

12.12.2009

# Karate

---

im Rahmen einer Projektwoche

von Amon Engemann, 1. Dan Shotokan Karate

空  
手  
道

## Inhaltsverzeichnis

Einführung .....	3
Geschichte .....	4
Geistige Aspekte .....	7
Dojokun .....	7
Die 20 Regeln des Karate.....	7
Dō .....	9
Das Training .....	10
Kleidung.....	10
Graduierung.....	10
Prüfungen .....	11
Trainingsziele.....	11
Wettkämpfe .....	11
Die drei Säulen des Karate .....	12
Kihon.....	12
Kata.....	12
Bunkai .....	12
Ōyō .....	12
Henka.....	13
Kakushi .....	13
Kumite .....	13
Yakusoku-Kumite.....	13
Jiyū-Kumite .....	14
Randori .....	14
Freikampf.....	14
Andere Trainingsformen .....	14
Makiwaratraining .....	14
Karate als Thema einer Projektwoche .....	15
Allgemeines .....	15
Der Ablauf.....	16
Quellen .....	16
Wer bin ich? .....	17
Mein Sensei .....	17

## Einführung

Karate-dō (japanisch „Weg der leeren Hand“) ist eine auf der ostasiatischen Inselgruppe Okinawa entwickelte Kampfkunst. Dort wurden im 19. Jahrhundert traditionelle Kampftechniken mit dem chinesischen Kung-Fu und japanischen Einflüssen vermischt. Nach Annektierung der Inselgruppe gelangte das Karate nach Japan und wurde von dort aus nach dem zweiten Weltkrieg in der ganzen Welt verbreitet.

Entgegen der landläufigen Meinung wird traditionelles Karate tatsächlich und ausschließlich mit „leeren Händen“, also ohne die Hilfe von Waffen, praktiziert. Dabei kommen Stoß-, Schlag-, Tritt und Abwehrtechniken zum Einsatz, nach fortgeschrittenem Training auch Hebel und Würfe. Ausgewählt wurden die Techniken dabei nach Effektivität, denn zentraler Einsatzpunkt der Kampfkunst war die, nach Erlassung eines Waffenverbots, von dem nur die Samurai ausgenommen waren, notwendige Selbstverteidigung gegen den willkürlichen Angriff eines bewaffneten und kampferprobten Gegners. Aufgrund der Überlegenheit eines Schwertes besaß der Angegriffene meist nur eine einzige Chance, sein Leben zu retten, so dass das zentrale Prinzip des damals noch als reine Selbstverteidigung praktizierten Karate „ikken hissatsu“ lautete, „mit einem Schlag töten“.

Mit dem Schwinden der feudalen Verhältnisse und damit auch der Samurai war dies nicht mehr nötig, doch wurde weiterhin sehr viel Wert darauf gelegt, seine komplette körperliche und geistige Energie für jede ausgeführte Technik aufzuwenden. Weniger, um damit jemanden zu verletzen, als vielmehr, um seinen eigenen Geist zu schulen, indem man in der Technik aufgeht. Damit nimmt das Karate das grundlegende Prinzip der Meditation auf und überführt von der Meditation der absoluten Regungslosigkeit in die Meditation der Bewegung.

## Geschichte

Die Legende erzählt, dass der buddhistische Mönch Bodhidharma aus Südindien im 6. Jahrhundert das Kloster Shaolin (jap. Shōrinji) besuchte und dort nicht nur den Zen-Buddhismus begründet, sondern die Mönche auch in körperlichen Übungen unterwies, damit sie trotz des langen Meditierens ihre körperliche Fitness behielten. So sei das Shaolin-Kungfu entstanden, aus dem sich dann viele andere chinesische Kampfkunststile entwickelten.

Karate in seiner heutigen Form entwickelte sich auf der pazifischen Kette der Ryukyu-Inseln, insbesondere auf der Hauptinsel Okinawa. Diese liegt ca. 500 Kilometer südlich der japanischen Hauptinsel Kyushu zwischen Südchinesischem Meer und Pazifik. Die Insel war damals ein wichtiger Umschlagplatz für Waren und bot damit ein Forum für den kulturellen Austausch mit dem chinesischen Festland. Dadurch gelangten erste Eindrücke chinesischer Kampftechniken des Kung-Fu nach Okinawa, wo sie sich mit dem einheimischen Kampfsystem **Te** vermischten und sich so zum **Tōde** oder **Okinawa-Te** weiterentwickelten.

Die unterschiedliche wirtschaftliche Bedeutung der Inseln führte dazu, dass sie ständig von Unruhen und Aufständen heimgesucht wurden. Im Jahre 1416 gelang es schließlich König Sho Shin die Inseln zu einigen. Zur Erhaltung des Friedens in der aufständischen Bevölkerung verbot er daraufhin das Tragen jeglicher Waffen. Durch das Waffenverbot erfreute sich die waffenlose Kampfkunst des Okinawa-Te erstmals wachsender Beliebtheit, und viele ihrer Meister reisten nach China, um sich dort durch das Training des chinesischen Kung-Fu fortzubilden.

1609 besetzten die Shimazu aus Satsuma die Inselkette und verschärften das Waffenverbot dahingehend, dass auch der Besitz von Waffen, selbst Zeremonienwaffen, unter schwere Strafe gestellt wurde. Dies ging soweit, dass einem Dorf nur ein Küchenmesser zugestanden wurde, das mit einem Seil an den Dorfbrunnen (oder an einer anderen zentralen Stelle) befestigt und streng bewacht wurde.

