

Das Makiwara

Es gibt eine Vielzahl von und Verwendungszwecke für ein Makiwara. Ich werde mich hier auf die klassische Form beziehen, wie sie auch heute noch weit verbreitet auf Okinawa zu finden ist.

Allgemeines



Das Makiwara, oder auch Schlagpfosten genannt, ist ein fundamentales Trainingsgerät mit großer Bedeutung für jeden Karateka. Grundsätzlich besteht es aus einem Stück Holz und Stroh, so die traditionell verwendeten Materialien. Heute wird das Stroh meist durch Gummi oder andere adäquate Materialien ersetzt. Am Makiwara perfektionieren wir unsere Technik. Man lernt, die Kraft richtig auf das Ziel zu übertragen, Extremitäten werden abgehärtet und gestählt. Focus und Kime werden konzentriert und die Atmung harmonisiert. Man kann das Makiwara mit nahezu jedem Körperteil bearbeiten. Jedoch sind nicht alle Techniken für diese Art vom Makiwara geeignet. Die erste Technik, allen anderen voran, ist der Fauststoß, „Seiken Zuki“. Das Training am Makiwara erfordert sehr viel Geduld und Ausdauer. Fortschritte werden nur langsam und über Jahre erzielt und auch nur unter der Voraussetzung eines regelmäßigen bis nahezu täglichen Trainings. Die Konditionierung der diversen Flächen der Hand ist langwierig und sehr schmerzhaft. Die Hände werden sich verändern, Ablagerungen werden sich speziell auf den Knöcheln bilden und diese sind nicht gerade ansehnlich. Wenn man sich einmal die Hände und Unterarme von Higaonna Sensei angesehen hat, weiß man wovon ich rede. Wenn man das Training übertreibt, kann es zu dauerhaften Schäden der Hand und der Gelenke kommen. Es muss jeder für sich entscheiden wie weit er gehen möchte. Extrem wichtig ist es, sich nach einer Verletzung genug Ruhe zu gönnen und nicht zu früh wieder mit dem Training zu beginnen. Das würde nur in schwereren Verletzungen enden und man müsste noch länger aussetzen.



Die Bauweise

Das verwendete Holz sollte sehr biegsam sein und gut federn können. Auf Okinawa verwendet man eine besonders flexible Art von Holz für das Makiwara, die allerdings bei uns nicht beschaffbar ist. Meiner Erfahrung nach hat sich Zypresse und Birke als sehr brauchbar gezeigt. Das Holz ist in jedem Baumarkt zu haben. Wichtig ist, dass es lang genug ist. Es sollte ca. 10cm x 12cm x 2,5m sein, um es korrekt zu recht schneiden zu können.

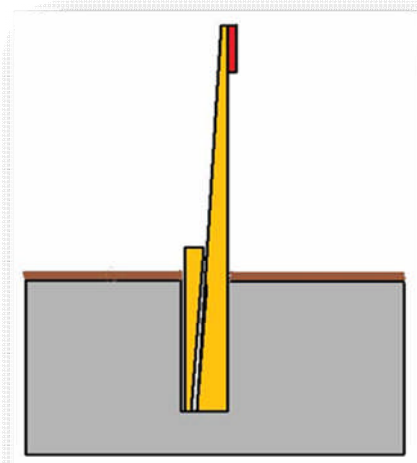


Für die Polsterung habe ich mich, nach einigem herumexperimentieren, für Kokos entschieden, das ebenfalls in jedem Baumarkt in der Pflanzenabteilung erhältlich ist. Es saugt quasi den Schlag auf und verhindert ein zu heftiges Zurückschlagen des Brettes in die Gelenke. Stroh, wie es ursprünglich sein sollte, wäre eigentlich meine erste Wahl gewesen, jedoch muss es aufwändig geflochten werden und regelmäßig ersetzt werden. Die Kokosmatte schneidet man schnell zurecht, legt einige Lagen über einander und fertig. Des Weiteren braucht man eine Lederabdeckung, die über die Kokosauflage gebunden wird. Verwendet man Stroh kann man auf das Leder verzichten. Dann braucht man noch einen geeigneten Ort um es im Boden einlassen zu können. Der geeignetste Ort wäre der Garten. Doch da wir sehr stark der Witterung und den Jahreszeiten ausgesetzt sind, wäre eine Indoor-Variante besser geeignet. Meist bietet sich der Keller oder die Garage als bestmöglicher Ort an.

Abmessungen:

Körpergröße		Höhe des Makiwara - vom Boden zur Spitze
155cm - 170cm	-----	110cm - 125cm
170cm - 180cm	-----	130cm - 135cm
180cm - 195cm	-----	140cm - 150cm

Eine einfachere Richtlinie wäre, dass die Spitze des Makiwara nicht über die eigene Schulter hinausragen sollte. Die Schlagfläche sollte sich ca. in Brusthöhe befinden.



Zuerst wird der Holzpfosten korrekt zugeschnitten. Wie man unschwer erkennen kann, ist das Makiwara an der Spitze wesentlich dünner als an der Basis. Diese Form gewährleistet eine hervorragende Biegsamkeit mit ausreichend Widerstand um fest schlagen zu können.

An der Spitze ist das Makiwara ca. 2cm dick und an der Basis ca. 6cm. Das sind Standardangaben, die je nach Bedarf geändert werden können. Es liegt im Ermessen eines jeden selbst die richtige Stärke zu finden. Doch diese Abmessungen haben sich in der Praxis mehr als bewährt.

