



DIPLOMARBEIT

zur Prüfung für den 4. Dan

eingereicht bei der Prüfungskommission FKS

先の先

(über die Spitze des Speeres hinaus)

Meine Übungen zum Thema Sen-no-Sen

Autor: Andreas Sommer, Karatedo Lyss/Aarberg

betreut von: Rudi Seiler

Wabern, den 31.03.2024

| | |
|---|-----------|
| ERKLÄRUNG | 3 |
| 1. VORWORT | 4 |
| 2. EINLEITUNG | 4 |
| 3. ZIEL MEINER ARBEIT | 5 |
| 4. WAS BEDEUTET “SEN-NO-SEN” | 5 |
| 4.1 GO-NO-SEN (後の先) POST-INITIATIVE..... | 6 |
| 4.2 SEN-NO-SEN (先の先) INITIATIVE..... | 7 |
| 4.3 SEN-SEN-NO-SEN (先先の先) ÜBERLEGENE INITIATIVE..... | 8 |
| 4.4 TABELLARISCHE ÜBERSICHT DER DREI BEKANNTEN SEN-KONZEPTEN..... | 8 |
| 5. EXKURS: SEN-NO-SEN IM STRASSENKAMPF | 9 |
| 6. SEN-NO-SEN – MEINE BEVORZUGTEN ÜBUNGEN | 9 |
| 6.1 STUFE 1 «KIHON» | 9 |
| 6.2 STUFE 2 «KUMITE» | 10 |
| 6.3 STUFE 3 «ANWENDUNG VON SEN-NO-SEN» | 10 |
| 6.4 TABELLARISCHER AUFBAU DER DREI TRAININGSTUFEN | 11 |
| 6.5 MEINE BEVORZUGTEN ANGRIFFS- UND KONTERTECHNIKEN | 12 |
| 6.6 EINIGER BILDER ZUR ILLUSTRATION | 13 |
| 7. ABBILDUNGSVERZEICHNIS | 14 |
| 8. LITERATURVERZEICHNIS | 15 |

Erklärung

Hiermit versichere ich, dass ich die vorliegende Arbeit selbständig und ohne unerlaubte fremde Hilfe verfasst habe, und dass alle wörtlich oder sinngemäss aus Veröffentlichungen entnommenen Stellen dieser Arbeit unter Quellenangabe einzeln kenntlich gemacht sind.

Wabern, den 31.03.2024

Unterschrift:

A handwritten signature in blue ink, appearing to be 'S. Schmid', written in a cursive style.

1. Vorwort

Lieber Rudi, Lieber Barbara: Ich möchte meine tiefste Dankbarkeit für eure Führung und Unterstützung während meiner Karate-Reise zum Ausdruck bringen. Euer Engagement und Leidenschaft für die Karatekunst haben mich dazu inspiriert, über meine Grenzen hinauszugehen und nach Spitzenleistungen zu streben. Danke, dass ihr mir ein Mentor, ein Vorbild und ein Freund seid. Nicht zuletzt hat es mir eure Geduld mit meiner nicht einfachen Persönlichkeit möglich gemacht, dass meine Karateentwicklung auch nach 35 Jahren noch nicht zu Ende ist.

2. Einleitung

Meine Karatereise begann im Sommer 1998 im kühlen England. Ich befand mich damals in einem beruflichen Stage in der Kleinstadt St Neots in der Nähe von Cambridge. Mein Ziel war damals, Englisch zu lernen und etwas von der Welt zu sehen. Das mit dem Englisch funktionierte später erst richtig in den USA, aber durch den Sohn meiner Gastgeber kam ich zum Karatetraining. Er hat mich motiviert mit ihm ins Training zu gehen. Ich kann mich erinnern, dass wir den ganzen Sommer auf dem Rasen einer lokalen Schule trainierten und nur selten die Turnhalle von innen sahen. Ich fand Gefallen an den Übungen, mein damaliger Sensei machte weniger Kata, mehr Kihon und noch mehr Kumite Übungen. Am Ende dieses Sommers machte ich meine erste Prüfung und bekam den blauen Gürtel. Wie ich später bemerken sollte, eine ungewöhnliche Farbe für einen 8. Kyu.

