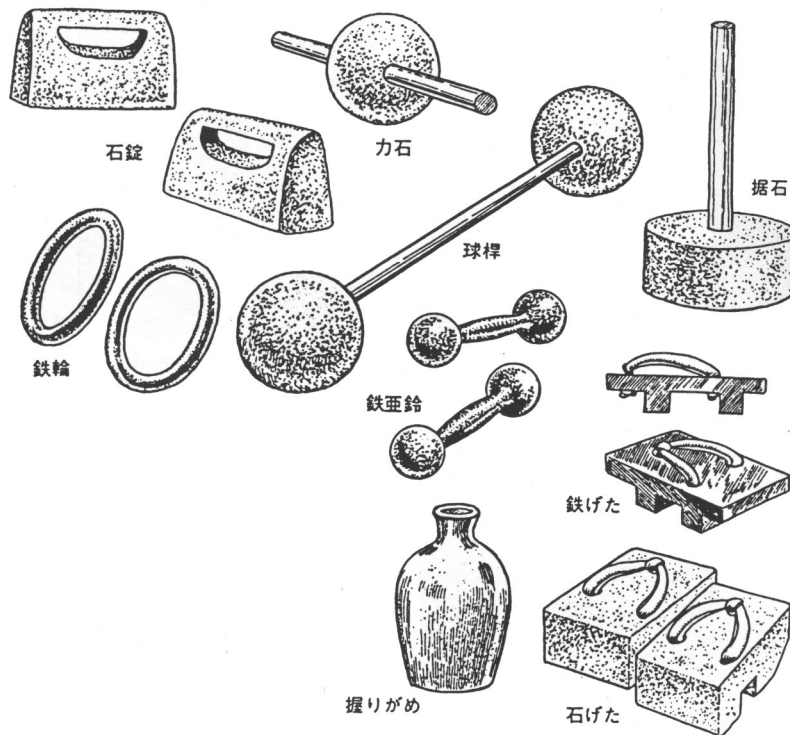


HOJO UNDO



Das japanische Wort 道具 DOGU bedeutet „Werkzeug“ und stellt den Überbegriff für alle Trainingsgeräte und Trainingshilfen, die im okinawanischen To-di verwendet werden, dar. Das Üben mit diesen Werkzeugen nennt man Hojo Undo (unterstützende Übungen). Diese werden zusammen mit Kote Kitae (Abhärten des Körpers durch Aufeinanderschlagen der Gliedmaßen) zur Verbesserung der Technik und zur Abhärtung verwendet. Die aus der Tradition überlieferten und in unserem Dojo benutzten Geräte sind:

Nigiri-game 握りがめ



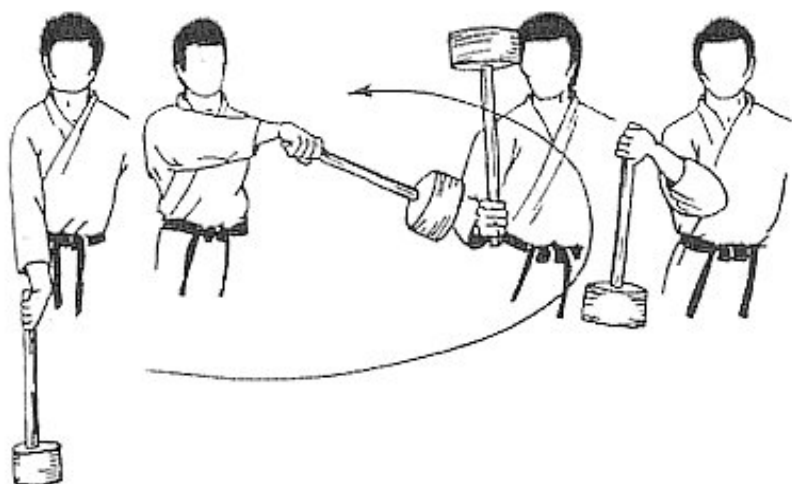
sind Tongefäße unterschiedlicher Größe. Sie ähneln sehr heutigen Bodenvasen, sind allerdings dickwandiger. Im Gojuryu Karatedo werden oft starke Techniken des Greifens, Fassen und des Ziehens benutzt, dafür ist das Nigiri Game ein herrliches Trainingsgerät. Man benutzt es, um die Muskulatur der Beine und der Finger zu stärken, indem man in Sanchin, Zenkutsu, Shiko oder Nekoashi Dachi Schrittbewegungen ausführt. Der Rand der Nigiri-game wird mit den Fingern ergriffen, wobei der Daumen unterhalb des Randes (der Daumen zeigt nach hinten) liegt. Eine sehr gute Übung ist das Bewegen in Sanchin dachi,

