

空 **Kara**
手 **Te**
道 **Do**

Der Weg der leeren Hand

Fiona Rohr

Gymnasium Immenstadt
Qualifikationsstufe 2014/2016

Seminararbeit

Rahmenthema des Wissenschaftspropädeutischen Seminars:

Sport und Gesundheit

Leitfach:

Sport

Thema der Seminararbeit:

Karate-do - Der Weg der leeren Hand

Verfasserin: Fiona Rohr

Seminarleiter: Michael Renner

Abgabetermin: Dienstag, 10. November 2015

Bewertung:

Schriftliche Arbeit: Note: _____ in Worten: _____ Punkte: _____

Abschlusspräsentation: Note: _____ in Worten: _____ Punkte: _____

Gesamtleistung nach § 61 (7) GSO: (Schriftlich*3 + Präsentation): 2 (gerundet) = _____

(Unterschrift des Seminarleiters)

Inhaltsverzeichnis

1. Karate – ein brutaler Kampfsport?.....	3
2. Entwicklung des Karate.....	4
2.1. Anfänge der Kampfkunst.....	4
2.2. Beginn des „modernen“ Karate.....	5
3. Karate in Deutschland.....	7
4. Kleidung, Graduierung und Prüfungen.....	8
5. Grundlagen des Karate.....	9
5.1. Der Stand.....	9
5.2. Hand- und Fußtechniken.....	10
6. Die 3 Säulen des Karate.....	11
6.1. Kihon	11
6.2. Kata.....	11
6.3. Kumite.....	13
7. Gesundheitliche Aspekte des Karate.....	14
7.1. Gesundheit für den Körper.....	14
7.2. Gesundheit für Geist und Seele.....	14
8. Dōjō-kun.....	16
9. Verbindung von Körper und Geist	17
10. Persönliche Erfahrungen.....	18
11. Anhang.....	19
11.1. Literaturverzeichnis.....	19
11.2. Abbildungsverzeichnis.....	21

1. Karate - ein brutaler Kampfsport?

„Was? Du machst Karate? Ist das nicht extrem brutal?“ Mit diesen Fragen werde ich als Karateka immer wieder konfrontiert. So manches Klischee geistert durch die Köpfe vieler Menschen, wie zum Beispiel wild gestikulierende und schreiende Männer, die brutale Angriffe auf ihre Gegner verüben und dabei spektakulär durch die Luft wirbeln. Genährt werden diese Vorurteile unter anderem durch sogenannte Martial-Arts-Filme, eine ursprünglich fernöstliche Variante des Actionfilms, mit Schauspielern wie Bruce Lee und Jackie Chan.



Abb. 1: Jackie Chan

Doch wenn man sich näher mit der Kampfkunst Karate beschäftigt, erkennt man, dass diese Klischees nur wenig mit der Realität zu tun haben. Karate ist nicht wilder, unkontrollierter Angriff, sondern eine Kunst, sich ohne Waffen zu verteidigen und durch ständiges Üben Körper und Geist zu schulen.

Mit dieser Seminararbeit will ich den Lesern Karate näher bringen. Mein Wissen beziehe ich aus vielen Trainingseinheiten, oftmals mit internationalen Trainern, und aus der Lektüre von Fachliteratur. Ich werde die Anfänge des Karate in Asien, seine Entwicklung und seinen Weg nach Europa betrachten. Dabei erkläre ich die Grundzüge des Sports und gehe auch auf dessen Philosophie und gesundheitliche Aspekte ein.

Diese vielen Facetten machen das Karate zu dem, was es für mich ist: Meine Leidenschaft.

2. Entwicklung des Karate

2.1. Anfänge der Kampfkunst

Der Ursprung des Karate liegt in der Vergangenheit verborgen. Es gibt kaum Aufzeichnungen, da Karate nur im Geheimen und mündlich überliefert wurde, bekannt ist jedoch, dass seine Wurzeln in Ostasien liegen.¹ Chinesische Mönche entwickelten vor vielen Jahrhunderten gymnastische Übungen zur körperlichen Ertüchtigung und Konzentrationssteigerung. Aus diesen Übungen entstanden im Laufe der Zeit Techniken, die die Mönche auch zur Selbstverteidigung nutzten.