Nach meiner Rückkehr in die Schweiz zog es mich schon bald für ein halbes Jahr nach Kalifornien an die Universität in Berkeley. Bald fand ich dort ein paar Kommilitonen, welche ab und zu mit mir in das Dojo kamen, alles Studenten aus Japan. Die Trainings waren unregelmässig und sowieso waren meine Prioritäten auf andere Aktivitäten fokussiert.

Zurück in der Schweiz habe ich eine Trainingsgelegenheit in meiner Nähe gesucht und kam zufällig auf die Karateschule in Lyss, wo Rudi und Barbara damals im Erlebnispark Kolibri unterrichteten. Es war reiner Zufall, dass Rudi den Fudokan bzw. Shotokan Stil unterrichtete und dieser mit meiner ersten Schule in England übereinstimmte.

Mein Interesse am Karate war von Anfang an geprägt von sportlichen Herausforderungen, ich wollte mich mit anderen messen und besser sein und ich wollte mich verteidigen können.

Der zweite Wunsch wurzelt in einem Erlebnis aus meiner Jugend, wo ich nach einem körperlichen Recontre mit einem grösseren und einem Jahr älteren Schüler massiv unter die Räder kam. Damals wuchs meine Entschlossenheit, mich künftig besser wehren zu wollen.

Ich begann also im Vergleich zu dem heutigen Wettkämpfer mit 22 Jahren spät mit Kumite, aber damals war das eher die Regel als die Ausnahme. Ich hatte viel Spass, ein bisschen Talent und gewann in der Folge ein paar Turniere in der Schweiz.

Mit meiner Arbeit nehme ich die damalige Zeit wieder auf und fokussiere mich auf die Kampfsituation, wo immer ich ihr begegnen sollte. Im fortschreitenden Alter verliert man an Reflexen und Geschwindigkeit und kann im schlechtesten Fall auf einen überraschenden Angriff nicht rechtzeitig reagieren.

Aber wer sagt denn, dass man warten soll, bis der Gegner seinen Angriff ausgeführt hat? Warum nicht seine Instinkte schulen, den Gegner studieren und versuchen den Gegenangriff durchzuführen, bevor sein Angriff voll ausgeführt wurde?

Mein Thema dreht sich also um Übungen, welche uns vom traditionellen Go-no-Sen hin zum Sen-no-Sen bringen kann und verschiedene technische Stufen abdecken sollen. Dabei wähle ich Übungen, bei welchen ich mich gut fühle und für mich funktionieren.

Das heisst nicht, dass es für alle Personen gleich funktioniert.

Wer mein Briefing zu der Arbeit mit der heutigen Überschrift vergleicht, wird feststellen, dass ich ein Detail geändert habe: zwar können die Übungen in Kihon Form durchgeführt werden, aber im Kontext einer Kampfsituation, sei es in einem Wettkampf oder auf der Strasse, ist das Timing ein entscheidender Faktor. Aus meiner Sicht machen Partnerübungen deshalb deutlich mehr Sinn und meiner Arbeit fokussiert sich auf Übungen zu zweit.

Sen-no-Sen funktioniert für mich als Person auch, weil ich von Natur mit wenig Geduld ausgestattet bin. Sollte es zu einem Kampf kommen, so soll er schnell entschieden werden. Es braucht kein langes Abtasten und Taktieren. Ein Angriff oder ein Konter sollte genügen, um die Sache zu beenden. Irgendwo habe ich gelesen, dass Sen-no-Sen die perfekte Kampfform für Ungeduldige ist - das trifft auch mich schon ganz gut zu.

3. Ziel meiner Arbeit

Mein persönliches Ziel mit dieser Arbeit hat mehrere Ebenen:

- Meine Persönliche Weiterentwicklung im Karatesport fördern, weg vom rein körperlichen zu mentalen Aspekten im Kampf mit dem Gegner. Auch als Kompensation auf das Älterwerden.
- Bekanntmachen des Konzeptes Sen-no-Sen im Dojo und im Fudokan Karate Verband.

