

Fachoberschule am Beruflichen Schulzentrum für Dienstleistung und Gestaltung

Facharbeit

im Fach Sport

**Historischer Hintergrund, Philosophie und Training des
Karate-Do**

von

Josephine Haller

Klasse 12

Betreuer: U. Storm

Dresden, Februar 2008

*"Das höchste Ziel im Karate-Do ist nicht der Sieg oder die Niederlage, sondern die
Perfektion des menschlichen Charakters".*

Gichin Funakoshi

Diese Arbeit widme ich meinen Meistern Tina, Jens,
Ansgar, Hannes, Robert, Dana und Ralf, die mich
auch diesem Weg führten, sowie Matthias, der mich
ebenfalls begleitete

Inhalt

	Seite
1 Karate-Do – Die Kunst Bretter mit der Hand zu zerschlagen?	4
2 Historischer Hintergrund.....	5
2.1 Der Name	5
2.2 Ursprung.....	5
2.3 Entwicklung des modernen Karate	6
3 Philosophie.....	7
3.1 Die 20 Regeln des Gichin Funakoshi.....	8
4 Etikette	9
4.1 Dojo – Die Übungsstätte	9
4.2 Rei - Der Gruß.....	10
4.3 Kleidung	11
4.4 Graduierungssystem	11
5 Training	12
5.1 Das Auf- und Abwärmen	12
5.2 Kihon.....	13
5.3 Kata	13
5.4 Kumite.....	14
5.5 Weitere Trainingselemente	15
6 Wettkampf.....	16
6.1 Trainingsplan.....	16
7 Schluss.....	19
Literaturverzeichnis.....	20
Quellverzeichnis.....	21

1 Karate-Do – Die Kunst Bretter mit der Hand zu zerschlagen?

Wenn ich jemandem erzählte, dass ich Karate mache, so reagierte derjenige fast in jedem Fall mit der Frage: „Kannst du dann auch Bretter mit der Hand zerschlagen?“ Dieses Vorurteil ist das Resultat von zahlreichen öffentlichen Aufführungen, welche diese Selbstdarstellung zum Symbol des Karate machen. Eigentlich steckt jedoch hinter *Karate-Do* eine ganz andere Philosophie, die so gut wie nichts mit dem Zerschlagen von Brettern zutun hat. Karate-Do ist eine Kampfkunst zur Selbstverteidigung. Es ist nicht nur ein Weg zur Schulung der Körperbeherrschung, sondern auch zur Geistesbildung.

Vor über zwei Jahren hat mir ein Freund etwas von seinen erlernten Karateübungen gezeigt. Ich war beeindruckt von den kraftvollen, ästhetischen Bewegungen, dieser Energie und Körperbeherrschung. So etwas wollte ich auch können. Außerdem hielt ich es für einen idealen Ausgleich zum Schulalltag. So beschloss ich ebenfalls mit Karate anzufangen und trat dem Dresdner Karateverein *Ouchi* bei. Dort bekam ich im Training nicht nur die Techniken und deren korrekte Ausführung vermittelt, sondern lernte auch etwas über die Philosophie und die Etikette des Karate-Do. Nach einiger Zeit begann ich mich tiefergehend für den Hintergrund und die Geschichte des Karate-Do zu interessieren.

Mit dieser Arbeit hoffe ich mein eigenes Wissen über dieses Thema erweitern zu können, anderen die wahrhaftige Vielfalt des Karate-Do zu erklären und sie vielleicht auch ebenfalls für diese Kampfkunst zu begeistern. Dies möchte ich versuchen indem ich als Schwerpunkt über den sportlichen Aspekt des Karate, aber auch die geistige Haltung und Entwicklung schreibe. Um ein besseres Verständnis zu ermöglichen, werde ich auch über die Entstehung des Karate-Do berichten. Zuletzt habe ich vor, im Bezug auf das moderne Karate, über Wettkämpfe zu schreiben und einen Trainingsplan für einen solchen zu erstellen.

Die Informationen welche ich für diese Arbeit benötige, werde ich mir durch Lesen von Büchern und Texten aus dem Internet aneignen und mit meinen eigenen Erfahrungen kombinieren.

Historischer Hintergrund

1.1 Der Name

Karate-Do wurde früher wie heute meist nur als *Karate* bezeichnet. Das *Do* bedeutet *Weg* und wird angehängt um den philosophischen Hintergrund und die Bedeutung als Lebensweg zu verdeutlichen. Das japanische Schriftzeichen für *Kara* hieß ursprünglich *China*. So wurden die chinesischen Ursprünge im Namen kundgemacht. Ende der dreißiger Jahre wurde das Schriftzeichen aus politischen Gründen geändert. Dies wurde immer noch *kara* gelesen, bedeutete jedoch *leer*. Das Schriftzeichen für *te* bedeutet *Hand*. Also heißt *Karate-Do* „*der Weg der leeren Hand*“, was ausdrückt, dass der Karatekämpfer oder auch *Karateka* waffenlos ist.

