

## Geschichte des Karate

Die Ausformung des Karate beeinflusste wesentlich der buddhistische Mönch und Begründer des Zen-Buddhismus Bodhidharma (chin.: Daruma). Er gelangte um etwa 500 n. Chr. an den Hof des chinesischen Kaiser Wu und lebte danach von 520 bis 535 n. Chr. im chinesischen Kloster Shaolin.

Er gilt als legendärer Vater des Karate.

Revolutionär war bei seiner Lehre die Symbiose zwischen geistigem und körperlichem Element, zwischen Meditationsübungen des Zen und Yoga einerseits und körperkräftigenden Übungen zur Erlangung von Ausdauer und Stärke andererseits, beides zusammen als zwingende Vorbedingung für die Ausführung der Kampftechniken.

In der Folgezeit wurde diese Körperschule unter der Bezeichnung Shaolin-Kampfkunst weiterentwickelt und schließlich auch auf Okinawa bekannt gemacht. Zwischen 1400 und 1600 n. Chr. war diese Insel ein von Japan besetztes Territorium, in welchem den Ureinwohnern der Waffenbesitz verboten war.

Gerade diese Vorschrift war das Motiv eingehender Beschäftigung mit den neu eingeführten Kampftechniken, wobei eine Vermischung mit den einfallsreichen Techniken der Insel stattfand. Lange Zeit blieben auch in der Folgezeit die geheimen Ausbildungsstätten die Klöster.

Erst Gichin Funakoshi, der moderne Meister dieser Kunst, konnte das Karate einer breiten Öffentlichkeit nahebringen. Er nahm grundlegende Neuerungen vor und gab dem Karate ein anderes Gesicht.

Zunächst änderte er die Schriftzeichen so, dass sie nicht mehr karate (=chinesische Hand), sondern karatedo (=der Weg der leeren Hand) bedeuten.

Darin ist eine neue Hinwendung zum zenbuddhistischen Sinngehalt zu sehen, dergestalt, dass Karate nicht nur als eine Kampfkunst, sondern auch als Weg zur Charakterformung aufzufassen ist. Zugleich wurde der eigentliche Zweck, einen Menschen mit der bloßen Faust zu töten oder wenigstens kampfunfähig zu machen, zugunsten einer Interpretation als Mittel zur Erziehung und Weiterentwicklung im physischen und psychischen Bereich aufgegeben.

Funakoshi lehrte zuerst an Universitäten, dann auch im Kodokan, der Hochburg des Judo, und "gründete" 1936 die Karate-Stilart Shotokan. 1955 wurde die Japan Karate Association mit Funakoshi als Chefausbilder ins Leben gerufen.

1957 veranstaltete der Verband die erste alljapanische Karatemeisterschaft. Erst 1965 erlangte Karate die Anerkennung im Deutschen Sportbund, worauf es in den 70er Jahren zu Gründung verschiedener Verbände in Bund und Ländern kam.

Karatetraining:

## Das klassische Shotokan-Karate-Do Training ruht auf drei Säulen

**Kihon (=Grundschule):** Hier lernt der Karateschüler ohne Partner verschiedene Abwehr- und Angriffstechniken auszuführen. Eingesetzt werden hierzu verschiedene Teile der Arme wie Fäuste, Ellenbogen, Handkanten und Fingerspitzen, aber auch die Füße, die Beine und die Knie werden benutzt.

Durch die ständigen Wiederholungen werden die Techniken so geschult, dass der Körper im Ernstfall wie eine Waffe gebraucht werden könnte, aber es wird auch die Kontrolle der Technik angestrebt. In der Verbindung mit der Technik werden auch verschiedene Stellungen trainiert, der richtige Einsatz der Hüfte und die höchstmögliche Konzentration von Körper und Geist auf eine Technik. Hörbar gemacht wird sie durch den "**KIAI**" (Kampfschrei), der bei diesem Körpereinsatz folgt.



Bei der **KATA** kämpft der Karateschüler in der Grundform gegen mehrere imaginäre Gegner. Der Karateka übt, sich in verschiedene Richtungen zu verteidigen. Kata ist zu verstehen wie z.B. eine Kür im Bodenturnen und dient am Anfang vor allem zur Körperschulung und zur Perfektionierung der Technik. Getreu dem Grundsatz "Karate ni sente nashi - Es gibt keinen ersten Angriff im Karate" - dies bedeutet, dass Karate immer nur zu Verteidigungszwecken gebraucht werden soll - beginnen alle 26 im Shotokan gebräuchlichen Kata mit Abwehr.

Karate wurde früher nur durch Kata gelehrt, manche der höheren Kata sind mehrere hundert Jahre alt, z.B. Kanku-Dai, die ursprünglich unter dem Namen "Kushanku" bekannt war. Im fortgeschrittenen Stadium soll sich der Karateschüler aber nicht mit dem bloßen Erlernen der Technik und der Abfolge der Techniken in der Kata zufrieden geben, er soll auch den spirituellen Aspekt betonen. Deshalb kann man Kata auch als "Meditation in Bewegung" bezeichnen.



Das dritte Element im Shotokan-Karate-Do ist das **KUMITE (=Partnertraining)**

Hier geht es darum, die beim Kihontraining erworbenen Fähigkeiten mit dem Partner zu üben. Der Karateka soll lernen, im richtigen Moment die richtige Technik auszuführen. Dazu gehört neben der Wahl der korrekten Distanz ein hohes Maß an Konzentration, damit die Technik kontrolliert ausgeführt werden kann und der Partner nicht verletzt wird.

Es gibt verschiedene Kumite-Formen. Angefangen beim Partnertraining mit Absprache, z.B. Gohon-Kumite und Kihon-Ippon-Kumite, über den halbfreien Kampf, das Jiyu-Ippon-Kumite, bis zum Jiyu-Kumite, dem Freikampf.



Wichtig ist beim Kihon zu verstehen, dass mit einem Partner der Kampf geübt, und nicht gegen einen Gegner gekämpft wird. Insofern soll sich der Respekt vor dem Trainingspartner entwickeln und die Verletzungsgefahr unterbunden werden.