

# TAKEBAYASHI DOJO E.V.

## ABTEILUNG KARATE-DO



### Was ist Karate-Do?

---

Die Karate-Techniken wurde von Gichin Funakoshi, dessen Lebenswerk die Bekanntmachung und Popularisierung dieser einstmals geheimnisumwitterten Kampfkunst war, in den 20er Jahren erstmals schriftlich fixiert. Vorher gab es nur den Weg der Überlieferung der Karate-Kata (Form) vom Meister an den Schüler. Kata selbst ist eine traditionell überlieferte, festgelegte Aneinanderreihung von Abwehr und Angriffstechniken, die einem Kampf gegen mehrere imaginäre Gegner entspricht.

Do bedeutet "Weg" und ist der Prozess des Erlernens der Techniken, ein Prozess des Kampfes mit sich selbst, ein Weg des In-Sich-Gehens, des flexiblen Reagierens auf die Erkenntnisse über den eigenen Charakter und die Fähigkeiten des eigenen Körpers und Geistes.



Karate-Do kann als mehr betrachtet werden als das pure Erlernen starrer Techniken und deren Praktizierung - Karate-Do ist ein Weg der Meisterung des Ich und damit der Meisterung des eigenen Lebens.

Der Unterschied zu anderen asiatischen Kampfkünsten (Budo-Künsten) besteht unter anderem in der Art des Kontaktes mit dem Gegner. Beim Karate-Do gibt es nur kürzesten Kontakt im Moment der meist schockartigen Abwehr eines Angriffs und beim Gegenschlag, der im Ernstfall mit dem Außer-Gefecht-Setzen des Angreifers endet. Karate-Techniken entfalten ihre Wirkung erst auf der Grundlage der Einhaltung einer gewissen, vom Karateka zu kontrollierenden Distanz zum Gegner. Im Judo dagegen ist der enge Körperkontakt und der Griff an die Kleidung unvermeidbar. Im Aikido wird die Angriffsenergie eines Angreifers durch Ausweichen, Nachgeben und die Anwendung von Hebel- und Wurftechniken gegen ihn gekehrt, ohne ihn zu verletzen. Auch hierbei ist ein enger Körperkontakt zum Gegner charakteristisch.

Karate ist im Gegensatz zu vielen anderen Budo-Künsten überaus direkt, konkret und effektiv in den Bewegungen und der Ausführung der Techniken. Es gibt nur minimale Ausweich- und Täuschungsbewegungen. Alle Aktionen starten durch einen Impuls aus der Hüfte. Der Stand ist fest und (im Shotokan-Stil) zuweilen sehr tief.

Die Energie nimmt der Karateka aus dem Hara (Unterbauch). Dieser entspricht dem Schwerpunkt des Körpers. Bewusstmachung des Energieflusses durch Konzentration auf den Hara und eine aktive Bauch-Atmung sind Grundvoraussetzung für die Meisterung der Techniken und wichtige Aspekte beim Beschreiten des Karate-Do. Der Beobachter wird feststellen, dass die aufrechte, zuweilen steif anmutende (jedoch in Wirklichkeit stets lockere) Grundhaltung des Oberkörpers im Karate-Training mit der alltäglichen japanischen Körperhaltung korrespondiert. In Japan und anderen asiatischen Ländern sind Kenntnisse über den Energiefluss unterbewusstes Volkswissen.