

Flow-Drills – Die fehlende Verbindung?

– verfasst von Matthias Golinski –

Im *Karate* wird heutzutage viel über die Analyse (*Bunkai*) und Anwendung (*Ôyo*) der traditionellen Formen (*Kata*) gesprochen. Durch eine gute Portion Kreativität, gute Absichten und gelegentlich weit weniger Sachverstand entstehen oft Anwendungen, die spätestens bei der Umsetzung am Partner arg konstruiert wirken. Der Eindruck, dass das Produkt bewusst entworfen wurde, um den (vermeintlich starren) Vorgaben der Form zu entsprechen, drängt sich schnell auf. Entsprechend werden die „*Bunkai*-Anhänger“ häufig von den eher kampforientierten Vertretern der Kunst belächelt und selten wirklich ernst genommen. Dabei ist die grundlegende Fragestellung („Wie kriegen wir die *Kata* ins *Kumite*?“) eigentlich gar nicht verkehrt. Zumeist mangelt es halt lediglich an der Umsetzung.

In anderen Kampfsystemen besteht dieses Problem meistens nicht. Entweder gibt es dort keinerlei festgelegte Solo-Formen (*Kata*, *Hsing*, *Quan*, *Dao*, *Hyong*, *Poomse*, *Sayaws*, *Jurus* etc.), wie etwa beim *Muay Thai*, Ringen oder Boxen, oder es existieren zu den jeweiligen Formen stets passende Anwendungen (wie etwa beim *Wing Tsun* oder *Hung Gar*).

Da letztere zur Behandlung des oben beschriebenen Problems wohl interessanter sein dürften, bietet sich eine genauere Betrachtung dieser Gruppe an. Schaut man sich einmal Stile, wie etwa das südchinesische *Taiji Quan* oder *Bai He Quan* an, so ist auffallend, dass die Anwendung der Formen stets in zyklischen Zwei-Personen-Formen, sogenannten Flow-Drills, geschieht. Partner A startet jeweils mit einer vordefinierten Angriffstechnik, auf welche Partner B mit einer festgelegten Handlung reagiert. Diese Handlung bedingt wiederum eine Reaktion von Partner A. Hieraus ergibt sich schließlich ein Fluss, ein fortwährendes harmonisches Wechselspiel von Angriffs- und Verteidigungstechniken.

Derartige Übungen sind in vielen süd-chinesischen und südost-asiatischen Kampfsystemen vorhanden. Bemerkenswert ist, dass Flow-Drills zumeist bei den selbstverteidigungsorientierten Systemen mit eher geringem Wettkampfeinfluss anzutreffen sind.

Die philippinischen *Arnis/Kali/Eskrima*-Stile kennen zahlreiche Flussbewegungen mit und ohne Waffen. Die Bezeichnungen sind ausgesprochen vielfältig (*Sumbrada*, *Sinawali*, *Hubud-Lubud*, *Tapi-Tapi* etc.) und variieren von Stil zu Stil. Ausgesprochen interessant ist, dass die einzelnen Drills i.d.R. genauso waffenlos wie bewaffnet ausgeführt werden können.

Unter den malaysischen und indonesischen Stilen des *Silat* bzw. *Pencak-Silat* ist die Situation noch gravierender. Während Flow-Drills hier in vielen Schulen ein fester Bestandteil des Trainings sind, kennt nahezu jeder dieser Stile andere Namen für diese Trainingsart.

Im *Wing Tsun* (bzw. *Wing Chun* oder *Ving Chun*) werden fließende Bewegungen und Formenanwendungen meist als *Kuo-Sao* im Rahmen des *Chi-Sao*-Trainings vermittelt. Der Begriff „*Deui Chaak*“ (kanton) bzw. „*Dui Chai*“ (mandarin) bezeichnet im Wesentlichen auch ähnliche Trainingsmethoden. Ein bekanntes Beispiel dürfte hier die „*Fu Hok Seung Ying Deui Chaak*“ (Tiger und Kranich)-Form des *Hung Gar Quan* sein. Ähnliche Übungen sind ebenso in vielen anderen südchinesischen Kampfstilen, wie dem *Choy Li Fut*, *Tang Lang Quan* oder *Taiji Quan* bekannt.

In Bruce Lee's nichtklassischem *Jeet Kune Do* werden derartige Übungen meist als *Sumbrada* oder Loop-Drills bezeichnet. Darüber hinaus sind im allgemeinen Sprachgebrauch auch die Begriffe *Energy-Drills*, *Bewegungsdrills* oder *Automationsübungen* gebräuchlich. Wie der Name auch immer sei, das Prinzip ist stets weitestgehend identisch.

In den verschiedenen *Karate*stilen sind solche Übungen heutzutage zumeist vollkommen unbekannt¹. Dieser Umstand erscheint besonders in Anbetracht der geographischen Lage Okinawas und der historisch erwiesenen „Einflusssysteme“ auf das *Karate* recht merkwürdig.

