

Tachi Kata

立ち型



独逸白鶴手拳法古武術協会

独逸白鶴手拳法古武術協会

Richtig?! Stehen

Tachi 「立¹ち²」 bedeutet „stehend/Stellung“ und bezeichnet im Karate die Schrittmuster, Fuß- und Beinhaltung, welche in den Formen gelehrt werden.

Im Gegensatz zu der allgemeinen Unterrichtsmethode, einem Schüler eine Haltung anzuerziehen, die er nicht gewohnt ist und die im erst nach jahrelanger Übung als „normal“ auffaßt, sage ich, jede Stellung im Karate ist natürlich und logisch – ist eine Stellung nicht natürlich, so hat sie in der Kampfkunst (sprich: Selbstverteidigung) nichts verloren. Karatelehrer im allgemeinen können Jahre damit zubringen, an der Stellung ihres Schülers zu korrigieren, zu rücken und drücken, zu schieben und ziehen. Das mag mit lauterem Vorsatz geschehen, führt aber letztendlich zu verkrampten Haltungen und „viereckiger“ Bewegung. Dies ist hinsichtlich einer wirkungsvollen Selbstverteidigung nur kontraproduktiv. Es genügt völlig die natürliche Haltung zu optimieren und ihre intuitive Verwendung zu fördern.

Ich spreche im ersten Teil nicht von der Körperhaltung, sondern nur von der Fuß- und Beingeometrie. Beides ist zwar untrennbar, baut aber aufeinander auf, so daß man sich der Reihe nach vom Fuß bis zum Kopf „hocharbeiten“ kann. Ich möchte dabei betonen, daß dies allerdings nicht die einzig wahre Richtung ist. Genauso gut kann man am Kopf beginnen, an der Hüfte oder an der Wirbelsäule.

Die „normale“ Stellung wird im Karate als Shizentai「自然体」 bezeichnet (Abb.1). Da fast jeder Mensch, zivilisatorisch bedingt, ein Hüft- oder/und Haltungsdefizit hat, ist diese Stellung nur selten völlig korrekt und symmetrisch. Diese Stellung ist die Ausgangsbasis für alle anderen und, in Verbindung mit der entsprechenden Oberkörperhaltung, gleichzeitig die natürlichste Kampfhaltung.

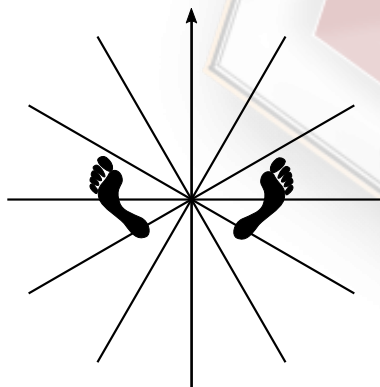


Abb. 1: Shizentai



自然体

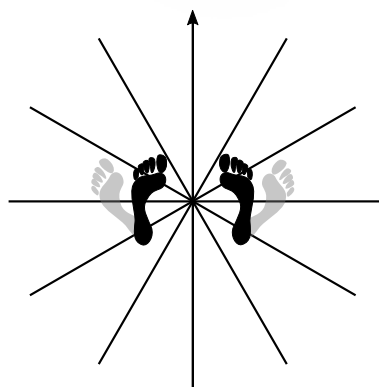
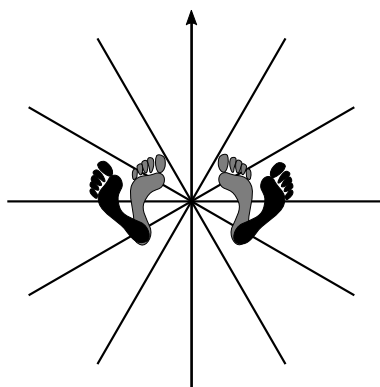


Abb. 2: Shizentai > Heiko dachi



平行立ち

1 Mandarin: Lì, jap. ryū, tatsu

2 Jap: 'chi' bildet als Endung von ta-tsu das Wort Ta(tsu)-chi

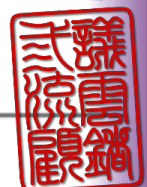




Abb. 1: Shizentai (jap.: natürliche Stellung) ist ca. schulterbreit. Die Füße zeigen maximal 45° nach außen. Andere Bezeichnungen sind Hachiji dachi 「八字立ち」 oder Soto hachiji dachi 「外八字立ち」

Abb.2: Bei Heiko dachi (Parallelstellung) sind die Füße parallel. Die Knie werden leicht gebeugt und die Hüfte wird durch zusammenziehen des Gesäßes leicht hochgezogen. Sie hat für den Kampf keinerlei Bedeutung und kommt in den Formen fast nur als Ausgangsstellung oder in Verbindung mit Qiarbeit vor.