Im 14. Jahrhundert herrschten Handelsbeziehungen zwischen China und Ryukyu, einer kleinen Inselgruppe mitten im Pazifik, südlich von Japan. Neben Waren fanden auch Geheimnisse der Heilkunst, Meditationsformen und die Techniken der chinesischen Mönche ihren Weg nach Ryukyu. Diese Kampftechniken wurden vermischt mit den bereits bestehenden einheimischen. Daraus entstand die Kunst Okinawa-te.²

Auf den einzelnen Ryukyu-Inseln war der wirtschaftliche Wohlstand unterschiedlich ausgeprägt. Dies führte immer wieder zu Unruhen und Aufständen in der Bevölkerung. Um den Frieden zu erhalten und sich zu schützen, erließ der König im Jahr 1429 Gesetze, die den Bewohnern den Besitz jeglicher Waffen und das Lehren und Ausüben von Kampfkünsten verbot. Das Volk aber trainierte seine Kampftechniken im Geheimen, um sich im Verteidigungsfall schützen zu können.³

Die Situation dramatisierte sich, als Okinawa 1609 von Japan überfallen und von einem Adelsgeschlecht und ca. 3000 Kriegerern und Samurai besetzt wurde. Das Waffenverbot bestand weiterhin, teilweise war nur ein Küchenmesser im Dorf erlaubt. Dieses war an einem zentralen Ort im Dorf befestigt und streng bewacht. Die Samurai aber durften ihre Schwerter gebrauchen, was sie in vielen Fällen auch taten. Ohne jeglichen Schutz durch den Staat hatte die einfache Bevölkerung Okinawas nur die Möglichkeit, sich mit ihrem Körper zu verteidigen.⁴ Ziel war es, nicht getroffen zu werden und die eigenen Techniken effektiv einzusetzen, den Gegner also möglichst mit einem Schlag kampfunfähig zu machen oder zu töten. Diese Art zu kämpfen wurde geheim vom Meister zum Schüler weitergegeben, nichts wurde aufgeschrieben.

1 Vgl.: Funakoshi, Gichin: KARATE-DO. Mein Weg S.7 Z.19-24

2 Vgl.: Niino, Marié: KARATE. Das Buch für Kinder S.13 Z.15-34

3 Vgl.: Funakoshi, Gichin: KARATE-DO. Mein Weg S.20 Z.1-8

4 Vgl.: Niino, Marié: KARATE. Das Buch für Kinder S.14 Z.15-28

2.2. Beginn des „modernen“ Karate

Ab Ende des 19. Jahrhunderts wurde Japan moderner und näherte sich immer mehr dem Westen an. Der Samurai-Stand wurde aufgelöst und 1875 wurde Okinawa zu einer gleichberechtigten Provinz Japans. Die Bevölkerung musste sich japanischen Lebensgewohnheiten anpassen, erhielt im Gegenzug aber auch Unterstützung zur Verbesserung der Lebensbedingungen. Kämpfe waren somit nicht mehr notwendig.⁵



Abb. 2.: Gichin Funakoshi

Ein Meister auf Okinawa war Gichin Funakoshi (1868-1957), der heute als Vater des modernen Karate gilt. Nach langen Jahren geheimen Trainings lehrte er nun offiziell seinen Schülern seinen Kampfkunststil. Dieser hatte nun nicht mehr allein die Selbstverteidigung zum Ziel, sondern diente auch der körperlichen Ertüchtigung und der Stärkung des Charakters.

Bei einer Vorführung im Jahr 1921 gelang es Funakoshi den japanischen Kaiser von seiner Kunst zu überzeugen. Die Kampfkunst, die nun allgemein als Karate bekannt war, wurde als regulärer Unterricht in den Schulen eingeführt.⁶ Noch heute wird Funakoshi verehrt, indem sich die Karateka vor und nach jedem Training vor einem Bild von ihm verbeugen.

5 Ebd.: S.14 Z.29-36

6 Ebd.: S.14 Z.37- S.15 Z.20

Der Name Karate besteht aus den Wörtern Kara und Te. Te bedeutet „Hand/ Hände“. Bei Kara kann nicht eindeutig gesagt werden, was es heißt, da japanische Schriftzeichen oftmals verschiedene Bedeutungen haben können. Kara kann für „chinesisch“ oder „leer“ stehen.⁷ Ersteres wäre naheliegend, da Okinawa lang unter chinesischem Einfluss stand. Gichin Funakoshi tendierte jedoch zur Interpretation „leer“. „Karate-do“ ist also „Der Weg der leeren Hand“. Er bedeutet den Kampf ohne Waffen, denn dies bestärkt den eigentlichen Sinn des Karate als Selbstverteidigung.⁸

Durch verschiedene Meister entwickelten sich unterschiedliche Stilrichtungen, wie Shotokan, Goju Ryu, Shito Ryu und Wado Ryu. Heute ist der meist verbreitete Stil das traditionelle Shotokan Karate, das auf den Meister Gichin Funakoshi zurückgeht.



