



Grundlegendes im Karate Verein

Folgende Punkte sind uns wichtig und sollen daher von Jedem eingehalten werden:






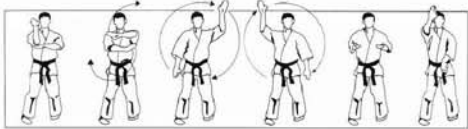


- Um **pünktliches Erscheinen** beim Training wird gebeten, da ein Zuspätkommen andere Trainingsteilnehmer stört und unhöflich ist.
- Sollte es in Ausnahmefällen trotzdem vorkommen, dass man es nicht pünktlich zum Training schafft, so hat sich der **Zuspätkommende** so lange **am Seitenrand abzuknien (Seiza)**, bis ihn der Lehrer durch eine kurze Verbeugung zum Training auffordert. Alsdann erfolgt die Einordnung ohne zu stören (am besten am unteren Ende).
- Beim **Betreten und Verlassen des Dojos** ist am Seitenrand kurz zu grüßen (Ritsu-Rei). Dies ist Ausdruck des Respekts vor den Begründern und Meister der gelehrten Sportart, sowie ein Gruß zu den Anwesenden.
- Das **Verlassen des Dojos während einer Trainingseinheit** ist unerwünscht und muss dem Trainer bekannt gegeben werden. Er trägt die Verantwortung!
- **Schmuckstücke** (Ketten, Ringe, Uhren, Ohringe, etc.) sind vor dem Training abzulegen (Verletzungsgefahr!)
- Auf **Regelmäßigkeit bei der Teilnahme am Training** wird großen Wert gelegt, um einen gemeinsamen Fortschritt zu erzielen. Das regelmäßige Mitmachen ist außerdem Voraussetzung für die Teilnahme an Prüfungen.
- Spaß muss sein, auch im Karate. Trotzdem fordert eine Kampfsportart ein großes Maß an **Ernsthaftigkeit** beim Training. Den Anweisungen des Trainers ist zu folgen.
- Die **pünktliche Bezahlung des Mitgliedsbeitrages** wird als selbstverständlich vorausgesetzt. Es ist nicht Aufgabe der Vereinsleitung, die Vereinsmitglieder daran zu erinnern.
- Ein Karateanzug (GI) ist bis zur Prüfungsabnahme erforderlich!
- Ein **ÖKB-Ausweis** ist bei Vereinsbeitritt bzw. spätestens bis zur zweiten Prüfung zu lösen und bei den Prüfungen bzw. Wettkämpfen vorzulegen!
- Die **ÖKB-Jahresmarke** ist jeweils zu Jahresbeginn beim Trainer zu erwerben und einzukleben. Die im Ausweis vorgesehene **ärztliche Untersuchung** ist – auch im eigenen Interesse und verpflichtend vor Prüfungen oder Wettkämpfen – regelmäßig (jährlich) durchzuführen und vom Arzt einzutragen.











Wichtige Techniken

Grundlegende Karate-Techniken:

ARMTECHNIKEN

- | | | |
|-------------|---|-------------------------------|
| Oi-Zuki |  | gerader Fauststoß mit Schritt |
| Gyaku-Zuki |  | gegenseitiger Faußtstoß |
| Kizami-Zuki |  | kurzer, ansatzloser Faußtstoß |
| Shuto-Uchi |  | Handkantenschlag (Außenseite) |
| Haito-Uchi |  | Handkantenschlag (Innenseite) |
| Mawashi-Uke |  | Kreisblock |
| Uraken-Uchi |  | Fausrückenschlag |
| Yoko-Empi |  | seitlicher Ellenbogenstoß |

BEINTECHNIKEN

- | | | |
|------------------|---|---|
| Mae-Geri |  | gerader Fußstoß |
| Mawashi-Geri |  | Halbkreis-Fußstoß |
| Yoko-Geri kekomi |  | seitlicher Fußtritt arretiert |
| Kansetsu-Geri |  | Stampftritt zum Knie |
| Ushiro-Geri |  | Rückwärts-Fußtritt |
| Ura-Mawashi-Geri |  | Halbkreis-Fußtritt mit der Ferse (Gegenseite) |
| Ashi-Barai |  | Fußfeger |
| (...) Tobi-Geri |  | gesprungener Tritt |