1.2 Ursprung

Worin besteht die Notwendigkeit des Kämpfens ohne Waffen? Der Ursprung dafür liegt im 6. Jahrhundert. In dieser Zeit entwickelten buddhistische Mönche des chinesischen Klosters Shaolin aus gymnastischen Übungen eine Kampfkunst zur Selbstverteidigung, das Shaolin-Quanfa, später Kungfu.

Karate in seiner heutigen Form, hat seinen Ursprung zwischen dem Pazifik und dem ostchinesischen Meer auf den Ruy-Kyu-Inseln, insbesondere der Hauptinsel Okinawa. Diese war ein begehrtes Handelszentrum im ost- und südasiatischen Gebiet. Dadurch gelangten erste Eindrücke des chinesischen Quanfa nach Okinawa. Diese entwickelten sich, vermischt mit dem einheimischen Kampfsystem Te, zu Okinawa-Te. Aufgrund der wirtschaftlichen Bedeutung Okinawas, kam es lange Zeit immer wieder zu Aufständen und Unruhen. Als es dem damaligen König Sho Shin 1416 gelang das Land zu einigen, erteilte er, um den Frieden zu erhalten, ein Verbot Waffen zu tragen. Durch dieses Verbot kam es erstmals zu einem Aufschwung des Okinawa-Te. 1609 wurde die Inselkette von dem japanischen Satsuma-Clan besetzt und von diesem unter ein verschärftes Waffenverbot gestellt, welches sogar jeglichen Besitz von Waffen unter eine schwere Strafe stellte. Die Bevölkerung stand dadurch mit leeren Händen da. Um sich so gegen herrenlose Samurai, plündernden Banden und

Willkürakte der Machtinhaber schützen zu können, entwickelte man in kleinen Kreisen jeweils eigene Systeme. In diesen ging es darum, den Gegner mit einem Schlag oder Tritt töten zu können, da ein Unbewaffneter kaum eine Chance gegen einen Bewaffneten gehabt hätte. Auch wurden Alltagsgegenstände und Werkzeuge in tödliche Waffen verwandelt. Aufgrund der tödlichen Wirkung setzten die Japaner, einige Zeit später, Okinawa-Te ebenfalls unter Strafe. Das Wissen über diese Kampfkunst konnte daher nur noch geheim weiter gegeben werden. Die Techniken wurden als verschlüsselte, gebündelte Bewegungsabläufe, den so genannten *Katas* weitergegeben. So kam es zur Entwicklung zahlreicher, unterschiedlicher Stile: Dem Naha-Te und dem Tomari-Te welche sich später zum Shorei-Ryu zusammenschlossen, in welchem auf Kraft, Stärke, Stabilität und Festigkeit großen Wert gelegt wurde. Der Stil des Shuri-Te, welcher später Shorin-Ryu genannt wurde, befasste sich mit der psychischen Stärke, der Atmung, den inneren Kräften und Energien und lehrt überwiegend weiche Ausweichbewegungen.

1.3 Entwicklung des modernen Karate

1875 wurde Okinawa eine Präfektur von Japan, wodurch sich die politische Situation Okinawas entspannte. Karate musste nun nicht mehr heimlich geübt werden. Ab 1902 wurde Karate offiziell als Schulsport an den Schulen Okinawas gelehrt, nachdem der Karatemeister Itosu einen Lehrplan für den Schulunterricht erstellt hatte, in dem er einfachere Katas entwickelte. Karate unterzog sich zu dieser Zeit einer drastischen Wendung. Es sollte nun nicht mehr zur Selbstverteidigung, sondern der Körperertüchtigung dienen. Der wichtigste Reformier war Gichin Funakoshi, welcher das Karate strukturierte und systematisierte. 1906-1915 hielt Funakoshi mit seinen Schülern auf ganz Okinawa Vorführungen ab. Die Popularität des Karate, die dadurch entstand, begann mit seiner ersten Demonstration 1922 in Tokio, auch in Japan zu steigen. Zum Zweck der militärischen Ausbildung wurde Karate wenig später auch an Universitäten gelehrt, was letztlich auch zur Anerkennung als nationale Kampfkunst führte. Durch den II. Weltkrieg und die anschließende amerikanische Besatzung kam das Karate in den fünfziger und sechziger Jahren in die Vereinigten Staaten. Nach dem Krieg fanden auch die ersten Meisterschaften statt, wodurch es gänzlich zu einer Umwandlung vom traditionellen Karate zu einem modernen Kampfsport kam. Dies wurde allerdings von einigen Meistern nicht als gut geheißen. Auch die vielen Stilrichtungen, welche

sich aus dem Karate gebildet hatten, wurden von diesen abgelehnt. Die Vier größten Stilrichtungen waren das am weitesten verbreitete *Shotokan*, welches von Funakoshi begründet wurde, das *Goju-Ryu*, das *Shito-Ryu* und das *Wado-Ryu* (siehe Abb. 1). Nachdem das Karate 1954 erstmals nach Europa kam, wurde 1957 auch in Deutschland das erste Dojo gegründet. Heute ist es weltweit verbreitet.