Abb. 3: Shotokan Tiger

Immer wieder begegnet einem als Karateka das Zeichen des im Kreis eingeschlossenen Tigers. Dieses Zeichen stammt von dem japanischen Künstler Hoan Kosugi, einem guten Freund von Funakoshi, und zierte 1935 dessen Lehrbuch. Der sogenannte Shotokan-Tiger wurde zum Symbol der Karate-Stilrichtung Shotokan. Der Tiger symbolisiert dabei Mut, unbändige Kraft, Kampfeslust und Entschlossenheit. Der Kreis um den Tiger steht für Vernunft und den Geist.⁹

7 Vgl.: Funakoshi, Gichin: KARATE-DO. Mein Weg S.49 Z.4-9

8 Ebd.: S.50 Z.29-32

9 Vgl.: Hirschberger, Bernd: „Der Shotokan-Tiger“ http://www.toribio-osterkamp.de/der%20shotokan_tiger/der%20shotokantiger.html

Der Franzose Henry Plée (1923-2014) kommt mit Karate in Berührung und bringt es nach Europa, indem er im September des Jahres 1954 einen Karate Verband in Frankreich gründet. Durch die Hilfe japanischer Studenten verbreitet sich der Sport schnell in Frankreich und letztendlich in ganz Europa.¹⁰ Der Deutsche Jürgen Seydel (1917-2008), ursprünglich ein Judoka, kam auf einem Lehrgang in Frankreich mit Karate in Kontakt. Er war begeistert und gründete 1957 Deutschlands ersten Karate Club in Bad Homburg v. d. H..¹¹

3. Karate in Deutschland

Hideo Ochi (*1940 in Japan), ein äußerst erfolgreicher Karateka, wurde 1970 Bundestrainer in Deutschland. 1993 gründete er den DJKB, den Fachverband für traditionelles Karate. Dieser deutsch-japanische Karate-Bund gehört dem internationalen JKA-Karate (Japan Karate Association) an.



Abb. 4: Hideo Ochi

10 Vgl.: Feldmann, Thomas: „Wie Karate nach Deutschland kam“
<https://hoploblog.wordpress.com/2011/04/23/eine-kleine-zeitreise-oder-wie-karate-nach-deutschland-kam/>

11 Vgl.: Deutscher Karate Verband e.V.: „Anfänge des Karate in Deutschland“
<http://www.karate.de/verband/geschichte-des-dkv#1>

Es gibt nationale wie internationale Meisterschaften, bei denen Sportler ihr Erlerntes unter Beweis stellen und sich mit anderen Karateka messen können. Auf Lehrgängen geben Meister ihr Wissen an Sportler weiter. Jeden Sommer findet beispielsweise das Gasshuku statt. Dies ist der größte Karatelehrgang in Deutschland, mit hochkarätigen Trainern aus der ganzen Welt und bis zu 1000 Teilnehmern. An 5 Tagen wird intensiv trainiert und Trainer wie auch Sportler tauschen sich aus „mit dem Ziel, die Leidenschaft Karate mit anderen Begeisterten gemeinsam zu teilen und zu (er)leben.“¹²

DKV (Deutscher Karate Verband) ist ein weiterer Verband in Deutschland. Die zwei Verbände waren früher einmal ein gemeinsamer Bund, der sich aber durch verschiedene Interessen der Trainer teilte. Für Gichin Funakoshi jedoch galt: „Es gibt nur ein Karate!“.¹³

4. Kleidung, Graduierung und Prüfungen

In den 1930er Jahren wurde das Tragen des Karate-Gi und die Einteilung in Kyu- (Schüler-) und Dan- (Meister-) Grade eingeführt. Als Gi wird der weiße Karate-Anzug bezeichnet. Er besteht aus Baumwolle und hat die einfache und zweckmäßige Kleidung japanischer Bauern als Vorbild.



Abb. 5: Karate-Gi

¹² „WILLKOMMEN BEIM GASSHUKU E.V.“ <http://www.karate-gasshuku.de/>

¹³ Niino, Marié: KARATE. Das Buch für Kinder S.123 Z. 52

Die Grade eines Karatekas erkennt man an der Farbe des Gürtels, den jeder Sportler über seinem Gi trägt. Die Gürtelfarben wurden vom Judo übernommen. Weiß ist die niedrigste Kyu-Stufe, darauf folgen gelb, orange, grün, violett, braun und als höchstes der schwarze Gurt als Dan-Grad. Diese Unterscheidung erleichtert es dem Trainer, den Kenntnisstand seines Schülers besser beurteilen zu können, auch wenn er ihn nicht näher kennt. Um einen neuen Kyu- oder Dan- Grad zu erhalten, muss eine Prüfung vor einem Meister, der eine bestimmte Lizenz hat, abgelegt werden. Dabei muss jeweils eine Wartezeit eingehalten und dann bei der Prüfung ein bestimmtes Programm absolviert werden. Je nach Höhe des Grades wird dieses schwieriger und länger. Es werden die Grundlagen sowie die 3 Säulen des Karate geprüft. Diese werden im Folgenden erläutert.