Zahlen und ihre Aussprache

Japanisch

ichi
ni
san
shi / yon
go
roku
shichi
hachi
kyu
ju
ni-ju
san-ju

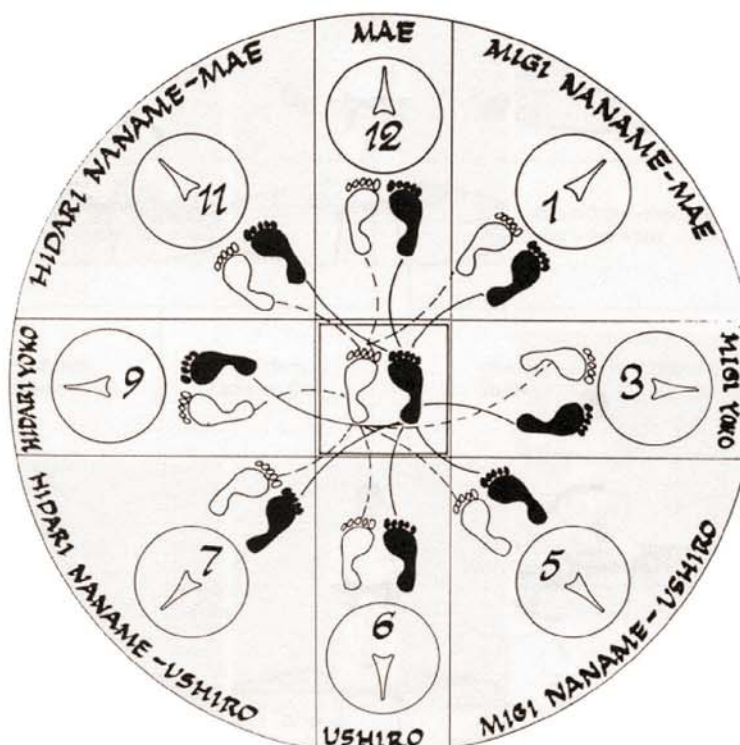
Aussprache

itch
ni
san
shi / yon
go
rok
sitsch
hatsch
kju
dschu
ni-dschu
san-dschu

Deutsch

eins
zwei
drei
vier
fünf
sechs
sieben
acht
neun
zehn
zwanzig
dreißig

Richtungsanweisungen





Atmung und Kiai

Der **Kiai** ist die Fokussierung der gesamten geistigen und körperlichen Energie in einer Handlung.

Allein durch den erzeugten Adrenalinstoß werden eigene körperliche Bewegungen verstärkt und geistige Kräfte mobilisiert. Die Abschreckung des Gegners ist dabei ein nützlicher Nebeneffekt.

Kiai ist eine **Atemtechnik aus dem Unterbauch (Hara)**, den die Japaner auch kikai (Meer der Energie) nennen. Er löst ein innerliches Gefühl und einen bestimmten geistigen Zustand aus, der die eigentliche Wirkung ausmacht. Starke Kiais werden meist für „Endtechniken“ genutzt, um noch einmal alles zu geben.

Kiai kommt von **ki (Energie)** und **ai (Einheit, Harmonie)**. Harmonie bzw. Einheit von Geist und Körper bei einer ultimativen Technik. Ein einziger Schrei, ein einziger Moment, in dem die ganze Raum-Zeit-Dimension des ganzen Kosmos liegt.

Fern von diesem Ideal ist der Kiai, der sich in den meisten Dojos findet. Der Kampfschrei wird nach Persönlichkeit verändert und klangvoll gemacht. Doch hier fehlt meist die Kraft und die Energie (das ki) und so bewirkt er auch wenig und erregt kaum Furcht ...

... und warum? Nicht die Höhe der Stimme oder die Lautstärke macht die Kraft des Klanges aus! Der Ton muss aus dem „Hara“ kommen, nicht aus dem Hals!

Nicht die Katze beim Miauen, sondern der Löwe beim Brüllen - das ist ein Kiai.