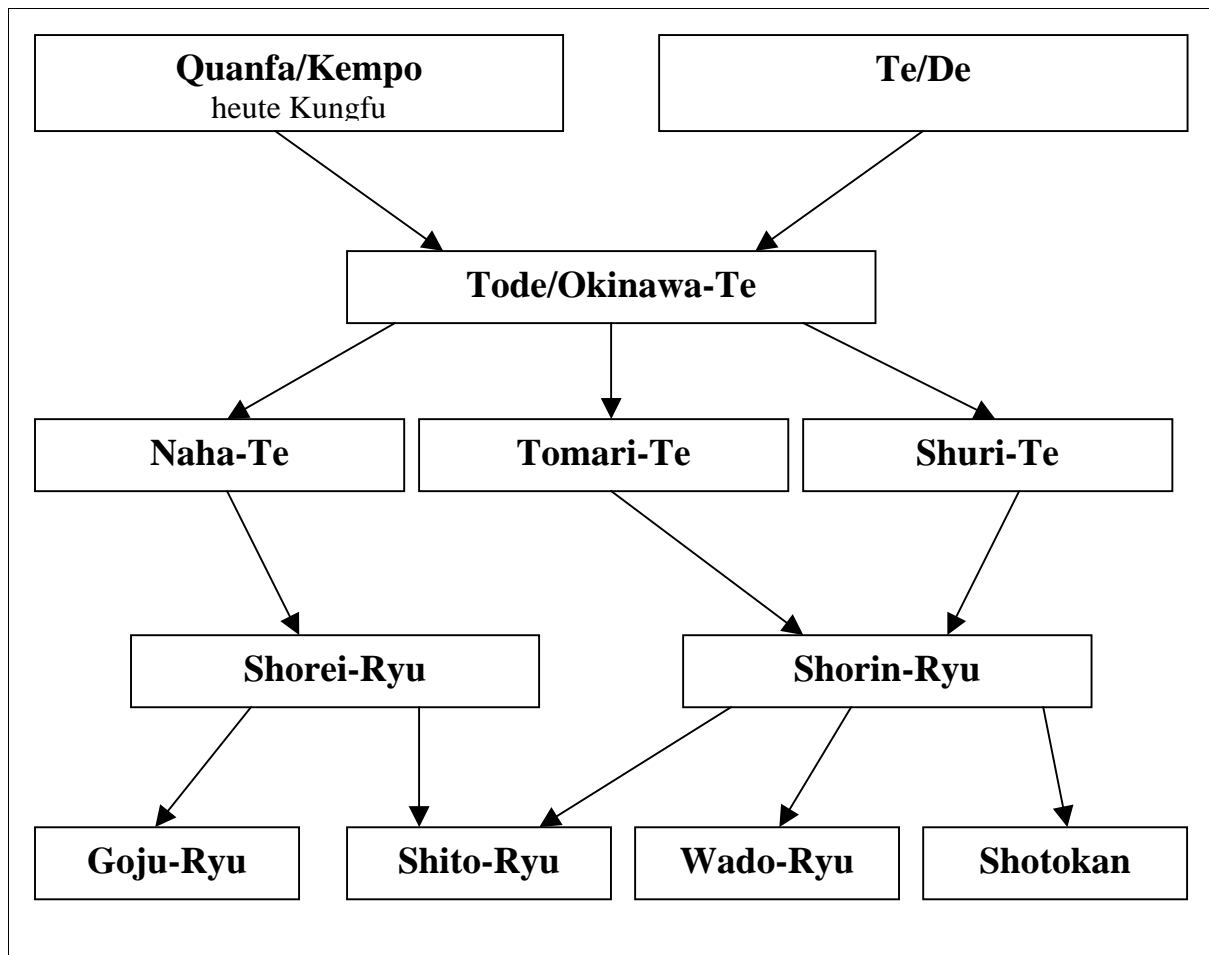


Abb. 1 Entwicklung

2 Philosophie

Do bedeutet übersetzt „Weg“, damit ist im übertragenen Sinne „Lebensweg“ oder „Lebenseinstellung“ gemeint. Das bedeutet, dass es im Karate-Do nicht hauptsächlich um das korrekte Ausführen von Techniken geht, sondern um den Weg zu dieser Fähigkeit, auf welchem an der Persönlichkeitsentwicklung und am Charakter gearbeitet wird. Die

Vervollkommnung wird jedoch nie erreicht. Auf „dem Weg“ muss sich der Karateka ständig neuen Aufgaben stellen, diese meistern und so an ihnen wachsen. Am Anfang, wenn der Karateka sich in der *Kyu-Stufe* (siehe Seite 10) befindet, hat er beispielsweise mit Zweifeln oder Unlust zu kämpfen. Vielleicht kommt auch irgendwann eine Zeit, in der er glaubt keine Fortschritte zu machen oder dass er seine Fähigkeiten mit anderen vergleichen muss. Er arbeitet ständig an sich selbst und an seinen Techniken, damit diese ein Teil von ihm werden und er sie in den entsprechenden Situationen erfolgreich anwenden kann. Dafür darf sein Inneres nicht abhängig von Dingen, Begebenheiten, Gefühlen und Bedürfnissen sein, damit er immer angemessen handeln kann. Funakoshi sagt: *"So wie die blanke Oberfläche eines Spiegels alles wiedergibt, was vor ihm steht, und wie ein stilles Tal selbst den schwächsten Laut weiterträgt, soll der Karateschüler sein Inneres leer machen von Selbstsucht und Boshaftigkeit, um in allem, was ihm begegnen könnte, angemessen zu handeln"*. Sehr wichtig ist auch, dass ein Karateka alles tun muss um einer Auseinandersetzung aus dem Weg zu gehen, doch kommt es trotzdem zu einem Kampf, soll er alles geben. Der Karatelehrer, *Sensei*, ist das Vorbild seiner Schüler. Er hilft ihnen in das Wesen des Karate-Do einzudringen.

