

DEUTSCHE TAIKO FOUNDATION

Name, Form und Ausführung der einzelnen Stände des Taiko

Heiko Dachi



Beginnen wir uns mit den Ständen zu beschäftigen, dann scheint bereits der erste Stand der uns begegnet, allen hoch bewerteten Inhalten zum Trotz, weder kraftvoll zu sein, noch

fordert er dem Übenden Mühe und Schweiß ab. Trotzdem ermöglicht er gerade weil er so leicht scheint, erste Erkenntnisse über die Qualität des eigenen Standes.

Die Füße stehen mit leicht nach außen gerichteten Fußspitzen parallel zueinander auf einer Linie. Der Abstand zwischen den Fersen, sollte etwa die Breite der Schultern betragen. Schon dabei kommt es zu starken Fehleinschätzungen gegenüber der eigenen Schulterbreite, nimmt doch die überwiegende Zahl aller Übenden einen Stand ein, in dem der Abstand der Füße bis zur doppelten Schulterbreite beträgt.

Da der Schüler in diesem Stand zu seinem Zentrum finden soll, führt jeder zu weit gewählte Stand zu einem verfälschten Eindruck und wandelt sich zudem vom angestrebten passiven Stand zu einem aktiven Stand in dem das Körpergewicht über das eigenen Zentrum hinaus nach außen verlagert wird.

Im Heiko Dachi stehend, sollte das Körpergewicht auf gerader Linie direkt auf den Punkt zwischen beiden Füßen nach unten sinken. So tragen die Füße ausgeglichen jeweils 50% des Körpergewichtes und der Übende hat die Möglichkeit das eigene Zentrum zu erfahren.

Der Körper aufgerichtet, mit gerade gehaltenem Kopf¹ und lockeren Schultern und Armen, soll der Kontakt zum eigenen Körpergewicht und Zentrum aufgebaut werden. Erst nach dem Erfühlen dieses Kontaktes beginnt die eigentliche Übung dieses Standes, in der es um das Verwurzeln der Füße mit dem Boden geht.

¹ Die Augen fixieren dabei einen imaginären Punkt der sich in etwa neun Meter Entfernung am Boden befindet.



Der Schüler versucht in dieser Übung den Boden mit seinen Zehen zu greifen. Dabei spielt es keine Rolle ob die Füße barfuss oder in Schuhen das Zentrum tragen oder ob es sich um einen festen oder lockeren Untergrund handelt.

Langsam beginnen die Füße sich mit dem Boden zu verbinden und mit den entstehenden imaginären Wurzeln verschiebt sich das Gewicht des Körpers weiter nach unten in den Boden.

In dem der Schüler seinen Körper gleich einem Baum im Wind zu allen Seiten wiegt, erfährt er bis zu welcher Grenze sich sein Gewicht und Körperzentrum ausdehnen lässt, bevor ihn diese Wurzeln nicht mehr sicher tragen.

In diesem Fall löst sich entweder die Hacke oder die Fußspitze vom Boden und die Wurzeln verlieren

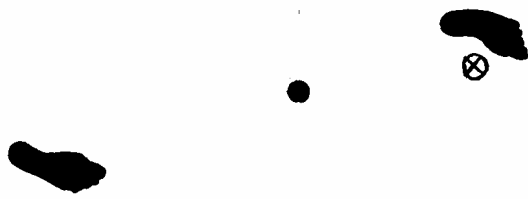
den Kontakt zum Untergrund. Die dabei gemachten Erfahrungen gehören zur Übung, jedoch sollte sich der Übende bemühen seine Körperschwingungen in Harmonie zu halten und nie abrupt und vollständig aus dem Gleichgewicht zu geraten. Es geht darum trotz der Bewegung des Körpers die erfolgte Verwurzelung zu erhalten und nicht durch unkontrolliertes Umherschwanken ein Fallen und damit verbunden durch einen Ausfallschritt einen Abriss der Wurzeln zu verursachen.

Nach jedem Abriss der Harmonie sollte der Übende den ursprünglichen Zustand des Wurzelns mit der nötigen Ruhe wieder herstellen.

Am Ende der Übung sollte der Schüler nicht einfach seinen Stand aufgeben und in die Welt laufen. Durch behutsames Drehen und gleichzeitigem langsamen Heben der Ferse und des Ballens, sollte er viel mehr der Lage sein sich die erworbenen Wurzeln zu erhalten.

