbst mein Gleichgewicht behalte. In diesem Zustand wird mein Gegner nicht mehr mit seiner ganzen Kraft kämpfen können. Seine Stärke ist vielleicht auf 3 gefallen. Ich dagegen besitze immer noch eine Stärke von 7 und kann ihn nun sogar mit nur der Hälfte meiner Kraft besiegen.“ (siehe z.B. in *Kōdōkan-Jūdō*, Verlag Dieter Born).

In der Literatur finden sich viele derartig vereinfachte Erklärungen, die sich mehr an Laien oder Anfänger richten als an Fachkundige. Auf diese Weise entstand wohl auch der Leitsatz „Siegen durch Nachgeben“.

Etwas allgemeiner lautet die Standarderklärung für *jū-no-ri*, dass die eigene Kraft/Bewegung nicht unmittelbar gegen die Kraft/Bewegung des Gegners gerichtet, sondern diese stattdessen im Richtungsverlauf weiter- bzw. umgelenkt und schließlich gegen ihn gewendet wird. Hierbei kommt es zu einer Addition beider Kräfte/Bewegungsimpulse, die als Summe auf den Gegner wirkt und ihn kontrolliert. Diese Synthese der Kräfte/Bewegungsimpulse nennt man im Japanischen *riai*.

Durch die vielen sich offensichtlich an Laien und Anfänger richtenden Erläuterungen kommt der mentale Aspekt von *jū-no-ri* in der Jūdō-Literatur deutlich zu kurz. *Jū* bedeutet in diesem Kontext stets, auch geistig flexibel und anpassungsfähig zu bleiben und nicht z.B. starr an einer Strategie festzuhalten.

Kuzushi

Es ist leicht einsichtig, dass es einfacher ist, jemanden zu werfen, der sein Gleichgewicht nicht mehr vollständig kontrollieren kann, als jemanden, der die volle Kontrolle über seinen Körper hat.

Bereits in seinem Vortrag von 1889 (vgl. Teil 4) erläutert KANŌ, dass man einen Gegner umso leichter werfen kann, je kleiner die Fläche ist, die sein Körpergewicht trägt. Wichtig sei es also, den Gegner vor einer eigentlichen Wurfaktion durch geschicktes Manövrieren dazu zu bringen, sein Gewicht entweder auf die Fußballen, auf die Fersen oder auf einen Fuß - und



J. KANŌ erklärt Kuzushi

auf diesem wiederum ebenfalls nur auf einen möglichst kleinen Teil wie z.B. die Außenkante - zu bringen.

Dieses grundsätzliche Prinzip kann in alle Richtungen (vorwärts, rückwärts, seitwärts und beliebig dazwischen) Anwendung finden und führte zur Entwicklung des *happō-no-kuzushi*-Systems: den acht Richtungen des Gleichgewichtsbrechens.

KANŌ erkannte, dass es unabhängig von der Richtung drei verschiedene Methoden gibt, das Gleichgewicht des Gegners zu stören:

- (1) eine eigene Angriffsaktion von *Tori*, mit der er *Uke* zuvor kommt,
- (2) eine Weiterleitung/Weiterführung einer Aktion von *Uke*,
- (3) die Provokation einer Reaktion von *Uke* durch *Tori*, die *Tori* wiederum im Sinne von Punkt (2) weiterführen kann.

Heutzutage wird *Kuzushi* häufig als eine von drei Wurfphasen betrachtet, dem das *Tsukuri* („Wurfeingang“) und das *Kake* („Wurfabschluss“) jeweils folgen würden. KANŌs ursprüngliches Konzept bestand jedoch nur aus zwei Phasen, nämlich *Tsukuri* („Wurfvorbereitung“) und *Kake*. *Kuzushi* betrachtete er als Teil - oder noch prägnanter als Prinzip - des *Tsukuri*.