2.1 Die 20 Regeln des Gichin Funakoshi

Den besten Einblick in die Grundprinzipien des Karate-Do vermitteln die zwanzig Verhaltensregeln, welche Funakoshi aufstellte und seinen Schülern riet sie zu befolgen:

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, ein Leben lang arbeiten. Darin gibt es keine Grenzen.
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 bewege 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.

3 Etikette

Die Geisteshaltung des Karate wird in den Etiketten präsentiert.

3.1 Dojo – Die Übungsstätte

Der Begriff *Dojo* wird heute einerseits für die Bezeichnung des Vereins, in dem eine Kampfkunst gelehrt wird benutzt, vorallem aber wird der Trainingsraum so genannt. Im Zen-Buddhismus wird dieser auch „Ort der Erleuchtung“ genannt, denn er ist nicht nur bloßer Trainingsplatz, sondern auch der Ort der Versenkung und geistiger Schulung. Die Räume in denen heute trainiert wird entsprechen nur noch selten einem klassischen Dojo, da sich diese meist in öffentlichen Gebäuden befinden und nicht nach eigenen Vorstellungen umgebaut werden können. Doch meist wird nach wie vor das Bild eines besonderen, großen Meisters dem Eingang gegenüber aufgestellt. Doch nicht nur durch Äußerlichkeiten, sondern insbesondere auch durch Etikette, entsteht eine gewisse Atmosphäre im Dojo. So zum Beispiel müssen Schuhe vor dem Dojo ausgezogen, bestimmte hygienische Regeln eingehalten und Respekt den Mitschülern und Lehrern entgegengebracht werden und die Autorität der höher Graduierten und vor allem die Achtung vor dem Meister wird deutlich zum Ausdruck gebracht.

3.2 Rei - Der Gruß

Ein nicht weg zu denkender Bestandteil des Karate-Do ist Höflichkeit und Respekt voreinander. Daher ist der Gruß eine wichtige Verhaltensregel. Es gibt verschiedene Arten und Anwendungsgebiete des Rei. Er besteht jedoch immer aus einer Verbeugung und wird, wenn es direkt einem Menschen gilt, von dem Grußwort „*Oss*“ begleitet. Dieses Wort wird im Karate an vielen Stellen angewandt. Es kann *Bitte*, *Danke* und *Ich habe verstanden* bedeuten, ist aber auch ein Gruß zu einem anderen Karateka und zeigt diesem auch Respekt und Achtung.

Beim Betreten bzw. Verlassen des Dojo, wird die Übungshalle mit einer Verbeugung im stehen, bei der die Hände an den Oberschenkeln liegen, an- bzw. abgegrüßt. Dieser Gruß soll zeigen, dass der Schüler bereit ist sich zu entwickeln, dass er das Karate akzeptiert so wie es ist und er lässt sich damit außerdem auf das bevorstehende Training ein.

Als nächstes gibt es die Angrüßzeremonie, welche direkt vor dem Training stattfindet. Bei dieser stellen sich alle Schüler nach Gürtelfarbe aufsteigend in eine Reihe, mit den Weißgürteln auf der linken Seite und den Schwarzgürteln auf der rechten Seite, vor dem Sensei auf. Der höchst-graduierte Schüler, der Sempai, gibt anschließend die Anweisungen. Das erste Kommando lautet „*Seiza*“, dies bedeutet, dass sich alle in den Kniesitz begeben sollen. Als nächstes kommt das Kommando „*Mokuso*“, die Augen werden geschlossen, ein Moment der Stille wird eingelegt und der Atem wird tief und fest, hierbei soll sich der Karateka gedanklich vom Alltag befreien und sich für das Karatetraining sammeln und darauf konzentrieren. Mit dem Kommando „*Mokuso yame*“ wird die Meditation beendet. Nachdem sich nun der Sensei im Kniesitz herum gedreht hat, erfolgt „*Shomen ni Rei*“, Schüler und Lehrer verbeugen sich zur Stirnseite, vor dem Bild des großen Meisters, um diesen zu ehren. Dreht sich der Sensei wieder den Schülern zu, gibt der Sempai das Kommando „*Sensei ni Rei*“ und Schüler und Lehrer verbeugen sich voreinander, begleitet von dem Grußwort „*Oss*“. Dieser Gruß unterstreicht den Respekt vor dem Lehrer und zeigt die Bereitschaft für das Training.

Auch innerhalb des Trainings wird vor und nach jeder Übung und jedem Kampf der Partner im Stand begrüßt. Dies sind ein Dank für die Hilfe des Mitübenden und ein höflicher Achtungserweis. Außerdem signalisiert der Karateka so seine völlige Aufmerksamkeit und versichert einen fairen Kampf.

