

# Chikara Ishi – Chishi

## Allgemeines

Das Chikara Ishi, Kraftstein, oder kurz Chishi genannt, stellt das wichtigste und effektivste Trainingsgerät des Okinawa Goju Ryu dar. Es ist vielseitig verwendbar, trainiert den gesamten Körper und ist einfach herzustellen. Die Übungen sind zahlreich und vielseitig. Es wird die Kraftausdauer sowie die intra- und intermuskuläre Koordination gefördert. Man entwickelt ein enormen Griff, starke Finger und Gelenke. Das Chishi kann mit keinem Trainingsgerät der heutigen westlichen Sportwissenschaft verglichen werden, es ist einzigartig und die perfekte Ergänzung zum Karate. Es gibt kein gutes Karate ohne das Chishi richtig zu beherrschen. Zusammen mit der richtigen Atmung, entwickelt man ein kräftiges Kime und scharfe, kraftvolle Bewegungen, sowie ein kräftiges und schweres Muchimi. Kurz gesagt, man eignet sich dadurch die richtige Karate-Power an.

Ähnlich wie die Kata Sanchin, bildet das Chishi nicht nur unseren Körper sondern auch unseren Geist. Das Training ist fordern und anstrengend und treibt Geist und Körper an seine Grenzen. Man entwickelt Durchhaltevermögen und den richtigen Kampfgeist. Das Training mit dem Chishi erfordert unsere gesamte Aufmerksamkeit und Konzentration.

## Das Training, die Übungen

Ein weiterer besonderer Vorteil des Trainings mit dem Chishi ist, dass es nicht sehr zeitaufwendig ist. +/- 10 Minuten reichen vollkommen aus um ein gutes Training zu absolvieren. Das 2-3-mal pro Woche durchgeführt, bildet eine solide Basis und Ergänzung für unser Karatetraining. Je nach Intensität oder persönlicher Ambition und Zielsetzung führt man zwischen 10-20 Wiederholungen pro Übung aus. 6-8 verschiedene Übungen pro Training sind ebenfalls ausreichend. Die Übungen sollte man sich von einem erfahrenen Meister zeigen und erklären lassen, um Verletzungen oder falsche Techniken von Anfang an zu vermeiden.

Ein Thema über das es oft Unklarheiten gibt, ist das Gewicht eines Chishi. Grundsätzlich geht man von 7-10% vom eignen Körpergewicht aus. Mein Chishi ist ca. 8kg schwer. Bei einem Körpergewicht von knapp 90kg sind das 9%. Es wäre auch eine gute Idee mehrere Chishi mit unterschiedlichem Gewicht zu haben um langsam das Gewicht zu steigern. Denn für ungeübte, ist die Verletzungsgefahr durch ein zu hohes Gewicht enorm. Geduld und Verstand sind hier gefragt. „Goju Ryu is for the thinking Karateka“ Das Gewicht so wählen, das gut kontrolliert werden kann und uns nicht überfordert.

## Kraft ist nicht gleich Kraft

Es gibt, die Kampfkunst betreffend, eine unterschiedliche Betrachtungsweise zwischen Osten und Westen. Man sollte das geringe Gewicht eines Chishi nicht unterschätzen. Um das zu verstehen, sollte man sich von unserer westlichen Denkweise bezüglich Kraft befreien. Im asiatischen Raum bezieht sich Kraft auf die Energie die von Innen kommt. Es geht also nicht darum möglichst viel Gewicht zu bewegen sondern darum möglichst effektiv mit Gewicht zu arbeiten. Ansonsten wäre es wohl kaum, alten Meistern, möglich körperlich überlegene Gegner zu überwältigen. Das bitte nicht falsch zu verstehen. Körperliche Kraft spielt durchaus

eine Rolle, denn einen gewissen Fitnesslevel muss schon jeder besitzen um Karate betreiben zu können, jedoch brauche ich dazu keinen 30cm Oberarm. Eine Frage sollte sich jeder ernsthaft Suchenden immer stellen: „Was bedeutet Karate, worauf kommt es an“

Es ist nicht die Anzahl der Übungen oder die Länge des Trainings, das es so effektiv macht, es ist vielmehr die Intensität. Es muss jeder für sich herausfinden was und wie viel er braucht um sein Karate zu verbessern. Wir sind individuell unterschiedlich und so sind es auch unsere körperlichen Voraussetzungen. Was für den einen gut ist, muss es nicht für mich sein. Eine sehr wichtige Überlegung die jeder ernsthaft bedenken sollte.