Bei der richtigen Bauchatmung hebt und senkt sich das Zwerchfell und nicht der Brustkorb oder die Schultern. Mittels dieser Hara-Atmung kann man nicht nur die mentale Kraft und die Technik verstärken, sondern auch physische Krafteinwirkungen von Techniken eines Gegners auf unseren Körper neutralisieren. Während der Ausatmung ist man stark, während man beim Einatmen schwach ist. Die Luft wird nicht angehalten, sondern während der Kraftanstrengung ständig ausgeatmet. Würde man z.B. während eines Trittes gegen unseren Körper die Luft anhalten (Kehlkopfdeckel wäre geschlossen), hätte diese in der Lunge keine Möglichkeit zu entweichen und Verletzungen (z.B. Lungenriss) könnten entstehen. Der leicht geöffnete Kehlkopf ist wie ein Ventil, das vor „Überdruck“ schützt. Der Luftpolster der Lunge schützt außerdem die anderen inneren Organe.

Daher schnelles, kurzes Einatmen durch die Nase, um die Phase der Verletzbarkeit möglichst gering zu halten und stoßartig aber langes Ausatmen durch den Mund aus dem Unterbauch.

Alle Techniken einer Technikkombination sollten optimalerweise mit einer Ausatmung durchgeführt werden!



Seiza / Mokuso / Rei

Das Karate-Training beginnt und endet mit Seiza / Mokuso. Rei wird am Ende von Seiza und zu verschiedenen anderen Zeiten in unterschiedlichen Formen ausgeführt.

- **Seiza:**

Sitz auf den Fersen; Knie nicht zu eng (instabil) und nicht zu weit (Gelenksbelastung und schlechte Etikette), ca. 1 Faustbreite Abstand. Offene Hände auf den Oberschenkel oder Hände im Hein (Hände ineinander, Handflächen nach oben, die Daumen berühren sich). Rücken und Kopf natürlich gerade für korrekte Atmung. Das Abknien erfolgt durch beugen beider Knie mit Hände auf den Knien, dann linkes Knie zuerst auf den Boden und danach rechtes. Das Aufstehen erfolgt genau umgekehrt durch Vorstellen des rechten Fußes zuerst und Zurückziehen desselben während das linke Knie hochkommt und man sich bis in Musubi-Dachi aufrichtet.

- **Mokuso:**

Konzentration und Einstimmung in die Dojo-Atmosphäre, geistige Freiheit und Leere schaffen und von alltäglichen Dingen loslösen. Am Ende des Trainings sollen dabei wichtige Aspekte des vergangenen Trainings mental reflektiert werden.

- **Rei:**

Rei ist der symbolische Ausdruck des rechten Verhaltens. Es dokumentiert den Mittelpunkt der Verhaltensetikette und bekundet den Willen zu gegenseitigem vertrauen, Respekt und Loyalität.

Ritsu-Rei (Gruß im Stehen)

Ausführung erfolgt im Musubi-Dachi (Beine und Fersen zusammen, Vorfuß ca. 45 Grad nach außen) mit den Handflächen seitlich an der Hose angelegt.

- Beim Betreten und Verlassen des Dojos: Dies ist Ausdruck des Respekts vor den Begründern und Meister der gelehrten Sportart, sowie Gruß zu den Anwesenden.
- Gruß der Schüler untereinander (Otagai ni Rei): wird auch meist im Stehen ausgeführt (Ausdruck von Vertrauen und Respekt bzw. vor und nach Partnerübungen) und wird ev. Kurz mit „Rei“ angesagt.
- Rei vor und nach der Kata: Philosophisch Gruß an etwas Größeres und Bedeutenderes als wir es sind, sowie Gruß an die imaginären Gegner bzw. bei Prüfungen an die Prüfer.

Za-Rei (Gruß im Seiza)

- Shomen ni Rei (Gruß nach vorne): Schüler und Meister grüßen nach vorne. Die Bedeutung ist das philosophische Prinzip, dass der Mensch bevor er sich weltlichen Dingen zuwendet, sich etwas zuwenden soll, das größer und bedeutender ist als er. In unserem Fall ist das das Ideal der Kampfkunst bzw. der „Ewige Meister“.
- Sensei/Shihan ni Rei (Gruß zum Meister/Großmeister): Die Schüler grüßen den Meister als Verkörperung des Ideals der Kampfkunst (Demutsgeste). Der Meister grüßt die Schüler als Ausdruck der Verbundenheit.