Das verschärfte Waffenverbot sollte Unruhen und bewaffnete Widerstände gegen die neuen Machthaber unterbinden. Jedoch hatten japanische Samurai das Recht der sog. „Schwertprobe“, dem zu Folge sie die Schärfe ihrer Schwertklinge an Leichen, Verwundeten oder auch willkürlich an einem Bauern erproben konnten. Der Mangel an staatlichen Rechtsschutzinstitutionen begründeten einen Intensivierungs- und Subtilisierungsprozess des Kampfsystems Te zur Kampfkunst Karate.

Die Auslese von möglichst effizienten Kampftechniken und das „ikken Hissatsu“-Prinzip brachten dem Karate den ungerechtfertigten Ruf ein, ein aggressives Kampfsystem, ja sogar die „Härteste aller Kampfsportarten“, zu sein

Weil die Kunst des Schreibens in der Bevölkerung damals kaum verbreitet war, und man aus Geheimhaltungsgründen dazu gezwungen war, wurden keinerlei schriftliche Aufzeichnungen angefertigt, wie das in chinesischen Kungfu-Stilen manchmal der Fall war. Man verließ sich auf die mündliche Überlieferung und die direkte Weitergabe. Zu diesem Zweck bündelten die Meister die zu lehrenden Kampftechniken in didaktischen zusammenhängenden Einheiten zu festgelegten Abläufen oder Formen. Diese genau vorgegebenen Abläufe werden als Kata bezeichnet. Um dem Geheimhaltungszweck der Okinawa-Te Rechnung zu tragen, mussten diese Abläufe vor Nicht-Eingeweihten der Kampfschule (also vor potenziellen Ausspähern) chiffriert werden. Dabei bediente man sich als Chiffrierungscode der traditionellen Stammestänze (*odori*), die den systematischen

Aufbau der Kata beeinflussten. So besitzt jede Kata noch bis heute ein strenges Schrittdiagramm (*Embusen*).

Bis zum Ende des 19. Jahrhunderts wurde Karate stets im Geheimen geübt und ausschließlich von Meister zu Schüler weitergegeben. Während der Meiji-Restauration wurde Okinawa im Jahre 1875 offiziell zu einer japanischen Präfektur erklärt. In dieser Zeit des gesellschaftlichen Umbruchs, in der sich die okinawanische Bevölkerung den japanischen Lebensgewohnheiten anpasste und Japan sich nach jahrhundertelanger Isolierung wieder der Welt öffnete, begann Karate wieder stärker in die Öffentlichkeit zu drängen.

Der Kommissar für Erziehung in der Präfektur Okinawa wurde 1890 während der Musterung junger Männer für den Wehrdienst auf die besonders gute körperliche Verfassung einer Gruppe junger Männer aufmerksam. Diese gaben an, im Karate unterrichtet zu werden. Daraufhin beauftragte die Lokalregierung den Meister Yasutsune Itosu damit, einen Lehrplan zu erstellen, der unter anderem einfache und grundlegende Kata enthielt, aus denen er Taktik und Methodik des Kämpfens weitgehend entfernte und den gesundheitlichen Aspekt wie Haltung, Beweglichkeit, Gelenkigkeit, Atmung, Spannung und Entspannung in den Vordergrund stellte. Karate wurde dann 1902 offiziell Schulsport auf Okinawa. Dieses einschneidende Ereignis in der Entwicklung des Karate markiert den Punkt, an dem das Erlernen und Üben der Kampftechnik nicht mehr länger nur der Selbstverteidigung diene, sondern auch als eine Art Leibesertüchtigung angesehen wurde.

Gichin Funakoshi, ein Schüler der Meister Yasutsune Itosu und Anko Asato, tat sich bei der Reform des Karate besonders hervor: Auf der Grundlage des *Shorin-Ryū* (auch *Shuri-Te* nach der Ursprungstadt) und des *Shorei-Ryū* (*Naha-Te*) begann er Karate zu systematisieren und gründete die Stilrichtung Shotokan. Er verstand es neben der reinen körperlichen Ertüchtigung auch als Mittel zur Charakterbildung.

Neben den genannten drei Meistern war Kanryo Higashionna ein weiterer einflussreicher Reformier. Sein Stil integrierte weiche, ausweichende Defensivtechniken und harte, direkte Kontertechniken. Seine Schüler Chojun Miyagi und Kenwa Mabuni entwickelten auf dieser Basis die eigenen Stilrichtungen Gōjū-Ryū bzw. Shitō-Ryū.

In den Jahren von 1906 bis 1915 bereiste Funakoshi mit einer Auswahl seiner besten Schüler ganz Okinawa und hielt öffentliche Karate-Vorführungen ab. In den darauffolgenden Jahren wurde der damalige Kronprinz und spätere Kaiser Hirohito Zeuge einer solchen Aufführung und lud Funakoshi, ein, bei einer nationalen Budo-Veranstaltung 1922 in Tokyo sein Karate in einem Vortrag zu präsentieren. Die begeisterten Zuschauer, allen voran der Begründer des Jūdō, Jigorō Kanō, überredeten Funakoshi, am Kodokan zu bleiben und zu lehren. Zwei Jahre später, 1924, gründete Funakoshi sein erstes Dōjō „Shōtōkan“ („Haus des Shōtō“).

Über die Schulen kam Karate auch bald zur sportlichen Ertüchtigung an die Universitäten, wo damals zum Zwecke der militärischen Ausbildung bereits Jūdō und Kendō gelehrt wurden. Diese Entwicklung, die die okinawanischen Meister zur Verbreitung des Karate billiger in Kauf nehmen mussten, führte zur Anerkennung von Karate als „nationale Kampfkunst“; Karate war damit endgültig japanisiert.

