

# Formen in den Kampfkünsten und ihre Bedeutung für die Kunst

Bewegungsformen findet man in fast allen Kampfkünsten. Der Sinn dieser Formen wird aber auch oft kritisiert. Unrealistisch seien sie und viel zu weit weg von der realen Selbstverteidigung oder dem realen Zweikampf. Doch geht es in dem Formen doch um einiges mehr.

## Formen? Wovon ist die Rede

Jede Kampfkunst hat ihren eigenen Namen für die Bewegungsformen. Kata heißen sie in japanischen Kampfkünsten, Taolu oder Kuen in chinesischen oder Hyeong, Tul und Poomse im koreanischen Taekwondo.

Es geht um eine festgelegte Reihenfolge von Angriffs- und Verteidigungstechniken, die einen Kampf gegen einen oder mehrere imaginäre Gegner simulieren sollen. So zumindest die offizielle Definition. Dass ein echter Kampf mit genau diesen Techniken nicht funktioniert, sollte jedem klar sein.

Formen haben also verschiedene Ziele, diejenigen, die sie lernen, eignen sich oft verschiedene Fähigkeiten an, ohne sich mit genau diesen Fähigkeiten auseinanderzusetzen.

## Motorische Grundlagen

Die meisten Techniken in Formen werden über sehr große Bewegungsradien ausgeführt. Dadurch entwickeln sich nach einiger Zeit motorische Grundmuster, die der Kampfkünstler in der Lage ist, ganz automatisch in abgewandelter Form sinnvoll einzusetzen, da das Bewegungsmuster das selbe ist. Beispiel: Ein Gedan Barai(Unterarmblock tief) oder ein Soto Uke(Unterarmblock mittel) lässt sich nicht nur als Abwehr gegen einen Fußtritt oder einen Schlag zum Körper einsetzen. Ganz im Gegenteil - Es ist sogar ziemlich unwahrscheinlich, einen realen Angriff mit einer solchen gundschulgemäßen Technik abzuwehren.

Diese Techniken können aber auch als Hebel eingesetzt werden. Damit diese Hebel gezielt und effizient auch unter Druck eingesetzt werden können, muss sich das motorische Muster gut eingepägt haben. In den Formen werden diese Muster in den unterschiedlichsten Lagen trainiert.

Natürlich geht es nicht ohne spezifisches Selbstverteidigungstraining, die Erfahrung zeigt aber, dass sehr gute Formenläufer auch ein besseres Verständnis für die Anwendung der Techniken im Realen haben.

## Körperliches Training

Gerade der Formenlauf auf Wettkämpfen ist eher Show. Es geht hier eben um den Sport und eine sportliche Leistung erkennt man eben weniger an der Funktionalität, als an Körperspannung, Schnelligkeit, Rhythmus, Kraft und Ausdruck. Aber auch dieser Aspekt stellt einen wichtigen Aspekt des Formentrainings dar.

Beispiel „tiefe und lange Stände“: Auch, wenn tiefe Stände nicht gerade förderlich im Zweikampf sind, fördern sie dennoch die Beweglichkeit und Kraft. Wichtig ist, dass der Kampfkünstler lernt,

Form, Selbstverteidigung und Kampf zu differenzieren.

## **Entspannung und Meditation**

Es gibt auch Formen, die weniger sportlich ausgerichtet sind und auch nicht das Ziel haben, die Technik in irgendeiner Art und Weise zu verbessern. Hier geht es um reine Entspannung. Sie können den Alltag vergessen und sich nur auf Ihre Bewegung konzentrieren. Genau das machen wir doch eigentlich auch, wenn wir spazieren gehen. Abschalten und der Umwelt lauschen. Hier geht es eben mehr um ein Hineinhören in sich selbst und die Selbstwahrnehmung – sich selbst zu fühlen. Im stressigen Alltag sind viele nicht mehr dazu in der Lage.

Wie zu erkennen, haben Formen also viele Aufgaben und hier sind bestimmt noch nicht alle genannt.