Kata

Die Kata ist die formale Übung des Karate, ein **ritualisierter Kampf**, in dem der Karateka **mit mehreren imaginären Gegnern** kämpft. Neben dem Beherrschen von Ablauf und Technik, spielen hier Rhythmus, Timing und Atemtechnik eine große Rolle. In diesem Ritual werden Kraft und Schnelligkeit entwickelt und über das Titul der Kata kämpft der Karateka um Perfektion.

Merkmale einer Kata

- Jede Kata beginnt mit einer Abwehrtechnik
- Jede Kata beginnt und endet an demselben Punkt (Kiten)
- Jede Kata hat eine festgelegte Abfolge von Techniken
- Jede Kata hat an festgelegten Stellen einen Kiai
- Jede Kata hat ein bestimmtes Schrittdiagramm (Embusen)

Richtiges Beginnen und Enden der Kata

- Beginn: Yoi / Musubi Dachi – Rei / Yoi – Kata ansagen / Kata Yoi
- Ende: Kata Yoi / Musubi Dachi – Rei / Yoi

Auszug aus dem Buch „**Moving Zen** – Zen in der Bewegung“ von C.W. Nicol:

Eines Morgens beobachtete mich Tagaki sensei und kritisierte anschließend:

„Wo ist dein Feine, Nicol? Wenn du die Kata zeigst, denkst du nur an dich selbst. Du hast keine Vorstellung in dir, dass du den Angriff siehst, der auf dich zukommt. Schau in die Richtung deiner Bewegungen! Sieh den Feind! Wenn du hart übst, wirst du ein Bewusstsein entwickeln, das so ruhig ist wie stilles Wasser. Karate ist Zen in der Bewegung und du musst dich um den Zen-Zustand bemühen!“ Lange Zeit später begann ich zu verstehen: Durch die Konzentration auf Perfektion wird der Geist befreit und man erreicht eine große innere Ruhe in der Körperbewegung. Die Kata ist Vervollkommnung und Entspannung.

... und weiter zu „**Zanshin**“ während und speziell auch am Ende der Kata:

„Zanshin“ ist aus zwei Zeichen zusammengesetzt. Das erste „Zan“ bedeutet zu bleiben, anzudauern. Das zweite „Shin“ bedeutet Herz, Gemüt, Einstellung. Wenn die Bewegungen der Kata zu Ende sind, heißt das nicht, dass die Kata zu Ende ist. Du darfst nicht glauben, dass du jetzt in deiner Aufmerksamkeit nachlassen darfst oder dass dein Geist weggehen darf. Du kommst zur Ruheposition, die Augen offen, Körper und Geist bereit zu allem. Du musst dir all dessen bewusst sein, was um dich herum ist oder vorgeht. Dein Gemüt muss wie Wasser sein, das alles spiegelt. Durch Bereitschaft am Anfang und ein „perfektes Ende“ mit „bleibendem Geist“, wird die Kata zu einer Übung des „Moving Zen“. Kraft in der Ruhe, wie Kraniche, die über einem See lauern, bereit einen Fusch aufzuspießen oder Falken, die in der Höhe kreisen, bereit herabzustoßen.

Kata Kihon übt die Techniken der einzelnen Kata beidseitig grundschulmäßig.

Kata Bunkai bzw. **Kata Kumite** ist die in Kampfform demonstrierte Anwendung einzelner Kata-Passagen mit einem oder mehreren Partnern.