Daraus ergeben sich zwei Möglichkeiten: Entweder waren zyklische Zwei-Personen-Formen niemals Bestandteil des *Karate*, oder sie sind mit der Zeit aus den Curricula verschwunden.

Der bekannte *Karate*-Historiker und Bestseller-Autor Patrick McCarthy *Hanshi* (8. *Dan*) ist dieser Thematik ausgiebig nachgegangen. Durch einen über zehn Jahre andauernden Aufenthalt in Japan, zahlreiche Studienreisen in asiatischen Raum, Training in diversen fernöstlichen Kampfsystemen und nicht zuletzt jahrelangen Unterricht durch *Kinjo Hiroshi Hanshi* (9. *Dan*)² ist er zu dem Schluss gelangt, dass Flow-Drills bis zum Ende des 19. Jahrhundert ein fester Bestandteil des *Karate* waren. „Dadurch, dass sich das Hauptaugenmerk des *Karate* auf physische Fitness, Charakterentwicklung und sportlichen Wettkampf verschoben hat, wurden die älteren Zwei-Personen-Drills, welche die Grundlagen der ursprünglich im *Toudijutsu* enthaltenen Verteidigungsprinzipien und brutalen Anwendungen waren, von der modernen „Tradition“ überschattet und letztendlich verdunkelt“ sagte McCarthy dazu³.

Nach seinen Forschungen waren Flow-Drills stets eine integrale Komponente des *Tegumi*. *Tegumi* ist ein traditionell okinawanisches Kampfsystem, welches bis ins 12. Jahrhundert zurückreicht und die Entwicklung des *Karate* maßgeblich beeinflusst hat. Dieses Kampfsystem war bis in die Taisho-Periode (1912-1926) auf Okinawa weit verbreitet und auch bekannte *Karateka* wie *Aragaki Ankichi* (1899-1929) oder *Yabu Kentsu* (1863-1937) übten sich nachweislich darin. Darüber hinaus sind Flow-Drills auch ein wesentlicher Bestandteil des *Bai He Quan*, dem südchinesischen Stil des Weißen Kranichs, welcher ebenfalls das *Karate* bedeutend geprägt hat. So verwundet es auch nicht, dass gerade stark chinesisch geprägt *Karate*meister wie etwas *Higashionna Kanryō* (1853-1917), *Uechi Kambun* (1877-1948), *Gokenki* (1886-1940, chin.: *Wu Xianhui*), *Ryū Rū Ko* (1852-1930, chin.: *Xie Zhongxiang*), *Aragaki Seisho* (1840-1920) oder *Kojō Taite* (1837-1917) Flow-Drills in ihrem Unterricht verwendeten⁴.

McCarthy entschloss sich, diese Tradition im *Karate* wieder zu beleben und stellte ein System von 36 *Tegumi*-Drills auf. Diese Übungen fasste er unter dem Überbegriff „*Tegumi Futari Renzoku Geiko*“ (jap.: sich wiederholende Zwei-Personen-Übungen des *Tegumi*) zusammen.

Unabhängig von den verschiedenen Bezeichnungen, kulturellen Ursprüngen oder charakteristischen Merkmalen sind Flow Drills eine elementare Übung, um die grundlegenden Techniken mit den Anwendungen der Formen zu verbinden⁵.

Darüber hinaus sind Flow-Drills ein hervorragendes Instrument, um Fähigkeiten wie Übersicht, situatives Handeln, Reaktion, Rhythmus, Distanzgefühl, (kampfbezogene) Sensibilität, Timing und Dominanz zu entwickeln. Außerdem kommt es, schon allein aufgrund der Übungsstruktur i. d. R. zu weit höheren Wiederholungszahlen der Techniken. Die Bewegungen werden also wahrlich ‚gedrillt‘ und führen somit (mehr Bewegungen in gleicher Zeit) schneller zu den erwünschten Automatismen.

Durch ständige Wiederholungen verschiedener Drills, ist es nach einer gewissen Übungszeit möglich, Störfaktoren, Rhythmusvariationen und abweichende Techniken einzuführen. Fortgeschrittene Schüler entwickeln relativ schnell die nötige Sensibilität und reagieren dann oft intuitiv richtig auf die Abweichung⁶. So ist es möglich, die Flow-Drills im Laufe der



***Tettsui-Uchi / Age-Uke
Rensoku-Geiko***
(2-Kontakt Basis Flow-Drill)

A attackiert mit *Tettsui-Uchi*. Dieser wird von B mit *Age-Uke* abgewehrt. Die folgende Pressabwehr mit der offenen Hand (*Tate-Shutō-Osae-Uke*) blockiert A's Arm. Daraufhin schlägt B seinerseits mit *Tettsui-Uchi* und A wiederholt die Abwehrsequenz.

