

TAKEBAYASHI DOJO E.V.

ABTEILUNG KARATE-DO



Karate-Do heute

Die Karateka sind heute zumeist in Verbänden organisiert, die gewisse Stilrichtungen des Karate-Do favorisieren. Die wichtigsten Stile sind Wado-Ryu, Gojo-Ryu, Shorin-Ryu, Kyokushinkai und das am meisten bekannte Shotokan-Karate.

Alle diese Stilrichtungen unterscheiden sich durch andere Interpretationen der Waza und Kata, zuweilen auch durch die Haltung zu Kommerz in Bezug auf die Vermittlung von Karate und durch die Einstellung zum Problem: Tradition im Gegensatz zu westlichem Sportcharakter und Wettkampf.



Aus wirtschaftlichen Gründen findet heutiges Karate-Training selten in extra dafür gebauten Dojos statt. Dojo, ein Ort der Erleuchtung, so wird die Karate-Übungsgruppe als auch der Trainingsort genannt. "Jeder Ort kann ein Dojo sein." Normale Sporthallen sind also nicht minder zum Karate-Training geeignet, sie werden durch die Etikette der Karateka zum Dojo.

Funakoshi schreibt: "Karate beginnt und endet mit Höflichkeit." Der Gegenpol zur völligen Verwestlichung und Versportlichung des Karate ist die Überlieferung der buddhistisch geprägten Philosophie des Karate durch die Einhaltung der Etikette und den traditionell überlieferten Trainingsformalismus. Die Etikette beginnt beim Betreten des Dojos durch jeden einzelnen Karateka. Er verneigt sich am Eingang und erweist somit dem Ort und den Anwesenden seinen Respekt.

Zu Beginn des Trainings knien sich Meister und Schüler gegenüber (Seiza), und der höchste Schüler gibt das Zeichen für eine Phase der Meditation (Mokuso), bei der sich der Karateka frei macht von allem weltlichen, sich auf seine Atmung konzentriert und sich bewusst macht, dass er im folgenden Karate üben wird. Dann werden im allgemeinen die Grüße Shomen ni Rei (Gruß nach vorn - zumeist zum Bildnis des Begründers Funakoshi), Sensei ni Rei (Gruß der Schüler an den Meister), Otagai ni Rei (Gruß der Schüler untereinander) ausgebracht, sich verbeugt und die beiden letztgenannten Grüße mit dem universell für Zustimmung gebrauchten Wörtchen Oss bestätigt und bekräftigt.

Die Etikette schreibt ein ruhiges, diszipliniertes Training vor, bei dem ein hohes Maß an Aufmerksamkeit und Wachsamkeit (Zanshin), an Hilfsbereitschaft und Rücksicht untereinander vorausgesetzt wird. Bei Partnerübungen erweisen sich die Partner wiederum durch Verneigen Respekt.

TAKEBAYASHI DOJO E.V.

ABTEILUNG KARATE-DO



Karate-Do heute

Das Training beginnt mit einer meist sehr ausgedehnten Erwärmung, bei der auch ein Gewicht auf allgemeine Ertüchtigung gelegt wird. Ein ungeübter Anfänger wird meist schon hiernach am Ende seiner Kraft sein. Karate-Do erfordert ein hohes Maß an Beweglichkeit - geistig als auch körperlich. Deshalb schließt sich ein angemessenes Dehnungsprogramm an - auch, um sich vor Verletzungen zu schützen.

Nun beginnt der erste Teil des eigentlichen Karate-Trainings. In der Grundschule (Kihon) werden die Karate-Waza gemeinsam im Stand und im Vorwärtsgehen oder Zurückweichen - einzeln oder in Kombination geübt. Dabei liegt besonderes Gewicht auf essentiellen Techniken, wie z.B. der gerade Fauststoß (Oi-zuki), der gerade Fußtritt (Mae-geri) und ein unterer Abwehrblock (Gedan-barai). Diese Techniken, die ein Anfänger zuerst lernt, sind gerade auch für höhere Schüler oder Meister enorm wichtig. Im Kihon hat man die Möglichkeit, sich diese Techniken immer und immer wieder zu verinnerlichen, bis sie zum hochwirksamen Reflex werden.

Im Abschnitt Partnerkampf (Kumite) werden Abwehr und Gegenangriffe meist mit einem, manchmal auch mit mehreren Partner geübt. Hier ist besondere Rücksicht erforderlich, denn die Techniken sollen wirksam ausgeführt werden, jedoch so weit kontrolliert werden, dass niemand ernsthaft getroffen wird. Es gibt das Ippon-Kumite, bei dem auf einen Angriff ein Gegenangriff folgt, Sanbon-Kumite - nach drei geblockten Angriffen folgt eine Kontertechnik und Gohon-Kumite - nach dem fünften Block folgt ein Gegenangriff. Außerdem gibt es das freie Kumite, bei dem die Karateka versuchen müssen, nicht getroffen zu werden, andererseits natürlich selber mit ihren Techniken durchzukommen. Während des Kumite werden zuweilen auch Selbstverteidigungstechniken aus anderen Kampfkünsten geübt, z.B. Fußfege- und Wurftechniken aus dem Judo.

Der dritte Abschnitt ist die Kata (Form). Kata sind traditionell überlieferte, festgelegte Abfolgen von Techniken, die einem Kampf gegen mehrere imaginäre Gegner entsprechen. Die Beherrschung der Kata setzt das Beherrschen der Techniken, Koordination und Beweglichkeit, Phantasie und Wachsamkeit (Zanshin) voraus. Richtig ausgeführte Kata ist nicht bloß korrekte Abfolge perfekt aussehender Techniken sondern beginnt zu leben, wenn der Karateka die Gegner wirklich "sieht".

Am Ende des Trainings folgt das schon beschriebene Grußritual erneut, wobei an dieser Stelle zusätzlich zur Respekterweisung der Dank an Mitschüler und Meister für ihre Hilfe beim Beschreiten des Karate-Do zum Ausdruck kommt.