

# Biomechanik - Stellungslehre

## Stellungslehre am Beispiel der Reitersitzstellung (Juchum Sogi)

Kampfstellungen. Eines der wichtigsten Elemente einer Kampfkunst. Ohne eine korrekte Stellung ist es sehr schwer, oder auch oft unmöglich eine optimale Technik auszuführen. Erschwerend kommt hinzu, dass oft falsche Stellungen gelehrt werden die durch ihre jahrelange Traditionsverbundenheit und deren biomechanische Unwissenheit zu schwerwiegenden Fehlstellungen heranwachsen und die bis heute Einzug in weltweit betriebene Dojangs halten. Der optimale Stand hingegen ist durch wissenschaftliche Untersuchungen der Biomechanik des menschlichen Körpers fundiert und sollte in jeder Kampfstellung einzunehmen sein.

### Warum soll die optimale Breite der Stellung, die Hälfte der Körpergröße betragen?

Optimale Stellung

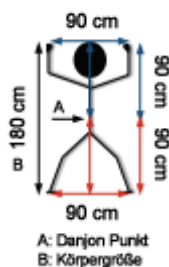


Abbildung 1: Schema

Stellungslehre ist der Umgang mit dem Körperschwerpunkt, der Körpermitte und dem Gleichgewicht. Resultierend aus einer Analyse dieser Faktoren bestimmt die Tiefe und Breite, sowie als wichtigster Faktor der Körperschwerpunkt das Standbild einer optimalen Stellung. Bezugnehmend auf Abbildung 1 und der darin als Beispiel betrachteten Reitersitzstellung ergibt sich die Stabilität anhand des Danjon Punktes und der daraus resultierenden Körpermitte wie folgt.

$$\text{Körpergröße} : 2 = \text{Stellungsbreite}$$

Die Stellungsbreite muss mal zwei multipliziert der Körpergröße entsprechen, nur dann ist ein optimaler Körperschwerpunkt gewährleistet und die Kampfstellung ist optimal ausgerichtet. Dieses Grundprinzip der Stellungsbildung ist grundlegend für alle bedeutsamen und kampfrelevanten Stellungen. Folgend sind Körpergrößen und die daraus abgeleiteten Stellungsbreiten in einer Übersichtstabelle aufgelistet.

Körpergröße	Stellungsbreite	Körpergröße	Stellungsbreite
130 cm	ca. 65 cm	170 cm	ca. 85 cm
140 cm	ca. 70 cm	175 cm	ca. 87 cm
145 cm	ca. 72 cm	180 cm	ca. 90 cm
150 cm	ca. 75 cm	185 cm	ca. 92 cm
155 cm	ca. 77 cm	190 cm	ca. 95 cm
160 cm	ca. 80 cm	195 cm	ca. 97 cm
165 cm	ca. 82 cm	200 cm	ca. 100 cm

Referenztafel: Relation Körpergröße / Stellungsbreite

Abgesehen von der hier betrachteten „Grundstellung“ ist dieses Stellungsprinzip auf alle Stellungen anwendbar und entspricht so der einzig richtigen Möglichkeit eine optimale Kampfstellung zu entwickeln.

### Wie ist die Belastung einer optimalen Kampfstellung verteilt?

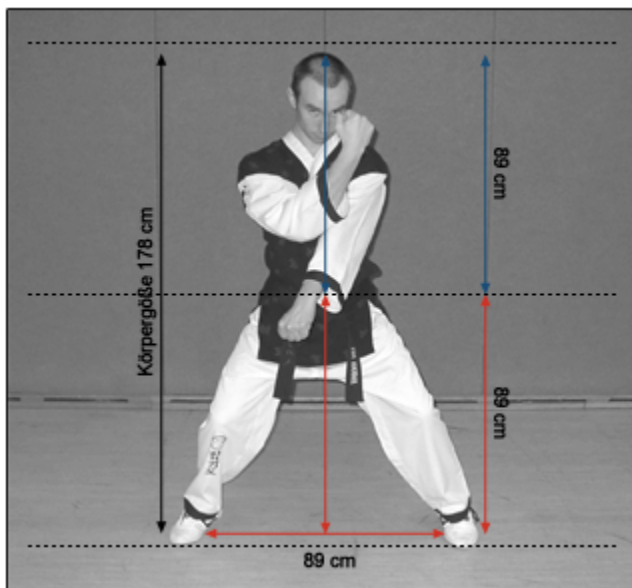


Abbildung 2: Reale Stellungsbreite

Oft werden Kampfstellungen gelehrt und vertreten, die beispielsweise eine Belastung des hinteren Beines von 70% und des vorderen von 30% aufweisen (Bsp. Dwit Gubi). Jedoch sind solche Schwerpunktunterschiede verheerend für eine stabile Stellung. Jede Kampfstellung sollte daher immer eine ausgewogene und zugleich schwerpunktorientierte zentrierte Balance aufweisen, die nur erlaubt beide Beine gleichstark, also 50%/50% zu belasten, um so schnelle

Aktionen und Reaktionen ausüben zu können. Zudem sollten die Fersen keinen direkten Bodenkontakt haben, sondern leicht vom Boden entfernt sein um so eine kurze Reaktionszeit zu wahren.

In Abbildung 2 wird noch einmal verdeutlicht, wie der Danjon Punkt (Körpermitte) und die Stellungsbreite im Zusammenhang zur Körpergröße stehen.