Der gesamte Vorgang der Wurfvorbereitung - und nicht nur der „Eingang“ - wurde von KANŌ also als *Tsukuri* bezeichnet. Das *Tsukuri* schließt damit zwei wichtige Funktionen ein: *Tori* bringt sowohl sich selbst („Wurfeingang“) als auch *Uke*



Gleichgewicht und Schwerpunkt (aus KANŌ, JIGORŌ: *Kōdōkan Jūdō*, Verlag Dieter Born, 2007)

(*Kuzushi*) in Wurfposition.

Bei der konkreten Umsetzung des *Kuzushi* kommt der optimalen Distanz (jap. *Ma-ai*) und der „günstigen Gelegenheit“ (jap. *Debana*) eine besondere Bedeutung zu.

Shizentai - Prinzip der natürlichen Haltung

Natürlichkeit in den Bewegungen ist für KANŌ eines der wesentlichen Prinzipien des *Jūdō* und eine wichtige Voraussetzung für erfolgreiches Kämpfen. Hierzu gehören eine Standposition und eine Körperhaltung, die freies Reagieren auf jede denkbare Aktion des Gegners ermöglicht - wobei man selbst jederzeit sein eigenes Gleichgewicht behalten muss, während man versucht, das Gleichgewicht des Gegners zu stören.

Im Randori der meisten der alten *Jūjutsu*-Stile wurde vornehmlich in *Jigotai* gekämpft. In dieser Haltung ist der Körperschwerpunkt abgesenkt und der Stand mit gebeugten Knien breitbeiniger als in der natürlichen Stellung, dem *Shizentai*. Eine Ausnahme stellte jedoch der TAKENAKA-Zweig von *Kitō-ryū* dar, jener *Jūjutsu*-Stil, den KANŌ ab 1881 gelernt hatte. In diesem Stil kämpfte man üblicherweise in der natürlichen Stellung (in *Kitō-ryū* „*Hontai*“ genannt).

Jigotai ermöglicht zwar einen stabilen Stand, aber nicht in dem Maß schnelle Reaktionen wie *Shizentai*. Ein Kämpfer jedoch, der stets reaktionsbereit ist und den Angriffen des Gegners ausweichen und ihnen dadurch die Wirkung nehmen kann, ist einem schwerfälligen Gegner überlegen und wird Möglichkeiten finden, dessen Gleichgewicht zu brechen.

Shintai und Tai-sabaki - Prinzipien des Bewegens

Shizentai ist eng verknüpft mit dem „richtigen“ Fortbewegen auf der Matte, dem *Shintai* („gehen“) und dem *Tai-sabaki* („sich drehen“). Der Körper sollte hierbei stets aufrecht gehalten werden, die Füße in der Nähe der Matte bleiben und der Oberkörper zentriert über der Stützfläche gehalten werden. Pendeln oder wippen des Oberkörpers sind unter allen Umständen zu vermeiden, weil der Gegner dies nutzen könnte, um



J. KANŌ in *Shizentai*

uns in Richtung der Schwankungen aus dem Gleichgewicht zu bringen. Wer sich zentriert bewegt und einem Zug oder Druck zunächst durch korrektes *Shintai* und *Tai-sabaki* nachgibt, bevor er die Bewegung in eine andere Richtung lenkt, ist schwerlich aus dem Gleichgewicht zu bringen.

Die drei Möglichkeiten der kämpferischen Initiative (Mitsu-no-sen)

Eine der Theorien des Kampfes, die im letzten Teil beschrieben wurden, ist „Komme Deinem Gegner zuvor“ und verweist auf die zeitliche Abfolge von Aktionen beider Gegner.