### **Kurz zusammengefasst, was ist wichtig**

- ✓ **Korrekte Technik**
- ✓ **Regelmäßiges Training**
- ✓ **Richtige Intensität**
- ✓ **Das richtige Gewicht wählen**
- ✓ **Body, Mind, Spirit**

### **Die Bauanleitung**

Der nächste Punkt dem wir uns widmen wollen, ist die Art und Weise, wie ich mir ein gutes Chishi selber baue. Der Aufwand und die Kosten sind gering, alle Teile sollten in jedem Baumarkt problemlos erhältlich sein.



#### **Schritt 1:**

Ich brauch zunächst die richtigen Materialien. Das wären ein robuster Holzstock (3,5 cm im Durchmesser und ca. 1m lang, gewährleistet einen guten Griff), eine Metalldose (Größe variiert nach dem gewünschten Gewicht, hier sind die Maße 17,5 cm x 15,5 cm), feiner Kies oder besser noch Sand (Sand hat weniger Volumen bei mehr Gewicht) und zuletzt noch Metallschrauben ca. 6 cm lang (Die Schrauben sollten sich zu lange sein und auch nicht zu dick,

da sie ansonsten das Holz splintern könnte



#### **Schritt 2:**

Als nächsten setzt man den Holzstock in die Dose. Man misst nun die Höhe der Dose ab und markiert sie am Holzstock. Die Markierung ist wichtig um sich erstens beim Einschrauben der Metallschrauben zu orientieren und Zweitens um die richtige Länge des Griffes abzumessen.



### **Schritt 3:**

Als nächstes messe ich mir die richtige Grifflänge ab. Dazu lege ich eine Hand an der zuvor gemachten Markierung an, umfasse nun den Holzstock mit der zweiten Hand, ca. Schulterbreit. Nun ziehe ich den Holzstock an mich heran und zwar auf der Höhe vom Punkt „Ganka“ und „Suigetsu“ (Solarplexus). Ich ziehe die Hände nach „Hikite“ zurück und rutsche mit den Händen soweit zusammen, dass die

Unterarme am Körper anliegen. Im Grunde nichts anderes als ein richtig ausgeführtes „Hikite“ wie in der Grundschule. Jetzt löse ich die Hand an der Markierung um damit eine Markierung am Ende der anderen Hand zu machen.



### **Schritt 4:**

Ich schneide das Stück, dass zu lange ist, mit der Säge ab. Somit habe ich nun die richtige Grifflänge für mein Chishi.



### **Schritt 5:**

Als nächstes schraube ich mehrere Metallschrauben in unregelmäßigen Abständen in den unteren Teil den Holzstockes, der später in der Metalldose verschwindet. Je mehr umso besser, stabiler fester sitzt der Holzstock im Zement.



### **Schritt 6:**

Nachdem ich alle nötigen Metallschrauben im Holzstock versenkt habe, kontrolliere ich, ob nicht eine Schraub zu weit herausragt indem ich den Stock in die leere Dose einpasse.



### **Schritt 7:**

Nach dem alle Vorbereitungen abgeschlossen sind, mische ich nun den Zement mit Sand und Wasser. Die Konsistenz der Mischung sollte eher zäh und trocken sein. Das gewährleistet, dass der Holzstock relativ stabil in der gefüllten Metalldose stehen bleibt und sich nichtverschiebt. Ich fülle die Mischung bis zum Dosenrand ein und lasse es dann einige Minuten setzen. Erst nachdem sich die Zement/Sand-Mischung gesetzt hat tauche ich

den Holzstock samt Schrauben ein. Ich platziere ihn möglichst mittig, dabei gehe ich nach Augenmaß vor. Von Zeit zu Zeit korrigiere ich die Position des Stocks damit er sich nicht zu stark neigt. Das Chishi an einem trockenen und luftigen Raum trocknen lassen. Nach wenigen Tagen ist es ausgetrocknet.



### **Schritt 8:**

Als letzten Schritt lackiere ich das Chishi, das allerdings hat eher eine optische als eine praktische Bedeutung.

Das Chishi ist jetzt fertig und verwendbar. Ich denke, dass jetzt jeder im Stande sein sollte sein eigenes Chishi zu fertigen um damit zu trainieren.

Viel Spaß und niemals aufgeben!

Euer Sempai