hebe eine Nigiri-game vor Dir hoch, bis dieses waagrecht ist, jetzt die Nigiri-game langsam nach außen und wieder nach innen drehen und nun wieder das Nigiri-game nach unten bringen. Nun einen Schritt vorwärts und das gleiche mit der anderen Hand wiederholen. Alle Bewegungen sollten mit Muchimi ausgeführt werden und nicht mit ruckartigen Bewegungen. Anfangs benutzt man nur leere Nigiri-game, später werden die Gefäße mit Sand oder Wasser gefüllt.

HOJO UNDO

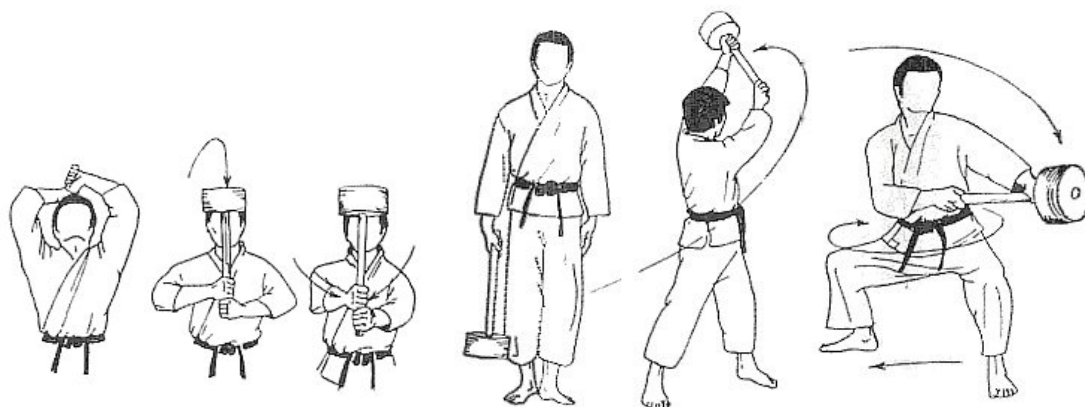
Der Hauptaspekt beim Training mit dem Nigiri-game ist die richtige **ATMUNG**. Alle Bewegungen müssen mit der Atmung im Einklang sein. Beispiel: Einatmung bei den Hehebewegungen, Anhalten der Atmung und Konzentration auf den festen Griff, Ausatmung bei der Absinkbewegung. Die Atmung muß langsam, bedacht und in Übereinstimmung mit der Bewegung der Nigiri-game fließen.

Chi'ishi 据石



Es stammt, wie die meisten anderen Geräte auch, aus der Provinz Fukien im Süden Chinas. Es besteht aus einem Holzstab, an dessen Ende ein Gewicht aus Stein befestigt ist. Die Länge des Stockes kann variieren. Das Training mit den Chi'ishi ist sehr wichtig im Gojuryu Karatedo. Es sollte damit parallel zur Kata Sanchin und Tensho geübt werden. Der richtige Umgang mit

dem Chi'ishi wird die Muskeln stärken, die Kraft der Finger, der Hände und der Brust, ebenso wie viele andere Regionen des Körpers. Aber dies ist nur die äußere Wirkung des Trainings. Die Sehnen und die Knorpel der Handgelenke, die Ellbogen und die Schultergelenke werden ebenso durch dieses Training unterstützt. Richtiges, korrektes Training vorausgesetzt! Unkorrektes Training kann zu großen und ständigen Schmerzen und Verletzungen führen. Ruckartige Bewegungen und zu schwere Chi'ishi können zu dieser Katastrophe beitragen. Richtige, korrekte Haltung und korrekte Techniken sind sehr wichtig und dürfen nicht zu Gunsten von vielen Wiederholungen vernachlässigt werden. Die Schultern müssen gerade (horizontal) bleiben, obwohl das Gewicht rechts oder links geführt wird. Ich übe mit den Chi'ishi oft in Shiko dachi, dies hilft mir die Hüften tief und meine Balance zu halten. Die Bewegungen sollten langsam und überlegt ausgeführt werden, ähnlich wie in Kata Sanchin (mit Muchimi).