„*Sen*“, manchmal auch als *sen-no-sen* bezeichnet, ist eine

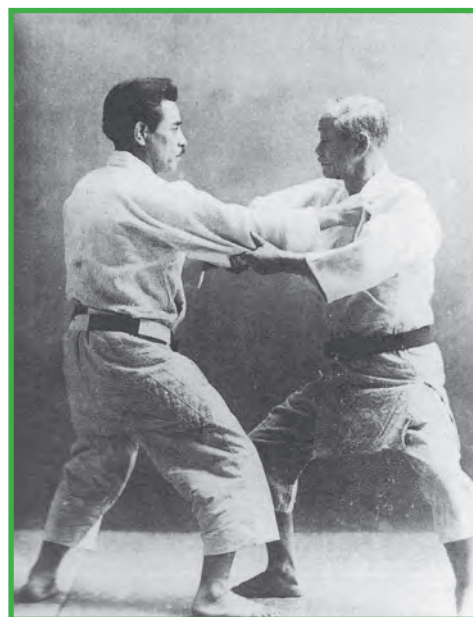
Angriffsaktion, bei der man schlicht angreift, bevor der Gegner dies tut. Hierbei können beide Aktionen durchaus zeitlich fast zusammenfallen, jedoch kommt *Tori* mit seinem Angriff *Ukes* Angriff - auch wenn es nur ein Wimpernschlag ist - zuvor.

Idealerweise fallen „Entschluss“ und „Umsetzung“ eines Angriffs zeitlich zusammen („überlege reiflich, handle entschlossen“). Mitunter ergibt sich aber eine zeitliche Lücke, wenn eine Abgriffsabsicht schon getroffen, jedoch die Umsetzung in die Angriffsbewegung noch nicht erfolgt ist. Wenn *Tori* genau in dem Moment angreift, in dem *Uke* bereits mental auf Angriff eingestellt ist, aber mit der Angriffsbewegung noch nicht begonnen hat, so nennt man dieses Timing *sensen-no-sen*.

Die dritte Form der Angriffsinitiative ist *go-no-sen*, oder die „späte Initiative“. Gemeint ist, dass *Uke* seine Angriffsbewegung bereits begonnen hat, *Tori* aber kontert.

Zur weiteren Entwicklung der Prinzipien des Kōdōkan-Jūdō

KANŌ versuchte schrittweise, *Jū-no-ri* in seiner Bedeutung bzw. Interpretation zu erweitern und daraus ein allumfassendes Prinzip zu generieren. *Kuzushi*, *Shizentai*, *Shintai*, *Tai-sabaki* - deren Bedeutung für die Anwendung von *jū* offensichtlich waren - betrachtete er hierfür als Komponenten von *Jū-no-*



J. KANŌ und K. MIFUNE (10. Dan) in perfektem *Jigotai*

ri. Hieraus wird auch deutlich, dass KANŌ auf der Suche nach einer Hierarchie, vergleichbar einer Baumstruktur, von Prinzipien war.

Je tiefer J. KANŌ jedoch in die Problematik eindrang, desto mehr erkannte er, dass die vorstehenden Prinzipien nicht ausreichen, alle Bereiche und Aufgabenstellungen des Kampfes restlos abzudecken und zu erklären.

Zu Beginn des Jahres 1923 - rund 40 Jahre nach Gründung des *Kōdōkan* - hatte J. KANŌ die Lösung dieser Fragen gefunden und führte die Prinzipien *seiryoku-zenyō* und *jita-kyōei* offiziell ins *Kōdōkan-Jūdō* ein. Dies wird Gegenstand der nächsten Folge dieser Serie sein.

Persönliche Anmerkungen des Verfassers

(1) Der Begriff *Dō* in *Jūdō* wird mit dem sino-japanischen Zeichen 道 geschrieben. Es ist das Zeichen für das chinesische *Tao* bzw. *Dao*. Insofern greift die häufig anzutreffende deutsche Übersetzung mit „Weg“ eigentlich viel zu kurz. Die Bedeutung von *Dō/Dao* ist vielmehr auch „Ursprung“, „Prinzip“ oder „Pfad“ und meint, dass wir Menschen im Einklang mit den Prinzipien des Universums leben sollen.