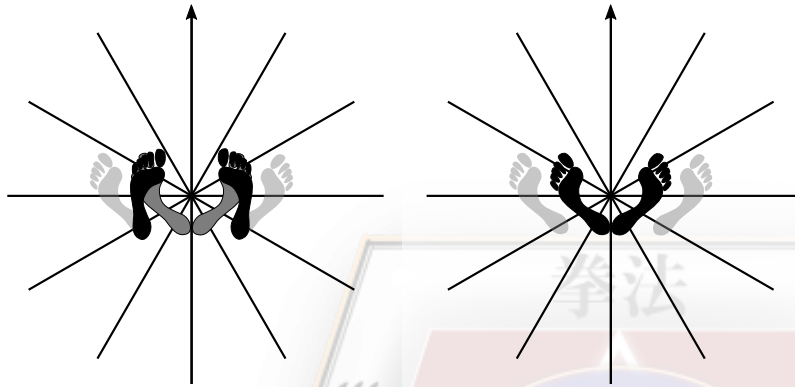


Abb. 3: Heiko > Musubi dachi

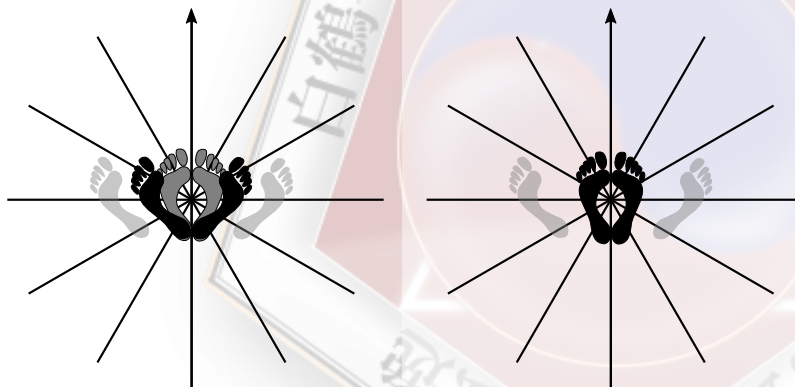


Abb. 4: Musubi > Heisoku dachi

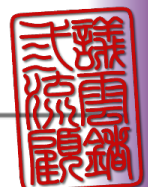


Abb. 3: Die „gebundene Stellung“ ist eher eine Gruß- oder besser ausgedrückt Salutierstellung. Die Füße werden an den Fersen aus Heiko dachi zusammengezogen und zeigen maximal 45° nach außen, die Fersen berühren sich, so als wären die Knöchel zusammen'gebunden'.

Abb. 4: Heisoku dachi heißt „geschlossene Fußstellung“ und entsteht aus Musubi dachi in dem man die großen Fußzehen zueinander zieht. Sie ist eine häufige und häufig unterschätzte Stellung. Im Xingyiquan stellt sie das Zentrum dar. Pi Chen bzw. Pi Quan³「劈拳」, wie sie dort genannt wird, gibt keine Auskunft über Intentionen, ist stabil, aber gleichzeitig die flexibelste Position um in eine andere zu wechseln. Im Karate kommt sie außer in den Formen auch in der Bewegung vor. Der Schritt im Zenkutsu dachi nimmt an der Schnittstelle der Füße diese Stellung ein. In machen Stilen wird diese Bewegung überstark betont. Dies ist ein verwischter Hinweis auf die Herkunft dieser Art Bewegung aus dem Xingyi und Bagua, dort haben sie aber weitreichendere Funktion als im heutigen Karate. Itosu Ankō⁴「糸洲安恒」 hat sie vermutlich erst eingeführt oder zumindest stärker verbreitet.