Besonders wichtig bei jeder Art des Rei, sind die ehrliche Absicht und die bewusste Ausführung. Zum Beispiel kann man auch durch eine Übung mit einem nicht optimalen Partner lernen und so sollten wir auch diesem den gebührenden Respekt entgegen bringen.

Am Ende des Trainings erfolgt die Abgrüßzeremonie, welche der Angrüßzeremonie gleicht. Hierbei dient die Anweisung „*Mokuso*“ dazu, das Gelernte zu verarbeiten, sich zu entspannen und sich wieder auf den Alltag einzustellen.

3.3 Kleidung

Während des Karatetrainings wird der so genannte Karate-*Gi* getragen. Er besteht aus einer an den Hüften zu schnürenden weiten Hose und einer weiten Jacke aus weißer Baumwolle, die von einem robustem Stoffgürtel, dem *Obi*, gehalten wird. Die Qualität eines Gis ist an der Stoffstärke zu erkennen: je schwerer der Anzug, desto haltbarer ist er und desto mehr Schweiß kann er aufnehmen. Ursprünglich wurde in robuster Alltagskleidung trainiert. Eine einheitliche Trainingskleidung sowie das Graduierungssystem wurden erst durch Funakoshi eingeführt. Dies geschah aufgrund des aufkeimenden japanischen Nationalismus, durch welchen die Kampfkünste eine Militarisierung durchliefen.

3.4 Graduierungssystem

Das Graduierungssystem wurde wahrscheinlich im 19. Jahrhundert aus dem Judo übernommen. Dieses System gibt Fertigeitszustand und Fortschritte jedes einzelnen Schülers an. Hierbei wird zwischen Kyu-System und Dan-System unterschieden. Es gibt 9 Kyu-Grade, welche durch die jeweiligen Gürtelfarben erkennbar sind (siehe Abb. 2). Um den nächst höheren Grad zu erreichen, muss der Schüler eine Prüfung ablegen. Diese dient als Ansporn und Bestätigung des Erreichten und geschieht nach einem festen Prüfungsprogramm, das von Verband zu Verband unterschiedlich sein kann. Eine solche findet im Anschluss an einen Lehrgang statt, zu welchem über ein ganzes Wochenende trainiert wird und der vom Verband organisiert ist.

Mit dem Erreichen des 1. Dans hat der Karateka die technischen Grundlagen weitgehend gemeistert, für ihn beginnt nun eine neue Herausforderung auf einer viel höheren Ebene: die Beschäftigung mit dem Geist des Karate-Do. Dies verdeutlicht auch der Satz: „*Karate-Do beginnt dort, wo die Technik aufhört*“. Um auch hier ein Voranschreiten zu erkennen, wurde das Dan-System ebenfalls in mehrere Stufen geteilt (siehe Abb. 3), welche durchgehend durch den schwarzen Gürtel markiert sind. Der Karateka beginnt nun mit dem Karate-Do zu verschmelzen: „er trainiert es nicht mehr, er lebt es“.

Kyu-System	
9.Kyu (Kukyu)	weißer Gürtel
8.Kyu (Hachikyu)	gelber Gürtel
7.Kyu (Shichikyu)	oranger Gürtel
6.Kyu (Rokukyu)	grüner Gürtel
5.Kyu (Gokyu)	violetter/blauer Gürtel
4.Kyu (Yonkyu)	violetter Gürtel
3.Kyu (Sankyu)	brauner Gürtel
2.Kyu (Nikyu)	brauner Gürtel
1.Kyu (Ikkyu)	brauner Gürtel

Abb. 2

Dan-System
1.Grad (Shodan)
2.Grad (Nidan)
3.Grad (Sandan)
4.Grad (Yondan)
5.Grad (Godan)
6.Grad (Rokkudan)
7.Grad (Shichidan)
8.Grad (Hachidan)
9.Grad (Kudan)
10.Grad (Judan)

Abb. 3

4 Training

4.1 Das Auf- und Abwärmen

Da es im Karate viele anspruchsvolle Bewegungen gibt, müssen zu Beginn des Trainings alle Muskelgruppen ausreichend erwärmt werden. Die Aufwärmung sollte aus leichten Übungen bestehen, sodass der Kreislauf in Schwung kommt, der Körper seine Kraftreserven jedoch nicht schon am Anfang verbraucht. Verschiedene Erwärmungsspiele, lockere Zweikampfübungen oder das Lauf-ABC zum Beispiel, können Muskeln und Gelenke auf das bevorstehende Training vorbereiten. Währenddessen ist es wichtig immer in Bewegung zu bleiben.

Ist der Körper genügend aufgewärmt folgt die Dehnung, welche die Versteifung der Muskeln verhindert und der Steigerung der Flexibilität dient. Sie ermöglicht die optimale Beweglichkeit für die Karatetechniken. Die Unterstützung durch einen Partner erhöht die Wirksamkeit der Dehnübungen.

Am Ende des anstrengenden Trainings wird der Kreislauf beim Abwärmen mit leichten Lockerungs-, Dehn-, Atemübungen oder Massageeinheiten, langsam wieder auf das Normalniveau gesenkt.