Nach dem Vorbild des bereits im Jūdō etablierten Systems wurde im Laufe der dreißiger Jahre dann der Karate-Gi sowie die hierarchische Einteilung in Schüler- und Meistergrade, erkennbar an

Gürtelfarben, im Karate eingeführt; mit der auch politisch motivierten Absicht eine stärkere Gruppenidentität und hierarchische Struktur zu etablieren.

Nach dem Zweiten Weltkrieg wurde Karate durch Funakoshis Beziehungen zum Ausbildungsministerium als Leibeserziehung und nicht als kriegerische Kunst eingestuft, was es ermöglichte, Karate auch nach dem Zweiten Weltkrieg zur Zeit der Besatzung in Japan zu lehren.

Aus der nach Funakoshi bzw. dessen schriftstellerischen Pseudonym *Shōtō* („Der Wind in den Weiden“) benannten Schule Shōtōkan („Haus des Shōtō“) ging die erste international agierende Karate-Organisation, die JKA (Japan Karate Association) hervor, die noch heute einer der einflussreichsten Karateverbände der Welt ist. Funakoshi und die übrigen alten Meister lehnten die Institutionalisierung und Versportlichung sowie die damit einhergehende Aufspaltung in verschiedene Stilrichtungen gänzlich ab.

Neben dem JKA gibt es heute mehrere Weltverbände, zum einen den WKF (World Karate Federation), der sich mit sportlich orientiertem Karate befasst und die JSKA (Japan Shotokan Karate Association), die sich auf traditionelles Shotokan Karate konzentriert.

Das japanische Karate teilt sich in vier große Stilrichtungen, nämlich Gōjūryū, Shōtōkan, Shitōryū und Wadōryū auf, die ihrerseits auf zwei ebenfalls recht verbreitete okinawanische Stile, Shōrei-ryū und Shorinryū, zurückgehen.

## Geistige Aspekte

Karate hat als Budodisziplin, zu denen zum Beispiel auch Kendo und Judo gehören, einen spirituellen Kern aus weltanschaulichen Elementen des Zen und des Taoismus. Einen guten Einblick in die Grundsätze der Karate-Philosophie bieten das Dojokun (jap. 道場訓, Dōjōregeln oder *Regeln für das Training der Kampfkünste*) und die 20 Paragraphen des Karate von Gichin Funakoshi.

## Dojokun

1. Es ist eine Pflicht, nach der Perfektion des Charakters zu streben.

一、人格完成に努むること  
*hitotsu, jinkaku kansei ni tsutomuru koto*

2. Folge dem Ideal der Wahrheit.

一、誠の道を守ること  
*hitotsu, makoto no michi wo mamoru koto*

3. Mühe Dich, Deinen Geist zu kultivieren.

一、努力の精神を養うこと  
*hitotsu, doryōku no seishin wo yashinau koto*

4. Achte die Regeln der Etikette.

一、礼儀を重んずること  
*hitotsu, reigi wo omonzuru koto*

5. Hüte Dich vor ungestümem Übermut.

一、血気の勇を戒むること  
*hitotsu, kekki no yū wo imashimuru koto*

## Die 20 Regeln des Karate

Gichin Funakoshi, der Begründer des Shotokan Karate hielt die Dojokun für erweiterungsfähig und entwickelte die 20 Regeln des für Karateka angemessenen Verhaltens, die *Karate Nijū Kajō* (jap. 空手二十箇条, *die 20 Paragraphen des Karate*).

1. Karate beginnt mit Respekt und endet mit Respekt.
2. Im Karate gibt es keinen ersten Angriff.
3. Karate ist ein Helfer der Gerechtigkeit.
4. Erkenne zuerst dich selbst, dann den anderen.
5. Die Kunst des Geistes kommt vor der Kunst der Technik.

6. Es geht einzig darum, den Geist zu befreien.
7. Unglück geschieht immer durch Unachtsamkeit.
8. Denke nicht, dass Karate nur im Dojo stattfindet.
9. Karate üben heißt, es ein Leben lang zu tun.
10. Verbinde dein alltägliches Leben mit Karate, dann wirst du geistige Reife erlangen.
11. Karate ist wie heißes Wasser, das abkühlt, wenn du es nicht ständig warm hältst.
12. Denke nicht an das Gewinnen, doch denke darüber nach, wie man nicht verliert.
13. Wandle dich abhängig vom Gegner.
14. Der Kampf hängt von der Handhabung des Treffens und des Nicht-Treffens ab.
15. Stelle dir deine Hand und deinen Fuß als Schwert vor.
16. Sobald man vor die Tür tritt, findet man eine Vielzahl von Feinden vor.
17. Feste Stellungen gibt es für Anfänger, später bewegt man sich natürlich.
18. Die Kata darf nicht verändert werden, im Kampf jedoch gilt das Gegenteil.
19. Hart und weich, Spannung und Entspannung, langsam und schnell, alles in Verbindung mit der richtigen Atmung.
20. Denke immer nach und versuche dich ständig an Neuem.