Die 12 Goju-Ryu Katas

Gekisai-Dai-Ichi, Gekisai-Dai-Ni, Sanchin, Tensho, Saifa, Seeinchin, Sanseiru, Shisochin, Seisan, Sepai, Kururunfa und Suparinpai



Kumite

Neben **Kihon (Grundschule)** und **Kata (Form)** ist **Kumite (Kampf)** die dritte wesentliche Komponente des Karate-Trainings. Folgende Formen werden geübt:

- **(Kihon-)Ippon-Kumite** = grundschulmäßiger Einschrittkampf
Zweck: Grundprinzipien Angriff / Verteidigung; Distanzfindung!
Prinzip: Angriff, Block und Konter sind vorgegeben
Techniken z.B.: Oi-Zuki jodan + Age-Uke / Oi-Zuki chudan + Soto-Uke / Mae-Geri + Gedan-Barai
- **Jiyu-Ippon-Kumite** = freier Einschrittkampf aus der leichten Bewegung
Zweck: Distanzfindung! Reaktion auf Angriffe aus der Bewegung
Prinzip: Die Angriffe sind vorgegeben, Block und Konter sind frei
Angriffs-Techniken: Kizame-Zuki, Oi-Zuki, Uraken-Uchi, Gyaku-Zuki, Mae-Geri, Mawashi-Geri jodan + chudan, Yoko-Geri kekomi, Ura-Mawashi-Geri, Ushiro-Geri
- **Kumite Shiai** = Jiyu-Kumite = Freikampf
- **Gohon-Kumite** = 5-Schritt-Kampf
Zweck: Grundprinzipien Angriff / Verteidigung; Distanzfindung!, Rhythmus im Bewegungsablauf mit dem Partner
Prinzip: 5x Angriff / Block; Konter Gyaku-Zuki; (beide Partner; beide Seiten)
Techniken z.B.: Oi-Zuki jodan + Age-Uke / Oi-Zuki chudan + Soto-Uke / Mae-Geri + Gedan-Barai
- **Sanbon-Kumite** = 3-Schritt-Kampf
Zweck: Grundprinzipien Angriff / Verteidigung; Rhythmus im Bewegungsablauf mit dem Partner
Prinzip: 3x Angriff / Block; Konter Gyaku-Zuki; (beide Partner; beide Seiten)
Techniken z.B.: Oi-Zuki jodan + Age-Uke / Oi-Zuki chudan + Soto-Uke / Mae-Geri + Gedan-Barai
Dabei kann 3x der gleiche oder in einem Zug 3 verschiedene Angriffe trainiert werden.
- **Kaeshi-Ippon-Kumite** = erwidrender Einschrittkampf
Zweck: Rhythmus & Timing; Distanzgefühl; Reaktion auf einen erwidrenden Angriff
Prinzip: beide Partner greifen hintereinander mit der gleichen („Kihonform“) oder versetzt jeweils mit der folgenden Technik („Freie Form“) an, danach folgt der Konter Gyaku-Zuki.
Techniken z.B.: Oi-Zuki jodan + Age-Uke / Oi-Zuki chudan + Soto-Uke / Mae-Geri + Gedan-Barai
- **Okuri-Ippon-Kumite** = Kampf mit direkt folgendem zweiten Angriff
Zweck: Distanzgefühl; Reaktion auf Mehrfachangriff; Reaktion auf unbekanntem Angriff
Prinzip: Angreifer sagt ersten Angriff an und führt diesen durch; Verteidiger geht rückwärts, blockt und kontert (beliebig) den Angriff; Angreifer greift mit einer weiteren (nicht angesagten) Technik an; Verteidiger blockt und kontert.
- **Happo-Kumite** = Kampf in alle Richtungen
Zweck: Distanzgefühl; Reaktion auf Mehrfachangriff aus verschiedenen Richtungen
Prinzip: Ein Übender ist von ca. 4-5 Angreifern umringt, die ihn in Folge oder auf Zuruf angreifen. Dabei können sowohl Angriff als auch Block und Konter entweder abgesprochen oder frei gewählt werden.



Die Werte des Karateka

Karate ist eine alte traditionsreiche Kampfkunst, die ihre Wurzeln in China hat und über Japan zu uns kam. Die Zielsetzung liegt nicht nur im sportlichen Wettkampf. Es soll einen Weg eröffnen, um die eigenen Fähigkeiten und Stärken aber auch die eigenen Grenzen und Schwächen zu erfahren. Daraus sollen Selbstsicherheit, aber auch Bescheidenheit erwachsen.