4.2 Kihon

Kihon ist ein der drei Säulen, auf welche das Karatetraining aufbaut und bedeutet *Grundlage* oder *Ursprung* (des Könnens). Dieser Teil ist besonders für Anfänger wichtig. Es umfasst die grundlegenden Techniken des Karate: die Stoß-, Schlag-, Abwehr- und Beintechniken, sowie Kombinationen aus mehreren dieser Techniken, welche auch in den Prüfungen gefragt sind. Die einzelnen Techniken müssen immer aus Neue wiederholt werden. Dies geschieht langsam oder schnell, einmal kraftvoll und dann wiederum locker. Manchmal wird eine Technik auch in einzelne Bestandteile zerlegt, um der korrekten Ausführung näher zu kommen. Der Bewegungsablauf von Techniken und Kombinationen wird so verinnerlicht, um bei einem realen Kampf reflexartig abrufbar zu sein. Die letztendliche Ausführung erfolgt mit *Kime* und *Kiai*. *Kime* ist die Körperspannungsphase in der sich am Ende der Technik alle Energie konzentriert und alle Muskeln schlagartig angespannt werden. Der *Kiai* ist der Kampfschrei, welcher durch explosionsartiges Ausatmen am Ende der Technik zustande kommt und die Leistungsfähigkeit des Körpers steigert. In der Bewegung muss die Muskulatur jedoch locker sein, um eine hohe Geschwindigkeit zu ermöglichen.

4.3 Kata

Kata ist die zweite Säule auf welche das Karatetraining aufgebaut ist und bedeutet *festgelegte Form*. *Katas* sind stilisierte Kämpfe gegen mehrere imaginäre Gegner, die nach einem festen Muster erfolgen, ähnlich einer Choreographie. Bis in die 30er Jahre wurde Karate nur durch

diese festgelegten Abfolgen von Bewegungen weitergegeben. Inzwischen gibt es etwa 50 unterschiedliche Katas und jede von diesen hat einen bestimmten Namen. Um den Selbstverteidigungscharakter hervorzuheben, beginnen sie stets mit einer Abwehrbewegung. Die Katas helfen die Techniken zu erlernen, von denen viele nicht in den Grundtechniken vorkommen. Sie sollen aber vor allem auch die innere Haltung schulen. Atmung, Ruhe, Gelassenheit, Sicherheit, Entschlusskraft, Kampfgeist und Rhythmus, machen eine Kata lebendig und geben ihr den wesentlichen Ausdruck. Auch Koordinations- und Konzentrationsfähigkeit, Geschwindigkeit, Stärke und Kondition sollen durch Katas gesteigert werden. Zum richtigen Ausführen muss der Karateka die Techniken nicht nur beherrschen, sondern er muss auch ihre Bedeutung verstehen. Dabei hilft die Kataanwendung, welche *Bunkai* genannt wird und bei der die Kata in Einzelkombinationen zerlegt und mit einem realen Partner geübt wird. Um eine Kata perfekt ausführen zu können, muss sich der Übende die imaginären Gegner vorstellen damit die Techniken den entsprechend Inhalt zeigen und glaubwürdig sind. Er muss während der ganzen Kata, seine volle Aufmerksamkeit bei dieser haben. Die Katas müssen ständig wiederholt werden, damit diese beherrscht werden und im Gedächtnis bleiben. Dabei können sie in verschiedenen Formen geübt werden: zum Beispiel in Zeitlupe, mit geschlossenen Augen, ohne Kraft, in erhöhter Geschwindigkeit, gespiegelt, rückwärts, auf eng begrenztem Raum, synchron mit zwei Partnern und natürlich so wie sie sein sollte, um unterschiedliche Aspekte zu trainieren.

4.4 Kumite

Kumite ist die dritte Säule, die zum Karatetraining gehört. Dabei geht es um das Üben bzw. Kämpfen mit einem, manchmal auch mehreren Gegnern. Hier werden die einzelnen Techniken des Kihon angewendet, welche für das Kumite beherrscht und verstanden werden müssen. Die Ziele des Kunitrainings sind insbesondere Wachsamkeit, ein Gefühl für Distanz und Timing, Kontrolle, absolute Schnelligkeit und Kampfgeist. Diese werden für einen Kampf benötigt. Es gibt mehrere Kumiteformen mit unterschiedlichem Schwierigkeitsgrad. Bei den ersten Stufen folgen beide Partner einem festgelegten Ablauf von Angriff- und Verteidigungstechniken. Hierbei gelten bestimmte Regeln, welche für Sicherheit sorgen. Je weiter der Karateka vorgeschritten ist, desto lockerer werden die Regeln, da er die Wirkungen der Techniken nun selbst besser einschätzen kann. Die letzte Stufe ist der

Freikampf, welcher eine reale Selbstverteidigungssituation imitiert. Im traditionellen Karate wird ein Treffer mit Wirkung vermieden, eine starke Technik wird daher vor dem Körper arretiert. Es gibt allerdings auch Vollkontakt-Karate-Systeme, welche die Trefferwirkung beabsichtigen und bei denen daher Schutzausrüstungen bei einem Kampf getragen werden müssen. Dadurch wird allerdings ein Mangel an Kontrolle, über die eigenen Techniken gefördert. Um die eigenen Karatetechniken zu verbessern, ist die Beobachtung eines guten Karatewettkampfes eine wichtige Hilfe.