5. Grundlagen des Karate

5.1. Der Stand

Der Stand im Karate ist ausgesprochen wichtig. Er dient als Fundament einer Technik, da man mit ihm Sicherheit findet, um eine Technik richtig auszuüben. Wichtig ist es, fest zu stehen und das Gleichgewicht halten zu können. Ein sehr oft gebrauchter Stand ist der Zenkutsu Dachi. Dabei steht man hüftbreit in einem Ausfallschritt, bei dem das vordere Bein gebeugt und das hintere Bein gestreckt ist. Das Knie des vorderen Beines befindet sich über dem vorderen Fuß. Beide Füße stehen fest am Boden und zeigen nach vorne.¹⁴



Abb. 6: Zenkutsu Dachi

Weitere Stände sind zum Beispiel der kiba-dachi, heikosu-dachi, nekoashi-dachi und kōkutsu-dachi.¹⁵ Sie unterscheiden sich unter anderem durch verschiedene Fußstellungen, manchmal liegt dabei das Hauptgewicht auf dem vorderen Bein, manchmal auf dem hinteren.¹⁶ Je nachdem ob der Partner frontal oder seitlich zu einem steht, ob eine kurze oder weite Distanz überbrückt werden muss, muss die richtige Stellung gewählt werden.

Aus diesen unterschiedlichen Ständen kann man sich mit Schritten in alle Richtungen bewegen und dabei verschiedene Hand- und Fußtechniken ausüben.

5.2. Hand- und Fußtechniken

Im Karate wird der ganze Körper als Waffe und zur Abwehr verwendet. Man kann unter anderem mit der Faust (Seiken) oder dem Fastrücken (Uraken) angreifen. Außerdem kann man die geöffnete Hand verwenden, wobei die Handkante (Shutō) oder die Fingerspitzen (Nukite) als Waffe und zur Verteidigung dienen.¹⁷

Es werden nicht nur die Hände, sondern auch die Füße verwendet. Hierbei kann beispielsweise der Fußballen (Koshi), die Zehenspitzen (Tsumasaki), die Ferse (Enshō) und der Fußrist (Haisoku) eingesetzt werden.¹⁸ Die Tritte können vorwärts, seitwärts oder rückwärts ausgeführt werden.

Der Körper wird bei Angriff und Abwehr in verschiedene Zonen eingeteilt: In Kopfbereich (Jodan), vom Hals bis zum Gürtel (Chudan) und in den unteren Bereich (Gedan).¹⁹

Wichtig dabei ist, dass am Endpunkt der Technik der gesamte Körper angespannt ist. Somit kann eine enorme Kraft entstehen.

Dies ist nur eine Auswahl an Techniken der Hände und Füße, um jedoch alle Techniken erlernen zu können, bedarf es eines lebenslangen Trainings.

15 Vgl.: Funakoshi, Gichin: KARATE-DŌ KYŌHAN S.19 Z.22-24

16 Vgl.: Oyama, Masutatsu: KARATE PRAXIS S.46 Z.11-12, S.48 Z.5-6

17 Vgl.: Nakayama, Masatoshi: Nakayamas Karate perfekt 1. Einführung S.13 Z.1-12, S.16 Z.6-10, S.17 Z.5-12

18 Ebd.: S.22 Z.1-6, S.22 Z.1-6, S.24 Z.1-3

19 Vgl.: Niino, Marié: KARATE. Das Buch für Kinder S.117

6. Die 3 Säulen des Karate

In einem Dojo, das bedeutet im japanischen Übungsraum, werden drei Säulen gelehrt: Kihon, Kata und Kumite. Um Karate richtig erlernen zu können, muss man alle drei Elemente trainieren, denn diese bilden eine Einheit.²⁰

6.1. Kihon

Kihon bedeutet Grundschule. Hierbei werden der Stand, die einzelnen Angriffs- und Abwehrtechniken und das richtige Atmen ohne Partner trainiert. Kihon ist die Grundlage für Karate. Um ein Haus zu bauen, muss es auf richtigem Untergrund stehen, sonst werden die Wände schief und das Haus ist nicht stabil. So müssen auch die Grundlagen im Karate erst richtig beherrscht werden, um zu einem guten Karate zu gelangen.²¹

Die Techniken werden dabei in verschiedenen Kombinationen und Schwierigkeitsstufen beim Vorwärts- oder Rückwärtsgehen geübt. Der Lehrer (Sensei) gibt die Kommandos auf japanisch, die Schüler (Kohais) führen das Geforderte aus und versuchen, sich unter der Anleitung des Lehrers zu verbessern. Mit steigender Erfahrung kommen immer neue Techniken dazu.

Das im Kihon Gelernte findet seine Anwendung in Kata und Kumite.