„Der Heiko Dachi ermöglicht dem Schüler erste Kenntnisse bezüglich seines Zentrums und des Gefühl des Verwurzelns mit dem Untergrund.“

Zenkutsu Dachi



Der Zenkutsu Dachi, der oft auch als Ausfallschritt bezeichnet wird, ist einer der wichtigsten Stände aller Kampfkunst- und Taikostile. Bei diesem Stand, strebt das Zentrum des Übenden nach vorne auf das Ziel des Schlages zu. Dementsprechend wird dieser Stand den aktiven Ständen zugeordnet. Das vorgestellte angewinkelte Bein, verhindert ein Fallen in das Ziel und das hintere Bein stabilisiert durch die Streckung das Zentrum gegen den Rückschlag der eigenen Kraft.

Darüber hinaus wird durch das gestreckte hintere Bein das Gewichtszentrum aus der Mitte nach vorn in Richtung der Schlagtechnik verlagert. Beim Üben ist darauf zu achten, dass sich der Oberkörper zu keinem Zeitpunkt über das angewinkelte vordere Bein hinaus beugt, um den Verlust des Gleichgewichts in Richtung Ziel zu vermeiden. In der Kampfkunst hätte diese Fehlhaltung eindeutige Folgen². Im Taiko wird diese Fehlhaltung in Ermanglung eines Gegners



der daraus seinen Nutzen ziehen kann, oft nicht zur Kenntnis genommen und drückt sich lediglich durch eine unstimmgige Distanz zur Taiko aus. Da sie ansonsten ohne weitere nachvollziehbare Folgen bleibt, ist es zwingend erforderlich den Stand ständig aufs Neue zu überprüfen und gegebenenfalls zu korrigieren.

Da jeder Trommler über einen individuellen Körperbau verfügt, kann man nur schwer generalisierende Festlegungen zu den Ständen treffen. So ist allgemein gültige Auffassung bezüglich der Gewichtsverteilung, nach der das angewinkelte vordere Bein etwa 70 % des Körpergewichtes tragen sollte, lediglich als variables Richtmaß zu verstehen.

„Der Zenkutsu Dachi als Vorwärtsstand bietet dem Trommler in der korrekten Ausführung eine sichere Basis für eine Vielzahl der Schlagtechniken die im Taiko zur Anwendung kommen.“

² Dort führt der Verlust der Standfestigkeit bedingt durch mangelndes Gleichgewicht nicht selten zur Niederlage.

Kiba Dachi



Der Kiba Dachi, der auch als Reiterstand bezeichnet wird, ist ein Stand, bei dem die Füße etwa in doppelter Schulterbreite parallel nebeneinander auf einer Linie stehen.

Durch die angewinkelten Beine und dem aufgerichteten Körper, entsteht der optische Eindruck eines im Sattel sitzenden Reiters. Das Gewicht ruht in der Körpermitte und somit zu gleichen Teilen auf beiden Beinen.

Die Schläge in diesem Stand, folgen meist einer vertikalen Linie von oben nach unten. Da sich die Beine mit dem Ausholen zum Schlag leicht nach oben strecken und der Körper mit dem Schlag wieder nach unten in den Stand fällt, hat der Trommler mit diesem Stand die Möglichkeit seine gesamtes Körpergewicht in den Schlag zu legen.

Auf der vertikalen Linie von oben nach unten, bietet der Kiba Dachi dem Trommler einen



sicheren und auch festen Stand. Aufgrund der parallelen Fußstellung gewährt dieser Stand jedoch gegen Druck von vorne³ oder hinten nur geringe Stabilität. Um dieser Schwäche entgegenzuwirken neigt der Trommler instinktiv dazu den Stand um 45° vor oder zurück zu versetzen.

Fudo Dachi

Die Front des Körpers zeigt im Fudo Dachi in der Hüfte eingedreht weiterhin nach vorn und auch die Füße stehen weiterhin parallel zueinander. Durch das versetzen eines Beines erhält der Körper jedoch zusätzliche Stabilität und ist darüber hinaus in der Lage nicht nur auf der vertikalen Ebene von oben nach unten, sondern auch den Schlägen auf horizontaler Ebene genügend Kraft zu verleihen.