4.5 Weitere Trainingselemente

Auch andere Elemente sind für das Karatetraining wichtig. So zum Beispiel das Sandsacktraining. Dieses hilft Techniken effektiv ausführen zu lernen und gibt dem Übenden ein Gefühl für die Auswirkungen eines Schlags mit voller Kraft. Außerdem wird dabei Kondition und Kraft trainiert. Das Training mit Prätzen beinhaltet ähnliche Absichten, zudem gewöhnt es den Prätzenträger der Wucht harter Schläge zu widerstehen.

Auch Muskelkraft ist bei vielen Bewegungen ein entscheidender Faktor. Diese kann, durch Gewichtsübungen und Krafttrainingsgrundübungen wie Liegestütze, Sit-ups und ähnliches, entwickelt werden.

In einem Training können auch Teile der Fallschule des Judo übernommen werden, um beim Fallen während eines Kampfes Verletzungen zu verhindern und die Kampffähigkeit zu erhalten.

Atemübungen sind ebenfalls wichtig für Karate. Durch sie können die Muskeln lernen zusammenzuarbeiten. Sie helfen außerdem die Kommunikation zwischen Körper und Geist herzustellen. Es ist dabei sehr wichtig in den Bauch zu atmen, weil dort das Zentrum der Lebenskraft liegt.

Auch ist es gut zusätzlich zum Training Sport zu treiben. Hierfür bietet sich das Krafttraining aber zum Beispiel auch Joggen an, um Kraft und Ausdauer zu erhöhen.

5 Wettkampf

Beim Karate wird in zwei Wettkampfdisziplinen unterschieden: die des Kumite und die der Kata. Beide können auch im Team (bei der Kata synchron) ausgeübt werden. Beim Kumite wird versucht Techniken an den Gegner zu bringen, welche von den Kampfrichtern gewertet werden. Dabei gelten strenge Regeln, um Verletzungen auszuschließen. Bei Missachtung der Regeln wird der jeweilige Karateka disqualifiziert. In der Kategorie 9. – 6. Kyu ist ein genauer Ablauf vorgegeben. Bei der Kata wird auf korrekte Techniken und Ablauf, sowie Ästhetik, Kampfgeist, Dynamik und Rhythmus Wert gelegt und danach bewertet.

Der Wettkampf im Karate ist erst in der modernen Entwicklung entstanden. Über diese Entwicklung gibt es unterschiedliche Meinungen. Einige sind der Meinung der Wettkampf würde die tödliche Kampfkunst verfälschen und dem wahren Charakter und Geist des Karate widersprechen, andere sehen ihn als praktische Anwendung des Karate.

Ich denke, ein Wettkampf ist eine gute Möglichkeit sich selbst zu testen, zu überprüfen und wertvolle Erfahrungen zu machen. Dabei wird auch nicht zwangsweise dem Charakter und Geist des Karate widersprochen, solange alle Etiketten hierbei erhalten bleiben und der Karateka dabei immer daran denkt, dass es nicht um das Verlieren oder Gewinnen geht, sondern darum sein Bestes zu geben, daraus zu lernen und den Charakter zu vervollkommen. Außerdem kann man bei einer solchen Veranstaltung durch Beobachten besserer Karatekas sehr viel lernen.

5.1 Trainingsplan

Motive: Verbesserung der Technik und Verinnerlichung von Ablauf und Rhythmus (Kata), Verbesserung der Schnellkraft, des Reaktionsvermögens und der Ausdauer

Zeit: 8 Wochen, 2-3 Tage je Woche

Ziel: Wettkampf in Kata und Kumite (9. – 6. Kyu) als Überprüfung

1.Woche	Montag: Hauptteil: Katas in Segmente teilen und diese einzeln erst locker dann kraftvoll üben Ende: Krafttraining (explosivartig)	2 Tage Pause	Donnerstag: Hauptteil: Pratzen- training für Technik und Reaktionsge- schwindigkeit Ende: Kumiteübung	3 Tage Pause		
2.Woche	Montag: Hauptteil: Schnellkrafttrain- ing: Medizinbälle an die Wand prellen, Techniken mit Gummiband um Hüfte, Arm oder Bein	3 Tage Pause	Freitag: Katatraining: locker, Zeitlupe, schnell, Kime, evtl. einzelne Segmente	2 Tage Pause		
3.Woche	Montag: Stationstraining: Techniken mit Gewichten ausführen, Liegestütze, Seilspringen, Sandsack	1 Tag Pause	Mittwoch: Joggen mit kurzen Sprints und Dehnübungen	1 Tag Pause	Freitag: Hauptteil: Sandsacktraining	2 Tage Pause
4.Woche	Montag: Hauptteil: Katas in Segmente teilen und diese einzeln erst locker dann kraftvoll üben	2 Tage Pause	Donnerstag: Synchronkata	3 Tage Pause		
5.Woche	Montag: Hauptteil: Katatraining: locker, Zeitlupe, schnell, Kime, evtl. einzelne Segmente Ende: Krafttraining (explosivartig)	1 Tag Pause	Mittwoch: Hauptteil: Partnerübungen und Freikampf	2 Tage Pause	Samstag: Gleichgewichts- und Koordinations- übungen	1 Tag Pause