3 Pi Quan (Spaltende Faust) besteht nicht nur aus der Fußstellung sondern beginnt mit dieser.

4 Okin.: Ichiji Ankō



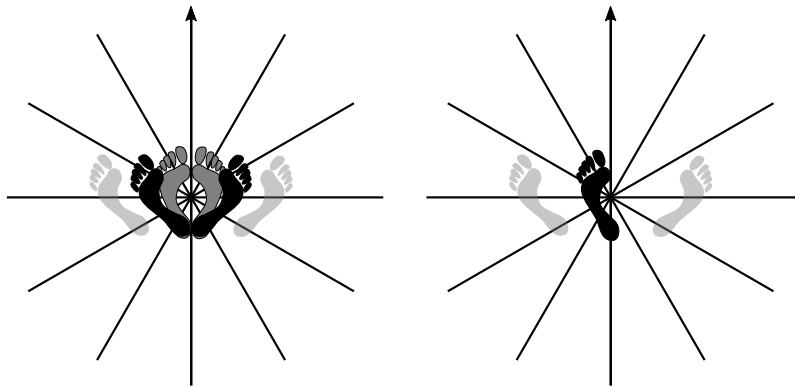


Abb. 5: Heisoku > Tsuruashi dachi

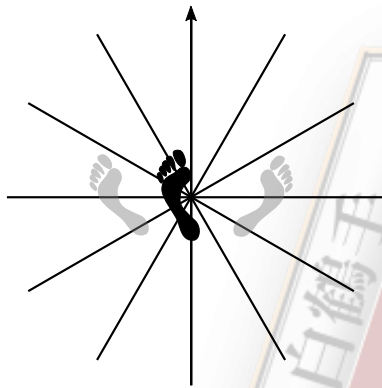


Abb. 6: Sagiashi dachi

Abb. 5: Die „Kranichfußstellung“ ist in den modernen Formen des Karate fast verschwunden, obwohl sie früher in fast jeder Form wichtig war. In den meisten modernen Formen wurden sie gegen Sagiashi dachi getauscht. Sie gehört zur wichtigsten und im Karate grob vernachlässigten Kampfhaltung („Der weiße Kranich spreizt die Flügel“), welche auch gegen mehrere Angreifer effektiv nützt.

Abb. 6: Die „Reiher⁵fußstellung“ unterscheidet sich vom Kranich durch die Verschränkung des Fußes mit der Kniekehle und dem weiter nach außen zeigenden Knie. Die Haltung macht kampftechnisch Sinn, kommt aber eher aus dem Louhan-, statt dem Baihequan. Vom Qifluß her betrachtet wird hier der Kreis geschlossen, während er im Tsuruashi dachi leicht unterbrochen ist.

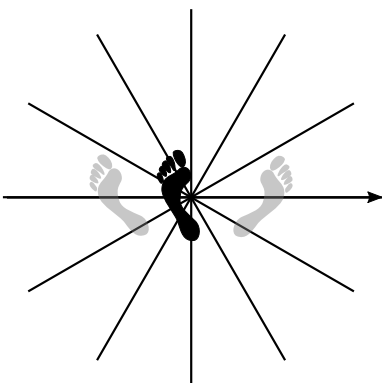


Abb. 7: Tsuruashi > Kindori/Ondori dachi



独逸白鶴手拳法
鶴足立ち

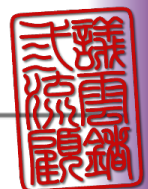


驚足立ち
驚足立ち



金雞立ち
金雞立ち

独逸白鶴手拳法古武術協会



5 Im Karate werden seltsamerweise spezielle Kanji verwendet um auf bestimmte Reiherarten hinzuweisen.

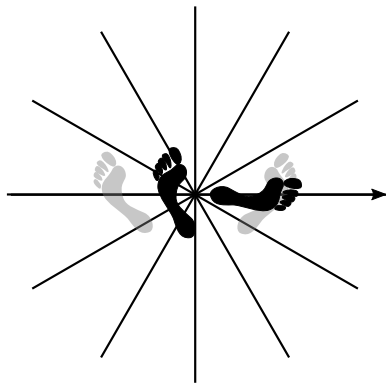


Abb. 8: Ondori > Teiji dachi

Abb. 7: Diese Stellung wird fast nie erwähnt, da sie in den Formen nicht mehr als solche ausgeführt wird. Deshalb hat sie auch keinen japanischen Namen, nur ich nenne sie nach ihrem chinesischen Äquivalent (「金雞獨立」 Jīn Jī Dú Lì – Goldener Hahn steht auf einem Bein) [Goldener] Hahnstellung「雞立ち」. Sie hat den Vorteil, den Oberkörper sehr weit beugen zu können, ohne die Balance zu verlieren. Dadurch erhöht sich die Reichweite einer Technik erheblich.