(2) Bekannte Erläuterungen zu *jū* durch Metaphern aus der Natur sind zum Beispiel die Äste eines Weidenbaums, die einem Sturm widerstehen, während starre Äste anderer Bäume abbrechen. Ähnliches lässt sich für Gräser sagen oder für Zweige unter einer Schneelast. Ein sehr anschauliches Beispiel ist das eines empfindlichen Blattes, das dem Sturm „nachgibt“ indem es vom Wind verweht, dabei jedoch nicht zerrissen wird. In die gleiche Richtung verweisen Vergleiche mit Wasser, das nicht gegriffen werden kann, stets flexibel bleibt, sich seinen Weg sucht und dabei große Kräfte entfalten kann. Die mentale Seite von *jū* wird mit Geisteszuständen wie *muga-mushin* (kein Selbst - kein Gedanke) u.a. in Verbindung gebracht, die als Voraussetzung für angepasstes Agieren betrachtet werden. Derartige Konzepte finden sich zuhauf in den *Koryū-bugei* („alte Kriegskünste“).

(3) In den eher esoterischen Erklärungen einiger von taoistischem Gedankengut beeinflusster *Ryūha* wie *Kitō-ryū* und *Jikishin-ryū* werden *jū* und sein Gegenstück *gō* (=Härte, Starrheit) als gegensätzliche Pole einer absoluten Realität aufgefasst, in der das eine ohne das andere nicht existieren kann (Prinzip von *yin* und *yang*, auf japanisch *in-yō*).

(4) Das Prinzip der „kleinen Fläche“ erklärt J. KANŌ 1889 am Beispiel der *Kitō-ryū-Kata*, die er später als *Koshiki-no-Kata* in das *Jūdō* einführte. Diese Kata - so betont KANŌ - repräsentiert die grundlegenden Prinzipien der Wurftechniken des *Kōdōkan-Jūdō*.

(5) Obwohl die beschriebenen Prinzipien auch auf den *Atemi-waza* und *Katame-waza* übertragbar sind, geben KANŌs Erläuterungen und die Wahl der von ihm bevorzugten Beispiele

deutliche Hinweise darauf, dass KANŌ eine Präferenz für Wurftechniken hatte.

(6) Die immer klarere Herausarbeitung und das fortschreitende Verständnis der vorgenannten Prinzipien und ihre Vermittlung war eine der wesentlichen Voraussetzungen für die technischen Fortschritte des *Kōdōkan-Jūdō* in der *Meiji-Zeit*.

(7) *Jūdō* war für KANŌ auch ein Mittel der intellektuellen Schulung (vgl. Teil 4). Anhand der Entwicklung der Prinzipien wird deutlich, wie sehr KANŌ *Jūdō* als einen Forschungsgegenstand betrachtete, sozusagen als Material, um daran den Intellekt zu schulen.

(8) KANŌ gehörte zu der Generation japanischer Intellektueller, die sich, wie z.B. auch der vielleicht bedeutendste Reformier YUKICHI FUKUZAWA, mit einfachen Formulierungen an

die breite Bevölkerung wandten. Das war in einem Land, das erst nach der *MEIJI*-Restauration (1868) mit dem flächendeckenden Bau von Schulen für die Bevölkerung begann, unerlässlich zur massenhaften Verbreitung von Ideen.

