

## Der Bruchtest:

Das Element des Brechens umfasst das Zerschlagen/Zerstören von z. B. Holzbrettern, Steinen, Dachziegeln, Eisblöcken, u.s.w., um zu zeigen, wie gut die Ausführung der Grundtechniken herangereift ist, sowie inwieweit die psychischen Fähigkeiten entwickelt sind.

Man unterscheidet zwei Arten des Bruchtests: der gehaltene Bruchtest und der freie Bruchtest.

Bei dem gehaltenen Bruchtest wird das zu zerbrechende Material fest von mehreren Personen gehalten. Es sollte so gehalten werden, dass es nicht nachgibt. Dies ist die einfachere Ausführung des Bruchtestes.

Bei dem freien Bruchtest wird das zu zerbrechende Material nur mit den Fingern gehalten, so dass es nachgibt, oder es wird auf eine Unterlage gestellt. Eine noch schwierigere Form des freien Bruchtestes ist, wenn das Material geworfen wird.



Zerbrechen kann man allerlei Materialien wie z. B. Holzbretter von unterschiedlicher Materialstärke, Dachziegel, Steine, Tonkrüge, Eisblöcke usw.

Für einen normalen Bruchtest nimmt man ein 30 cm x 30 cm großes Fichte- oder Tannenholzbrett. Die Materialstärke ist abhängig von dem Können der ausführenden Person (Kinder: 1-2 cm Materialstärke, Frauen und Anfänger: ca. 3 cm Materialstärke, Meister: ab 4 cm Materialstärke).

Das Brett wird von mehreren Helfern festgehalten, dabei sollte das Brett so gehalten werden, dass es nicht nachgibt. Das Brett sollte von den Helfern so gehalten werden, dass die Finger der Helfer "eingeklapp"t werden und das Brett mit den Handballen gehalten wird, damit diese nicht verletzt werden, wenn der Ausführende das Brett nicht richtig trifft.

Die natürliche Wölbung des Brettes und die Maserung des Brettes sollten für den Bruchtest ausgenutzt werden, also in die Wölbung schlagen und mit der Maserung das Brett brechen.

Die Höhe des Brettes sollte so gewählt werden, das der Ausführende das Brett in der Mitte gut treffen kann.

Der Bruchtest auf einer Prüfung soll nur mit Grundtechniken ausgeführt werden. Ein Bruchtest verlangt eine sehr gute, harte und schnelle Technik (Hand- oder Fußtechnik), dabei sollte das Prinzip des Kreises und des Flusses, die richtige Atemtechnik und Ki, genauestens eingehalten werden, damit der Bruchtest auch gelingt. Die inneren und äußeren Kräfte müssen auf einen Punkt gebracht werden. Nicht nur ein einzelner Arm oder ein einzelnes Bein führt die Technik aus, sondern der ganze Körper in dem Zusammenwirken mit dem Geist und der richtigen Atemtechnik.

Das Ende der Technik liegt bei festgehaltenem Material hinter dem zu zerbrechenden Material. Wird das zu zerbrechende Material frei gehalten, aufgestellt oder geworfen, so liegt das Ende der Technik in dem Material.





Eine negative psychische Einstellung zu dem Bruchtest führt zum scheitern. Deshalb sollte man sich auf einen Bruchtest auch mental vorbereiten. Ein Brett bricht nur, wenn man es im Geist schon zerbrochen hat.

Des Weiteren sollte man die Werkzeuge (Hände und Füße) durch Abhärtungstraining auf den Bruchtest vorbereiten, um eine Verletzung zu vermeiden.

Hier einige Möglichkeiten, um die Schlag- und Stoßteile der Hände und der Füße abzu härten:

Liegestützen auf den Fäusten (Knöchel des Zeige- und des Mittelfingers), auf einem harten Boden. Sollte der Dojang mit Matten ausgelegt sein, so kann man die Liegestützen auf einem Brett oder einer anderen harten Unterlage durchführen. Später als Steigerung,

wenn die Fäuste schon etwas abgehärtet sind: Liegestützen auf den Fäusten mit "Händeklatschen" und wieder auf den Fäusten landen.

Abhärtungstraining von Schlag- und Stoßteilen der Hände und der Füße an dem Makiwara (siehe Trainingszubehör und Hilfsmittel). Die Grundtechniken werden zuerst mit wenig Energie am Makiwara durchgeführt. Mit zunehmendem Training gewöhnt sich der Körper an diese Belastung und man kann die Techniken mit mehr Energie durchführen. Die Schlag- und Stoßenergie sollte man langsam steigern, um Verletzungen zu vermeiden. Das Makiwara ist so konzipiert, dass es die Schlag- und Stoßenergie in sich aufnimmt. Der Anfänger verwendet ein Makiwara mit einem zusätzlichem dünnen Schlagpolster, später wird auf das blanke Holz geschlagen.

Eine andere Möglichkeit ist, dass man einen stabilen Leinensack mit kleinen Kieseln (Aquariumkies ca. 2 - 3 mm) füllt und dann durch Schlagen und Stoßen die Schlagteile der Hände und Füße dadurch abhär tet.

Das Abhärtungstraining der Schlagteile der Hände und Füße sollte ganz langsam gesteigert werden, da der menschliche Körper sich erst an die ungewohnte Belastung gewöhnen muss. Die Schlag- und Stoßteile des Körpers werden mit stetigen Training unempfindlicher, die Knochen werden härter und Schwielen bilden sich an den belasteten Stellen. Nach mehreren Jahren Training ist man dann in der Lage, die Techniken bei einem Bruchtest mit voller Energie durchzuführen, ohne dass man sich dabei eine Verletzung zufügt.

