



Liebe Sportkameraden,

... und hier noch eine Übung, um die Sinne zu schärfen.

Wissenswertes

Das moderne Ju-Jutsu hat seine Wurzeln im ‚alten‘ Jiu-Jitsu. Chinesische Mönche brachten ihre Kampfkunst (Kung-Fu, auch: Wu-shu) vor vielen Jahrhunderten nach Japan. Die waffenlose Selbstverteidigung war lebenswichtig, da das Waffentragen nicht jedem erlaubt war. So wurden vor allem bäuerliche Alltagsgegenstände wie Dreschflegel (→ Nunchaku) und Gabeln (→ Sai) oder auch Krücken (→ Tonfa) umfunktioniert, um sich gegen Räuber oder marodierende Soldaten etc. zu verteidigen. Bleiben wir aber beim Waffenlosen!

Eine wichtige Übung in vielen Kung-Fu-Stilen, aber auch in einigen weicheren Karate-Stilen, sind die **Klebenden Hände** (Chi sao, gesprochen Tshi sao; es gibt auch andere Schreibweisen). Um mit den eigenen Kräften sparsam umzugehen, versucht man, die Kraft des Angreifers für sich zu nutzen. Dafür muss man **Kontakt** mit ihm haben und ein **Gespür für den Kraftverlauf**, d.h. in welche Richtung und wie stark er drückt oder zieht. Da man sich auch mit den Füßen geschmeidig bewegen sollte, fördert die Übung auch die Hand-Fuß-Koordination. Diese Übung möchte ich in Anlehnung daher die ‚**klebenden Handflächen**‘ nennen.

Auch hier braucht ihr also einen Partner aus der Familie. Sucht euch draußen oder in der Wohnung einen Platz, wo ihr euch ein bisschen im Raum bewegen könnt. Am Anfang sollt die Bewegungsfläche frei von Hindernissen sein. Die Übung ist in Stufen aufgebaut. Schaut mal, wie weit ihr da kommt!

Stufe 1

Im Stand: Gegenüberaufstellen. So nah, dass sich die gegenüberliegenden Handflächen der Partner vollflächig, aber locker berühren. Nicht greifen! Füße parallel und schulterbreit. Ca. rechter Winkel zwischen Ober- und Unterarm. Ihr sollt eure Hände -wie beim Scheibenwischen – locker und auch groß bewegen können. Gegenseitig in die Augen schauen. Ein Partner führt: mal schneller, mal langsamer, mal die Hände eng, dann weit, der andere versucht mitzukommen ohne den Kontakt zu verlieren. Sprecht euch ab, wann der/die andere führt.

Klappt's? Dann probiert das Ganze mal mit **geschlossenen Augen**

Stufe 2

In Bewegung: Das Ganze nun im ganzen Raum. Eine/r führt wieder. Partnerwechsel nach Absprache.

Stufe 3

Im Stand: Das Gleiche wie Stufe 1, aber ohne Berühren, d.h. 1-2 cm Abstand zwischen den Handflächen lassen.

Stufe 4

In Bewegung: wie Stufe 2, ohne Berühren der Handflächen

Stufe 5 (für die Mutigen und Gefühlvollen)

Das Ganze mit geschlossenen Augen. Bin mal gespannt, wer das (ansatzweise) schafft!

Viel Spaß beim Üben.