6.2. Kata

Kata bedeutet fester Ablauf. Es handelt sich um einen Kampf gegen mehrere angenommene Gegner. Dabei wird eine festgelegte Abfolge von Karatetechniken gelernt. Außer dem richtigen Ausführen der Techniken sind auch Blickrichtung, richtiges Atmen, Krafteinsatz im richtigen Augenblick, Rhythmik, Schnelligkeit, Dynamik und Spannung im Körper wichtig. Es ist also mehr als die Summe der einzelnen Techniken.

20 Ebd.: S.96 Z.1-13

21 Ebd.: S.97 Z.6-21

Im Karate gibt es verschiedene Katas mit steigenden Schwierigkeitsgraden. Jede folgt einem vorgegebenem Schrittdiagramm (Embusen). Vermutlich entstanden diese, weil die Bewohner Okinawas gezwungen waren, im Geheimen zu üben. Sie haben wahrscheinlich einzelne Kampfkunsttechniken in ihre Volkstänze mit eingebaut, damit die Übungen nicht auffielen.²²

Ein interessanter Aspekt dabei ist, dass jede der Katas mit einer Abwehrtechnik beginnt. Dies zeigt erneut den eigentlichen Sinn des Karate als Verteidigung und nicht als Angriff.

Eine Kata kann auch als Mannschaft vorgetragen werden. Dabei führen drei Karateka diese möglichst synchron vor und zerlegen anschließend den Ablauf in einzelne Elemente, die in einer Kampfsituation praktisch umgesetzt werden. Dies nennt man Bunkai.



Abb. 7: Kata Mannschaft

²² Vgl.: Funakoshi, Gichin: KARATE-DO. Mein Weg S.47 Z.34 – S.48 Z.11

6.3. Kumite

Die Disziplin Kumite ist das Partnertraining. Hier wird allmählich zum freien Kampf hingearbeitet. Zwei Sportler stehen sich gegenüber und zeigen ihren Respekt, indem sie sich voreinander verbeugen. Einer versucht vorgegebene, zuvor angesagte Hand- und Fußtechniken beim Trainingspartner zu platzieren, der andere wehrt diese ab. Geschult wird dabei Konzentration, das Gefühl für Distanz, Disziplin und Selbstkontrolle. Die in der Grundschule (Kihon) gelernten Abwehr- und Angriffstechniken werden beim Partner angewendet. Dabei wird der Angriff kurz vor dem Partner abgestoppt.

Eine Steigerung zum Partnertraining mit vorgegebenen Angriffs- und Abwehrtechniken ist der freie Kampf. Durch schnelle und überraschende Techniken versuchen die Sportler einen Angriff beim Gegner zu platzieren, um im Wettkampf Punkte zu erlangen. Ursprünglich war das Ziel im frühen Okinawa, den Gegner auszuschalten. Wird der Gegner heute im Wettkampf jedoch verletzt, wird der Angreifer disqualifiziert.



Abb. 8: Freikampf

Doch Karate besteht aus weit mehr als dem Erlernen der Techniken und deren Umsetzung in Kihon, Kata und Kumite. Es beinhaltet auch die Kunst seinen Körper und Geist in Einklang zu bringen und fördert durch ganzheitliches Training die Gesundheit.

7. Gesundheitliche Aspekte des Karate

7.1. Gesundheit für den Körper

„Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass Sport viele positive Effekte auf die Gesundheit hat.“²³ Durch das Karatetraining wird die Fitness und Ausdauer erheblich verbessert. Da alle Muskelgruppen gleichmäßig beansprucht werden und Übungen meist beidseitig durchgeführt werden, wird jede einzelne Körperregion genutzt und die allgemeine Kraft verbessert. Dabei werden alle Gelenke durch die Bewegung gut durchblutet und beweglich gehalten. Durch Dehnungsübungen und verschiedene Techniken wird die Beweglichkeit des ganzen Körpers geschult. Karate wird barfuß trainiert, was für die Fußmuskulatur sehr von Vorteil ist. Die Trittfestigkeit und die Fähigkeit, das Gleichgewicht zu halten, werden verbessert. Dieses wird außerdem beim Ausführen verschiedener Fußtechniken und Wendungen, die auf einem Bein durchgeführt werden, erheblich optimiert. Auch Reaktionsfähigkeit und Geschicklichkeit sind für das tägliche Leben von Nutzen. Gefördert wird dies beim Partnertraining, da schnell auf den Partner reagiert werden muss, um seinen Angriffen auszuweichen. All dies führt auch zu einer insgesamt verbesserten Körperwahrnehmung. Da man das Training individuell gestalten und an unterschiedliche körperliche Voraussetzungen anpassen kann, wird der Sport auch von Personen bis ins hohe Alter ausgeführt.