Der wahre Karateka hört nie auf, nach folgenden Werten zu streben:

- **Die Ehre (meiyo):**
Ist der wichtigste Wert! Ein Karateka verfolgt keine unehrenhaften Absichten! Er strebt mit Würde ein Ideal im Zusammenleben der Gesellschaft an.
- **Die Treue (chujitsu):**
Es gibt keine Ehre ohne Treue oder Loyalität seinen Idealen gegenüber oder denen, die sie teilen.
- **Die Aufrichtigkeit, die Offenheit (seijitsu oder makoto):**
Treue bedarf Aufrichtigkeit in Wort und Tat. Der Gruß ist das Zeichen der Offenheit im Karatedo. Er ist das Zeichen dessen, der seine Gedanken und Gefühle nicht verbirgt.
- **Die Courage (yuuki oder yuukan):**
Die Kraft unseres Geistes, die uns vor Gefahr oder auch Leiden nicht zurückschrecken lässt, nennt man Courage. Sie ermöglicht uns, trotz unserer Ängste, auch schwierigste Aufgaben zu meistern.
- **Die Güte und Liebenswürdigkeit (shinsetsu):**
Sind die Zeichen einer hohen menschlichen Qualität. Durch sie werden wir aufmerksam unserem Nächsten und unser Umwelt gegenüber.
- **Die Bescheidenheit (ken):**
Demütig sein können, frei von Hochmut und Eitelkeit ohne falsch zu sein, ist der Garant der Bescheidenheit.
- **Die Geradlinigkeit (tadeshi oder sei):**
Das bedeutet seinem eingeschlagenen Weg zu folgen ohne in je zu verlassen. Sie erlaubt uns Entscheidungen rasch und vernünftig zu fällen.
- **Der Respekt (sonchoo):**
Die Höflichkeit gegenüber jedermann, unabhängig seiner sozialen Herkunft, seiner Schwächen oder Qualitäten, ist der Ausdruck des Respekts. Personen und Werte mit Respekt zu behandeln, bedeutet viele Konflikte und Streitigkeiten vermeiden zu können.
- **Die Selbstkontrolle (seigyo):**
Soll die oberste Qualität eines Dan-Trägers sein! Sie ermöglicht unsere Gefühle und unseren Instinkt zu beherrschen. Die Selbstkontrolle ist eines der höchsten Ziele des Trainings im Karatedo, weil sie unsere Effektivität konditioniert. Der „Ehrenkodex“ der Karateka und der Karate-Unterricht basieren auf dem Ziel diese Eigenschaft zu erreichen.

Keine Form - auch nicht die Kampfkunst - hat einen Wert an sich, sondern ihr Wert hängt vom Geist dessen ab, der sie übt. Dies ist die Grundvoraussetzung zum Verständnis aller Übungsformen, die den Weg meinen. Ein wirklicher Budoka nimmt die Herausforderung an und sucht den Weg. Eine Übung, die den Weg verfehlt, verfehlt auch den Sinn des Lebens.



Wichtige Techniken

Grundlegende Karate-Techniken:

GRUNDLEGENDES

hajime / yame

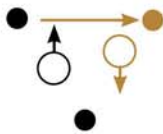
beginnen / enden (Stopp)



yoi

Ausgangsstellung

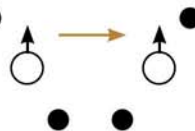
mawatte



Wendung

(vorderer Fuß steigt, dann Drehung)

kirikae



Beinwechsel (am Stand)

Musubi-Dachi



verbundene Stellung (Gruß)

Zenkutsu-Dachi



Vorwärtsstellung

Nekoashi-Dachi



Katzenfußstellung

Shiko-Dachi



Seitwärtsstellung

BLOCKTECHNIKEN

Age-Uke



Block nach oben

Uchi-Uke



Block von außen nach innen

Yoko-Uke



Block von innen nach außen

Sukui-Uke



Schaufelblock (offene Hand)

Nagashe-Uke



Fegeabwehr mit der Hand

Gedan-Barai



Faustblock nach unten

Harai-Uke



Block vor dem Gesicht

Kake-Uke



Hakenblock