Entwicklung immer variabler zu gestalten, sodass sie schlussendlich fast schon ein dem Freikampf ähnliches Format annehmen.

Flow-Drills sind grundsätzlich als „Endlosschleife“ konzipiert. Idee ist es, wie erwähnt, einen Fluss mit dem Partner zu erzeugen, der von sich aus nicht abreißt. Die Anzahl der Techniken kann theoretisch jede Größe annehmen, wobei das Technikrepertoire der beiden Partner genauso identisch wie verschieden sein kann⁷. So können sich Angriffe und Verteidigungen abwechseln. Ebenso kann aber z. B. ein Partner auch nur angreifen und der andere nur abwehren. Die Kombinationsmöglichkeiten sind nahezu unbegrenzt. Alternativ können auch Ausgänge eingebaut werden, die den Drill mit einer finalen Kontertechnik abschließen. Hierbei weicht einer der beiden Partner bewusst von dem gewohnten Grundmuster ab und fügt eine Abschlusstechnik bzw. Abschlusskombination an. Die Bedeutung derartiger Ausgänge darf nicht unterschätzt werden. Sie sollten besonders im Fortgeschrittenen-Bereich einen Schwerpunkt bilden.



Ein Grundlagen-Ausgang für den obigen Flow-Drill. B kontert direkt mit *Ura-Zuki* und schließt den Konter mit einem Armstreckhebel über die Schulter (*Tenshin Gyaku-Kansetsu*) ab.

Wie oben erwähnt, wird unter anderem in den philippinischen Kampfsystemen (Filipino Martial Arts, FMA) oft viel mit Flow-Drills gearbeitet. Dementsprechend gängig sind unter den FMA-lern die Diskussionen über den wirklichen Kampfbezug dieser Übungen⁸.

Hierzu ist zu sagen, dass Flow-Drills schon per definitionem kein Sparring oder Sparring-Ersatz darstellen. Flow-Drills sind kampfVORbereitende Übungen mit dem erklärten Trainingsziel, Bewegungsabläufe zu routinieren. Sparring ist hingegen von der Grundidee eher ein Kampfsupstitut. Der wesentliche Wert der Flow-Drills liegt u. a. in der Möglichkeit, auch starke und potentiell gefährliche Techniken realitätsnah am Partner üben zu können. Dies ist durch die Geisteshaltung des ‚Miteinander‘ speziell im unteren und mittleren Schülerbereich weit besser möglich, als durch das Sparring, wo der Grundtonus meist eher ‚gegeneinander‘ ist. Dass der Partner mit zunehmender Entwicklung stets unkooperativer werden muss, ist aus Gründen des Realitätsbezugs unabdinglich. Eine kampfbezogene Grundeinstellung ist sozusagen die ‚conditio sine qua non‘ eines effektiven Flow-Drill-Trainings. Ohne starke Techniken und realistische Distanzen verkommen Flow-Drills schnell zu einer schlichten Koordinationsübung.

Für alle *Karateschüler* und -lehrer, die dem Autor bis zu diesem Punkt gefolgt sind, stellt sich nun die Frage, wie sich Flow-Drills sinnvoll ins alltägliche Training integrieren lassen. Zweifellos ist es möglich, einfach ein paar Drills aus dem *Arnis*, *Hung Gar*, *Pencak Silat* oder sonst woher zu übernehmen. Diese Praxis scheint ja momentan im *Karate* vielerorts generell en vogue. Auch wenn dies für den durchschnittlichen Übenden vielleicht durchaus angenehm und lehrreich sein mag, hilft es beim Verständnis des *Karates* allerdings nicht wirklich weiter. Stattdessen sollte anders verfahren werden: Während sich manche Grundlagen-Drills unter Umständen problemlos übernehmen lassen („Ein Schlag ist immer ein Schlag“), müssen fortgeschrittene Flow-Drills unbedingt einen Bezug zu den stilspezifischen Formen aufweisen! Ein blindes Kopieren und Abkupfern führt hier zwangsläufig in eine Sackgasse. Die Formen sind seit jeher das Kernstück der einzelnen Stile und müssen dies auch bleiben. Folglich müssen fortgeschrittene Flow-Drills stets die Anwendungs-Prinzipien und -Konzepte der Formen berücksichtigen und widerspiegeln⁹.

