

Zenkutsu dachi – hvorfor?

Skrevet af Jean Sørensen

Vi støder på zenkutsu dachi hele tiden! Stort set fra vi træder ind i dojoen første gang. Men hvorfor er denne stilling så vigtig? Er den nødvendig i det hele taget? Den er besværlig at udføre rigtigt, og giver ofte ømme muskler.....

Før vi kan besvare dette spørgsmål er vi nødt til at kigge lidt dybere på hvad zenkutsu dachi egentlig er, hvordan den er opbygget, hvor den bruges, og hvad den bruges til.

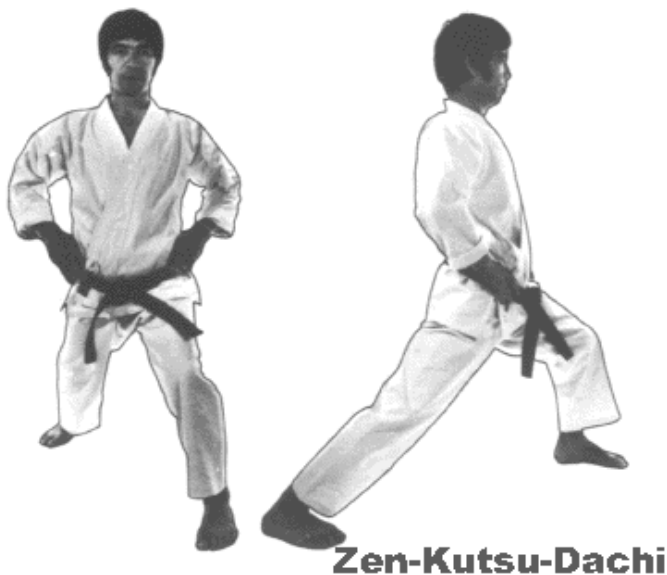
Der er forskellige måder at lave sin zenkutsu dachi på, alt efter hvilken stilart man træner. Jeg træner shotokan, og har derfor naturligt nok valgt at tage udgangspunkt i denne stil.

Opbygning at zenkutsu

Zenkutsu dachi er en fremad vendt stilling, hvor forreste knæ er bøjet, bagerste ben er strakt. Dvs. stillingen er stærk lige frem og lige tilbage. Balance skal der selvfølgelig også være, og det får vi ved at lave hoftebredde mellem hælene. (hoftebredde mellem hælene giver et godt kompromis mellem at balance og rækkevidde).

Lige en lille afstikker til bredden af stillingen – da det er et ofte diskuteret emne – er det hoftebredde eller skulderbredde der er det rigtige?

Begge dele er faktisk rigtigt! Hvis du bruger hoftebredde som målestok skal dette være mellem hælene (altså indersiden af hælene) og bruger du skulderbredde, er det yderkanten af hælene ☺



Fodstillingen

Fodstillingen er også et vigtigt issue. Som udgangspunkt vender bagerste fod max. 45 grader (gerne mere fremad), og forreste fod lige frem – dog en anelse indefter. Dette er dog kun vejledende,

eftersom alle mennesker er bygget forskellige! Som det altid gør sig gældende for karatetræning skal man tilpasse karate til sin egen krop, og ikke omvendt.

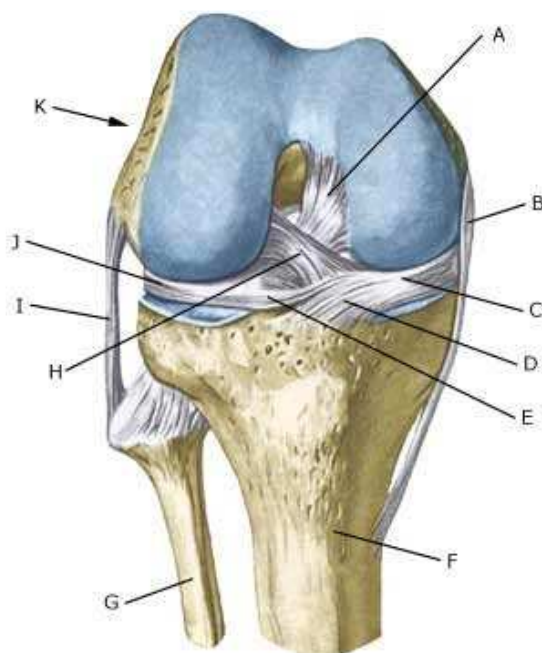
Bagerste fod placerer mere eller mindre "sig selv" når man bevæger sig i stillingen, forreste fod er lidt anderledes. Her placerer foden ikke nødvendigvis bare sig selv, og der er risiko for at foden vender for meget indefter eller for meget udefter. Begge dele er ikke godt, idet det giver dårlig balance, og endnu mere alvorligt, man vrider i knæet og får knæ problemer efter kortere eller længere tid. Forreste fod skal vende i naturlig gå retning. Dvs. knæet skal have den naturlige bøjning frem over tærne.

