



www.neon.de

NEONI



Deutschland Euro 3,00 Österreich Euro 3,30 • Schweiz Sfr 5,90 • BeNeLux Euro 3,50 • Frankreich, Italien, Spanien, Portugal (cont.) Euro 4,10 • Griechenland 4,30 **Mai 2007**

WIE MACHT MAN EIGENTLICH ...

... Ziegelsteine mit der Handkante zerschlagen?

Sieht in Kung-Fu-Filmen kinderleicht aus: Ziegelsteine, die von wütenden Männern im Karateanzug zertrümmert werden. NORBERT W. PUNZET, Großmeister in Kun-Iai-Ko Karate, erklärt, wie es geht.



Diese Übung verlangt viel Mut und einen schicken Anzug.

Aufbauen

«Der schwarze Gürtel in Karate ist für diese Übung recht sinnvoll. Im schlimmsten Fall wirst du dir aber trotzdem die Hand brechen. Realistisch gesehen dauert es sechs Jahre, bis ein Karatemeister einen Schüler so weit hat, dass er sich an den Ziegelstein trauen kann. Aber gut, versuchen wir es. Du brauchst einen möglichst harten Untergrund, zum Beispiel einen Steinfußboden. Der Ziegelstein liegt quer auf zwei weiteren Ziegelsteinen, sodass er an beiden Enden nur einen Zentimeter auf den Steinen aufliegt. Wenn du im Stehen zuschlagen willst, kannst du zwei Ziegelsteintürme in gewünschter Höhe bauen und dann den Stein dazwischen legen. Deine Handkante muss exakt im 90 Grad-Winkel auf den Ziegelstein treffen. Sonst wird die Bewegungsenergie am Stein vorbeigelenkt.»

Aufladen

«Mut reicht nicht. Du musst deine innerste Hemmschwelle überwinden. Wenn du denkst «ich tu mir gleich weh», wirst du es nicht schaffen. Lenke deine gesamte Konzentration und Energie in deine Hand. Du musst so konzentriert sein, dass du gar nicht merken würdest, wenn dir 5000 Leute zuschauen würden. Am besten du meditierst einige Minuten im Lotussitz. Erst wenn es dir gelungen ist, den Ziegelstein vor deinem geistigen Auge zu zerschlagen, darfst du loslegen.»

Draufhauen

«Für den Erfolg sind ausschlaggebend: 20 Prozent Kraft, 20 Prozent Technik und 60 Prozent Konzentration. Du musst die Trägheit des Objekts übertrumpfen. Das heißt, die Handkante saust so unglaublich schnell auf den Stein, dass er keine Zeit hat, sich zu biegen, sondern sofort bricht. Besser kann man sich das mit einem dünnen Holzbrett vorstellen: Wenn man es langsam nach unten drückt, biegt es sich, wenn man plötzlich draufhaut, bricht es. Im Moment des Zuschlagens stößt du einen Schrei aus, das gibt zusätzliche Kraft, empfehlenswert ist Üssssssssssssssss! oder Kiaiiiiiiii! Wenn es klappt und der Stein bricht, wird deine Hand überhaupt nicht wehtun. Nun, und wenn es nicht klappt, musst du auch ohne gebrochene Hand bis zum nächsten Versuch erst mal zwei bis drei Monate warten. So lange dauert es in jedem Fall, bis die Hand nicht mehr schmerzt.»

Protokoll: Lisa Zimmermann