4. Was bedeutet "Sen-no-Sen"

Um meine Arbeit abzugrenzen, ist es wichtig einen Überblick und die gebräuchlichen Definitionen der hier verwendeten Begriffe aufzuzeigen. In vielen japanischen Kampfsportarten werden die Begriffe «Go-no-Sen», «Sen-no-Sen» und «Sen-Sen-no-Sen» verwendet. Diese werde ich nachfolgend kurz beschreiben.

Im Kampfsport dauert es Jahre des Trainings, um die feine Linie zwischen Sen-no-sen und der Bedeutung von Sen-Sen-no-Sen zu verstehen. Wir lernen die Grundlagen der Technik, indem wir das Konzept Go-no-Sen auf Anfängerebene (vom niedrigen bis zum mittleren Kyu-Gürtel) anwenden.

Wenn wir gut sind, können wir möglicherweise dazu übergehen, auf Sen-no-Sen auf 1. Kyu- und Shodan-Ebene zu reagieren. Sen-Sen-no-Sen erfordert eine hohe Fähigkeit im Zanshin. Wenn kein Zanshin vorhanden ist, riskieren wir entweder, die Absicht des Angriffs nicht zu erkennen und getroffen zu werden, oder wir schlagen grundlos Menschen ins Gesicht.

Sen bedeutet "vor". Es ist auch eine verkürzte Form von sen-te (wörtlich "vorher") und bezieht sich in der Regel auf "einen Angriff" im Sinne des Budo. Go bedeutet "danach".

Noch ein kurzes Wort zur Schreibweise dieser Begriffe: es gibt verschiedene Arten, wie sie geschrieben werden. Ich habe mich durchgängig auf die nachfolgende Formulierung der Kapitelüberschriften, also mit Bindestrich, festgelegt, einfach um eine gewisse Ordnung reinzubringen.

4.1 Go-no-Sen (後の先) Post-initiative

Go-no-Sen ist ein Konzept aus den japanischen Kampfkünsten, bei dem ein Kämpfer die Initiative ergreift, **nachdem der Gegner bereits einen Angriff gestartet hat**. Anders ausgedrückt: sobald der Gegner angreift, führt der verteidigende Kämpfer eine Technik aus. Die gewählte Go-no-Sen-Technik kann verschiedene Formen annehmen, da sie von der Energie und dem Schwung des Angreifers und den Fähigkeiten des Verteidigers abhängt. Dabei handelt es sich nicht nur um einen Gegenangriff. Go-no-Sen ist ein mentaler Zustand und eine Konzentrationsebene, welche während des Kampfes angenommen wird. Es ist eine Harmonisierung mit der Bewegung des Angriffs selbst ist, nicht nur eine Verteidigung.

Eine der Methoden, um die Angriffsenergie (Ki) zu nutzen, besteht darin, auf den Angriff des Gegners zu warten und ihn dann zu nutzen, sobald er gemacht wurde. Der Verteidiger nutzt die Energie des Angreifers, anstatt sich ihr entgegenzustellen, indem er sie beispielsweise zur Seite lenkt oder auf den Angreifer zurückführt.

Dafür muss der Angriff im richtigen Moment erfasst werden. Es muss eine Harmonie zwischen den Kämpfern geben, um die Energie des anderen zu nutzen. Wenn der Gegner einfach nur blockiert oder bekämpft wird, entsteht nur ein Schock und ein Kraftverlust für beide. Wenn jedoch eine Verschmelzung stattfindet, beschränkt sich der Verlust auf den Angreifer.



Abbildung 1: grafische Darstellung von Go-no-Sen

4.2 Sen-no-Sen (先の先) Initiative

Hier geht es nicht darum, die Mentalität des Gegners zu erraten und seine Handlung zu überprüfen, bevor sie ausgeführt wird. Stattdessen geht es darum, in der Verteidigung sofort zu handeln, sobald der Verteidiger eine Ahnung vom Angriff des Gegners hat.

Ziel ist es, dem Angriff zu entgehen, sobald er auf den Verteidiger losgeht, und dann einen Gegenangriff zu starten, indem wir eine Pause in der Bewegung des Gegners und eine Störung in seiner Haltung ausnutzen. Ein Kämpfer, der die Initiative in der Verteidigung ergreift, stellt sich dem Angriff seines Gegners entgegen und pariert oder weicht ihm aus oder wendet eine Kontertechnik an.

