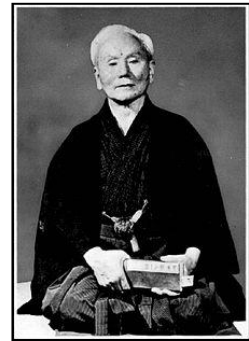


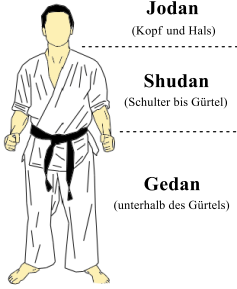

Was ist Karate?

Karate-Do (jap. Weg der leeren Hand) oder kurz *Karate* ist eine asiatische Kampfkunst, die im 14. Jahrhundert aus der Vermischung von chinesischen und japanischen Kampftechniken entstand. Anfangs noch im Geheimen geübt und weitergegeben, wurde Karate zu Beginn des 20. Jahrhunderts auf der japanischen Insel *Okinawa* offiziell zum Schulsport erklärt. Die Entwicklung und Systematisierung des Karate wurde vor allem durch den japanischen Sensai GICHIN FUNAKOSHI (1869-1957) vorangetrieben.



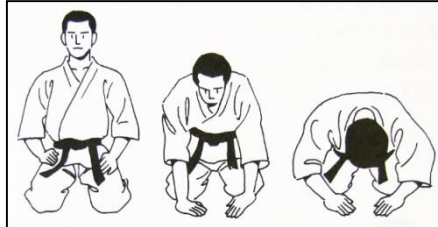
Woraus besteht das Karate-Training?

- **Kihon** beschreibt die Einübung von Grundtechniken. Je nach Übungsziel wird dabei auf die exakte Ausführung, die Entwicklung der (Schnell-)Kraft, Ausdauer oder Koordination besonderen Wert gelegt. Die Grundtechniken des Karate lassen sich in Stoß-, Schlag-, Abwehr- und Fußtechniken einteilen.
- Die **Kata** ist ein festgelegter Bewegungs- und Technikablauf, der als Kampf gegen fiktive Gegner interpretiert werden kann. Mithilfe von Katas gaben die japanischen Sensais früher ihr Wissen an ihre Schüler weiter und konnten so auf schriftliche Notizen verzichten. Ähnlich wie beim Kihon kann man eine Kata mit verschiedenen Übungsschwerpunkten ausführen. Die Anwendung der kombinierten Kata-Grundtechniken wird im **Bunkai** analysiert.
- **Kumite** ist ein Oberbegriff für jegliche Form des Partnertrainings. Ziel ist es, Angriffe durch Block-Techniken abzuwehren und zu kontern. Über einen längeren Zeitraum geübt, soll sich ein wirksamer Verteidigungsreflex ausbilden. Während im Anfängertraining eher starre Übungsformen mit vorgegebenen Techniken und Rollenverteilungen verwendet werden, dürfen sich die Fortgeschrittenen beim **Randori** frei bewegen und gegenseitig angreifen.
- Randori und seine wettkampfmäßige Variante *Shiai* unterliegen den Regeln des Karates; bei der **Selbstverteidigung** hingegen ist der Schutz des eigenen Körpers um jeden Preis oberstes Gebot. Im Training wird darauf geachtet, eine Bedrohungssituation so realistisch wie möglich darzustellen, ohne den Partner zu verletzen.

Ritual zu Trainingsbeginn	Japanisches Zählen	Angriffshöhen
<p>Seiza - Kniesitz Mokuso [Moksu] - Augen schließen (Beginn der Meditation) Mokuso Yame - Augen öffnen (Ende der Meditation) (Shomen/Sensei/Otaga ni) Rei - Gruß (an das Dojo/an den Meister/zu einander) Kiritsu [Kirits] - Aufstehen</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1 Ichi [Itsch] 2 Ni 3 San 4 Shi 5 Go 6 Roku [Rok] 7 Shichi [Sisch] 8 Hachi [Hasch] 9 Kyu 10 Ju 	<p>Jodan (Kopf und Hals)</p> <p>-----</p> <p>Shudan (Schulter bis Gürtel)</p> <p>-----</p> <p>Gedan (unterhalb des Gürtels)</p> 
		

Mehr als Kämpfen

FUNAKOSHI verstand Karate nicht nur als Kampfkunst, sondern als Lebenseinstellung. Er formulierte: „Das höchste Ziel im Karate-Do ist nicht der Sieg oder die Niederlage, sondern die Perfektion des menschlichen Charakters.“



Zu ebendieser Charakterentwicklung formulierte er 20 Verhaltensregeln, die jeder Karateka beachten soll (z.B. gegenseitiger Respekt, Meditation über sich selbst, Ruhe und Aufmerksamkeit, Entwicklung geistiger Reife, ...). Karate darf nur zur Selbstverteidigung, nicht aber zum Angriff eingesetzt werden. So ist Karate im ursprünglichen Sinne ist kein Wettkampfsport, bei dem Sieg oder Niederlage im Vordergrund stehen, sondern die Schulung der Koordination und Reflexe. Diese Philosophie verfolgt auch der *Shotokan Dojo Jena e.V.*

Grundstellungen (Shizen-Tai)		Anweisungen
		Yoi - Bereitschaft (in Heiko dachi) Kamae - Kampfbereitschaft (in Kampfstellung) Hajime - Anfangen Yame - Beenden
Musubi dachi Verbeugungsstellung	Heiko dachi Bereitschaftsstellung	weitere wichtige Begriffe Kiai - Kampfschrei, Fokussierung der Kraft Kime - Anspannung im Moment des Schlages/Trittes Hikite - Faust zur Hüfte zurückziehen Ossu [Os] - OK, Verstanden (meist bei Partnerübungen)