23 Herzner, Simone: „Sport: Gesund und fit in jedem Alter“ <http://www.apothekenumschau.de/Sport>

7.2. Gesundheit für Geist und Seele

„Psychische Belastungen, Zeitdruck oder Stress führen bei vielen Menschen zunehmend zu Erschöpfungszuständen und Depressionen. [...] Allerdings können Bewegung und verschiedene Formen der Entspannung solchen Erschöpfungszuständen entgegenwirken und dabei Wohlbefinden und Ausgeglichenheit stärken.“²⁴ Wer regelmäßig Karate betreibt, kann den negativen Aspekten unseres heutigen Lebens gut entgegenwirken. Man gewinnt an Selbstvertrauen, wird gelassener, seelisch ausgeglichener und belastbarer. Dies beginnt bereits bei der richtigen Atemtechnik, Atem ist Energie, ist Leben. Richtiges Ausatmen wirkt beruhigend²⁵ und kann somit in Situationen hilfreich sein, in denen man sich unwohl und unterlegen fühlt. Und neben der Bewegung bietet Karate auch Entspannungsphasen: Zu Beginn und am Ende eines Trainings wird eine kurze Meditation durchgeführt. Ruhe kehrt ein, man richtet seinen Blick nach innen, konzentriert sich auf das Wesentliche.

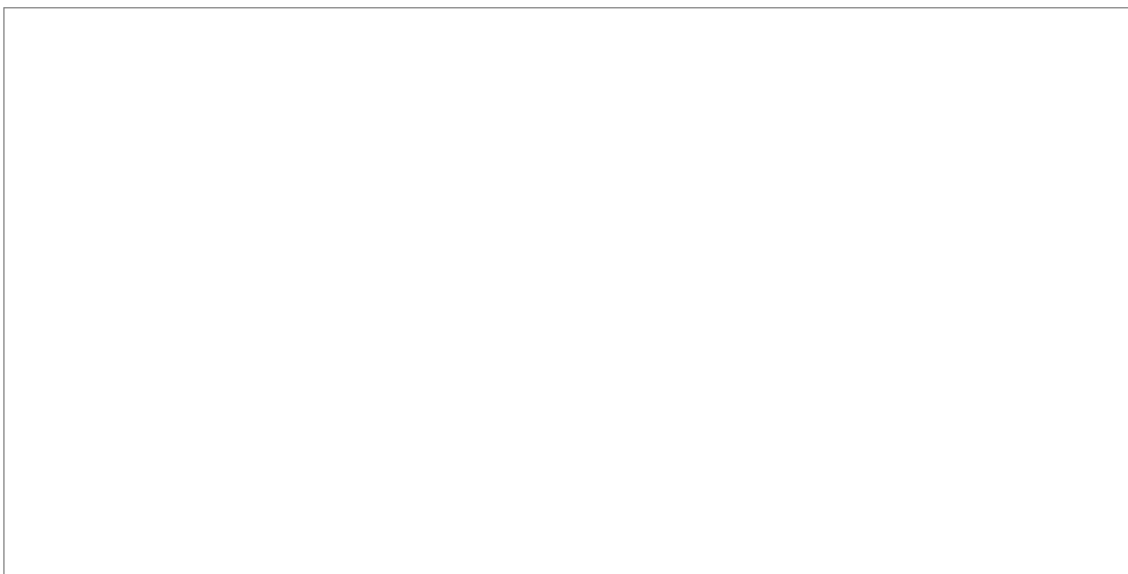


Abb. 9.: Meditation

24 Dr. Dahmen-Zimmer & Prof. Dr. Petra Jansen: Evaluation der Auswirkung eines DKV-Karate Trainings und eines Entspannungstrainings auf Kognition, Stress und emotionale Befindlichkeit Vorläufiger Bericht, Teil 1 S.1 Z.1-5

25 Vgl.: Deshimaru-Roshi, Taisen: ZEN IN DEN KAMPFKÜNSTEN JAPANS S.71 Z.20-22

Auch beim Üben der vielfältigen, zum Teil schwierigen Bewegungsabläufe sind Konzentration und Koordination gefragt. Dies ist sehr prägend und hilfreich für den Alltag. Das Gedächtnis wird geschult, denn unter anderem muss sich der Ablauf der verschiedenen Katas gemerkt werden.

Vor allem durch frühzeitige und nachhaltige Beschäftigung mit Karate können Charaktereigenschaften wie zum Beispiel Zielstrebigkeit, Teamgeist, Vertrauen, aber auch Verantwortungsbewusstsein gegenüber dem Partner entwickelt werden.

Karateka sind in der Regel äußerst höflich und respektvoll. Dadurch wird niemand ausgeschlossen und jeder fühlt sich wohl. Beim Betreten und Verlassen des Dojos (Trainingsort) und bei der Begrüßung verbeugt man sich. Wie Gichin Funakoshi sagte: „Karate beginnt mit Höflichkeit und endet mit Höflichkeit“.²⁶ Somit wird also auch die innere Geisteshaltung und das richtige Verhalten, das als Dōjō-kun bezeichnet wird, geschult.