Abb. 8: „Stehen wie das Schriftzeichen 丁“ wird als Grundstellung überall erwähnt. Ich erachte sie bis heute als belanglos.

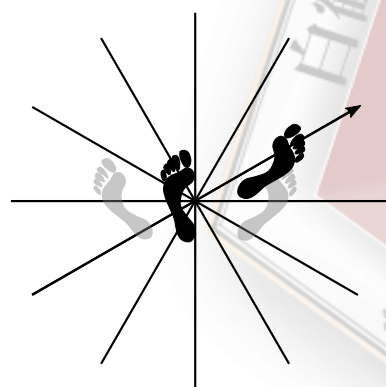


Abb. 9: Re no ji dachi

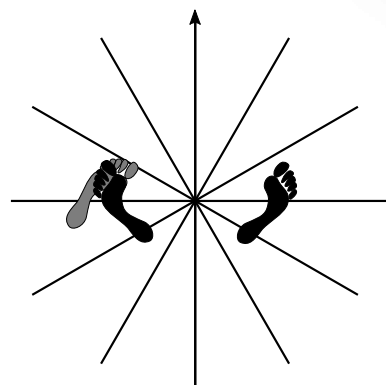


Abb. 10: Shizentai > Han(zen)kutsu dachi

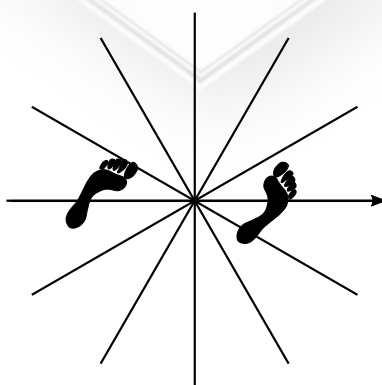
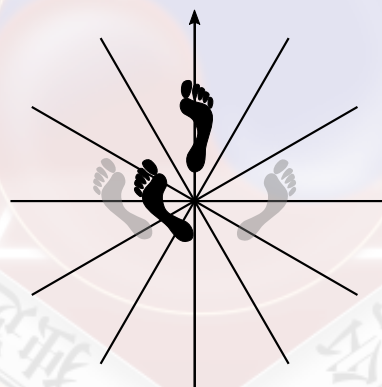


Abb. 9: „Stehen wie das Zeichen レ“ ist eine Übergangstellung welche aus der Hahnstellung durch einfaches Absetzen des Fußes entsteht – im Prinzip eine Variante des Jīn Jī Dú Lì. So ermöglicht wie Heisoku dachi einen beliebigen und schnellen Positionswechsel.

Abb. 10: Die „halbe Vorwärtsstellung“ ist die eigentliche Vorwärtsstellung im Karate. Zenkutsu dachi ist der Ausfallschritt aus dieser Stellung. Im Gegensatz zur frontalen „japanischen“



独逸白鶴手拳法古武術協会
丁字立ち



レの字立ち



半(前)屈立ち



Version steht man in Okinawa auf einer Linie, um die Kraft direkt vom Boden aus übertragen zu können. Eine alte Bezeichnung ist „Basisstellung“ - Moto dachi「基立ち」 diese wird jedoch heute fälschlicher weise für ein längeres Renoji dachi verwendet.

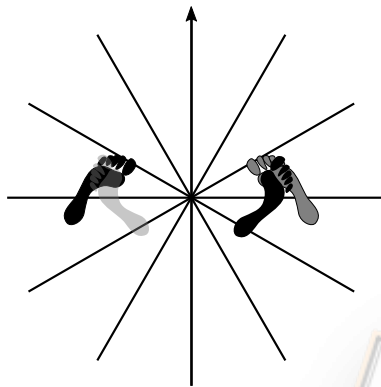
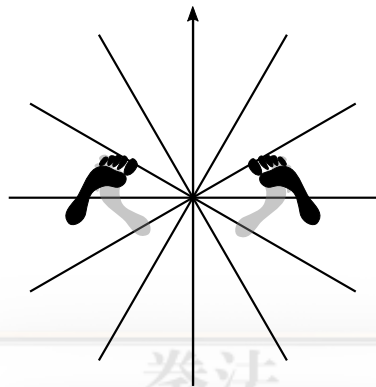