Nur scheinbar handelt es sich um eine defensive Bewegung. Um den Angriff des Gegners im letzten Moment abzuwehren und die eigene Position wiederherzustellen, muss man das Zanshin über die gesamte Aktion bewahren, um nicht vom Gegner besiegt zu werden.



Abbildung 2: grafische Darstellung von Sen-no-Sen

4.3 Sen-Sen-no-Sen (先先の先) Überlegene Initiative

Das ultimative Ziel des Kampftrainings besteht darin, fähig zu sein, die überlegene Initiative zu ergreifen. Überlegene Initiative kommt in einer heiklen Situation zum Tragen, wenn man einem Gegner gegenübersteht, der angreifen möchte und indem man subtil seine Mentalität errät und seine Handlungen vorwegnimmt, erlangt man die Kontrolle über die Aktion.

Dies ist der höchste Grad der geistigen Entwicklung in jeder militärischen Kunst und wird als nicht leicht erreichbar angesehen.

Wenn man jedoch tiefer darüber nachdenkt, stellt man fest, dass es zu spät ist, wenn man versucht, die Kontrolle über etwas zu erlangen, sobald es bereits eine konkrete Form angenommen hat. **Wir müssen die geistige Bereitschaft haben, den Angriff im Voraus zu beherrschen oder zumindest eine Aktion zu unternehmen.**

In meiner Arbeit gehe ich nicht weiter auf Sen-Sen-no-Sen ein, sondern erwähne es an dieser Stelle der Vollständigkeit halber. Nicht zuletzt, weil ich nicht sicher bin, ob es mit dem Prinzip von Gichin Funakoshi «karate ni sente nashi», (auf deutsch: es existiert keinen ersten Angriff im Karate) zu vereinbaren ist.



Abbildung 3: grafische Darstellung von Sen-Sen-no-Sen

Go (後) bedeutet „nach“

no (の) ist ein Partikel, der den Bezug ausdrückt, wörtlich „von“

Sen (戦) bedeutet „Angriff“ oder „Krieg“

Go-no-Sen lässt sich also übersetzen mit „Angriff im Nachhinein“, Sen-no-Sen mit „Angriff bei Angriff“ und Sen-Sen-no-Sen mit „Angriff gegen den Angriff“.

4.4 Tabellarische Übersicht der drei bekannten Sen-Konzepten

| | Go-no-Sen | Sen-no-Sen | Sen-Sen-no-Sen |
|-----------------------------|------------------------------|------------------------------|---------------------------|
| Moment der Initiative (Sen) | Angriff im Nachhinein | Angriff bei Angriff | Angriff gegen den Angriff |
| Schwierigkeit | leicht bis mittel | Mittel bis hoch | Sehr hoch |
| Stufe der Anwendung | Kyu-Grade bis brauner Gürtel | Braun bis mittlere Dan-Grade | Höhere Dan-Grade |

5. Exkurs: Sen-no-Sen im Strassenkampf

Dieses Kapitel allein birgt Stoff für eine eigene Arbeit. Nun bin ich kein Jurist mit Abschluss und meine Vorlesungen zum Thema Privat- und Strafrecht liegen viele Jahre zurück.

Ich verweise deshalb auf die meiner Meinung nach Ausführungen auf dieser Webseite: <https://www.seishinkai.ch/notwehrrecht.htm> und beschränke mich auf eine möglichst kurze Ausführung meiner Gedanken zum Thema Sen-no-Sen.

Gehen wir davon aus, dass wir das Prinzip Sen-no-Sen verinnerlicht haben und es auf hohem Niveau anwenden können. Sollten wir es in einer Notwehrsituation verwenden?

Nehmen wir an, wir werden nachts in der Stadt auf der Strasse von einem Angreifer grundlos attackiert. Es ist uns nicht mehr möglich, dieser Situation mittels Flucht oder Deeskalation zu entziehen. Der physische Angriff auf uns ist unvermeidbar, egal wie wir uns verhalten.

Wir müssen davon ausgehen, dass es in so einer Situation auch immer Zeugen gibt, welche später von der Polizei befragt werden können.

