

Kleine Geschichte des Karate

Ursprungsort für die Kampfkunst Karate ist Okinawa, eine seit 1875 offiziell zu Japan gehörende Insel zwischen Japan und dem chinesischen Festland. Vor allem in den Wirtschaftszentren Shuri, Naha und Tomari entwickelten sich vor einigen hundert Jahren voneinander unabhängige Kampfstile, die als Shuri-Te, Naha-Te und Tomari-Te bezeichnet wurden. Aufgrund des wirtschaftlichen und kulturellen Austausches mit China unterlagen diese Kampfstile einem starken chinesischen Einfluss, der letztlich auf das in den Shaolin Klöstern vor mehr als 2000 Jahren praktizierte Quang-Fa zurückging. Dies zeigt sich auch darin, dass in früheren Zeiten der Begriff Kara mit „China“ gleichzusetzen war und somit Karate die Bedeutung „chinesische Hand“ hatte. Wohl aufgrund des japanischen Nationalstolzes wurde dann später eine andere Schreibweise von Kara benutzt, die der heutigen Bedeutung „leer“ entsprach.

Als in der Folgezeit durch politische Veränderungen und wechselnde Herrschaftsverhältnisse den Einwohnern von Okinawa jeglicher Waffenbesitz verboten wurde, erfuhren die waffenlosen Kampfkünste im 16. Jahrhundert einen starken Aufschwung, insbesondere auch weil sie im Ernstfall über Tod oder Leben entscheiden konnten. Selbst der Gebrauch von alltäglichen Werkzeugen als Waffenersatz wurde mit einbezogen. Da sich die maßgeblich aus Fischern und Bauern bestehende Bevölkerung offenbar sehr effektiv mit ihrer Kampfkunst sogar gegen staatliche Repressionen zur Wehr setzte, wurde auch die waffenlose Kampfkunst schließlich verboten. Daher konnten die Techniken nur noch abseits der Öffentlichkeit weitergegeben werden. Dies geschah auch mit Bewegungsformen (Katas), die bestimmte Angriffs- und Abwehr-Techniken in verschlüsselter Form enthielten.

Erst als im Laufe der Zeit in Japan eine Liberalisierung eintrat, die sich dann auch auf Okinawa auswirkte, wurde die öffentliche Ausübung von Kampfsport gestattet. Es war dann vor allem Gichin Funakoshi, der, 1868 in Shuri geboren, aus dem Okinawa-Te den heute am weitesten verbreiteten Shotokan Karate-Stil (symbolisiert durch den Tiger im Kreis) entwickelte und einer breiten Öffentlichkeit zugänglich machte. Funakoshi systematisierte Karate unter wissenschaftlichen Gesichtspunkten und brachte zunehmend auch philosophische Aspekte ein. So verstand er

Karate auch als Mittel zur Weiterentwicklung der gesamten Persönlichkeit und zur Festigung des Charakters einhergehend mit einem entsprechenden inneren Wachstum.

Funakoshis zunächst auf Okinawa beschränkte öffentliche Demonstrationen beeindruckten zunehmend auch japanische Besucher, so dass es im Jahr 1917 zur ersten Vorführung in Japan kam, der dann zahlreiche weitere folgten. Die Kampfkunst Karate erlebte in der Folgezeit in Japan einen großen Aufschwung, so dass Funakoshi bis zu seinem Tod (1957) in Japan blieb.



Abteilung Karate (Shotokan-Karate)
im TSV Lindau 1850 e.V.

www.karate-lindau.de
dojo@karate-lindau.de



Karate

im TSV Lindau 1850 e.V.



柔道



Gichin Funakoshi (1868 – 1957)
Der Vater des modernen KARATE-DO

Karate

Übersetzt bedeutet „Karate-Do“ soviel wie „der Weg der leeren Hand“ Im wörtlichen Sinn heißt das: der Karate-ka (Karatekämpfer) ist waffenlos, seine Hand ist leer. Das „kara“ (leer) ist aber auch ein ethischer Anspruch. Danach soll der Karateka sein Inneres von negativen Gedanken und Gefühlen befreien, um bei allem, was ihm begegnet, angemessen handeln zu können.

Im Training und im Wettkampf wird dieser hohe ethische Anspruch konkret: Nicht Sieg oder Niederlage sind das eigentliche Ziel, sondern die Entwicklung und Entfaltung der eigenen Persönlichkeit durch Selbstbeherrschung und äußerster Konzentration.

Die Achtung des Gegners steht an oberster Stelle.

Karate beinhaltet die drei Bereiche Kihon,

Kata und Kumite

Im **Kihon** werden einzelne Grundtechniken (Fauststöße, Handkantenschläge, Fußtritte, etc.) oder auch entsprechenden Kombinationen geübt. Die Effektivität der Techniken resuliert dabei aus einer ganzheitlichen Körperbeherrschung, die eine schnelle und präzise Ausführung der jeweiligen Technik zum Ziel hat. Das Festhalten und Umwerfen des Gegners ist im Gegensatz zu anderen Kampfsportarten (z. B. Judo) nicht das primäre Ziel einer Attacke.

Bei der **Kata** werden die Grundtechniken zu fest definierten Bewegungsabläufen (Formen) kombiniert. Katas können einzeln oder als Mannschaft trainiert und bei Wettkämpfen vorgetragen werden.

Personenbezogene Abwehr- und Angriffsübungen zusammen mit einem Partner finden innerhalb des **Kumite** statt. Kumite beinhaltet ebenso den freien Kampf (jiyu Kumite). Wesentlich beim Kumite Training ist, dass der Gegner nicht wirklich getroffen wird. Jeder Angriff wird vor dem Körper des Gegners abgestoppt. Die noch verbleibende Distanz ist abhängig vom Niveau des Angreifers. Bei einem Karate-Meister (Sensei) handelt es sich hier um Millimeter.

Zählen von 1 bis 10:

一	1	ichi	一	6	roku
二	2	ni	二	7	shichi/nana
三	3	san	三	八	hachi
四	4	shi/yon	四	九	kyu
五	5	go	五	十	ju

(Endvokale nicht betonen, eher verschlucken)

Kommandos:

始め	hajime	Anfangen
回つて	mawatte	kehrt, Wendung
黙想	mokuso	Augen schließen, Meditation
お互いへに礼	otagai-ni rei	Gruß zum Partner
先生へに礼	sensei-ni rei	Gruß zum Lehrer (Sensei)
止め	yame	Stop, Schluss, Ende
用意	yoi	Achtung
構えて	kamaete	Bereit machen, Ausgangshaltung

Wer sind wir?

Die Abteilung Karate im TSV Lindau 1850 e.V. ist Mitglied im DKV (Deutscher Karate Verein) und besteht seit 1999. Trainiert wird Shotokan-Karate.

Einmal im Monat wird eine Trainingszeit für Kyusho (Vitalpunktnutzung im Kampfsport) verwendet.

Für wen ist Karate geeignet?

Karate ist für alle geeignet, die Spaß an Bewegung haben und Neues lernen wollen. Dabei ist das Alter unwichtig! Unsere Trainingsmöglichkeiten sind unterteilt in: Kinder & Jugendliche und Fortgeschrittene/Erwachsene.

Wann kann ich anfangen?

Sie können jederzeit zum Schnuppertaining vorbeikommen. Weitere Informationen erhalten Sie bei unseren Trainern oder online auf www.karate-lindau.de. Für Fragen zum Training und rund ums Karate stehen wir jederzeit gerne zur Verfügung.

Trainingszeiten

Die aktuellen Trainingszeiten finden Sie online auf www.karate-lindau.de.