

## **Training für Jukuren bei Shirokuma e.V. (Konzept von Christian Wiegels):**

Gesundheit und Kampfkunst unter Einbeziehung fernöstlicher Aspekte (die fünf Elemente)

### **1. Einleitung**

Im Deutschen Karateverband (DKV) gibt es immer mehr Menschen im mittleren Lebensalter. Die stetige Zunahme der älteren Mitglieder hat mehrere Gründe:

Einmal liegt es daran, dass Mitglieder, die in den 70er oder 80er Jahre als Kinder oder Jugendliche mit Karate angefangen haben, heute Mitte 30 bis Mitte 50 Jahre alt sind. Und daran, dass es immer mehr Späteinsteigerinnen und Späteinsteiger gibt, die erst in mittleren Jahren zum Karate kommen oder nach einer langjährigen Pause wieder zurück finden.

Den Ansprüchen der wachsenden Anzahl von Mitgliedern im mittleren und älteren Lebensalter wollte der DKV gerecht werden. 2004 hat er beschlossen, das Jukurenprojekt zu starten.

Jukuren bedeutet im japanischen „Die Erfahrenen“. Da in der heutigen Zeit alle alt werden wollen, aber keiner alt sein will, ist die Bezeichnung Jukuren ansprechender und faszinierender als die Bezeichnung Seniorenkarate oder ähnliches.

### **2. Allgemeine Aspekte**

#### **Welche Wirkungen können gezieltes Training für Jukuren haben?**

- Erhöhung der Kraft
- Verbesserung der Schnelligkeit
- schnellere Reaktion
- bessere Beweglichkeit
- Stärkung der Muskulatur
- deutlich verbesserte Koordination
- Steigerung der Konzentrationsfähigkeit
- deutlich gesteigerte geistige Flexibilität
- Abbau von Stress
- gesteigerte feinmotorische Fähigkeiten
- bewusste Körperhaltung
- weniger Rückenschmerzen
- Steigerung des Selbstbewusstseins
- Stärkung der Willenskraft
- bessere Versorgung der Organe
- verbesserte Sauerstoffaufnahme
- Lösen von Verspannungen

### **Training für Jukuren bei Shirokuma e.V. (Konzept von Christian Wiegels):**

Gesundheit und Kampfkunst unter Einbeziehung fernöstlicher Aspekte (die fünf Elemente)

- Steigerung der physischen und psychischen Belastbarkeit
- Angstabbau
- gemeinschaftliches Training
- soziale Kontakte und Spass
- Erhöhung der Lebensqualität

### **Welche Bereiche decken wir mit Karate ab?**

- Rücken- und Wirbelsäulengymnastik
- Funktions- und Dehnungsgymnastik
- Reaktions- und Konzentrationstraining
- Gleichgewichtsschulung
- Schnelligkeits- und Krafttraining
- Dehnen
- Selbstverteidigung/Selbstbehauptung

### **3. Die fünf Elemente und ihre Verbindung zum Karate-Do**

- Die Fünf-Elemente-Lehre (Fünf Wandlungsphasen) ist eine Weg (Dao, Do) - Theorie zur Naturbeschreibung. Die Fünf-Elemente-Lehre untersucht die Gesetzmäßigkeiten, nach denen dynamische Prozesse im Bereich des Lebendigen ablaufen, betont also Werden, Wandlung und Vergehen.
- Die Fünf-Elemente-Lehre prägt die chinesische Philosophie und ist ferner von großer Bedeutung im Shiatsu, Feng Shui, Taijiquan, Qigong, in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) etc.
- Auch in den Kampfkünsten hielt diese Lehre Einfluss. Der Mönch Daruma (Bodhidharma) ermutigte die Shoalin-Mönche Tao-Übungen in ihr Kung Fu aufzunehmen (das heutige Chi Kung). Diese Kung Fu – Übungen breiteten sich über ganz China aus und beeinflussten auch das Okinawa Karate (Shorinji Ryu).
- Funakoshi Gichin kappte diese Verbindung bei der Überlieferung und Weitergabe der Shotokan-Katas (Hier spielten die Kriegsergebnisse in den 30er und 40er Jahren des 20. Jahrhunderts eine Rolle).
- Heute wird versucht, die energetischen und spirituellen Aspekte der Shotokan-Katas zu rekonstruieren.

Die Lehre basiert auf fünf angenommenen Grundelementen (xíng), vielleicht besser zu übersetzen als Wandlungsphasen oder Aktionsqualitäten. Die Zuordnung zu den Katas sind nur Auszüge. Die Katas repräsentieren durch ihre Komplexität oft mehrere Elemente.

**Training für Jukuren bei Shirokuma e.V. (Konzept von Christian Wiegels):**  
 Gesundheit und Kampfkunst unter Einbeziehung fernöstlicher Aspekte (die fünf Elemente)

<b>Element</b>	<b>Kata</b>	<b>Übungen</b>	<b>Organe, Gesundheit und Trainingsaspekt</b>
Holz	Empi, Bassai Dai	Doppel-Tsukis	Galle, Leber, Stabilität, Emotionen, Entscheidungsfähigkeit
Feuer	Nijushiho, Unsu, Bassai Sho	Langsame Bewegungen	Herz, Dünndarm, Spannung, Gleichgewichtssinn, Rhythmus, Atmung
Erde	Empi, Jitte, Sochin	Offene Hände, horizontale und kreisende Bewegungen	Milz, Magen, Gleichgewicht, Sicherheit, Stabilität
Metall	Hangetsu, Meikyo, Gankaku, Unsu	Konzentrierung auf die Brust, innere Seiten der Arme	Lunge, Dickdarm, Konzentrationsfähigkeit, Atmung, Haltung Rhythmus, Loslassen
Wasser	Kanku Dai	Kreisende Hände, Blick in den Himmel, tiefe Stellungen, Oberkörper am Boden	Nieren, Blase, Gleichgewichtssinn, Angstabbau

**Beispiel aus Kihon und Gymnastik**

Der Joga-Asana „Sonnengruß“ aus dem Element Wasser ist eine sehr gute Dehnübung für den hinteren Beinstrecker und verbessert die Schnapp-Bewegung des Mae Geris.