In diesem Szenario werden wir also grundlos angegriffen und verteidigen uns angemessen mit einer angemessenen und sauberen Karatetechnik. Das ist eine klassische Notwehrsituation, welche durch das Gesetz abgedeckt ist.

Hier ist es empfehlenswert, den Angreifenden und den Abwehrenden klar unterscheiden zu können. Bei einer Anwendung des Sen-no-Sen Prinzips ist das im Idealfall eben gerade nicht gegeben: der Konter setzt den Gegner ausser Kraft, bevor dieser seine Angriffstechnik zu Ende führen konnte. Für einen Laien ist nicht ersichtlich, welcher Person der Angreifende (Täter) und welche der die verteidigende Person (Opfer) ist.

Aus diesem Grund ist in dieser beschriebenen Situation nicht empfehlenswert, sich in eine solche Diskussion verwickeln zu lassen, sondern das bewährte Go-no-Sen Prinzip anzuwenden: den Angriff abzuwehren bzw. zu blocken und anschliessen mit einer der Bedrohungssituation angemessenen Reaktion zu handeln.

6. Sen-no-Sen – meine bevorzugten Übungen

Um meine Kompetenzen mit Sen-no-Sen auf- und auszubauen, habe ich mich für einen 3-stufigen Ansatz entschieden, welcher wie folgt aussieht:

6.1 Stufe 1 «Kihon»

Perfektionieren der Angriffe bzw. der Abwehrtechnik sowohl als Tori und Uke. Dieser Schritt benötigt nicht zwingend einen Partner. Eine klare Vision und die Kenntnisse der individuellen Stärken und Schwächen sind Voraussetzung.

6.2 Stufe 2 «Kumite»

Bevor wir uns dem Training des Sen-no-Sen Konzeptes zuwenden, trainieren wir unsere bevorzugten Angriffe und Konter zusammen mit einem Partner im klassischen Go-no-Sen Stil, d.h. wir verwenden das Prinzip, welches wir bereits als Anfänger kennen und praktizieren. Hier gilt es als Uke, das Verhalten des Gegners (Tori) beim Angriff genau zu beobachten und seine Angriffssignale zu erkennen.

6.3 Stufe 3 «Anwendung von Sen-no-Sen»

Nun sind wir bereit, um unsere Sen-no-Sen Übungen zu trainieren. In dieser Phase ist es wichtig als Uke selbst aktiv zu werden. Einen Angriff des Tori abzuwarten und erst dann zu reagieren, wird für die meisten Karatekas nicht funktionieren.

Wichtig ist, die Distanz zum Tori aktiv zu schiessen, d.h. Uke baut einen ständigen Druck auf Tori auf, ungefähr so, als wenn man als Kumite Wettkämpfer im Rückstand liegt und noch seine Punkte holen muss. Dieses Verhalten muss mit einer entschlossenen mentalen Einstellung gekoppelt sein. Ohne die Entschlossenheit Zanshin und den Willen, den Kampf für sich zu entscheiden, wird man den Kürzeren ziehen.

Die Körperhaltung in dieser Phase verändert sich merklich. Bei der Stufe 1 und 2 ist unsere Haltung ausgeglichen und gerade, wir haben weder eine Vor- noch eine Rücklage. In der Stufe 3 gibt es nur noch ein Ziel: unser Konter muss den Gegner treffen, bevor sein Angriff abgeschlossen ist. Unsere Reaktion auf den Angriff ist immer in Richtung Angreifenden gerichtet, es gibt kein zurück! Entsprechend ist unsere Körperhaltung der Situation angepasst, d.h. mit leichter Vorlage Richtung Gegner und Druck auf dem hinteren Bein.