6. Woche	Montag: Hauptteil: Schnellkrafttraining: Medizinbälle an die Wand prellen, Techniken mit Gummiband um Hüfte, Arm oder Bein	2 Tage Pause	Donnerstag: Hauptteil: Pratzen training für Technik und Reaktionsgeschwindigkeit Ende: Kumiteübung	3 Tage Pause		
7. Woche	Montag: Hauptteil: lockere Partnerübungen	1 Tag Pause	Mittwoch: Synchronkata	1 Tag Pause	Freitag: Stationstraining: Techniken mit Gewichten ausführen, Liegestütze, Seilspringen, Sandsack	2 Tage Pause
8. Woche	Montag: Pratzen training für Technik und Reaktionsgeschwindigkeit Ende: Kumiteübungen	2 Tage Pause	Donnerstag: Katatraining: locker, Zeitlupe, schnell, Kime, evtl. einzelne Segmente	1 Tag Pause	Wettkampf	

geringe Trainingsintensität



mittlere Trainingsintensität



hohe Trainingsintensität



6 Schluss

Während des Schreibens an dieser Arbeit vertiefte sich meine Erfahrung, dass Sport ein sehr wichtiger Teil des Lebens ist, da er die Gesundheit fördert und einen guten Ausgleich zum Schul- bzw. Arbeitsalltag darstellt. Die meisten Sportarten beziehen sich jedoch nur auf körperliche Fitness. Aus meiner Arbeit geht deutlich hervor, dass Karate-Do nicht den Kerninhalt des Zerschlagens von Brettern hat. Dies ist lediglich ein Resultat und nicht Sinn und Zweck dieser Kampfkunst. Der Inhalt des Karate-Do ist sowohl die körperliche als auch die geistige Entwicklung, sodass Körper und Geist miteinander vereint werden. Dadurch können alle Lebensbereiche eines Menschen positiv beeinflusst werden.

Ich konnte mein Wissen über Karate-Do sehr erweitern, wodurch ich auf diesem geistigen Weg ein großes Stück weiter gehen konnte. Ich hoffe dies mit meiner Arbeit auch anderen ein Stückweit vermitteln zu können.

Durch die Auseinandersetzung mit diesem Thema, gewann ich noch mehr Achtung meinen Meistern und Lehrern gegenüber, denn ich bekam eine noch deutlichere Vorstellung davon, was an Kraft, Ausdauer, Geduld, und Einfühlungsvermögen dazu gehört, das Wissen über Karate-Do weiterzugeben und das Training zu planen und zu gestalten.

Literaturverzeichnis

Grupp, Joachim: Shotokan Karate. Aachen: Meyer & Meyer Verlag 2000

Smit, Sanette: Karate. Stuttgart: Pietsch 2002

Healy, Kevin: Karate. Augsburg: Weltbild 2001

Karamaitsos, Efthimios/ Pejic, Bogdan: Karate. Niedernhausen: Falken 1997

Pflüger, Albrecht: 25 Shotokan-Katas. Niedernhausen: Falken 1987/1990

Funakoshi, Gichin: Karate-do. Heidelberg-Leimen: Werner Kristkeitz Verlag 1993

<http://www.karate-do.de/>

<http://www.skid.de/karatedo.php>

<http://www.karate-illertissen.de/karate.htm>

<http://de.wikipedia.org/wiki/Karate>

http://www.karate.de/dkv_infos/was_ist_karate/karate---was-ist-das.html

<http://de.wikipedia.org/wiki/Karate-Gi>

<http://www.shotokan-demmin.de/shotokan-seiten/Keiko/keiko1.htm>

<http://de.wikipedia.org/wiki/Fallschule>

<http://www.karate-hersbruck.de/Trainingsplanung/KonditionsplanSeptMaerz.pdf>

http://www.karate-online.net/Deutsche_Version/trainwiss_karate.pdf

http://de.wikipedia.org/wiki/Training_%28Sport%29

Quellenverzeichnis

Funakoshi, Gichin: Karate-do. Heidelberg-Leimen 1993, S. 1

Christian Sroka: Prüfung & Gürtelrangordnung. <http://www.karate-do.de/>

Christian Sroka: Was ist Karate-Do?. <http://www.karate-do.de/>

Unbekannt: Die 20 Regeln von Funakoshi. <http://de.wikipedia.org/wiki/Karate>

Christian Sroka: Das Dan-System. <http://www.karate-do.de/>

Selbstständigkeitserklärung

Hiermit erkläre ich, dass ich die vorliegende Arbeit selbstständig und ohne fremde Hilfe verfasst und keine anderen Hilfsmittel als angegeben verwendet habe. Insbesondere versichere ich, dass ich alle wörtlichen und sinngemäßen Übernahmen aus anderen Werken als solche kenntlich gemacht habe.

Dresden, 13. Februar 2008