Abb. 11: Hankutsu > Uchihachiji dachi



独逸白鶴手拳法古武術協会
内八字立ち

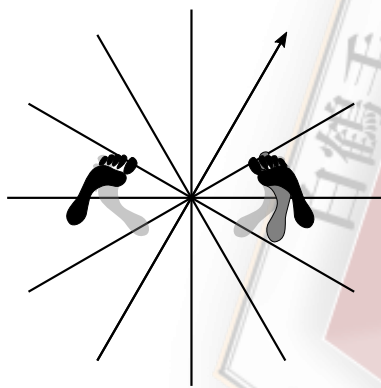
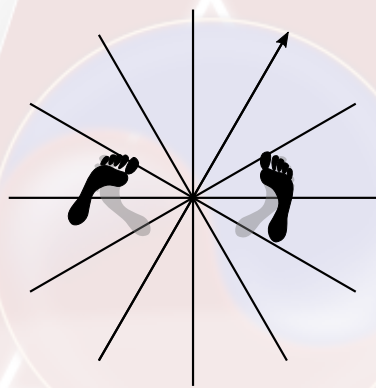


Abb. 12: Uchihachiji > Sanchin dachi



三戦立ち

Abb.11: „Innere, wie Zeichen 8 Stellung“⁷ ist äußerst stabil und ermöglicht dynamische Körperdrehung (z.B. Ausweichbewegung). Sie kann nur bedingt frontal benutzt werden, sinnvoll wird sie in der abgedrehten Haltung und wird dann als Hangetsu dachi bezeichnet. Ihren eigentlichen Wert besitzt sie in ihrer Spannung. Während aus der „Außen-8-Stellung“ alle anderen Stellungen aktiv eingenommen werden, da sie entspannt ist, können aus der gespannten „Innen-8-Stellung“ alle anderen Stellungen durch Entspannung eingenommen werden. Das fördert erheblich die Schnelligkeit und Kraft der Bewegung.

Abb. 12: „3 Schlachten Stellung“ ist die Grundstellung aller, aus dem Baihequan stammenden Karatestile, wird aber nicht überall als solche beachtet. Es gibt verschiedenste Varianten dieser Stellung, welche dann Hangetsu 「半月」, Sochin 「壯鎧」 oder Fudo dachi 「不動立ち」 etc. heißen. Diese u.a. im Gojuryu am häufigsten benutzte Stellung wird annähernd in einer Version des Bubushi 「武備志」 beschrieben.

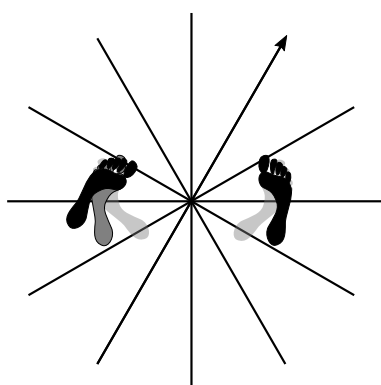
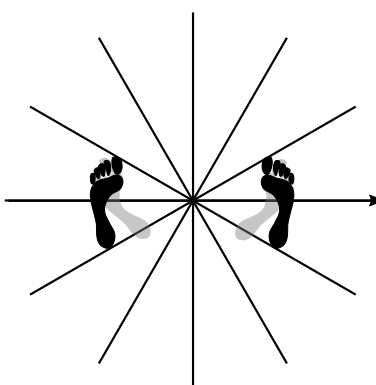
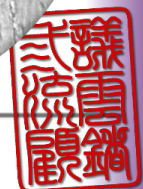


