



## Karate

### Das Training

Grundprinzip des Karate ist es, die Techniken auf kürzestem Weg mit größtmöglicher Geschwindigkeit zum Ziel zu bringen. In der Endphase der Techniken wird die gesamte Körpermuskulatur angespannt und so die gesamte Kraft auf den Angriffspunkt konzentriert. Ziel des Karatetrainings ist die weitgehende Automatisierung der Bewegungen. Um dies zu erreichen, muss durch das Training eine sichere Beherrschung der Techniken erreicht werden! Ein Angriff muss vollautomatisch abgewehrt werden. Das Karate vereinigt somit geistige und körperliche Schulung. Im Mittelpunkt stehen die Gesundheit, die Achtung des sportlichen Gegners und die Entwicklung der Persönlichkeit.

Im Karatetraining werden grundsätzlich drei verschiedene Trainingselemente unterschieden, um dieses Grundprinzip zu erreichen:

- In der **Grundschule** („Kihon“) werden die einzelnen Techniken unter den Aspekten sicherer Stand, korrekte Ausführung, Atmung und Zielsicherheit geübt. Dieses Trainingselement ist, wie das Wort Grundschule schon beinhaltet, die Grundvoraussetzung für die beiden noch folgenden Trainingselemente Kata und Kumite.
- Eine **Kata** ist eine genau festgelegte Abfolge von Bewegungskombinationen aus Angriff und Verteidigung, die in einem vorgegebenen Rhythmus vorgeführt wird. Es wird dabei gegen einen oder mehrere imaginäre Gegner gekämpft.
- Im **Kumite** lernt der Karateka die Anwendung der grundschulmäßig geübten Techniken am Partner, ohne Trefferwirkung. Je nach Leistungsstand des Karateka erfolgt das Kumite stark strukturiert, d.h. mit vorgegebener Angriffs- und Abwehrtechnik oder aber als freier Kampf.

### Karate und Zen

Zen, oder genauer, Zen-Buddhismus, ist eine besondere Form des Buddhismus. Der Mönch Bodhidharma brachte den Mahayana-Buddhismus nach China, wo er sich unter dem Einfluß der Lehren des Laotse und Konfuzius zum Chan-Buddhismus wandelte. Als dieser im 12. Jahrhundert nach Japan kam, wurde daraus der Zen-Buddhismus. Karate-Do beruft sich auf die Tradition des Zen. Die Adepten des Zen versuchen, durch verschiedene Übungen und Methoden, auch als „Do“ (Weg) bezeichnet, eine von Gedanken, Wünschen und Absichten freie Geisteshaltung zu erreichen, in der ihnen das Satori (Erleuchtung) widerfährt. Im Zustand des Satori wird man ausgelöst aus der begrenzten Individualität des gewöhnlichen menschlichen Seins. Man gelangt zur Einheit mit dem Universum, dem Alleinen, dem Tao, mit Gott, mit dem Sein, mit Allah, oder wie immer es auch genannt wird.

Man versucht im Zen, durch ständige Wiederholung von Bewegungen die Konzentration auf das Tun zu erhöhen und somit den Fluß der Gedanken zu vermindern. Dies führt immer mehr zum

Zustand der entspannten Wachsamkeit des Zanshin. In diesem Zustand kann letztlich das Satori erfahren werden. Die Tradition des Zen hat vielfältige Wege (Do's) wie Kyu-Do, Cha-Do, Judo, Ikebana oder Sumi-e hervorgebracht. Karate-Do wird als einer dieser Wege betrachtet.

In Europa tritt dieser philosophische Grundlage häufig in den Hintergrund – hier liegt der Schwerpunkt auf der sportlichen Weiterentwicklung und dem Wettkampf-Karate. Trotzdem ist es für jeden ernsthaft Karate-Betreibenden unerlässlich, sich auch mit den geistigen Grundlagen und der Geschichte der Entstehung von Karate-Do auseinanderzusetzen.

Wenn wir uns fragen, welche Ziele im Karate-Do angestrebt werden sollen, so lassen wir am besten den Begründer des modernen Karate, Gichin Funakoshi selber sprechen. Er sagte:

*„Betreibe das Karatetraining todernst“!*

Gemeint ist hier nicht nur das beständige, ernsthafte Üben, sondern vor allem das Bewußtsein der Einmaligkeit einer Chance. Der einzige Fehler kann auch zugleich der letzte sein!

*„Sei bescheiden“!*

Mit diesem Grundprinzip des Karate-Do ist angesprochen, daß derjenige der mit seinen Kenntnissen prahlen muß, den Hintergrund des Karate nicht begriffen haben kann und sich gegen seine Prinzipien vergeht!

*„Erkenne Dein Ich“!*

Versuche, deine Fehler zu erkennen, oder stelle fest, ob Fehler, die Du bei anderen erkannt hast, nicht auch Deine eigenen sind. Übernimm das Bessere der anderen und vermeide deren Fehler.