## Dō

Das Prinzip des Dō (道) findet sich in allen japanischen Kampfkünsten wieder und ist wegen seiner komplexen Natur nur schwer umfassend zu beschreiben. *Dō* ist die japanische Lesart des chinesischen *Tao*, das mit dem gleichen Zeichen geschrieben wird. Es bedeutet „Weg“; nicht nur im wörtlichen Sinne also „Straße“, sondern auch mit der übertragenen Bedeutung des „Lebensweges“, der „Lebenseinstellung“. Der Kodex des Bushidō geht noch weiter: Der *bushi* (jap. „Krieger“), der Bushidō verinnerlicht hat, befreit sich damit nicht nur von allen materiellen Bedürfnissen, sondern von dem Begehren um jeden Preis zu leben. Das Ende des eigenen Lebens wird damit nicht erstrebenswert, aber auf jeden Fall eine zu akzeptierende Tatsache, und der Tod birgt keinen Schrecken mehr. Diese Haltung war im alten Japan eine hochangesehene geistige Einstellung, die sich in vielen Verhaltensweisen wie dem Seppuku manifestierte. Dies darf jedoch auf keinen Fall als Geringschätzung gegenüber dem eigenen Leben oder dem eines anderen aufgefasst werden. Im Gegenteil: Die Aufopferung des eigenen wertvollen Lebens wog jede Schmach auf, die ein Krieger zu Lebzeiten auf sich geladen hatte. Das Seppuku, also der rituelle Selbstmord, befreit den Krieger von Schuld und Schande und stellte seine Ehre wieder her.

Das Dō-Prinzip impliziert viele verschiedene Konzepte und Verhaltensweisen, die nicht abschließend aufgezählt werden könnten.

Deshalb hier nur einige wenige Aspekte:

1. „den Weg gehen“, lebenslanges Lernen und Arbeiten an sich selbst, ständige Verbesserung
2. Friedfertigkeit und Friedenswille aber auch Geradlinigkeit und absolute Entschlossenheit im Kampf („Tue alles, um eine Auseinandersetzung zu vermeiden. Kommt es aber trotzdem zum Kampf, so soll dein erster Schlag töten.“)
3. Respekt und damit Höflichkeit gegenüber jedem Individuum und Ding, auch dem Feind
4. Gemeinschaft mit Meister und Mitschülern, Brüderlichkeit, verantwortungsvolles Handeln
5. Selbstbeherrschung, universelle Aufmerksamkeit (Achtsamkeit), Konzentration (*Zanshin*, 残心)
6. Offenheit, Bemühen um Verständnis, Akzeptanz

## Das Training

Jedes Karatetraining beginnt und endet traditionell mit einer kurzen Meditation. Dies soll auch den friedfertigen Zweck der Übungen zum Ausdruck bringen. Die kurze Meditation lässt auf die Tradition des Karate als spirituellen Weg schließen. Auch beginnt und endet jedes Karatetraining, jede Übung und jede Kata mit einem Gruß. Dadurch wird das erste Prinzip der 20 Regeln von Gichin Funakoshi zum Ausdruck gebracht: „*karate wa rei ni hajimari rei ni owaru koto*“ – „**Karate beginnt und endet mit Respekt!**“

In vielen Dōjō (jap. „Ort des Weges“) ist es üblich, vor Betreten und Verlassen der Halle sowohl die darin Versammelten als auch den Ort des Trainings, den Ort an dem der Weg gegangen wird, selbst mit einer kurzen Verbeugung zu begrüßen.

Danach wird gemeinsam die rituelle Grußzeremonie durchgeführt, in der sich Schüler und Meister voreinander und vor den alten Meistern und Vorfahren (im Geiste, repräsentiert an der Stirnseite, dem Shōmen des Dōjō) verneigen.

## Kleidung

Jeder Karateka trägt einen Karate-Gi, bestehend aus einer einfachen an der Hüfte geschnürten weißen Hose, *Zubon*, früher bestehend aus Leinen, heute aus Baumwolle und einer Jacke, *Uwagi* genannt, aus dem gleichen Material. Gehalten wird die Jacke (meist neben einer leichten Schnürung) durch einen gefärbten Gürtel, den *Obi*. Es wird grundsätzlich barfuß trainiert.

Dass Karateka überhaupt uniforme Trainingskleidung trugen, war nicht selbstverständlich. Das Okinawa-Te wurde von jeher in robuster Alltagskleidung trainiert. Ebenso existierte in der Zeit, da Karate noch eine insulane Kampfkunst war, kein Graduierungssystem. Der Meister wusste vom jeweiligen Fortschritt seines Schülers ohnehin Bescheid. Die Einführung einheitlicher Trainingskleidung und eines Graduierungssystems erfolgte erst nach Funakoshi Gichins Begegnung mit dem Kōdōkan-Gründer Jigorō Kanō, der eben jenes im Jūdō veranlasste.

Nach der Meiji-Restauration, der Auflösung des Samurai-Standes und der Einführung von Faustfeuerwaffen war die Bedeutung der traditionellen Kriegskünste zurückgegangen. Mit dem aufkeimenden japanischen Nationalismus gewannen die klassischen Kampfkünste jedoch wieder an Bedeutung, die am Verlauf der japanischen Geschichte einen entscheidenden Anteil hatten. Man sah die Kampfkünste als Bestandteil der kulturellen und nationalen Identität an. Die Kampfkünste (so auch das Karate) erhielten den Stempel der nationalistischen Politik jener Zeit.

Die Kampfkünste durchliefen eine Militarisierung westlicher Prägung. Aus diesem Blickwinkel sind die einheitliche Kleidung als Uniform, und das Graduierungssystem nach Gürtelfarben als Hierarchie nach militärischen Dienstgraden zu verstehen. Die Aufstellung in einer Reihe gleicht der militärischen Formation. Auch gewisse Stände ähneln militärischen Ständen: So sieht der Stand „*Musubi-Dachi*“, aus wie die Grundstellung beim Kommando „Stillgestanden!“ bzw. „Achtung!“, und der „*Shizen-Tai*“ wie der erleichterte Stand bei „Rührt Euch!“.

## Graduierung

Die Graduierung durch farbige Gürtel wurde wahrscheinlich aus dem Judo übernommen. In Graduierungen wird zwischen den Schülergraden, den so genannten *kyū* und den Meistergraden, den so genannten *dan* unterschieden. Jeder dieser Stufen wird eine Gürtelfarbe zugeordnet. In dem in

Deutschland gebräuchlichsten Graduierungssystem existieren 9 Kyū- und 10 Dan-Grade. Der 9. Kyū ist hierbei die unterste Stufe, der 10. Dan die höchste.