Abb. 13: Sanchin > Naifanchi (Kiba) dachi

7 Hachi bedeutet 8



能及鎧立ち



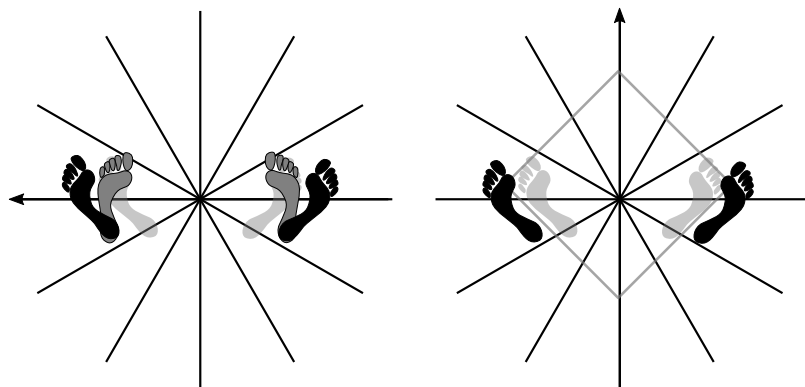


Abb. 14: Naihanchi > Shiko dachi



独逸白鶴手拳法古武術協会
四股立ち

Abb.13: Da die originalen Schriftzeichen für „Nai Fan Chi“ nicht bekannt sind, ist eigentlich eine Übersetzung nicht möglich. Was die Stellung betrifft, ist sie in der gleichnamigen Kata die einzige Stellung. Sie ist das originale Kiba dachi「騎馬立ち」, welches heutzutage zu tief und zu breit ausgeführt wird, was ist im alten Quanfa nur zu Übungszwecken und als Qiarbeit üblich war.

Abb. 14: Die „Quadrat“-Stellung wird durch die Linie zwischen den Fußballen gebildet, welches die Diagonale darstellt. Die Füße stehen rechtwinklig zueinander.

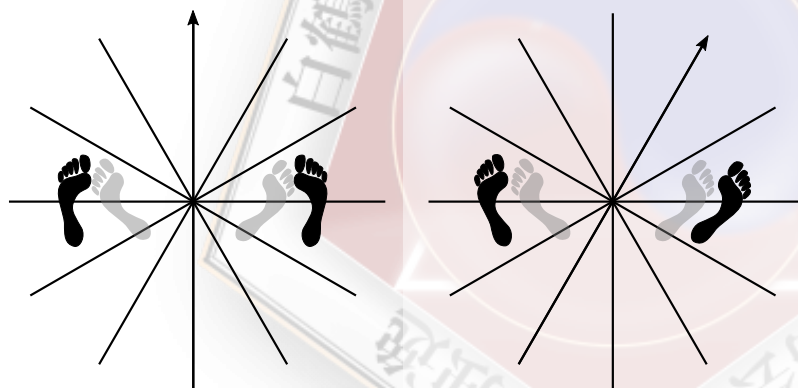


Abb. 15: Fudo / Sochin dachi



不動立ち

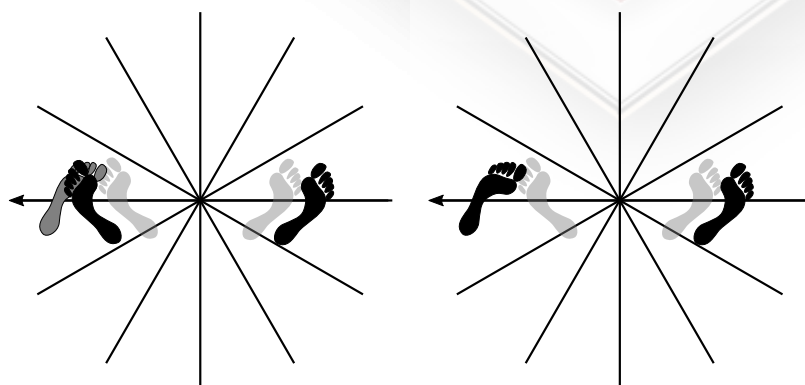


Abb. 16: Shiko > Kokutsu dachi



後屈立ち

Abb.15: Die „unbewegliche Stellung“ kann ein weites Sanchin dachi, tiefes Kiba dachi oder versetztes Shiko dachi sein. Da die japanische Namenswahl der Karatestellungen meist willkürlich vorgenommen wurde, ist jede unbewegliche Stellung als Fudo dachi anzusehen. Ein andere Name ist Sochin「壯鎮」dachi, die „große, ruhige“ Stellung oder die Stellung „so groß, wie ein Marktplatz“.

Abb. 16: Die Rückwärtsstellung wird im modernen Karate nicht mehr benutzt, ist kaum mehr bekannt, da sich die Hanmi⁸-Version durchgesetzt hat. Dabei ist sie ein wichtiges Erbe der Happoren.

8 Hanmi – abgewandt, abkehrt.





Dreht man nur den Blick um 180° so erhält man Zenkutsu dachi, welche ursprünglich auf einer Linie läuft. Ein völlig korrektes Zenkutsu dachi erreicht man auch ohne Anleitung, während man einen Pkw schiebt. Die Länge der Stellung richtet sich dann nach der Kraft die man aufbringen muß. Dieses Bild zeigt auch deutlich die Logik des Oi- oder Jun zuki und macht eine vergleichende Debatte zum Gyaku zuki überflüssig.