## **Die Geschichte des Karate**

Karate geht zurück auf fernöstliche Zweikampfformen, die sich mit mehr als zweitausendjähriger Tradition in recht unterschiedliche Ausprägungen (Stilrichtungen) über den gesamten Fernen Osten verbreitet haben; die hierzulande bekanntesten Hauptrichtungen sind das (japanische) Karate, das (koreanische) Taekwon-Do und das (chinesische) Kung-Fu. Im Unterschied zu europäischen Kampfkünsten wie Boxen, Ringen oder Fechten setzte im Karate der Übergang vom (Lebensrisiko) Kampf zu (Freizeitspaß) Sport erst in diesem Jahrhundert ein, und es ist für manche einer der Reize dieser Sportart Karate, dass dieser Übergang nicht abgeschlossen ist. Als Teil dieses Übergangs zum Sport vollzog sich eine – ebenfalls nicht abgeschlossene – Vereinheitlichung der Techniken, durch die überhaupt erst Regelwerke, Vergleichsmaßstäbe und – in Japan seit den 40er Jahren – sportliche Wettkämpfe möglich wurden.

Karate, so wie wir es heute kennen, hat sich unter chinesischem Einfluss im Laufe etlicher Jahrhunderte auf Okinawa (Insel südwestlich von Japan) entwickelt. Im ersten Viertel unseres Jahrhunderts fand diese Kampfkunst erstmals ihren Weg nach Japan. Ihr Ursprung liegt also keineswegs auf Okinawa. Durch den Kulturaustausch mit China kamen immer wieder Chinesen der Oberschicht nach Okinawa, die verschiedene Arten des Kung-Fu (Japanisch: Kempo) dorthin brachten. Das geschah im Laufe der Zeit fragmentarisch und ohne System. Geschichtliche Fakten bezüglich der Entwicklung zur Kampfkunst „Karate“ beginnen mit Sakugawa auf Okinawa, der von 1733 bis 1815 in Shuri lebte und die Kampfkunst To-de lehrte, die er in China kennengelernt hatte. „To“ oder „Kara“ ist der japanische Rufname für China und „de“ beziehungsweise „te“ bedeutet Hand, Hände (Kampfkunst).

Gichin Funakoshi kam 1922 im Alter von 55 Jahren allein als Karatelehrer nach Japan, um Karate dort vorzustellen. Vorausgegangen war eine Karatevorführung auf Okinawa anlässlich des Besuches des Kronprinzen in Naha. Daraufhin wurde Funakoshi nach Japan eingeladen, wo die Kriegskünste sehr populär waren. In Tokio sollte in diesem Jahr eine große Schau der Leibeserziehung stattfinden, für die Jigoro Kano, der Begründer des modernen Judo, verantwortlich war.

Funakoshi wollte eigentlich nach dieser Vorführung des Karate wieder nach Okinawa zurück, blieb aber dann auf vielfältigen Wunsch in Japan, um Karate zu lehren. Unterstützt von Kano legte er (dem Vorbild des Judo folgend) den Wert mehr auf die richtige innere Einstellung, den Geist, im Sinne des „Do“.

Angeregt durch seinen Erfolg, kamen bald noch andere Karatemeister von Okinawa nach Japan, um auch dort ihre Kunst zu verbreiten. Obwohl es für Funakoshi nur ein Karate gab, war es unvermeidlich, daß die verschiedenen Karatemeister „ihr“ Karate unter bestimmten Namen einführten, um ihre eigene Auffassung von Karate populär zu machen.

### **Die Entwicklung des Shotokan-Stils**

„Shoto“ war Funakoshis Künstlernamen und bedeutet „Das Rauschen der Kiefernwipfel“. Die Trainingshalle wurde 1939 nach seinem Künstlernamen „Shotokan“ genannt und bildete später den Namen für das Karate des Funakoshi (obwohl er sehr gegen diese Stilrichtungsbezeichnung war).

1936 gründete Gichin Funakoshi die Stilrichtung „Shotokan“, das traditionelle Karate, wie wir es heute kennen. Die ausgeführten Techniken (Schläge, Tritte, Stöße) werden vollkommen von der Willenskraft des Karatekas kontrolliert. Die Technik richtet sich präzise, direkt und mit maximaler Kraft auf das Ziel, ohne es jedoch zu berühren, also zu treffen. Die Technik wird abgestoppt, bevor sie den anvisierten Angriffspunkt erreicht. Gichin Funakoshi machte somit aus der Kampfkunst Karate die Kampfkunst-Sportart, die es im Shotokan-Stil ermöglicht, mit dem Trainingspartner faire Wettkämpfe durchzuführen.

1955 wurde in Tokio die „Japan-Karate-Association“ (JKA) ins Leben gerufen. Hier werden die großen Karatemeister (Instruktoren) ausgebildet und in die ganze Welt gesandt. Im Laufe der Jahre entwickelten sich innerhalb des Karate noch viele weitere Stilrichtungen.