

TAKEBAYASHI DOJO E.V.

ABTEILUNG KARATE-DO

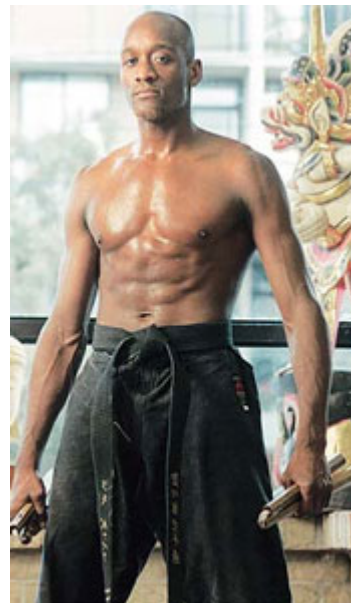


Karate als Körperformer

Als ausdrückliches Ziel bei der Systematisierung des Karate formulierte Funakoshi: "Karate als sportliche Form körperlicher Ertüchtigung sollte einfach genug sein, um von jedem, ob jung oder alt, Junge oder Mädchen, Mann oder Frau ausgeübt werden zu können."

Karate in der Form, wie es heute trainiert wird, ist ein ganzheitliches, schonendes Körpertraining, bei dem durch die Beanspruchung des gesamten Körpers keine Über- und Unterbetonungen einzelner Muskelgruppen zu befürchten sind.

Der Körper wird symmetrisch belastet. Es geht nur um die Beherrschung des eigenen Körpergewichtes. Maximalkraft und speziell ausgeformte und leistungsgesteigerte Körperpartien haben keinerlei Bedeutung im Karate. Hier werden folgende Eigenschaften gefördert und perfektioniert: Beweglichkeit, Schnellkraft, Reaktionsvermögen und Ausdauer.



Karate ist in jedem Alter zu erlernen; es gibt sogar Beispiele für behinderte Karateka, denen Karate-Do bei der Rehabilitation hilft. Karate ist unter vielen Aspekten für Kinder zu empfehlen. Neben den genauso zutreffenden körperlichen Gesichtspunkten kommt dem charakterformenden Anspruch des Karate-Do besondere Bedeutung zu.

Hier wird neben der Befriedigung und Lenkung kindlichen Bewegungsdrangs während des Trainings durch die praktizierte Etikette zur Gemeinschaftlichkeit, Kameradschaft, Disziplin, Höflichkeit, Selbstbeherrschung und Rücksicht erzogen. Karate-Training ist fast immer ein gemeinsames Trainieren aller vorhandenen Altersstufen und Leistungsstufen - also auch immer eine Möglichkeit für Kinder, mit Jugendlichen und Erwachsenen gemeinsam Sinnvolles zu tun.