9. Kyu	8. Kyu	7. Kyu	6. Kyu	5. Kyu	4. Kyu	3. Kyu	2. Kyu	1. Kyu	1. bis 10. Dan
weiß	gelb	orange	grün	blau/ violett	blau/ violett	braun	braun	braun	schwarz

Blau und violett werden in verschiedenen Verbänden unterschiedlich genutzt. Einige Verbände grenzen einen violetten 4. Kyū vom blauen 5. Kyū ab, in anderen sind beide als blau oder beide als violett festgelegt, in wieder anderen Verbänden sind die beiden Farben beliebig austauschbar.

## Prüfungen

Zum Erlangen des nächsthöheren Schüler- bzw. Meistergrades werden Prüfungen nach einem festen Programm und einer Wartezeit, je nach Kyu- und Dan-Graden verschieden, abgelegt. Die Programme der Prüfungen unterscheiden sich von Verband zu Verband, gelegentlich gibt es sogar Unterschiede in einzelnen Dōjō. Das Ablegen der Prüfungen dient als Ansporn und Bestätigung des Erreichten, ähnlich wie in unserem Schulsystem. In den Prüfungen wird auf Technikausführung, Haltung, Aufmerksamkeit, Kampfgeist, Konzentration und Willen geachtet. Der Gesamteindruck entscheidet. Bei höheren Meistergraden (meist ab dem 5. Dan) erhöht sich der theoretische Prüfungsanteil erheblich. In einigen wenigen Organisationen werden diese Dangrade gar nur aufgrund besonderer Leistungen und Verdienste verliehen.

## Trainingsziele

Das Training des Geistes, des Charakters und der inneren Einstellung sind Hauptziele im Karate. Dies wird auch durch den Leitspruch der Japan Karate Association (JKA) dargelegt:

„Oberstes Ziel in der Kunst des Karate ist weder Sieg noch Niederlage, sondern liegt in der Vervollkommnung des Charakters des Ausübenden.“

Eine weitere Grundregel im Karate lautet

空手に先手無し。 (*Karate ni sente nashi*), „Es gibt keinen ersten Angriff im Karate.“

Damit ist nicht das Training oder der Wettkampf gemeint, da ernsthafte Angriffs-Simulationen zu allen Budō-Künsten gehören. Der Satz verdeutlicht vielmehr den Kodex des Karatedō im täglichen Leben. Gemeint ist, dass sich der Karateka zu einer friedlichen Person entwickeln und nicht auf Streit aus sein soll. Ein Karateka macht also, bildlich gesprochen, niemals den ersten Schlag.

## Wettkämpfe

Bei der Partnerübung oder im Wettkampf wird jede Technik wenige Millimeter vor dem Ziel abgestoppt, Trefferwirkung würde zu Verwarnung und Disqualifikation führen. Bewertet werden „theoretisch wirksame“ Schläge anhand einer Punkteskala. Somit dauert ein Kampf selten länger als 3 Minuten. Wegen der relativen Kürze der Zweikämpfe und des traditionellen Regelwerks ist Karate keine olympische Sportart. Laut des IOC besitzt Karate einen „Mangel an Attraktivität für Zuschauer“.

Einige Verbände wie der DKV versuchen daher, das Regelwerk des Karate zu verändern, was allerdings von vielen anderen Verbänden sehr kritisch betrachtet wird.

## Die drei Säulen des Karate

Das Karatetraining baut auf drei großen Säulen auf, dem Kihon, der Kata und dem Kumite.

### Kihon

基本 (*Kihon*) heißt „Grundlage“ oder „Quelle“, „Ursprung“ (des Könnens) und wird häufig auch als Grundschule des Karate bezeichnet. Es umfasst die grundlegenden Techniken, die das Fundament des Karate bilden. Die einzelnen Techniken werden immer wiederholt, entweder langsam oder schnell, kraftvoll oder locker. Der Bewegungsablauf der einzelnen Technik wird in alle Bestandteile zerlegt und es wird versucht die Ideallinie der Bewegung zu finden. Der Bewegungsablauf muss optimal verinnerlicht werden – reflexartig abrufbar, da für Denken, Planen und Handeln in einem realen Kampf zu wenig Zeit ist. Einatmung, Ausatmung, maximale Anspannung des ganzen Körpers im Zielpunkt sind grundlegende Ziele dieses Trainings. Nach asiatischer Vorstellung liegt das Zentrum des Körpers und damit das Kraftzentrum dort, wo idealer Weise auch der Körperschwerpunkt liegen sollte. Diesem oft mit Hara (腹, „Bauch“) bezeichneten ideellen Punkt (ca. 2 cm unter dem Bauchnabel) kommt beim Atemtraining besondere Aufmerksamkeit zu. Eine gute Balance ist darüber hinaus erstrebenswert und wird oft umschrieben mit dem Finden des „inneren Schwerpunktes“.

### Kata

Kata (型) bedeutet „Form“ oder „Schablone“. Eine Kata ist ein stilisierter und choreographierter Kampf gegen mehrere imaginäre Gegner, der einem festgelegten Muster im Raum, Embusen genannt, folgt. Verschiedene Stilrichtungen üben im Allgemeinen verschiedene Kata, jedoch gibt es auch viele Überschneidungen, Varianten und unterschiedliche Namensgebung. Kata entwickelten sich wie bereits im Abschnitt Geschichte erwähnt zur komprimierten Weitergabe der Techniken einer Schule oder eines einzelnen Meisters ohne die Notwendigkeit schriftlicher Aufzeichnung. Die Abfolge der Techniken ist damit vorgegeben und die Zahl der Kata begrenzt. So werden im Shotokan Karate 26 verschiedene Kata gelehrt.