8. Dōjō-kun

Beim Erlernen japanischer Kampfkünste gelten fünf klassische Regeln, das Dōjō-kun. Dies sind Anweisungen für das richtige Verhalten für Meister und Schüler. Ursprünglich vermutlich von buddhistischen Mönchen in Indien verfasst, wurden sie auf Okinawa verfestigt. Sie lauten:

„Eins ist:

Strebe nach Vollendung der Persönlichkeit

Eins ist:

Bewahre den Weg der Wahrhaftigkeit

Eins ist:

Kultiviere den Geist des Strebens

Eins ist:

Schätze den respektvollen Umgang

Eins ist:

Nimm dich vor unbesonnenem Mut in Acht“²⁷

26 Vgl.: Prast, Thomas: „Dojo Etikette“ <http://www.karate-wuppertal.de/karate/karate-do/etikette-im-karate/>

27 Niino, Marié: KARATE. Das Buch für Kinder S.90 Z.1-12

Es gibt verschiedene Übersetzungen der Regeln ins Deutsche, im Grunde bedeuten sie alle das Gleiche. Alle sind gleich wichtig und verdeutlichen die Kernaussagen der japanischen Kampfkünste, nämlich die Perfektion des menschlichen Charakters und nicht der Sieg oder die Niederlage als höchstes Ziel. Diese Regeln gelten nicht nur im Training, sondern sind Leitfäden für das tägliche Handeln.

So stellt der sportliche Wettkampf nur einen kleinen Bereich des Karate dar. Das Training und die Auseinandersetzung mit den komplizierten und komplexen Bewegungsabläufen, das Ziel, nicht nur den Körper, sondern auch sich selbst zu beherrschen und somit Körper und Geist zu vereinen, stehen im Vordergrund.

Gichin Funakoshi verfasste später die „20 Regeln des Karate“. Auch diese Leitsätze verhelfen den Karateka zu einem guten Charakter und richtigem Handeln. Laut Funakoshi sind Vernunft und Bescheidenheit bedeutende Werte im Karate.²⁸

9. Verbinden von Körper und Geist

In den ostasiatischen Kampfkünsten ist oft vom Ki die Rede. Darunter versteht man die Lebensenergie, die jedem Lebewesen innewohnt. Das Ki kann nur dann richtig fließen, wenn Körper und Geist eine Einheit bilden. Genau wie bei einem Eisberg, der aus einem sichtbaren und unsichtbaren Teil besteht, ist die wahre Kraft des Menschen die von Körper und Geist zusammen.

Das Ki sitzt im Hara, dem Bauchraum unterhalb des Nabels. Dieser Bereich gilt als die Mitte des Menschen. Es wird oft davon gesprochen, dass der Mensch seine Mitte finden soll. Beim Karate wird dann eine Technik richtig ausgeführt, wenn das Ki vom Hara zur Hand oder zum Fuß fließen kann. Durch sehr starkes Ausatmen, das in einen Kiai (Kampfschrei) mündet, kann im Endpunkt der Technik die gesamte Muskulatur angespannt werden. Ki bedeutet Energie und Ai steht für Harmonie. Der Kiai ist also eine harmonische Bündelung von körperlicher und geistiger Energie in einem kurzen Moment. Dabei entsteht eine enorme Kraft. Diese kurze Phase der Anspannung der gesamten Muskulatur nennt man Kime.

Körper und Geist zu vereinen darf mit Disziplin und Energie immer wieder geübt werden, nicht nur im Karate.

²⁸ Vgl.: Funakoshi, Gichin: KARATE-DO. Mein Weg S.109 Z.29f

10. Persönliche Erfahrungen

Schon als Kind habe ich von meinen Eltern viel über Karate erfahren. Beide begannen vor Jahren mit dem Training. Früh war klar, dass meine Geschwister und ich in ihre Fußstapfen treten werden. Seit meiner ersten Unterrichtsstunde bin ich begeistert von dieser Kampfkunst. Nicht nur die Tatsache, dass Karate überaus gesund ist, ist so interessant an diesem Sport. Viel mehr faszinieren mich das Finden und Ausbilden der eigenen Persönlichkeit und der Respekt und die Anerkennung, die man erleben darf. Für Außenstehende mag es keinen Sinn ergeben, sich gegenseitig vermeintlich schlagen zu wollen und bis zur Erschöpfung zu trainieren. Doch wenn man Karate selbst erlebt hat, wird einem klar, was in Worten so schwer zu beschreiben ist: dieser Sport ist eine wundervolle Art zu leben. Sie verbindet viele Menschen rund um die Welt und schafft neue Freundschaften durch eine gemeinsame Begeisterung und Leidenschaft. Ich hoffe, durch diese Arbeit konnte ich dem Leser verdeutlichen, wie Karate wirklich ist und wieso es meine Leidenschaft ist. Dieser Sport lässt einen nicht mehr los. So arbeite ich wie viele andere darauf hin, eines Tages den Schwarzgurt tragen zu dürfen.