Durch die wachsende Bedeutung des Internet und das zunehmende Cross-Over-Training vieler Kampfsportler werden Flow-Drills auch in der *Karateszene* zunehmend populärer. Mittlerweile integrieren auch mehrere Lehrgangstrainer Flow-Drills in ihren Unterricht. Bedauerlicherweise ist der Name Patrick McCarthy in diesem Zusammenhang eher selten zu hören. Dabei sind die

meisten von ihnen (direkt oder indirekt) erst über McCarthy's Forschungen zu ihrem Wissen gekommen. Mit Sicherheit hat ein Patrick McCarthy Flow-Drills nicht erfunden und auch nicht jeder, der im *Karate* Flow-Drills übt hat diese von Patrick McCarthy (oder seinen direkten Schülern) erlernt. Allerdings hat er sich international bereits für die Verbreitung derartiger Übungen im *Karate* eingesetzt, und dieses Konzept gegen vehemente Kritik verteidigt, als die meisten *Karateka* in Deutschland noch nicht einmal von dieser Übungsform gehört hatten¹⁰. Bedauerlicherweise scheint auch hier wieder einmal die alte japanische Weisheit "Sobald die Krankheit geheilt, ist der Arzt vergessen" zuzutreffen. Herausragende Leistungen anzuerkennen, bringt weit mehr ein, als es kostet.

Endnoten

¹ Zwar mögen Übungen wie das *Kaeshi-Ippon-* oder *Okuri-Ippon-Kumite* auf den ersten Blick an Flow-Drills erinnern; Jedoch wird durch die starke *Kime*-Setzung, den fehlenden Rückbezug auf den Partner, die zumeist weite Kampfdistanz und den vorherrschenden Ein-Punkt(*Ippon*)-Bezug jeder Fluss im Keim erstickt.

² *Kinjo Hiroshi Hanshi* (9. Dan, *1919) ist einer der führenden Vertreter des traditionellen *Karates* in Japan. Er trainierte persönlich unter *Hanashiro Chômo* (1869-1945), *Tokuda Anbun* (1886-1945) und *Gusukuma Shimpan* (1890-1954). Außerdem übte er *Yamane-Ryû Kobudô* direkt unter *Oshiro Chojo* (1887-1935), dem Hauptschüler von *Chinen Sanda* (1842-1925).

³ McCarthy, Patrick (o.J.): *Tegumi*, Fachartikel der ‚International Ryûkyû *Karate* Research Society‘ (IRKRS), Brisbane.

⁴ Ebenda.

⁵ Vgl. Ebenda.

⁶ Der Autor hat diese Übungsformen in den vergangenen Jahren in verschiedenen Gruppen an über einhundert Übende unterrichtet. Auch bei naher Distanz, hohen Bewegungsamplituden und starken Techniken kam es dabei niemals zu wesentlichen Verletzungen. Darüber hinaus hat der Autor erfreut festgestellt, dass sich viele Übende durch einen gesunden Konkurrenzkampf während der Übung gegenseitig motiviert haben.

⁷ Im Anfängerbereich empfiehlt es sich, die Technikanzahl übersichtlich zu halten und erst einmal mit der Übungsform an sich vertraut zu werden.

⁸ Im *Karate* sich derartige Diskussionen mitunter auch zu finden. Der Hauptunterschied ist allerdings, dass im *Karate* meist keine wirkliche Routine im Umgang mit Flow-Drills vorhanden ist und die Contra-Meinung demnach häufig nicht auf Fachwissen beruht, sondern eher einer allgemeinen Skepsis gegenüber neuen Trainingsformen entspricht. Dahingegen haben die Skeptiker im FMA-Lager häufig ausgiebige praktische Erfahrungen mit Flow-Drills und argumentieren somit von einer anderen Ausgangsposition.

⁹ In diesem Zusammenhang ist auch die gelegentlich zu hörende Aussage, dass Flow-Drills ein hervorragendes Instrument seien, um stillfremde Techniken ins Training integrieren zu können, kritisch zu hinterfragen. Vorrangiges Ziel sollte es, nach Meinung des Autors, sein, zuerst einmal die, in den stilspezifischen Formen enthaltenen, Techniken und Prinzipien zu verstehen und anwenden zu können.

¹⁰ „Es überrascht mich immer wieder, wie viele Menschen diese Theorie insgeheim kannten und erst jetzt damit an die Öffentlichkeit gehen. ;-) Es ist besonders aufschlussreich zu sehen, dass sich sogar meine Kritiker diese Übungen zu Eigen machen ... Da kann man bloß tief Luft holen und lächeln.“ Patrick McCarthy, *Karate Study List #25979*, Juni 2005.

© Matthias Golinski, 2005

www.TSURU.de

Erstveröffentlichung: 15. August 2005

Sämtliche Abbildungen auf dieser Homepage entstammen dem Archiv des Autors oder sind mit der Genehmigung der jeweils verantwortlichen Dritten verwendet worden. Ich möchte ausdrücklich darauf hinweisen, dass Homepages (mit all ihren Einzelheiten) auch dem Schutz des Urheberrechts unterliegen.

Ohne die schriftliche Erlaubnis des Autors darf kein Teil dieser Homepage (weder Abbildungen noch Texte) in irgendeiner Weise reproduziert werden.