En god tommelfingerregel er, hvis stillingen føles stiv, underlig og ikke særlig let at bevæge sig i, er det sandsynligvis fordi der er et eller andet galt. Også selvom man står som alle forskrifter fortæller dig du skal. Det er altid vigtigt at lytte til sin krop. Det den fortæller dig er altid det mest rigtige ☺

Forreste knæ er vigtig

Forreste knæ er nok det punkt der kræver/fortjener mest opmærksomhed når man snakker zenkutsu dachi. Som nævnt kan man få en skade i knæet ved at lægge for meget vægt ud over knæet, ligesom det er afgørende for balance og stabiliteten at knæet ikke "vipper" fra side til side.

Som udgangspunkt skal knæet være lige over anklen. Hvis man har en skade i knæet eller er overvægtig kan det dog være en god investering for sin krop at fjerne lidt af vægten på knæet, idet træning med en "halv dårlig" stilling er bedre en slet ingen træning, hvilket let kan blive resultatet hvis man ignorerer smerter i knæet.



Knæled set forfra hvor J og C er de 2 menisker

Det er en misforståelse at jo længere knæet kommer ud over anklen – jo bedre. Vægtfordelingen i zenkutsu dachi er 60/40, dvs. hvis man flytter knæet længere ud, flytter man også vægtfordelingen, hvilket ikke er meningen, da det på den måde ligger unødigt meget belastning på knæleddet, samt dårligere mulighed for at bevæge sig hurtigt.

Den ene ting der, isoleret set, har størst indflydelse på forreste knæ, er nok om man står zenkutsu dachi shomen eller zenkutsu dachi hanmi. Shomen er med hoften lige frem, og hanmi er med hoften 45 grader. Når man skifter mellem shomen og hanmi er det vigtigt ikke at bevæge forreste knæ – hverken frem og tilbage eller sidevejs!

Det er vigtigt at lår, knæ, underben på forreste fod er helt ens, hvad enten man står i shomen eller hanmi. Faldgruppen her er: når man skifter til hanmi, falder knæet indefter, og når man skifter til shomen, presses den for meget udefter. Knæet er bygget til at bevæge sig frem og tilbage, og har det rigtigt skidt med at bevæge sig sidevejs når der er belastning på.

Overkroppen

Nu har vi stort set afdækket stillingen fra hoften og ned, hvilket også der den svære del, men alligevel er det også vigtigt at få styr på overkroppen.

Som udgangspunkt kan man prøve at tænke på kroppen som en sprællemænd der har en krog oven i hovedet, og hænger slapt ned. Så har man et godt udgangspunkt til hvordan overkroppen skal være. Igen er det vigtigt at understrege at der er lidt forskel på anatomen på det enkelte menneske, og at der kan være små ting der er anderledes i lige netop din stilling.

Men det er vigtigt ikke at stritte med numsen, og ikke stritte med maven. Numse/hofte og mave/ryg skal være lige ovenover hinanden – stort set ligesom når man hænger som en sprællemænd..... og nakken skal være naturlig lang.

En anden myte som også er vigtig at få aflivet er, hvorvidt bagerste ben skal være bøjet eller strakt når hoften er hanmi!

Når hoften er shomen giver det bedre styrke og stabilitet at strække bagerste ben. Når hoften er hanmi derimod, vil et strakt bagerste ben give dårlig stabilitet og balance, idet hoften vil ”tippe”, og det vil give et unaturligt vrid i det nederste af ryggen når man prøver at holde overkroppen lodret og i balance. Bortset fra at hofte og overkrop er drejet 45 grader, er hofte og overkrop identiske i shomen og hanmi.

Summa summarum – bagerste ben er **strakt i shomen**, bagerste ben er **bøjet i hanmi**!

Hvor bruges zenkutsu dachi?

Det første oplagte sted af nævne er i kihon. Når man starter til karate støder man med stor sandsynlighed på zenkutsu en af de første gange man er til træning. I de fleste karate klubber er der tradition for at man lærer begyndere at gå frem og tilbage på gulvet i zenkutsu dachi mens de støder eller laver en anden teknik med armene. Hvorvidt det er en god eller dårlig ide, vil jeg undlade at kommenterer i denne artikel, blot konstatere at ”sådan gør man ofte” ☺

Det næste sted man typisk møder zenkutsu dachi er i kata. Igen – som ovenstående – er der tradition for at man lærer kata, når man har stiftet bekendtskab med enkelte kihon teknikker..... ofte nogle af de kihon teknikker man skal bruge i kataen.

Hvad bruges zenkutsu dachi til?

Lad os først kigge hvad den gør at gode ting for kroppen. Der er god muskeltræning for benene, både de store yderliggende muskler, men også de små muskler der ligger dybt, som bruges til at korrigere balancen med hele tiden. Der er også det motoriske aspekt, at man vænner sig til at kunne ”styre” sine lemmer i yderstillinger. Man forstærker sin evne til at vide ”hvor fødderne er og hvordan de vender”, uden nødvendigvis at skulle kigge på dem først – dette kaldes proprioception. Ud over at styrke muskler, forstærker man også sine led og knogler vha. de stød og bump der uundgåeligt vil sendes igennem kroppen når man træner stillingen med speed og kraft.