11. Anhang

11.1. Literaturverzeichnis

Bücher:

Deshimaru-Roshi, Taisen: ZEN IN DEN KAMPFKÜNSTEN JAPANS: Werner Kristkeitz Verlag: Weidenthal 1978

Funakoshi, Gichin: KARATE-DŌ KYŌHAN: Kodansha International Ltd.: Japan 1973

Funakoshi, Gichin: KARATE-DO. Mein Weg. 1. Auflage, Werner Kristkeitz Verlag 1993

Nakayama, Masatoshi: Nakayamas Karate perfekt 1. Einführung: Falken-Verlag GmbH: Niedernhausen/Ts. 1994

Niino, Marié: KARATE. Das Buch für Kinder. 2. Auflage, Samurai Verlag: Rosenheim 2011

Oyama, Masutatsu: KARATE PRAXIS: Budo-Verlag SPORT-RHODE oHG Sprendlingen b. Frankfurt a. M. 1968

Beiträge:

Dr. Dahmen-Zimmer & Prof. Dr. Petra Jansen. „Evaluation der Auswirkung eines DKV Karate Trainings und eines Entspannungstrainings auf Kognition, Stress und emotionale Befindlichkeit“. Universität Regensburg. März 2014. Vorläufiger Bericht, Teil 1

Internetquellen:

Deutscher Karate Verband e.V., „Anfänge des Karate in Deutschland“. 12.10.2015.
<http://www.karate.de/verband/geschichte-des-dkv#1>

Feldmann, Thomas, „Wie Karate nach Deutschland kam“. 12.10.2015.
<https://hoploblog.wordpress.com/2011/04/23/eine-kleine-zeitreise-oder-wie-karate-nach-deutschland-kam/>

Hinschberger, Bernd. „Der Shotokan-Tiger“. Toribio Osterkamp. 16.08.2015.
http://www.toribio-osterkamp.de/der%20shotokan_tiger/der%20shotokantiger.html

„WILLKOMMEN BEIM GASSHUKU E.V.“. 13.08.2015.
<http://www.karate-gasshuku.de/>

Herzner, Simone. „Sport: Gesund und fit in jedem Alter“. Apotheken Umschau. 13.08.2015.
<http://www.apotheken-umschau.de/Sport>

Prast, Thomas. „Dojo Etikette“. Fachakademie für Karate und Tai Ji. 13.08.2015.
<http://www.karate-wuppertal.de/karate/karate-do/etikette-im-karate/>

11.2. Abbildungsverzeichnis

Abb. Deckblatt:

<http://www.vfr-nierstein.net/karate/bilder/general/KarateDo.gif>

Abb. 1: Jackie Chan (S.3)

http://www.abload.de/img/jackie_chan_01hs0j1.jpg

Abb. 2: Gichin Funakoshi: (S.5)

http://shotokankarateschool.com/wp-content/uploads/2012/03/gichin_futakoshi-800x1131.jpg

Abb. 3: Shotokan Tiger: (S.6)

<http://www.wsko.us/wp-content/uploads/2010/11/tiger.jpg>

Abb. 4: Hideo Ochi: (S.7)

<http://www.karate-seligenstadt.de/fileadmin/images/karate-seligenstadt/Seinsei-Hideo-Ochi.png>

Abb. 5: Karate-Gi: (S.8)

http://www.tao-distribution.com/contents/media/l_karate-gi_blanc.jpg

Abb. 6: Zenkutsu Dachi: (S.9)

http://www.karate-aachen.org/images/techniken/zenkutsu_dachi.jpg

Abb. 7: Kata Mannschaft: (S.12)

<http://i.ytimg.com/vi/7HAvpHAZsGQ/maxresdefault.jpg>

Abb. 8: Freikampf: (S.13)

<http://www.thejakartapost.com/files/images2/WKFPRE.jpg>

Abb. 9: Meditation: (S.15)

<http://www.boxeandmore.com/wp-content/uploads/2011/08/karate1.jpg>

Eidesstattliche Erklärung

Hiermit versichere ich, dass ich die Seminararbeit selbstständig verfasst und keine anderen als die angegebenen Quellen und Hilfsmittel benutzt habe, alle Ausführungen, die anderen Schriften wörtlich oder sinngemäß entnommen wurden, kenntlich gemacht sind und die Arbeit in gleicher oder ähnlicher Fassung noch nicht Bestandteil einer Studien- oder Prüfungsleistung war.

.....
Ort, Datum und Unterschrift der Verfasserin / des Verfassers