Was man nicht sehen kann, wenn man einer Person zusieht, die mit Chi'ishi trainiert, ist die notwendige Kraft im Handgelenk und den Fingern. Gojuryu Karatedo benutzt starkes Greif-, Griff- und Ziehtechniken, deshalb ist Stärke in den Armen, Gelenken, Händen und Fingern notwendig. Am Ende einer Bewegung muß der Griff noch stärker sein, konzentriert und für einen Augenblick gehalten werden. Dieses letzte Greifen, wird die Muskeln in den Armen, den Gelenken, Händen

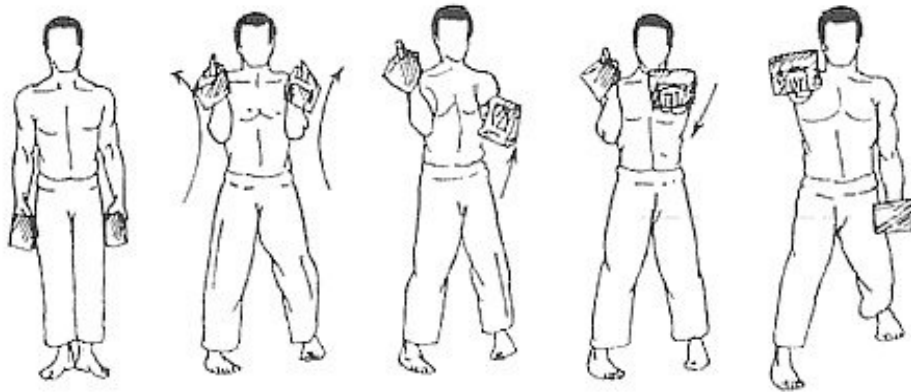
HOJO UNDO

und den Fingern stimulieren. Wenn man das Chi'ishi in verschiedene Richtungen bewegt, konzentriert man sich darauf, dass der Griff in allen Richtungen erhöht wird.

Wichtig: Vor jedem Üben mit den Chi'ishi muß man dessen Gebrauchsfähigkeit sorgfältig prüfen. Der Stil darf nicht locker sein und keine Risse oder sonstige Beschädigungen haben.

Anfangs beträgt das Gewicht 2-3 kg, später 6-7 kg und die fortgeschrittensten Schüler benutzen Gewichte um die 10 kg. Das Chi'ishi kann sowohl einzeln als auch doppelt benutzt werden, also für jede Hand eins.

Ishi sashi 石錠



Dies ist ein Gewicht durch das man hindurch greifen kann. Ishi Sashi werden paarweise benutzt und dienen zum einen der Stärkung der Unter- und Oberarmmuskulatur sowie der Beinmuskulatur,

zum anderen kann man mit diesem Gewicht sehr viele Kata Bewegungen durchführen (z.B. Sanchin und Shisochin). Wie bei den anderen Geräten ist es hier ebenfalls von Bedeutung, am Ende jeder Bewegung alle Muskeln zu kontrahieren um ein gutes Kime zu entwickeln.

Makiwara 卷藁



Das Makiwara ist das wohl bekannteste Trainingsgerät aus dieser Serie und es gibt bereits eine Menge von sehr guten Abhandlungen darüber, so daß es hier ebenfalls nur kurz erwähnt werden soll. Bei der Entwicklung eines guten Kime in den Techniken ist der Gebrauch eines Makiwara unumgänglich. Es besteht aus einem Holzpfosten, der ca. 12 cm breit ist. Die Höhe variiert nach der jeweiligen Körpergröße des Benutzers. Die Dicke des Pfostens sollte am Fuß 6 cm betragen und nach oben hin bis auf 2 cm konisch zulaufen. Dieser Zuschnitt gewährleistet eine gute Flexibilität und verhindert Knochenverletzungen. Auf dem Pfosten wird zum Schutz der Haut und der Gelenke ein Bündel Reisstroh gebunden. Man sollte mit den Übungen am Makiwara sehr vorsichtig beginnen und diese dann

