

Roland Heimgartner Sensei - man schlägt nur einmal

Veröffentlicht am 19. Mai 2018 um 09:30, Autor: Roland Zolliker



bleibt der obere Körper schwach.

Die Aufmerksamkeit spielt im Karate eine zentrale Rolle. Sie ist wie ein Scheinwerfer der eine bestimmte Situation ausleuchtet. Einerseits laufend im Zustand des wachen Bewusstseins, andererseits das gezielte Achtgeben, auf eine Aktion zugewendet. Fokussiert, zielgerichtet. Beide Zustände sind zeitlich hintereinandergeschaltet. So an diesem Abend mit Roland Heimgartner. Er unterrichtet die Grundprinzipien des traditionellen Budo-Karate.

Der Zeitrahmen ist eng sowie es die Realität des Lebens meistens ist. Man muss die Dinge konzentriert in kürzester Zeit umsetzen. Richtig umsetzen oder wie man sagt effektiv (die richtigen Dinge tun) und effizient (die Dinge richtig tun). Den eigenen Körper optimal einsetzen. Das Ziel der real existierende Gegner. Eine adäquate Antwort auf ein Problem, das sich stellt.

Roland Heimgartner konzentriert sich auf das Vermitteln der entscheidenden Basistechniken. Wie man den Körper zur «Waffe» schmiedet. Wie man mit starkem Willen der Gefahr begegnet. Er erklärt die Kraft im Shizentai und Zenkutsu-Dachi. Ohne Unterstützung der Beine, der Verbindung zwischen Körper und Boden,

Der Karateka muss vollste Konzentration und Anstrengung für jede einzelne Stellung und Technik aufwenden. Die Kraft wächst mit der Geschwindigkeit. Die Bewegung der Hüften spielt eine entscheidende Rolle. Die explosive Kraft kommt aus dem Unterleib und vervollkommnet sich im Kime, im Moment des Aufschlagens. Zanshin, Kiai und Maai sind zentral.

«Das Standbein bringt die Energie für den Maegeri. Am Schluss muss immer der ganze Körper dabei sein». Immer den Schwerpunkt des Gegners ausnützen. «Beim Gyakuzuki die Ferse in den Boden drücken. Schulter unterlassen, maximalen Druck entwickeln». Die Schläge müssen Wirkung haben. Die Energie muss in den Gegner hineingehen. Das Handgelenk bleibt angespannt. Handgelenk und Rücken bilden eine Linie.



Zu seiner Wettkampfzeit in den 70iger Jahren war Heimgartner (mit dem Team Schweiz Shotokan-Europameister 1976, Schweizermeister Team-Kumite mit Arbon 1976, 8-facher Sieger der SKR-Meisterschaften 1976-1979 Einzel- und Team-Kumite) einer der härtesten Kämpfer. Als er kämpfte sah er sehr schlecht. «Ich musste die Gegner fühlen, da ich sie ja nicht richtig sah». Da traf es natürlich schon den einen oder anderen. Vor allem dann, wenn sich dieser erdreiste ihm eins vorgängig auf die Nase zu schlagen. Da war eine rote Linie überschritten. Trotzdem: Man schaute immer nach, ob sie noch «lebten» und «Wir wollten nie einen K.O. schlagen, es passierte einfach».

An einer Junioren-Team-EM im Finale, so Heimgartner, damals Kadertrainer, stand einer seiner Schützlinge im Finale gegen einen 2-Meter-Riesen. Der Jodan-Tsuki erreichte diesen bevor er nur denken konnte. Alle Fahnen gingen für Ippon in die Höhe. „Dann wurde er blau, dann machte es puff und er legte sich der Länge nach hin“.

Beim Kampf, so Heimgartner, lässt sich die Initiative auf drei Arten ergreifen.

- 1) Ken-no-sen: Die Initiative mit dem eigenen Angriff zu übernehmen
- 2) Tai-no-sen: Die Initiative beim Angriff des Gegners zu ergreifen
- 3) Taitai-no-sen: Initiative sowohl beim Angriff als in der Verteidigung übernehmen

Dann erläutert er noch Go-no-sen – die verschiedenen Arten der Abwehr. Am Schluss noch Kata. Bassai-Dai. Kata, so Heimgartner ist Kampf, in der Praxis müssten alle tot herumliegen. Hier kommt das Kihon, die vernichtenden Techniken zu tragen.

Wenn man Roland Heimgartner unterrichten sieht spürt man, dass hier einer am Werke ist der seinen Körper mit maximaler Wirkung einsetzt. Keine Zeit für ein mehrfaches Schlagen am gleichen Objekt.

Sein Ziel: Die japanischen JKA-Meisterschaften 65plus. Über 200 Teilnehmende, keine Trostrunde. Nur Tod oder Überleben. Heute sieht er besser, denkt aber immer noch, dass in einem K.O. durchaus etwas Sinnvolles liegen kann, für den den es trifft, und für den der ihn ausführt.

Roland Heimgartner bleibt als lebendige Karate-Seele im Gedächtnis. Ein Mann der für Stärke, Unerschrockenheit, Furchtlosigkeit steht. Auch einer der 1982 die legendären Europameisterschaften der EAKF in Zürcher Saalsporthalle Brunau organisierte. Ausverkaufte Halle.

Einer, der in den Jahren 1984-2000 erfolgreicher Dojoleiter in Nigeria, Saudi-Arabien, Pakistan und Taiwan war. Das Shito-Ryu Team von Singapur an den Asian Games zur Silbermedaille führte. Und heute in JKA-Camps in Mittelamerika und Europa trainiert. Zur Zeit in Celie, Slowenien.



▲ Roland Heimgartner (links) gegen Daniel Grabenstaetter beim ersten Fujimura-Cup 1974. Im Hintergrund Henri Jordan als Schiedsrichter