### Bunkai

分解 („Analyse, Zerlegung“) bezeichnet die Analyse der einzelnen fest vorgeschriebenen Bewegungen einer Kata, wie sie in der entsprechenden Schule gelehrt werden. Während die Kata frei und meist öffentlich vermittelt wird, ist das Bunkai die persönliche Interpretation des (lehrenden) Meisters. Üblicherweise ist das (traditionelle) Bunkai damit gebunden an den persönlichen Kontakt zwischen Meister und Schüler.

### Ōyō

応用 („Anwendung“) Individuelle Interpretationen durch die Schüler werden *oyo* („frei“) genannt. Dabei wird der Leistungsstand wie auch körperliche oder andere individuelle Merkmale berücksichtigt. Manche Bunkai-Techniken berücksichtigen so z. B. nicht den Größenunterschied zwischen den beiden Partnern.

## Henka

変化 („Variation“). Die Ausführung der Kata und ihr Ausdruck werden trotz der gleichen Bewegungsabläufe der Ausführenden niemals gleich aussehen. Die Akzentuierungen innerhalb der Bewegungsabläufe, die eingesetzte Kraft in den Einzeltechniken, die individuelle koordinative Befähigung, die Gesamtkonstitution und viele weitere Aspekte bewirken, dass eine Kata von zwei Karatekas vorgetragen niemals gleich sein kann. Henka beschreibt, wie der Ausführende die Kata präsentiert und auch wie er sie sieht.

## Kakushi

隠し („versteckt“). Jede Kata enthält *Omote* (表, „Oberfläche“), die offensichtlich enthaltenen Techniken, und *Okuden* (奥伝), den unterschwelligen oder unsichtbaren Teil. Kakushi beschäftigt sich mit letzteren Techniken, die zwar potentiell im Ablauf der Kata vorhanden sind, aber sich dem Betrachter und auch dem Praktizierenden nicht von selbst erschließen. Daher ist es meist notwendig, von einem Meister in diese unterschwelligen Kniffe und Techniken eingewiesen zu werden.

## Kumite

*Kumite* (jap. 組み手 oder 組手) bedeutet wörtlich „verbundene Hände“ und meint das Üben bzw. den Kampf mit einem oder auch mehreren Gegnern. Das Kumite stellt innerhalb des Trainings eine Form dar, das es dem Trainierenden nach ausreichender Übung ermöglicht, sich in ernstesten Situationen angemessen verteidigen zu können. Voraussetzung ist das richtige Verstehen und Einüben elementarer Grundtechniken aus dem Kihon und der Kata. Wenn die Ausführung der Technik in ihrer Grundform begriffen wurde, wendet man sie im Kumite an. Dabei wird der Gegner nicht getroffen, die Techniken werden wenige Millimeter zuvor abgestoppt, damit es keine Verletzungen gibt. Es gibt verschiedene Formen des Kumite, die mit steigendem Anspruch von einer einzigen, abgesprochenen, mehrfach ausgeführten Technik bis hin zum freien Kampf in ihrer Gestaltung immer offener werden.

Bei Verteidigungstechniken werden hauptsächlich die Arme zu Blocktechniken verwendet. Es finden sich auch Würfe, Hebel, harte, weiche Blockbewegungen oder auch nur Ausweichen, meist in Kombination mit Schritt- oder Gleitbewegungen. Eine Blockbewegung kann auch als Angriffstechnik ausgeführt werden, was ein sehr gutes Auge voraussetzt.

Beim Angriff wird versucht, die ungedeckten Bereiche bzw. durch die Deckung hindurch den Gegner zu treffen. Es soll möglichst mit absoluter Schnelligkeit ohne vorzeitiges Anspannen der Muskeln konzentriert angegriffen werden, denn erhöhter Krafteinsatz führt während der Bewegung zu Schnelligkeitsverlusten. Der Kraftpunkt liegt am Zielpunkt der Bewegung.

## Yakusoku-Kumite

Das Yakusoku-Kumite (jap. 約束組手, „abgesprochenes Kumite“) ist die erste Stufe der am Partner/Gegner angewandten Technik. Dabei folgen beide Partner einem vorher festgelegten Ablauf von Angriff- und Verteidigungstechniken, die in der Regel im Wechsel ausgeführt werden. Ziel dieser Übung ist es, die Bewegungen des Partners/Gegners einschätzen zu lernen, sowie die eigenen Grundschul-Techniken in erste Anwendung zu bringen, ein Gefühl für Distanz und Intensität zu erhalten. Diese Form der Übung ist wiederum nach Schwierigkeitsgrad unterteilt.

## Jiyū-Kumite

Beim Jiyū-Kumite (jap. 自由組手, „freies Kumite“) werden Verteidigung und Angriff frei gewählt, teilweise ohne Ansage oder Bekanntgabe.

Jiyū bedeutet „Freiheit“ oder „Wahlfreiheit“. Allgemein gilt: Man muss, egal ob man die Initiative im Angriff oder in der Abwehr ergreift, aus jeder beliebigen Position heraus reagieren können, da man in überraschenden Situationen nicht sofort in eine Kampfstellung gehen kann. Es ist also egal, ob man einen Angriff blockt, sperrt, in diesen hineingeht oder selbst zum Angriff übergeht. Wichtig ist nur, all seine Aktionen in der Weise auszuführen, dass man dabei nicht von ablenkenden Gedanken erfasst wird. Der Kopf muss kühl bleiben. Diese Form des Kampfes stellt die Höchstform des klassischen Kumite dar. Timing, Distanzgefühl, ein selbstbewusstes Auftreten, eine sichere Kampfhaltung, schnelle und geschmeidige Techniken, gehärtete Gliedmaßen, intuitives Erfassen, ein geschultes Auge, Sicherheit in Abwehr, Angriff und Konter, das alles sollte hinführend zum Jiyū-Kumite bereits vorher in den anderen Kumite-Formen sowie im Kihon und in der Kata eingeübt werden.

