

KARATE - Ursprung und Philosophie

Karate ist ein Kampfsport, dessen Ursprünge bis etwas 500 Jahre n.Chr. zurückreichen. Chinesische Mönche, die keine Waffen tragen durften, entwickelten aus gymnastischen Übungen im Lauf der Zeit eine spezielle Kampfkunst zur Selbstverteidigung. Karate, so wie man es heute kennt, hat sich unter chinesischem Einfluss im Laufe vieler Jahrhunderte auf Okinawa entwickelt. Diese Kampfkunst galt auch als Weg der Selbstfindung und Selbsterfahrung. Als Sport ist Karate relativ jung: Erst Anfang dieses Jahrhunderts entstand in Japan aus der traditionellen Kampfkunst ein Kampfsport mit eigenem Regelwerk (Einführung und Verbreitung durch Gichin Funakoshi).

Auch heute noch spiegelt sich im Karate-Do die fernöstliche Philosophie wider. Übersetzt bedeutet "Karate-Do" soviel wie "der Weg der leeren Hand". Im wörtlichen Sinn heißt das: der Karateka (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 äußerste Konzentration. Die Achtung des Gegners steht an oberster Stelle.

KARATE - ein Sport für Körper und Geist

Karate wird leider oftmals gleichgesetzt mit Bretterzerschlagen. Dieses Vorurteil entstammt öffentlichen Schauvorführungen, die auf Publikumswirksamkeit abzielen und Karate zur zirkusreifen Artistik erklären. In Wirklichkeit ist Karate jedoch alles anderes als ein Sport für Selbstdarsteller. Im Training und Wettkampf werden Fuß- und Fauststöße vor dem Auftreffen abgestoppt. Voraussetzung dafür ist Selbstdisziplin, Verantwortungsbewusstsein gegenüber dem Partner und natürlich eine gute Körperbeherrschung, die im Kihon (Grundschule) systematisch aufgebaut wird. Aufgrund seiner vielseitigen Anforderungen an Körper und Geist ist Karate ideal als Ausgleich zu den Anforderungen des Alltags: Der Karateka trainiert Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Beweglichkeit. Das macht fit! Mit Entspannungstechniken, Atemübungen und Meditation steigert er seine Konzentrationsfähigkeit und schult die eigene Körperwahrnehmung.

KARATE - eine moderne und wirksame Selbstverteidigung

Viele Karateka üben ihren Sport aus, um sich im Notfall selbst verteidigen zu können. Und tatsächlich ist Karate eine wirksame und praktikable Verteidigungsart. Kraft und körperliche Statur spielen in der Karate-Selbstverteidigung nur eine untergeordnete Rolle. Wichtiger sind Schnelligkeit, Geschicklichkeit und Gelassenheit. Nur wer bei einem Angriff nicht in Panik gerät, kann sich sinnvoll verteidigen. Deshalb vermitteln spezielle Lehrgänge neben technischen Fertigkeiten auch die psychologischen Komponenten der Selbstbehauptung und Selbstverteidigung.

Diese Aspekte machen Karate-Selbstverteidigung insbesondere für Frauen und Mädchen interessant.

KARATE - ein Sport für uns alle

Ob Ausgleichssport, allgemeine Fitness oder Selbstverteidigung, Karate eröffnet allen Altersgruppen und Interessenlagen ein breites sportliches Betätigungsfeld.

Karate ist nicht nur spannend für alt und jung. Durch die Vielseitigkeit fördert Karate Gesundheit und Wohlbefinden. Auch deshalb haben sich viele junge und ältere Menschen für diesen Sport entschieden. In den meisten Vereinen gibt es Anfängerkurse, die den Einstieg leicht machen: Stufe um Stufe wachsen Geschicklichkeit und Leistungsvermögen. Die farbigen Gürtel der Budosportarten sind dabei Hilfe und Ansporn.

KARATE - Wettkampf und Tradition

Im Karate werden grundsätzlich zwei Wettkampfdisziplinen unterschieden: Beim "Kumite" (Freikampf) stehen sich zwei Karateka auf einer Kampffläche gegenüber und versuchen, wertbare Stoß-, Schlag- und Tritttechniken anzubringen. Die Kriterien sind so gehalten, dass Verletzungen der Kampfpartner ausgeschlossen sind: wer sich nicht daran hält, wird disqualifiziert!