langsam an Intensität und Dauer steigern. Regelmäßiges Training ist auch hier (wie bei allen Dingen auch), der Schlüssel zum Erfolg. Man sagt, einige alte Meister, wie Yamaguchi oder Funakoshi, wären in der Lage gewesen, über 1000 Fauststöße am Makiwara zu praktizieren.

Temochi Shiki Makiwara ist eine etwas abgewandelte Form des Makiwara. Es besteht aus zwei übereinanderliegenden Brettern. An beiden Enden liegen Gummis oder Hölzer dazwischen, um die beiden Bretter auf Abstand zu halten. Auf dem obersten Brett befindet sich wieder eine

HOJO UNDO

Reisstroh- oder Filzmatte. Diesmal jedoch mittig angeordnet. Der Vorteil dieses Typs liegt darin, daß man es nicht im Boden oder an der Wand verankern muß, sondern von 2 Mann gehalten wird, während der dritte seine Schläge und Stöße anbringt.

Eine andere Version des Temochi Shiki Makiwara besteht aus einem großen Bündel Stroh, welches in der Mitte mit Sand befüllt wurde und an einem hölzernen Gestell herabhing. Diese Version ähnelt also sehr den heutigen Sandsäcken und wurde auch so benutzt.

Tetsu Geta

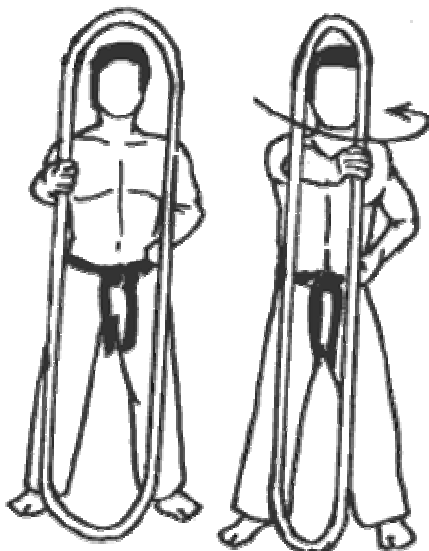
鉄下駄



Sind traditionelle japanische Holzsandalen (nicht zu verwechseln mit denen aus Holland) .Tetsu heißt in der Übersetzung „Eisen“ und damit ist schon alles gesagt: Eisenschuhe. Mit ihnen werden Stellungen und Fußtechniken geübt, und somit eine enorme Beinkraft entwickelt.

Kongoken

金剛圈



Dies ist ein großes ovales Metallgewicht. Fast sieht es aus wie eine überdimensionale Büroklammer. Es wiegt zwischen 30 und 40 kg und wird meist mit einem Partner genutzt. Es dient zur Stärkung des gesamten Körpers. Man kann altbekannte Übungen, wie z.B. Liegestütz, Rumpfbeugen, Kniebeugen etc. mit dem Kongoken als zusätzliche Belastung ausführen. Miyagi Chojun Sensei soll es von seiner Hawaireise 1934 mitgebracht haben.

Tan 担



Tan ist nahezu identisch mit der uns bekannten Langhantel. Die Gewichte sollten jedoch nicht zu schwer gewählt werden (ca. 20-30 kg). Ein traditionelles Tan besteht aus einer dicken Holzstange an deren Enden je ein Steingewicht befestigt war. Nicht nur das Aussehen sondern auch der Gebrauch erinnert stark an eine herkömmliche Hantelstange, so daß eine Stärkung der gesamten Körpermuskulatur möglich ist. Daneben beinhaltet das Training mit dem Tan aber auch Methoden der Abhärtung, insbesondere der Unterarme sowie einige Balanceübungen, die allerdings aus heutiger medizinischer Sicht mit Vorsicht zu genießen sind, da diese Übungen zum Teil sehr „bandscheibenfeindlich“ sind.