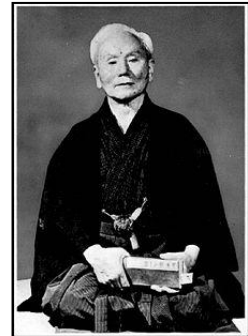


Einführung in das Karate-Do und Ausrichtung des Shotokan Dojo Jena e.V.



Karate-Do (jap. Weg der leeren Hand) oder kurz *Karate* ist eine asiatische Kampfkunst, die im 14. Jahrhundert aus der Vermischung von chinesischen und japanischen Kampftechniken entstand. Anfangs noch im Geheimen geübt und weitergegeben, wurde Karate zu Beginn des 20. Jahrhunderts auf der japanischen Insel *Okinawa* offiziell zum Schulsport erklärt. Die Entwicklung und Systematisierung des Karate wurde vor allem durch den japanischen Sensai GICHIN FUNAKOSHI (1869-1957) vorangetrieben.



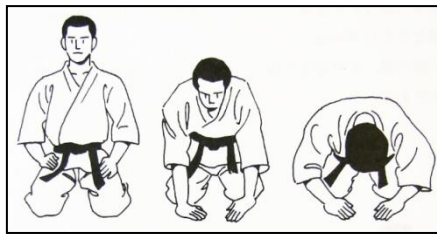
Das Karate-Training besteht aus drei zentralen Elementen:

- **Kihon** beschreibt die Einübung von Grundtechniken. Je nach Übungsziel wird dabei auf die exakte Ausführung, die Entwicklung der (Schnell-)Kraft, Ausdauer oder Koordination besonderen Wert gelegt. Die Grundtechniken des Karate lassen sich in Stoß-, Schlag-, Abwehr- und Fußtechniken einteilen.
- Die **Kata** ist ein festgelegter Bewegungs- und Technikablauf, der als Kampf gegen fiktive Gegner interpretiert werden kann. Mithilfe von Katas gaben die japanischen Sensais früher ihr Wissen an ihre Schüler weiter und konnten so auf schriftliche Notizen verzichten. Ähnlich wie beim Kihon kann man eine Kata mit verschiedenen Übungsschwerpunkten ausführen. Die Anwendung der kombinierten Kata-Grundtechniken wird im **Bunkai** analysiert.
- **Kumite** ist ein Oberbegriff für jegliche Form des Partnertrainings. Beim *Gohon-Kumite* wird ein Karateka mit fünf vorgegebenen Techniken nacheinander angegriffen, beim *Sanbon-Kumite* mit drei und beim *Ippon-Kumite* mit einer Technik. Ziel ist es, die Angriffe durch saubere Ausführung von Block-Techniken abzuwehren und schließlich zu kontern. Dabei fließen die Erkenntnisse aus dem Kihon und der Kata mit ein. Über einen längeren Zeitraum geübt, sollen die anfangs bewusst durchgeführten Techniken in einen Verteidigungsreflex übergehen. Im Fortgeschrittenentraining entfernt man sich von diesen starren Übungsformen. So dürfen sich beim **Randori** beide Partner frei bewegen und gegenseitig angreifen. Randori und seine wettkampfmäßige Variante *Shiai* unterliegen den Regeln des Karates; bei der **Selbstverteidigung** hingegen ist der Schutz des eigenen Körpers um jeden Preis oberstes Gebot. Im Training wird darauf geachtet, eine Bedrohungssituation so realistisch wie möglich darzustellen, ohne den Partner zu verletzen.

Ritual zu Trainingsbeginn	Japanisches Zählen	Angriffshöhen
<p>Seiza - Kniesitz</p> <p>Mokuso [Moksu] - Augen schließen (Beginn der Meditation)</p> <p>Mokuso Yame - Augen öffnen (Ende der Meditation)</p> <p>(Shomen/Sensei/Otaga ni) Rei - Gruß (an das Dojo/an den Meister/zu einander)</p> <p>Kiritsu [Kiritu] - Aufstehen</p>	<p>1 Ichi [Itsch]</p> <p>2 Ni</p> <p>3 San</p> <p>4 Shi</p> <p>5 Go</p> <p>6 Roku [Rok]</p> <p>7 Shichi [Sisch]</p> <p>8 Hachi [Hasch]</p> <p>9 Kyu</p> <p>10 Ju</p>	<p style="text-align: center;">Angriffshöhen</p> <div style="text-align: center;"> <p>Jodan (Kopf und Hals)</p> <p>Shudan (Schulter bis Gürtel)</p> <p>Gedan (unterhalb des Gürtels)</p> </div>

FUNAKOSHI verstand Karate aber nicht nur als Kampfkunst, sondern als Lebenseinstellung:

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



Zu ebendieser Charakterentwicklung formulierte er 20 Verhaltensregeln, die jeder Karateka beachten soll (z.B. gegenseitiger Respekt, Meditation über sich selbst, Ruhe und Aufmerksamkeit, Entwicklung geistiger Reife, ...). Karate darf nur zur Selbstverteidigung, nicht aber zum Angriff eingesetzt werden; mit FUNAKOSHIS Worten:

„Im Karate gibt es keinen ersten Angriff.“ [karate ni sente nashi]

Im Streit um die Auslegung der Grundregeln spaltete sich FUNAKOSHIS *Shoto*-Stil in verschiedene Stilrichtungen auf: Während sich das *Shotokan*-Karate zu einem wettkampforientierten Kampfsport entwickelte, verweigerte sich der *Shotokai*-Stil dem Wettkampf. Shotokai-Karatekas nehmen aus Überzeugung nicht an Wettbewerben und Meisterschaften teil, legen aber ebenso wie ihre Shotokan-Brüder großen Wert auf Kumite-Übungen. Als Motivation sehen sie nicht den Sieg, sondern die Schulung der Koordination und Reflexe. Bei der Ausführung der Techniken unterscheiden sich beide Stilrichtungen in Details.

Grundstellungen (Shizen-Tai)		Anweisungen
		Yoi - Bereitschaft (in Heiko dachi) Kamae - Kampfbereitschaft (in Kampfstellung) Hajime - Anfangen Yame - Beenden
Musubi dachi Verbeugungsstellung	Heiko dachi Bereitschaftsstellung	weitere wichtige Begriffe Kiai - Kampfschrei, Fokussierung der Kraft Kime - Anspannung im Moment des Schlages/Trittes Hikite - Faust zur Hüfte zurückziehen Ossu [Os] - OK, Verstanden (meist bei Partnerübungen)

Der *Shotokan Dojo Jena e.V.* lehrte nach seiner Gründung Shotokan-Karte, wandte sich aber im Laufe seiner Entwicklung dem Shotokai-Stil zu. Beeinflusst wurde und wird er durch den französischen Sensai ARMAND IGNATIO (geb. 1942). Vom SHOTOKAN abweichende Grundprinzipien des Trainings sind:

- ausgeprägter Hüfteinsatz und lange, tiefe Stellungen
- Angriffe aus großer Distanz
- fließende, aber realistische Bewegungen (durchdringendes Kime)

Im Shotokai-Karate gibt es 10 Schülergrade (10. – 1. Kyu) und 5 Meistergrade (1. -5. Dan). Jeden Grad erwirbt man durch Ablegen einer Gürtelprüfung.