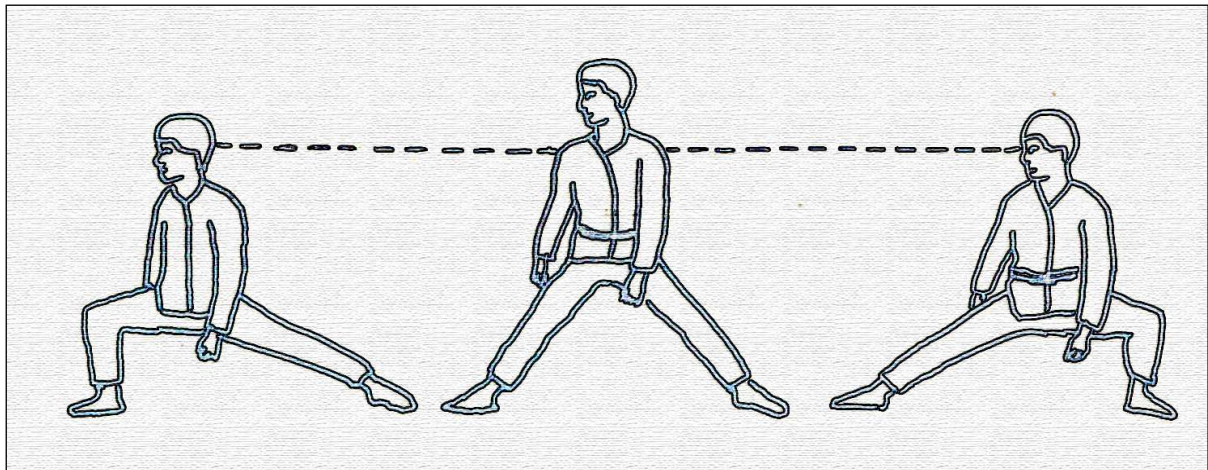
³ Wie er zum Beispiel beim Schlagen der O Daiko entsteht.



Zwischen dem Kiba Dachi, dem Fudo Dachi und dem Zenkutsu Dachi ergibt sich in Kombination und ständigem Standwechsel während des Schlagens der Taiko eine breite Standpalette.

So wechselt der Trommler während des Schlagens je

nach Stil alleine schon durch Gewichtsverlagerungen ständig zwischen den Ständen.



Die oben abgebildete Standserie zeigt die korrekte Standverschiebung über die gestrichelte Linie. Dabei sollte der Standwechsel über die gesamte Länge auf der horizontalen Ebene erfolgen. Werden beim Wechsel der Stände wie in der Darstellung zu sehen ist die Beine gestreckt und damit der Körper gehoben, geht die Körperspannung verloren und muss ständig neu aufgebaut werden.

„Stelle dich in einen festen und tiefen Stand an die Taiko. Prüfe den Abstand, konzentriere dich und dann führe den Schlag aus, mit dem du dich der Taiko empfehlen willst.“

Die Distanz des Standes

Dem Anfänger wird es in Unkenntnis der nötigen Qualitätsgaranten kaum gelingen, das gestellte Ziel zu erreichen. Um sich den Inhalten der zu berücksichtigten Faktoren bewusst zu werden, sollen diese in der Folge genauer betrachte werden.

Die Kenntnis des Standes

Der Abstand der Füße⁴ zueinander, bestimmt wie tief der Trommler steht, wie sich sein Körpergewicht auf den Stand verteilt und in welcher Distanz er zur Taiko steht. Der häufigste Fehler der dem Schüler bei der Ausrichtung des Standes unterläuft, liegt darin, dass der Trommler seinen Stand zur Taiko meist in einer Ruhephase einnimmt und mit der ersten Schlagdynamik seinen Stand automatisch zu weit nach vorne, zur Taiko hin verschiebt. Dementsprechend erfährt der ungeübte Trommler, dass ihn die von ihm gewählte Standposition in der Regel zu dicht an die Taiko bringt. Es Bedarf einiger Erfahrung und des Vertrauens in Bezug auf die eigenen Fähigkeiten, die Kraft und genaue Kenntnis der Reichweiten der Arme in den unterschiedlichen Positionen bis sich das Verständnis für die Zusammenhänge von Stand und Distanz entwickelt, die einen guten Trommler ausmachen.

Die Kenntnis des Körpergewichtes

Der Anfänger besitzt in den ersten Wochen und Monaten kaum ein Gefühl dafür, wie sich das Körpergewicht verteilt und wie es für einen Schlag optimal genutzt werden kann. Gerade in Bezug auf den Einsatz des Körpergewichtes lässt sich keine generalisierende Aussage treffen und selbst erfahrenen Lehrern fällt es schwer, dem Schüler in diesem Bereich entsprechende Hilfestellungen zu geben.