Literatur

BENNETT, ALEX: *Jigorō Kanō and the Kōdōkan - an innovative Response to Modernisation*, Kōdōkan Jūdō Institute, 2009

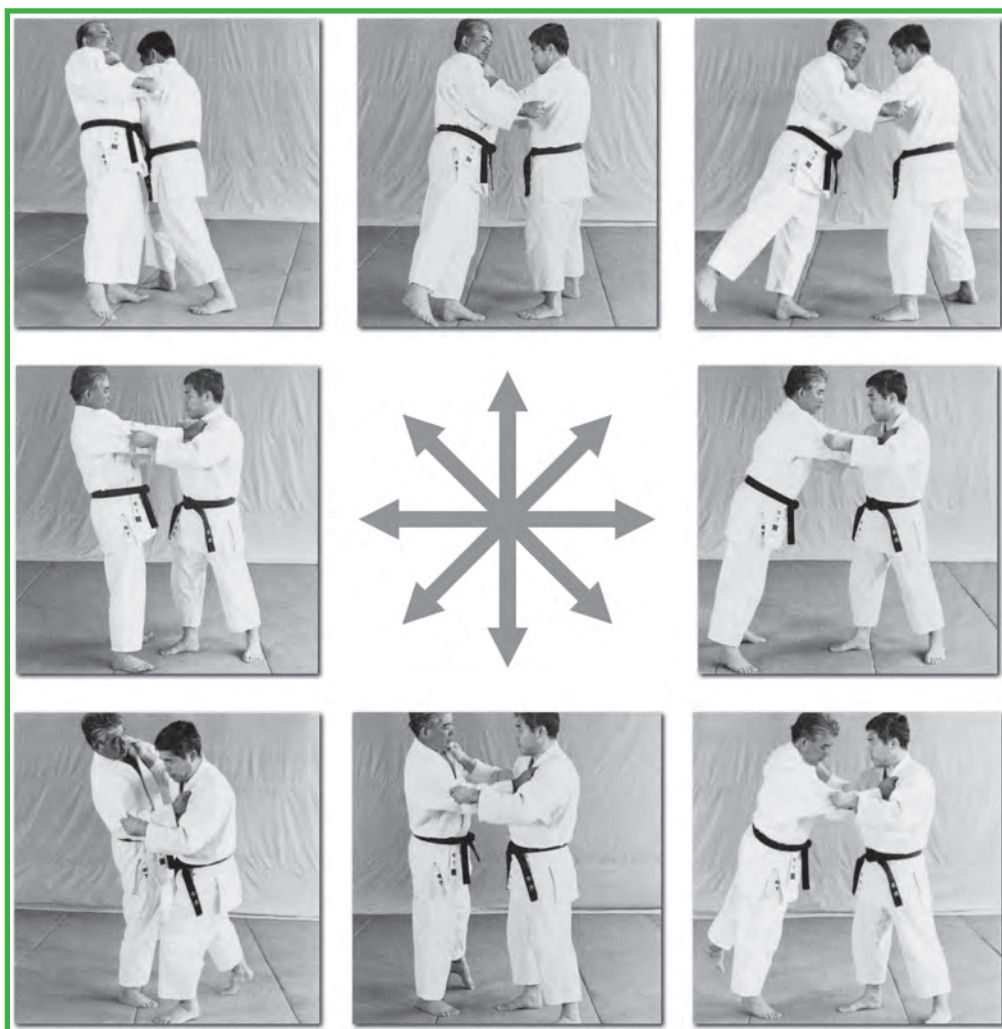
BRAUN, JULIAN: *Der gemeinsame Weg von Schwert und Pinsel*, Tübingen 2006

DAIGO, TOSHIRŌ: *Wurftechniken des Kōdōkan Jūdō*, Verlag Dieter Born, 2009

KANŌ, JIGORŌ: *Kōdōkan Jūdō*, Verlag Dieter Born, 2007

NIEHAUS, ANDREAS: *Leben und Werk Kanō Jigorōs (1860-1938)*, Ergon-Verlag, 2003

WATSON, BRIAN N.: *Jūdō Memoires of Jigorō Kanō*, Trafford-Verlag, 2008



Happō-no-kuzushi: Die acht Richtungen des Gleichgewichtsbrechens (aus KANŌ, JIGORŌ: *Kōdōkan Jūdō*, Verlag Dieter Born, 2007)