6.4 Tabellarischer Aufbau der drei Trainingsstufen

| | Stufe 1 «Kihon» | Stufe 2 «Kumite» Go-no-Sen | Stufe 3 «Anwendung Sen- no-Sen» |
|---------------------|--|---|--|
| Zielsetzung Tori | Auswahl und Üben der Angriffstechniken | Steigern und Perfektionieren der Angriffstechniken | Schnelle und möglichst ansatzlose Angriffstechniken |
| Zielsetzung Uke | Auswahl und Üben der Abwehrtechniken | Steigern und Perfektionieren der Abwehr- & Kontertechnik | Kontertechnik sitzt, bevor Tori seinen Angriff abgeschlossen hat |
| Übung mit Partner | Nicht notwendig, aber empfohlen | Zwingend | Zwingend |
| Körperhaltung | Zenkutsu-Dachi mit gerader Körperhaltung | Fudo-Dachi mit gerader Körperhaltung bzw. individuelle Kampfhaltung | Fudo-Dachi mit Druck nach vorne |
| Distanz zum Gegner | Normale Kihon-Distanz beim Vorhandensein eines Gegners | Normale bis mittlere Distanz | Uke verkürzt aktiv die Distanz zu Tori |
| Trainingsintensität | Tief bis mittel | Mittel bis hoch | Sehr hoch |
| Schwierigkeit | Leicht | Mittel bis hoch | Sehr hoch |

6.5 Meine bevorzugten Angriffs- und Kontertechniken

In der folgenden Tabelle führe ich meine bevorzugten Angriffs- und Kontertechniken zum aktuellen Zeitpunkt auf. Diese werden sich mit der Zeit und der zunehmenden Erfahrung (und der abnehmenden körperlichen Leistungsfähigkeit) sicher noch ändern.

Was heute funktioniert, passt in der Zukunft vielleicht nicht mehr, dafür kommt eine neue Idee.

| | Tori / Angriffshöhe | Uke |
|------------|--------------------------|-------------------------------|
| Tsuki Waza | Kizami-Zuki / Jodan | Gyaku-Zuki Chudan |
| Tsuki Waza | Gyaku-Zuki Chudan | Uraken oder Kizami-Zuki Jodan |
| Ken Waza | Uraken / Jodan | Gyaku-Zuki Chudan |
| Geri Waza | Mae-Geri-Kekomi / Chudan | Gyaku-Zuki Chudan |
| Geri Waza | Kizami-Mawashi-Geri | Kizami-Zuki Jodan |

6.6 Einiger Bilder zur Illustration



Abbildung 4: normale Haltung von Uke



Abbildung 5: Bereit machen für Sen-no-Sen. Beachte die verringerte Distanz und die angespannte Körperhaltung



Abbildung 6: Konter mit Gyaku-Zuki Chudan



Abbildung 7: Konter mit Kizami-Zuki Jodan



Abbildung 8: Konter mit Gyaku-Zuki Chudan



Abbildung 9: Konter mit Kizami-Zuki Jodan auf

7. Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1-3 gemäss Literaturverzeichnis.

Alle anderen Abbildungen sind aus eigener Quelle.

| | |
|--|----|
| Abbildung 1: grafische Darstellung von Go-no-Sen | 7 |
| Abbildung 2: grafische Darstellung von Sen-no-Sen | 7 |
| Abbildung 3: grafische Darstellung von Sen-Sen-no-Sen | 8 |
| Abbildung 4: normale Haltung von Uke | 13 |
| Abbildung 5: bereit machen für Sen-no-Sen. Beachte die verringerte Distanz und die angespannte Körperhaltung | 13 |
| Abbildung 6: Konter mit Gyaku-Zuki Chudan | 13 |
| Abbildung 7: Konter mit Kizami-Zuki Jodan | 13 |
| Abbildung 8: Konter mit Gyaku-Zuki Chudan | 13 |
| Abbildung 9: Konter mit Kizami-Zuki Jodan | 13 |

8. Literaturverzeichnis

Beim theoretischen Teil meiner Arbeit habe ich mich von diversen Quellen im Internet inspirieren lassen. Die Aufrufe der jeweiligen Webseiten sind jeweils im 1. Quartal 2024 erfolgt.

Link 1: Ausführungen über Schweizer Notwehrrecht im Kampfsport:

<https://www.seishinkai.ch/notwehrrecht.htm>.

Link 2: Grafische Darstellung der drei Sen Konzepte. Diverse Quellen, hier exemplarisch:

<https://www.ryukyu-bujutsu.de/2018/04/01/karate-ni-sente-nashi-teil-2/>.

Link 3: Beschreibung der drei Sen Konzepten (auf englisch):

<https://www.tomikiaikido.ie/go-no-sen-sen-no-sen>