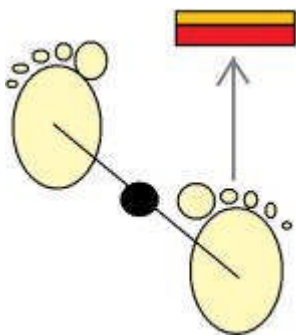


Das Makiwara wird zu 70cm in den Boden eingelassen und mit einem Keil festgeklemmt. Der Boden sollte solide und fest sein. Ist der Boden zu locker, lockert sich mit der Zeit auch das Makiwara und die Trainingseffektivität lässt dementsprechend nach. Die Höhe wird errechnet, indem man 70cm mit der angegebenen Höhe addiert. Beispiel: Körpergröße 180cm, 70cm + 135cm = 205cm Gesamtlänge des Holzpfostens. Danach sägt man diagonal den Pfosten durch, um die Keilform zu erhalten. Man schleift noch die Kanten und Flächen ab um Verletzungen durch eventuelle

Schiefer zu vermeiden. Als letztes bespannt man die oberen 10-15cm mit der Kokosmatte, indem man zB. 3-4 Lagen übereinanderlegt und mit Klebeband am oberen und unteren Rand fest klebt. Nicht die gesamte Fläche bekleben. Darüber zieht man das vorher zurecht geschnittene Leder und bindet es an der Rückseite zusammen oder klebt es zusammen. Fertig. Es solle auch noch sichergestellt werden, dass das Makiwara senkrecht im Boden steht und nicht nach vorn, hinten oder zur Seite geneigt ist.

Technik

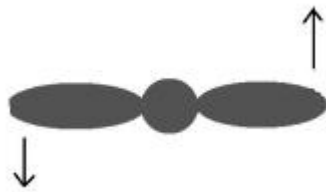
Am besten lassen sich Fausttechniken und Techniken der offenen Hand trainieren. Die meist verwendeten Stände beim Training am Makiwara sind „Heiko Sanchin Dachi“ und „Han Zenkutsu Dachi“. Da größtenteils aus „Gyaku“ geübt wird, kommt der Fußstellung und Körperrotation eine besondere Bedeutung zu. Die Bewegungsverläufe sind identisch mit denen der Grundschule. Beintechniken lassen sich nur beschränkt üben, dazu wäre ein Sandsack oder BOB besser geeignet. Wichtig ist es zuerst die Technik korrekt zu übertragen bevor man mit harten Schlägen beginnt. Das Makiwara ist ein sehr guter Lehrer, man wird einen Fehler nicht zweimal wiederholen. Denn ein kleiner Fehler bedeutet Schmerzen. Auf technische Aspekte von Grundschultechniken werde ich hier jedoch nicht weiter eingehen. Ich möchte im Grunde nur allgemeine Überlegungen anstellen. Das Training sollte besonders in den ersten Wochen und Monaten immer von einem erfahrenen Karateka überprüft werden und dementsprechend verbessert werden.



Wie schon oben erwähnt ist die Fußstellung wichtig. Der hintere Fuß sollte sich auf einer Linie mit dem Makiwara befinden, während der andere Fuß logischerweise auf einer der beiden Außenseiten platziert wird. Der Schwerpunkt ist gleichmäßig über beide Beine verteilt. Der Stand ist locker aber stabil. Je nachdem aus welchem Winkel das Makiwara bearbeitet wird, muss auch die Fußstellung korrigiert und angepasst werden, nur so gewährleistet man eine optimale Kraftübertragung. Weiters ist die Höhe des Schwerpunktes

zu beachten und die Linie der Krafteinwirkung um einen guten Impact zu erzeugen. Man sieht also, dass das Training am Makiwara sehr diffizil sein kann. Wer sich eingehender mit der Materie Kraftübertragung und Makiwara im physikalischen

Sinn beschäftigen möchte, der sollte sich mit dem Terminus Deformationsenergie vertraut machen.



Der Kraftimpuls kommt, wie üblich, aus der Hüfte und treibt den Oberkörper in einer Rotationsbewegung nach vorn, ähnlich wie die Blätter eines Propellers. Der Arm wird dicht am Körper entlang geführt, in einer Linie (bezugnehmend auf Seiken Zuki). Natürlich ändert sich der Bewegungsverlauf je nachdem, welche Technik ausgeführt wird. Ein guter Indikator für eine saubere Technik ist, das satte Auftreffen auf die Zielfläche. Die Hand darf nicht von der Schlagfläche zurückfedern, sie sollte quasi an der Fläche kleben bleiben. Somit gewährleistet man die richtige Kraftübertragung und kräftigt die Muskulatur und Gelenke durch den Widerstand, den das Makiwara einem entgegenbringt. Die Atmung ist normal, wie bei den Grundschultechniken. Man atmet bei der Ausführung einer Technik aus. Es gibt für einen fortgeschrittenen Karateka auch noch einige Variationen die Atmung betreffend, doch grundsätzlich reicht es die Atmung, wie oben erklärt, mit der Bewegung zu koordinieren um bestmögliche Resultate zu erzielen. Beherrscht man einmal die Grundtechnik einigermaßen, kann man sich an diffizilere Techniken und Kombinationen heranwagen.

Nochmal zu betonen wäre, dass es sehr wichtig ist langsam und behutsam zu beginnen und erst allmählich die Intensität zu steigern. Die frühen Phasen des Trainings dienen in erster Linie dazu den Körper an die Arbeit mit dem Makiwara zu gewöhnen. Wenn man richtig unterwiesen wird und die fundamentalen Regeln beachtet, sollte man rasch seine Technik verbessern können, ohne dabei schwerwiegende Verletzungen davon tragen zu müssen. Die Resultate sind bemerkenswert, man wird mit der Zeit ein starkes und kraftvolles Kime erreichen und die Kata werden charismatischer und charakturvoller.

Also, nicht übertreiben, niemals aufgeben. Body, Mind, Spirit immer im Hinterkopf behalten.

Euer Sempai Michael