Så vores krop bliver altså forstærket, vores motorik og balance bliver bedre, når vi træner vores zenkutsu dachi. Alt sammen gode ting hvis man sælger billetter til det lokale fitnesscenter, eller produkter for en helsebutik. Men nu er det jo selvforsvar karate er designet til..... ☺

Hvis vi karate-ka’er sammenligner os med boksere, shoot fightere, MMA kæmpere oa., tror jeg det er begrænset hvor mange zenkutsu dachi man normalt ser dem udføre når de kæmper. Nu kan man selvfølgelig heller ikke direkte sammenligne karate (shiai karate) direkte med de andre nævnte kampsporter. For lige meget hvor vilde, farlige og samtidig også imponerende de måtte se ud, så er det vi ser på tv ”kun” konkurrence, hvor kæmperne er bundet af et regelsæt. Når jeg siger ”kun”, er det fordi kæmperne her hele tiden er beskyttet af en dommer/kampleder som stopper kampen hvis den ene kæmper bliver bevidstløs, eller kampen bliver for ulige.

Når vi taler overfald, selvforsvar, er det en helt anden snak. Her er der ingen dommer der stopper kampen hvis den bliver ulige, eller sørger for at der kæmpes efter et forudbestemt regelsæt. Måske er der endda flere mod en!

Og de folk der kan finde på at overfalde andre ude på gaden, er typisk ikke de samme veltrænede kæmpere man møder henne i den lokale karateklub..... men det gør dem bestemt ikke ufarlige!

Hvis det sker at man pludselig havner i en situation, hvor det måske er en kamp på liv og død, kan det være at man får brug for sin zenkutsu dachi.

Nogle ting ved vi på forhånd:

- Det er med stor sandsynlighed ikke folk der dyrker kampkunst. Langt mere sandsynlig er det at det er almindelige bøller
- Der er absolut ingen garanti for en fair fight
- Måske er der flere mod en
- Man vil meget nødig havne på jorden med dem, da man kan blive slået, sparket eller stukket med kniv på at deres venner
- Man vil for enhver pris have afsluttet det hurtigst muligt

En veltrænet zenkutsu dachi gør os bedre i stand til at bevare balancen i en kamp, hvor der skubbes, hives og trækkes i hinanden. Dvs. vi med rimelig sandsynlighed kan holde os på benene, og undgå at komme på jorden og rulle rundt, hvilket aldrig vil være hensigtsmæssigt – specielt ikke hvis det er en tungere modstander end os selv, idet den fysiske størrelse og kraft altid er et væsentlig issue – trænet som utrænet!

En god zenkutsu dachi giver os også mulighed for at bruge vores tyngde. Både ved tryk oppefra og nedefter, men også ved at holde den lave tyngde og arbejde sig ind under sin modstander. Hvis man

kan presse sin modstander nedefter i en albuelås, skulderlås eller et andet holdegreb, og bruge sin styrke, teknik og balance fra sin zenkutsu til at kontrollere ham med, er man ret godt stillet.

Kan man låse sin modstander (stående), og lige pludselig skifte retning, og lave en zenkutsu dachi i hans "svage" retning, samtidig mens man fastholder låsen, kan man presse sin modstander direkte i jorden. (lidt efter samme principper som aikido benytter).

Igen, når man kæmper efter et regelsæt, gælder det nogle gange om at holdet sin modstander fast, til han klapper ud, eller dommeren stopper kampen. Det gælder det ikke nødvendigvis om når man forsvarer sig mod en overfaldsmand. Her vil det typisk gælde om at få ham tvunget i jorden så hurtigt som muligt..... og hvis han slår sig hårdt på vej ned, bør det ikke for alvor give grund til bekymring ☺

Den ser anderledes ud

En rigtig situation ser meget anderledes ud end det man kender fra dojo'en eller tv, og en zenkutsu dachi i en skarp situation, ser naturligvis også helt anderledes ud end den flotte stilrene stilling vi ser til kata konkurrencer.

Men ikke desto mindre er det stadig en zenkutsu dachi! Når vi træner og øver, forsøger vi altid at opnå den perfekte stilling eller teknik. Og jo bedre vi kan lave den, under optimale forhold, jo større er vores "vindue" for at kunne få den til at virke når det virkelig gælder. Og når det virkelig gælder, er vi interesseret i virkningen og ikke det visuelle.

Man kan sammenligne det lidt med at spille fodbold. Hvis bare bolden kommer i mål, er det underordnet om det ser elegant ud.

Summa summarum – ud over at være særdeles effektiv i kamp/forsvar, er der en række sidegevinster ved at træne sin zenkutsu dachi, så som: muskeltræning, forstærkning af skelettet, balance og motorik.

En zenkutsu dachi gør det naturligvis ikke alene. Selvfølgelig er du nødt til også at træne andre teknikker, men du kommer ikke udenom zenkutsu dachi, hvis du vil have et stærkt fundament til at bygge dine teknikker på.

God træning ☺