

空 手 道

Karate-Do

„Weg der leeren Hand“

Karate ist eine Kampfkunst, deren Geschichte sich sicher bis ins Okinawa des 19. Jahrhunderts zurückverfolgen lässt, wo einheimische Traditionen mit chinesischen und japanischen Einflüssen verschmolzen. Da Karate bis zum Ende des 19. Jahrhunderts stets im Geheimen geübt und ausschließlich von Meister zu Schüler weitergegeben wurde, gibt es keine exakten Belege seiner langen Tradition. Zu Beginn des 20. Jahrhunderts fand sie ihren Weg nach Japan und wurde nach dem Zweiten Weltkrieg von dort über die ganze Welt verbreitet.

Inhaltlich wird Karate durch waffenlose Techniken charakterisiert, vor allem Schlag-, Stoß-, Tritt- und Blocktechniken sowie Fußfeger. Hebel und Würfe werden manchmal ebenfalls gelehrt. Recht hoher Wert wird meistens auf die körperliche Konditionierung gelegt, die heutzutage insbesondere Beweglichkeit, Schnellkraft und aerobische Belastbarkeit zum Ziel hat.

Karate ist auch ein Weg zur Weiterentwicklung der Persönlichkeit und Festigung des Charakters, der zu innerem Wachstum führt. Das Training des Geistes, des Charakters und der inneren Einstellung sind Hauptziele im Karate. Dazu gehört auch die Entwicklung sozial-ethischer Werte im Umgang mit Gewalt. Dies wird aus folgendem Zitat von Gichin Funagoshi, des Begründers des modernen Karate, deutlich:

„Oberstes Gebot in der Kunst des Karate ist nicht Sieg noch Niederlage - der wahre Karatekämpfer erstrebt die Vervollkommnung des eigenen Charakters.“

Training

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

Kihon

Kihon ist die *Grundschule* des Karate. Es umfasst die grundlegenden Techniken, die das Fundament des Karate bilden. Die einzelnen Techniken werden immer wiederholt, entweder langsam oder schnell, kraftvoll oder leicht/locker. Der Bewegungsablauf der einzelnen Technik muss optimal verinnerlicht werden - reflexartig abrufbar, da für Denken, Planen und Handeln in einem realen Kampf zu wenig Zeit ist.

Kumite

Kumite bedeutet das Üben bzw. den Kampf mit einem oder mehreren Gegnern. Wenn bestimmte Techniken erlernt wurden, dann werden sie im Kumite erprobt. 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:

Kata

Kata bedeutet *Form* oder *Schablone*. Eine Kata ist ein stilisierter und choreographierter Kampf gegen mehrere imaginäre Gegner, der einem festgelegten Muster im Raum folgt. Kata entwickelten sich zur komprimierten Weitergabe der Techniken einer Schule oder eines einzelnen Meisters ohne die Notwendigkeit.

Graduierung und Prüfungen

In Graduierungen wird zwischen den Kyū- und den Dan-Graden unterschieden. Während letztere die Meisterstufe bezeichnen, stellen die Kyū-Grade die Stufen der Schüler dar. Jeder dieser Stufen wird eine Gürtelfarbe zugeordnet. Der 9. Kyū ist hierbei die unterste Stufe.

9. Kyu (weiß)	8. Kyu (gelb)	7. Kyu (orange)	6. Kyu (grün)	5. Kyu (blau)	4. Kyu (violett/blau)	3. Kyu (braun)	2. Kyu (braun)	1. Kyu (braun)	1. Dan, 2. Dan, 3. Dan ... (schwarz)
------------------	------------------	--------------------	------------------	------------------	--------------------------	-------------------	-------------------	-------------------	--

Zum Erlangen eines höheren Schüler- bzw. Meistergrades werden Prüfungen nach einem festen Programm und einer Wartezeit, je nach Kyu- und Dan-Graden verschieden, abgelegt. Es wird auf Haltung, Aufmerksamkeit, korrekte Ausführung der Technik, Kampfgeist, Konzentration und Willen geachtet.

Philosophie

Das Dō-Prinzip impliziert viele verschiedene Konzepte und Verhaltensweisen, die nicht abschließend aufgezählt werden könnten. Deshalb hier nur einige wenige Aspekte:

- „den Weg gehen“: lebenslanges Lernen und Arbeiten an sich selbst; ständige Verbesserung
- Friedfertigkeit, Friedenswille
- Geradlinigkeit; absolute Entschlossenheit im Kampf
- Respekt und damit Höflichkeit gegenüber jedem Individuum und Ding, auch dem Feind
- „Weg“-Gemeinschaft mit Meister und Mitschülern, Brüderlichkeit, verantwortungsvolles Handeln
- Selbstbeherrschung, universelle Aufmerksamkeit, Konzentration Offenheit, Bemühen um Verständnis, Akzeptanz
- Nicht-Streben