

Karate

Karate Training bedeutet:

Das Training des Geistes, des Charakters und der innere Einstellung.

Leitspruch der JKA; Japan Karate Association:

„Oberstes Ziel in der Kunst des Karate ist weder Sieg noch Niederlage, sondern liegt in der Vervollkommnung des Charakters des Ausübenden.“

Zusätzliche Aspekte des Karate:

- Meditation in der Bewegung
- Herz- Kreislauf Training
- Verbesserung der Körperhaltung
- Flexibilität
- Stärkung der Muskulatur (im Karate wird der komplette Körper geschult)
- Stärkung das Selbstvertrauen, durch Schulung des Körpers

Training:

Wir unterrichten **Shotokan Karate**

Kihon: Grundschule, die Basis des Karate

Kata: bedeutet „Form“ oder „Schablone.“

Eine Kata ist ein stilisierter und choreographierter Kampf gegen einen oder mehrere imaginäre Gegner, der einem festgelegten Muster im Raum, Embusen genannt, folgt.

Zusätzliche Kata die angeboten werden sind Asai Ha Kata, Katas von Sensei Tetsuhiko Asai (gestorben 2006), die er selbst entwickelt hat.

Sie sind auch Kata der Stilrichtung Shotokan und dienen der Verbesserung des Gleichgewichts, und der Koordination.

Kumite: bedeutet wörtlich „verbundene Hände“ und meint das Üben bzw. den Kampf mit einem (selten mehreren) Gegner(n).

Meditation

Zum besseren Verständnis des spirituellen Wesens des Karate kann u.a. auch das Studium des Zen geeignet sein.

Die Wiederholung der Bewegungen, in Kihon (jap. „Grundschule“) und Kata (jap. „Form“) wird von manchen Meistern als Meditation betrachtet. Das Ki, also die Energie des Körpers, das Bewusstsein, das sich beispielsweise in Koordinations- und Reaktionsvermögen äußert, sollen durch körperlich anstrengende, konzentrierte und dynamische Bewegungen gestärkt werden. Da während einer Kata Konzentration gefordert ist, und gleichzeitig die Lebensenergie (Ki) unbeeinflusst vom Bewusstsein im Körper fließt, gilt Kata als „aktive Meditation“. Kata als Meditationsform ist sozusagen das Gegenteil von Zazen. Letzterer ist Versenkung im Verharren, erstere Versenkung in der Bewegung. Bloßes Üben von Techniken in einer Kata allein heißt noch lange nicht, dass die Kata als Meditationsform praktiziert wird. Erst die richtige Geisteshaltung, mit welcher der Karateka die Kata füllt, macht aus einem traditionellen Kampfhandlungsprogramm einen Weg zur spirituellen Selbstfindung und meditativen Übung.

Ki Übungen:

Übungen zur Lenkung des Ki bzw. der Energie, durch Ki Übungen kann die Muskulatur entspannen, Entspannung ist einer der natürlichsten Formen, und somit kann auch der Geist entspannen, was bedeutet z.B. den Alltagsstress hinter sich zu lassen.

Bunkai:

Während die Kata frei und meist öffentlich vermittelt wird, ist das Bunkai die persönliche Interpretation des (lehrenden) Meisters, seines Systems/Schule. Üblicherweise ist das (traditionelle) Bunkai damit an den persönlichen Kontakt zwischen Meister und Schüler gebunden.

Trainingszeiten:

Anfänger bis 6 kyu. Grad (7 – 14 Jahre)
Dienstags von 16:30 – 18:00 Uhr

Anfänger bis 6 kyu. Grad (15 – 80 Jahre)
Dienstags von 19:30 – 21:00 Uhr

Anmerkungen des Lehrers

Um ein besseres Verständnis der Kata nahezubringen, sollte man auch Bunkai trainieren.

Kata (die reine Form) darf und sollte nicht verändert werden.

Was ist Bunkai?

Bunkai heißt übersetzt, Analyse, Zerlegung.