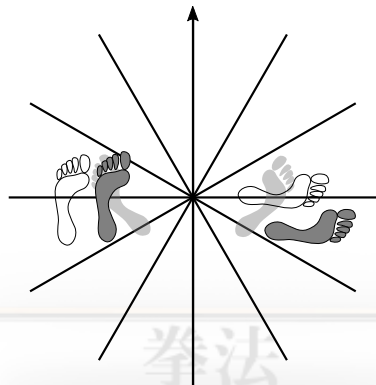
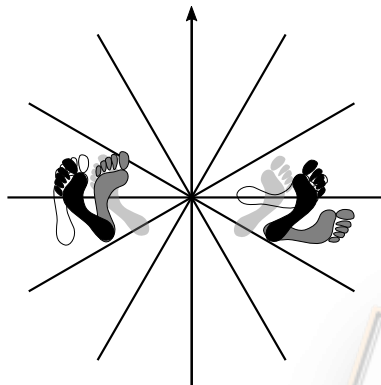


Abb. 17: Ko-/Zen-kutsu > Kokutsu hanmi dachi

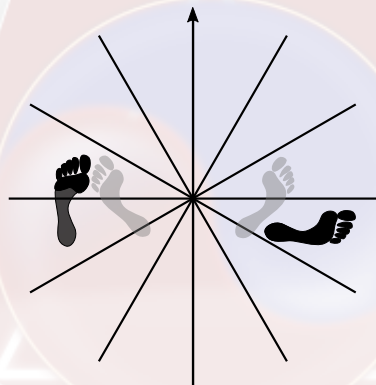
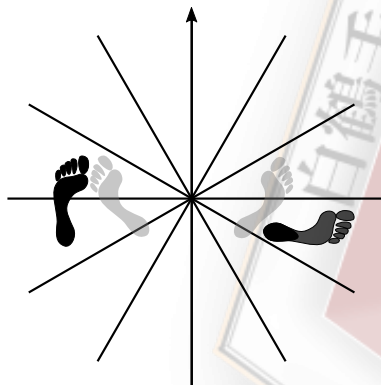


Abb. 18: Kokutsu hanmi > I dachi

Abb.17: Die „abgewandte Rückwärtsstellung“ ist heutzutage allgemein gebräuchlich und hat ihre Vorgänger in den Formen (Kokutsu dachi, Renoji dachi, Nekoashi dachi, I dachi) verdrängt. Ihren Ursprung findet sie in der „schrägen Stellung“.

Abb.18: Die „Schwalbenstellung“ wird nur noch selten verwendet, da sie eine gewisse Beweglichkeit voraussetzt.

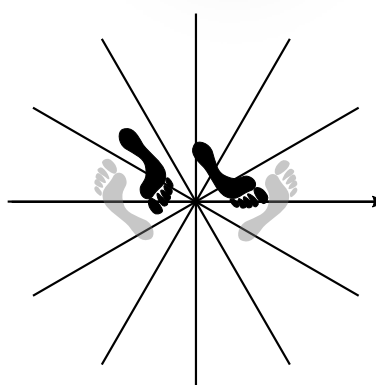
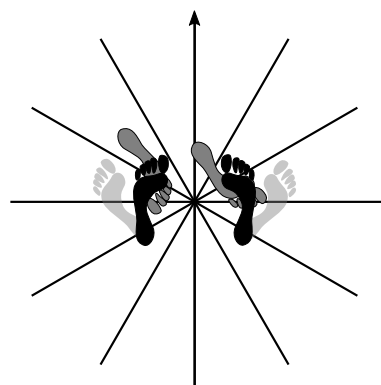
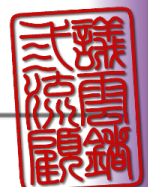


