



*Kiba Dachi auf dem Torbogen*

## Sicher stehen

Das Karate-do vermittelt verschiedene Stände. Einige Stellungen stabilisieren nach vorn, nach hinten oder zur Seite. Die Stände sind symmetrisch oder asymmetrisch, richtungsorientiert oder richtungsneutral. Über die Stände ist der Karateka mit dem Boden verbunden. Aus dem Boden holt er Energie und er gibt auch welche in den Boden ab. Ein Stand muss daher stabil sein, damit die Kraftübertragung ohne Verluste verlaufen kann und das Gleichgewicht gehalten wird. Die körperliche Balance wird mithilfe der Optik gesteuert. Über die Augen nimmt der Mensch kleinste Distanzveränderungen wahr und gleicht diese schnell aus. Übung verbessert diese Fähigkeit. Der gekonnte Ausgleich der Körpermasse hängt von der gleichmäßigen Verteilung an der senkrechten Schwerachse ab. Der feste Stand ist elementar wichtig. Eine bewusste Visualisierung hilft bei der Umsetzung. Hierzu mehr im Kapitel „Visualisierung“.

## Sicher auftreten

Wer viel Energie in den Trainingspartner, in ein Schlagpolster oder im Ernstfall in den Gegner übertragen möchte, muss gut und fest auf dem Boden stehen. Auf die richtige Fuß- und Beinhaltung sowie auf die Bewegungen zwischen den Ständen muss daher größter Wert gelegt werden. Karate-do lehrt neben Agilität auch Stabilität. Es ist nötig, erdverwurzelt zu bleiben, bodenständig und nicht abgehoben zu sein. Die Fähigkeit, körperlich fest und stabil zu stehen, hat auch ein Stück weit eine gefestigte Gesamtpersönlichkeit zur Folge. Die Charakterstärkung wird hierbei gefördert. Es ist bekannt, dass sich der innere Gemütszustand in der Körpersprache widerspiegelt. Wer schlecht drauf oder eher schüchtern ist, wird auch eine verschlossene Körperhaltung besitzen. Wer auf die Menschen zugeht, mit sich im Reinen und innerlich gefestigt ist, wird auch physisch offen sein. So überträgt sich das Innere nach außen. Durch das bewusste Üben von Ständen und körperlichem Gleichgewicht lässt sich auch nach innen wirken. Ist der Mensch körperlich stabil, wird er auch innen gefestigter sein. Hat er ein starkes Selbstbewusstsein, wird sich das dann im Umkehrschluss wieder auf die Körpersprache auswirken. Der Karateka arbeitet über den Körper an innerer Stärke, die dann nach außen wirkt. Allein durch diese Körperübungen kann auf die Psyche eingewirkt werden. Zahlreiche Sprüche und Sprichworte gibt es zu diesem Thema: „Ich