Bunkai hat einen stark schöpferischen Charakter, da es den Karateka zwingt, sich nicht bloß mit der Form, sondern auch mit dem praktischen Sinn der Kampfhandlung zu beschäftigen.

Die Anwendung des Bunkai kann je nach Auslegung variieren, da sich eine Grundbewegung oft in mehrere Anwendungsmöglichkeiten interpretieren lässt.

Jeder entwickelt für sich sein eigenes Bunkai.

Mein Bunkai ist nur ein Vorschlag.

Bunkai ist also anwendungsbezogene Sinnermittlung einer Kata.

Es werden von einzelnen Techniken über Kombinationen und Sequenzen bis hin zur kompletten Kata, Anwendungsmöglichkeiten mit dem Partner durchdacht und ausgeführt.

Sowohl Kata als auch Bunkai beschäftigen sich auch mit Vitalpunkten, Atemtechniken, Kime-Schulung, Hebel-, Würge-, und Wurftechniken.

Meine persönlich Meinung ist, dass Kata nicht nur für den Kampf entwickelt wurde, sondern wenn man, jede Kata einzeln betrachtet, sie auch entwickelt wurden, zur Erhaltung der Gesundheit.

Durch die Vielfalt der Techniken, wird der ganze Körper trainiert, jede einzelne Muskelpartie, jede Sehne, und jedes Gelenk, zusätzlich durch An-und Entspannung die Muskulatur gelockert, dadurch wird die innere Ruhe gefördert.

Und zusätzlich wird durch tägliches Training, Herz-Kreislauf gestärkt, und die Kondition verbessert. Das zugleich den Effekt hat das Immunsystem zu stärken.

Durch Kata Training wird auch die Durchblutung der inneren Organe gefördert. Und durch das Erlernen verschiedener Kata, wird nicht nur der Körper, sondern auch der Geist geschult.

Nach jahrelangem Training und Erforschen der Kata, kommt die Essenz.

Frank Seiwert

2. Dan Shotokan Karate

Deutsches Budo Kollegium

Budo Landesbeauftragter Saarland

Karate

Dojokun (Dojoetikette)

Dojokun (jap., Dojoregeln oder *Regeln für das Training der Kampfkünste*)

Die fünf Leitsätze

1. Es ist eine Pflicht, nach der Perfektion des Charakters zu streben.

hitotsu, jinkaku kansei ni tsutomuru koto

2. Folge dem Ideal der Wahrheit.

hitotsu, makoto no michi o mamoru koto

3. Mühe Dich, Deinen Geist zu kultivieren.

hitotsu, doryoku no seishin o yashinau koto

4. Achte die Regeln der Etikette.

hitotsu, reigi o omonzuru koto

5. Hüte Dich vor ungestümem Übermut.

hitotsu, kekki no yū o imashimuru koto

Das Dō-Prinzip impliziert nun 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, aber auch
- Geradlinigkeit; absolute Entschlossenheit im Kampf („Tue alles, um eine Auseinandersetzung zu vermeiden.)
- Respekt und damit Höflichkeit gegenüber jedem Individuum und Ding, auch dem Feind
- „Weg“-Gemeinschaft mit Meister und Mitschülern, Brüderlichkeit, verantwortungsvolles Handeln
- Selbstbeherrschung, universelle Aufmerksamkeit (Achtsamkeit), Konzentration (*Zanshin*,) Offenheit, Bemühen um Verständnis, Akzeptanz
- *Nicht-Streben*

Die 20 Regeln des Karate

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, es ein Leben lang zu tun.
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 dein Fuß als Schwert vor.
16. Sobald man vor die Tür tritt, findet man eine Vielzahl
von Feinden.
17. Feste Stellungen gibt es nur für Anfänger,
später bewegt 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.

Diese Regeln wurden von Gichin Funakoshi (dem Brgründer des Modernen Karate) aufgestellt, des für Karateka angemessenen Verhaltens.