Abb. 19: Heiko > Bensoku dachi



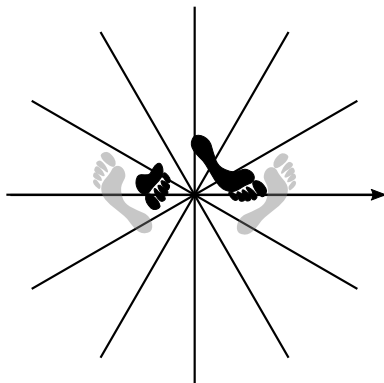


Abb. 20: Bensoku > Kosa dachi



鶴手拳法古武術協会

Abb.19: Die „abgewandte Rückwärtsstellung“ ist heutzutage allgemein gebräuchlich und hat ihre Vorgänger in den Formen (Kokutsu dachi, Renoji dachi, Nekoashi dachi) verdrängt. Ihren Ursprung findet sie in der „schrägen Stellung“

Abb.20: Die „Schwalbenstellung“ wird nur noch selten verwendet, da sie eine gewisse Beweglichkeit voraussetzt.

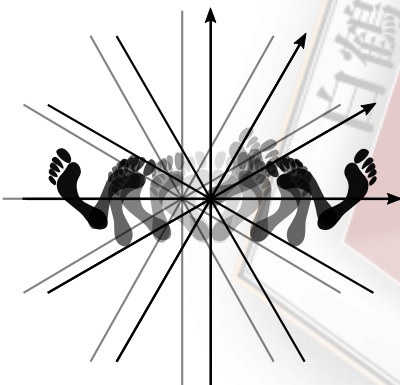


Abb. 21: Enbusen no tachidachi

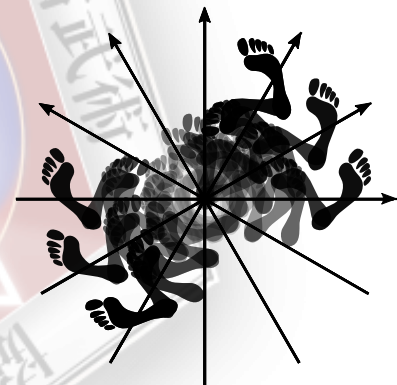


Abb. 22: नटराज

Abb. 21: Das Bild zeigt das Muster aller benutzten Stellung beginnend bei der höchsten bis zur tiefsten. Sie gehen, durch die Drehung des Fußes über den Ballen oder die Ferse, auseinander hervor und ineinander über. Sie überlagern sich, sodaß man auf dem Bild nicht alle Stellungen auf Anhieb erkennt. Zwei, im Bild nicht sichtbare Übergänge von einer Stellung in eine andere, sind die Verlagerung des Schwerpunktes (angedeutet durch den verschobenen Enbusen 「演武線」) und die Drehung der Hüfte (angedeutet durch die 3 Pfeile). Durch dieses „wippen“ der Füße entsteht eine (Fort-)Bewegung, die ich den „Suchenden Fuß“ (「尋足」Jinsoku). Der „Suchende Fuß“ ist die sicherste Art der Fortbewegung, da beide Füße den Kontakt zum Erdboden beibehalten.

Abb. 22: Das Bild zeigt nochmals die Stellungen um 30° und 60° gedreht. So daß jegliche Ausrichtung zum Gegner berücksichtigt ist. Ich nenne diesen Enbusen „Shivas Tanz“.

Schlußbemerkung

Über jede einzelne Stellung ließe sich jeweils eine Din-A4 Seite schreiben, außerdem gibt es derer noch einige mehr. Das würde jedoch das Ziel verfehlen, da Stellung mit Haltung verbunden ist – nicht nur im physischen Sinne, sondern auch im psychischen. Deshalb entwickeln sich gewisse Stellungen/Haltungen eher ganz persönlich von innen heraus, so daß eine Beschreibung einer Stellung eine recht eingeschränkte Sichtweise darstellt.

Stellungen (Tachi) sind mit Haltungen (Kamae) verbunden, deren Beschreibung wird eine der nächsten Ausarbeitungen.

Dieses Material steht unter der Creative-Commons-Lizenz Namensnennung - Nicht-kommerziell - Weitergabe unter gleichen Bedingungen 4.0 International. Um eine Kopie dieser Lizenz zu sehen, besuchen Sie <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>. Es kann unter http://media.germankenpo.de/pdfs/gk_tachigata_mg.pdf kostenlos bezogen werden. Mehr Dokumente gibt es unter <http://ghtka.germankenpo.de/Dokumente/pdf.html> (Anmeldung erforderlich, kann per Email erfragt werden). Fragen, Kritik, etc. an mail@mgb.germankenpo.de

Mirko Guenther, Beierfeld, Sonntag, 13. Dezember 2015