Die Disziplin "Kata" ist eine Abfolge genau festgelegter Angriffs- und Abwehrtechniken gegen mehrere imaginäre Gegner, die sich aus verschiedenen Richtungen nähern. Man unterscheidet rund 50 verschiedene Katas, deren Ästhetik im Einklang von Kampfgeist, Dynamik und Rhythmik liegen.

Manche Kata wurde über Jahrhunderte von Generation zu Generation weitergegeben und ist Zeuge der Tradition des Karate.

Jedem Vereinsmitglied ist die Teilnahme an Wettkämpfen und Turnieren freigestellt - ob im Kumite oder in der Kata, das entscheidet jeder für sich selbst.

Anfänge des Karate in Deutschland

Im Jahre 1957 führte Jürgen Seydel (geb. 12.09.1917) die Kampfkunst Karate in Deutschland ein. Der Judoka Seydel wurde durch einen Lehrgang mit den Karate-Großmeistern Mirakami und Mochizuki in Südfrankreich dazu inspiriert, am 01.04.1957 das erste Karate Dojo Deutschlands, den "Budokan Bad Homburg", zu gründen. Bereits zwei Jahre später legte er die Prüfung zum ersten Dan ab und blieb bis zum Jahre 1965 der einzige Danträger Deutschlands. Auf seine Initiative wurde am 27.07.1961 der erste Karate Verband Deutschlands, der Deutsche Karate-Bund (DKB), gegründet.

Im April 1964 richtete Jürgen Seydel den ersten Wochenlehrgang am Sportinstitut der Universität Göttingen aus. Auf der im Anschluss durchgeführten Ersten Deutschen Meisterschaft wurden die Wettkämpfe lediglich im Kata-Shiai ausgetragen, für das Kumite-Shiai fehlte es noch an entsprechend ausgebildeten Kampfrichtern. Ein Jahr später folgten die vier japanischen Spitzeninstructoren Kase, Enoeda, Kanazawa und Shirai der Einladung des Deutschen Karate-Bundes zur Leitung eines Wochenlehrgangs in Bad Godesberg.

Erst im Jahre 1966 kam bei der Dritten Deutschen Meisterschaft in Nürnberg das Kumite-Shiai hinzu. Bernd Goetz, der viele Jahre in Tokio Karate trainiert hatte, wurde im selben Jahr

Bundestrainer des Deutschen Karate-Bundes und mit dem Aufbau eines Nationalkaders beauftragt. Als im Jahre 1965 die Sektion Karate im Deutschen Judobund gegründet wurde, bestimmten zwei große Karateverbände die frühe Geschichte des Karate in Deutschland. Diese Entwicklung trug dazu bei, dass beide Verbände zunächst eigene Wege in den Anfangsjahren beschritten.

1967 löste Hirokazu Kanazawa Bernd Goetz ab und übernahm das Amt des Bundestrainers im Deutschen Karate-Bund. Seiner Arbeit ist es zuzuschreiben, dass das technische Niveau der deutschen Karateka internationalem Standard gerecht wurde und die Deutsche Nationalmannschaft an den Europameisterschaften 1968 in London und 1969 in Graz erfolgreich teilnahm. Sensei Kanazawa kehrte 1970 nach Japan zurück.

Gefahren für die Entwicklung des Karate

Abschließend ist noch zu bemerken, dass in der westlichen Welt Karate immer mehr versportlicht wird und zunehmend die alten Traditionen verschwinden. Ursprünglich bestand Karate nur aus der Übung und Demonstration von Kata. Kumite gab es früher nicht, doch heute sind sie der Hauptbestandteil des Karate und auf den Wettkämpfen der Anziehungspunkt. Durch diesen Aspekt und den direkten Vergleich zweier Karateka miteinander, gehen die Werte und Traditionen im Westen verloren, denn Karate-Do ist der Weg zur körperlichen und geistigen Meisterung des Ichs. „Der Geist des Karate geht ohne Höflichkeit verloren“ (Funakoshi). Demut, Güte und Bescheidenheit sollen einen Karateka auszeichnen, ohne dabei als Unterwürfigkeit verstanden zu werden.