Wie ein Sprichwort schon richtig sagt, steckt man nur selbst im eigenen Körper und nur durch die ständige Wiederholung erlangt man auch in diesem Bereich die nötige Erfahrung und Übung. Betrachtet man einen Trommler, der sein Körpergewicht ideal einzusetzen weiß, hat man den oft Eindruck, dass dieser über nicht nachvollziehbare Fähigkeiten verfügt. Hier gilt der Satz, das man das was man selbst nicht erfahren hat, ist in der Regel auch nur schwer nachvollziehen kann. Und doch gibt es im

⁴ In Länge und Breite

Taiko kaum eine Technik oder Fähigkeit die nicht durch beständiges Üben zu erfahren wäre.

Die Kenntnis der Kraft

Der Einsatz der Kraft oder besser der Wille zum Krafteinsatz ist genauso wie die Bereitschaft einen tiefen und somit zunächst unbequemen Stand einzunehmen eine relative Sache.

Der gute Lehrer wird immer alles fordern, der vermeidlich „clevere“ Schüler wird nie alles geben. So quälen sich Lehrer und Schüler auf ein Ziel hin, bei dem es darum geht, sich wie in vielen anderen Bereichen des Lebens selbst zu erfahren. Die meisten Schlagtechniken, sind wie es die Bezeichnung schon beinhaltet, „Techniken“ und für die wenigsten dieser Techniken benötigt der Schüler das breite Kraftspektrum, das ihm zur Verfügung steht. Und doch lassen sich die meisten Techniken erst entwickeln wenn der Schüler mit seinem Kraftlatein am Ende ist.

Die Entwicklung der Kraft folgt immer einem festgeschriebenen Weg.

⇒ *Beginnt der Schüler mit dem Taiko, dann fehlt es ihm meist an der nötigen Kenntnis seiner Kraft, die es ihm ermöglicht seine Schläge richtig auszuführen, seinen Körper richtig zu bewegen und den Rückschlag seiner Schläge richtig auffangen zu können.*

⇒ *Im Laufe der Zeit entwickelt der Schüler neben der Kenntnis bezüglich seiner Kraft auch die technischen Grundlagen, die er für das Schlagen der Taiko benötigt.*

⇒ *Mit dem entwickeln der technischen Grundlagen hat der Schüler die Möglichkeit auf einem qualitativ hohen Niveau seine Grenzen zu finden und nach vorne zu verschieben. Der Faktor des unkontrollierten Krafteinsatzes sollte an dieser Stelle bereits in den Hintergrund treten.*

⇒ *Erst am Ende seiner auf der Bewusstseinssebene gelagerten Möglichkeiten, beginnen sich Kraft und Technik zu verbinden und im Unterbewussten zu wirken.*

Die Kenntnis der Technik

Auch wenn bis zu diesem Punkt alles schlüssig und nachvollziehbar scheint, sollte man sich davor hüten, bestimmte Bereiche in der Entwicklung der technischen Fähigkeiten übergehen zu wollen. Die Erlangung der technischen Fähigkeiten die der Trommler beim Taiko anstrebt, beginnen sich erst von einem Punkt an zu entwickeln, an dem alles andere seine natürliche Begrenzung erfahren hat. Natürlich wird vom Beginn des Übens an bereits an der technischen Entwicklung gearbeitet. Jedoch entwickelt sich eine tiefer gehende Technik nach meiner Erfahrung erst dann, wenn der Stand den Schüler nicht mehr zu tragen droht, sein Körpergewicht ihn zu erdrücken scheint und seine Kraft beginnt ihn selber zu erschlagen.

Talent

Auf die Frage, ob aus jedem Menschen ein guter Trommler werden könnte, soll Eitetsu HAYASHI geantwortet haben, dass das was einen guten Trommler ausmacht zu 80% aus Technik und zu 20% aus Talent bestehe.

Der prozentuale Bereich den die Technik besetzt, wäre also durch die Entwicklung der oben genannten Kenntnisse von jedermann erlernbar. Den Bereich den das Talent besetzt, muss man jedoch von Geburt an besitzen.

Dies sind im wesentlichen die Faktoren die für die Entwicklung eines guten Trommlers unabdingbar sind. Lässt man an dieser Stelle die große Zahl all Derjenigen außer Acht, die sich sofort an die Entwicklung ihres Talentes begeben, wird man feststellen, dass sich das weitaus größere Spektrum des Taiko durch harte Arbeit erschließen lässt. Der Stand nimmt in dieser Arbeit den höchsten Stellenwert ein, ist er es doch, der dem ersten „bewussten“ Schlag eine Basis bietet und ihn damit überhaupt erst ermöglicht.