## Randori

Randori (jap. 乱取り, „freies Üben“, wörtlich „Unruhen/Ungeordnetes abfangen“) ist eine freie Form des Partnertrainings, bei der es darum geht, ein Gespür für den Fluss eines Kampfes, der Bewegungen und der eingesetzten Energie zu bekommen. Dabei ist es nicht zielführend, wie im Kampf Treffer um jeden Preis zu vermeiden, sondern es ist ausdrücklich erwünscht, dass die Trainierenden Treffer bei gut ausgeführten Angriffen auch zulassen. Es sind keine Vorgaben bezüglich der einzusetzenden Techniken gemacht. Die Übenden sollen vielmehr das spontane Handeln aus den sich ergebenden Situationen erlernen. Das Randori sollte locker und gelassen sein, einen freien Fluss der Techniken ermöglichen und keinen Wettkampfcharakter annehmen.

## Freikampf

Der Freikampf imitiert entweder reale Selbstverteidigungssituationen oder dient dem Wettkampf bzw. dessen Vorbereitung.

Kennzeichnend im traditionellen Karate ist der beabsichtigte Verzicht auf Trefferwirkung am Gegner. Absolut notwendig ist die Fähigkeit, Angriffstechniken vor dem Ziel, dem Körper des Gegners, mit einer „starken“ Technik zu arretieren, da ohne Hand- und Kopfschutz geübt wird. Trefferwirkung ist ein Regelverstoß. „Schwache“ Techniken führen zu keiner Wertung.

Wird der Freikampf als Wettkampf durchgeführt, so gibt es feste Regularien die beispielsweise Techniken gegen den Genitalbereich oder mit offener Hand zum Hals geführte Schläge aus Sicherheitsgründen verbieten.

## Andere Trainingsformen

### Makiwaratraining

Ein *Makiwara* ist ein im Boden oder an der Wand fest verankertes Brett aus elastischem Holz, z. B. Esche, mit Stoff, Leder o. ä. umwickelt, auf das man schlägt und tritt. Die Elastizität des Holzes verhindert dabei einen zu harten Rückstoß in die Gelenke. Dieses Training fördert den Knochenaufbau der Unterarme. Die Armknochen bestehen aus fast hohlen Knochen, die durch diese Trainingsform gestärkt werden. Durch die Belastung des zurückfedernden Makiwara, bei einem Schlag oder Tritt, werden diese Stellen vom Körper „verdickt“, es lagert sich also mehr Calcium in dem Knochen an. Dieser wird dadurch härter.

## Karate als Thema einer Projektwoche

### Allgemeines

Im begrenzten Zeitrahmen einer Projektwoche sollte versucht werden, den Teilnehmern ein möglichst umfassendes Bild des Karate zu vermitteln. Dazu gehören die unterschiedlichen Disziplinen des Trainings, die Anwendung zur Selbstverteidigung aber auch Disziplin und Respekt. Um dies zu gewährleisten ist es unter Umständen auch sinnvoll, den Teilnehmern Techniken zu demonstrieren, die eigentlich erst Fortgeschrittenen gelehrt werden. Da die nötige Kontrolle vermutlich noch nicht erreicht ist, sollte allerdings auf freien Kampf verzichtet werden. Damit ist die Verletzungsgefahr minimal, sehr viel geringer als bei anderen Sportarten, wie beispielsweise Fußball, da die Trainierenden keinen unvorhergesehenen Situationen, wie zum Beispiel einem Foul, ausgesetzt sind. Eventuell ist für Demonstrationen ein Assistent nützlich, der im besten Falle schon einmal Karate oder zumindest eine andere Kampfsport betrieben hat.

Der Bedarf an Ausrüstung ist sehr gering. Trainiert wird barfuß und in Sportkleidung. Ungünstig zum Trainieren sind Teppich- und Steinfußboden, aber in einer normalen Sporthalle mit PVC- oder Holzboden sind keine Matten nötig; Würfe sind selten, und wenn sie vorkommen, wird der Partner im Training langsam und kontrolliert zu Boden geführt.

Karate ist für alle Altersklassen erlernbar, vom Kindes- bis ins hohe Lebensalter, deswegen sind auch innerhalb einer Projektwoche keine Altersbegrenzungen notwendig. Um die Disziplin zu wahren und den reibungslosen und verletzungsfreien Ablauf zu gewährleisten sollte ein Trainer allerdings genügend Selbstbewusstsein und Autorität mitbringen. Aus demselben Grund sollte auch die Gruppe im Rahmen einer Projektwoche eine Größe von ca. 8 Leuten nicht überschreiten. Im Allgemeinen kann die Gruppe jedoch umso größer gewählt werden, je älter die Teilnehmer sind.

Eine Trainingsdauer von ca. 5 Stunden pro Tag, von 8:00 bis 13:00 Uhr mit einer großen Pause von etwa einer halben bis dreiviertel Stunde ist sinnvoll. Somit gibt es an jedem Tag zwei Trainingseinheiten von etwa zwei Stunden, in denen sich Theorie und Praxis abwechseln.

## Der Ablauf

Wichtig für ein Verständnis der Techniken ist ein Blick auf die Entstehungsgeschichte des Karate. Den Teilnehmern soll das Prinzip des „ikken hissatsu“, der einzigen Chance, verdeutlicht werden. Danach sollte Grundlegendes zur eigenen Sicherheit und zum Respekt gegenüber den Mitübenden erklärt werden. Sehr wichtig ist es, den Übenden klar zu machen, dass das Erlernte unachtsam ausgeführt gefährlich ist und nur in absoluten Notsituationen angewandt werden sollte.

Nun beginnt das eigentliche Training. Zuerst wird die traditionelle Begrüßung durchgeführt. Nach einem leichten Aufwärmtraining werden den Schülern erste Grundtechniken präsentiert, diese werden genau untersucht und es wird geklärt, wann ihre Anwendung sinnvoll ist und warum sie genau so ausgeführt werden. Je nach Fortschritt der Gruppe kann am Ende des ersten Tages schon eine einfache Partnerübung gelehrt werden.

Am zweiten Tag wird das Erlernte wiederholt und abgefragt und die Partnerübung vom Vortag wird fortgeführt und erweitert. Das Repertoire wird um einfache Fußtechniken erweitert. Danach sind die Schüler bereit, die erste Kata, den ersten festgelegten Ablauf, einzustudieren. Dabei werden die Bedeutungen der Bewegungen in ihrer grundlegenden Form demonstriert.

Die erste Hälfte des dritten Tages dient dazu, die Techniken zu verinnerlichen, dazu dienen Wiederholungsübungen, mit denen versucht wird, die Techniken zu reflexartigen Bewegungen zu machen. Nach der Pause wird die traditionelle Linie des Karatetrainings für einige Zeit verlassen, um gezielte Selbstverteidigung auf der Straße zu lernen. Dabei wird deutlich, dass die Bewegungen sich in den Karatetechniken widerspiegeln.

Am vierten Tag werden den Schülern einige fortgeschrittene Techniken präsentiert und deren Sinn besprochen. Danach wird die erste Kata erneut betrachtet und die Bewegungen werden umgedeutet, um ein fortgeschritteneres Bunkai (jap. *Anwendung*) zu entwickeln.

Am letzten Tag der Woche wird das Gelernte noch einmal durchdacht, wiederholt und verinnerlicht während Fragen geklärt werden. Zum Abschluss wird den Teilnehmern ein traditioneller japanischer Karatefilm vorgeführt, der zeigt, wohin das Training führen kann.

## Quellen

M. Nakayama „Dynamic Karate“, 1972 Budo-Verlag  
Gichin Funakoshi „Karate-Do“, 2007 Piper  
Gichin Funakoshi „Karate-Do Nyumon“, 2000 Schlatt  
Dieter Flindt „Shotokan-Karate“, 1997 SKVD Eigenverlag  
Bruce Haines „Karate’s History and Traditions“, 1995 Tuttle  
„Enzyklopädie des Shotokan-Karate“, 1999 Schlatt  
<http://de.wikipedia.org/wiki/Karate> und Unterseiten

## Wer bin ich?

Ich begann mit dem Karatetraining im Jahre 1999, mit 8 Jahren, als ich durch ein Flugblatt auf „Selbstverteidigung für Kinder“ aufmerksam wurde, in der Karateschule Hideyoshi Lübeck unter Sensei Reinhard Bendlin. 2 Jahre später erlangte ich das erste Mal den Titel Deutscher Meister in der Disziplin Kata. Nach insgesamt 4 Jahren verließ ich mein altes Dojo und begann das Training bei meinem jetzigen Sensei Dieter Flindt (7. Dan Shotokan Karate und Cheftrainer der JSKA Europa) und seinem Sohn Andreas Flindt (4. Dan Shotokan Karate).

Bis heute habe ich etwa 20 Mal in unterschiedlichen Disziplinen - Kata sowie Kumite - den Titel Deutscher Meister errungen. Seit Oktober trage ich den 1. Dan.

## Mein Sensei

Sensei Dieter Flindt, Cheftrainer des SKVD (Shotokan Karate Verband Deutschland) wurde 1946 geboren. Er begann 1966 im DJB (Deutscher Judo Bund) mit Karate und graduierte 1973 zum 1. Dan. 1978 erhielt er als Mitglied der DKU (Deutsche Karate Union) seinen 2. Dan und wurde Lehr- und Prüfungsbeauftragter für Schleswig-Holstein.

1981 wechselte er zum SKID (Shotokan Karate International Deutschland) und graduierte unter Nagai Akio zum 3. Dan und 1986 unter Kanazawa Hirokazu zum 4. Dan. Zwischen 1983 und 1990 war er Geschäftsführer des SKID.

1986 wurde er von Kanazawa als Cheftrainer des SKI in die Niederlande geschickt. Vier Jahre später trennte er sich von Nagai und gründete den SKVD. 1992 legte er bei Kanazawa die Prüfung zum 5. Dan ab. Am 7. August 1999 trat er die Prüfung zum 6. Dan, in Gifu/Japan an.

Am 8. August 1999, im Alter von 53 Jahren, war er Teilnehmer der WM 2000 in Gifu/Japan. Es traten ca. 1.500 Teilnehmer aus 45 verschiedenen Nationen an, dabei wurde er in der Klasse der über 40-jährigen Vizeweltmeister in der Disziplin Kata-Einzel.

Am 31. Januar 2005 wurde er von der JSKA zum "Technical director of the JSKA Europe" ernannt. Am 23. Juni 2006 legte er bei der JSKA Japan unter Sensei Abe (9. Dan) und Sensei Nagaki (8. Dan) die technische Prüfung zum 7. Dan ab.