

Karate - Do

空 Kara (leer)
手 Te (Hand)
道 Do (Weg)

Japanische Kalligrafie „Karate - dō“ Der Weg der leeren Hand

Karate (空手, jap. „leere Hand“ bzw. „ohne Waffen in den Händen“) ist eine Kampfkunst, deren Geschichte sich sicher bis ins Okinawa des 19. Jahrhunderts zurückverfolgen lässt, wo einheimische Traditionen mit chinesischen und japanischen Einflüssen verschmolzen. Zu Beginn des 20. Jahrhunderts fand sie ihren Weg nach Japan und wurde nach dem Zweiten Weltkrieg von dort über die ganze Welt verbreitet.

Die Bezeichnung **karate-dō** soll Karate begrifflich in eine Linie mit anderen Budō stellen, will sich aber nicht so recht durchsetzen.

Inhaltlich wird Karate durch waffenlose Techniken charakterisiert, vor allem Schlag-, Stoß-, Tritt- und Blocktechniken sowie Fußfeger. Hebel und Würfe werden manchmal ebenfalls gelehrt, selten werden auch Würgegriffe und Nervenpunkttechniken und die Anwendung von Techniken unter Zuhilfenahme von Kobudōwaffen geübt.

Recht hoher Wert wird meistens auf die körperliche Konditionierung gelegt, die heutzutage insbesondere Beweglichkeit, Schnellkraft und aerobische Belastbarkeit zum Ziel hat. Die eigentliche Abhärtung der Gliedmaßen u.a. mit dem Ziel des Bruchtests (jap. *Tamashiwari*), also des aus Film und Fernsehen bekannten Zerschlagens von Brettern oder Ziegeln, ist heute weniger populär, wird aber von Einzelnen immer noch enthusiastisch betrieben.

Der traditionellen Etikette (Reishiki) kommt je nach den Gepflogenheiten des Dōjō mehr oder weniger Bedeutung zu, obwohl ein Mindestmaß fast immer beachtet wird. Das moderne Karate-Training ist häufig eher sportlich orientiert. Das heißt, dass dem Wettkampf eine große Bedeutung zukommt. Dadurch leidet unter Umständen auch die Vermittlung effektiver Selbstverteidigungstechniken, die durchaus zum Karate gehören.

Inhaltsverzeichnis

- 1 Geschichte
 - 1.1 Name
 - 1.2 Ursprünge
 - 1.3 Von China nach Okinawa
 - 1.4 Zwanzigstes Jahrhundert
- 2 Etikette
 - 2.1 Die rituelle Begrüßungszeremonie
 - 2.2 Kleidung
 - 2.3 Graduierung
 - 2.3.1 Prüfungen
- 3 Philosophie
 - 3.1 Die 20 Regeln von Gichin Funakoshi
 - 3.2 Meditation
 - 3.3 Dō
- 4 Stilrichtungen
 - 4.1 Die vier großen Stilrichtungen
 - 4.1.1 Shōtōkan
 - 4.1.2 Gōjū-Ryū
 - 4.1.3 Wado-Ryū
 - 4.1.4 Shito Ryū
 - 4.2 Stilrichtungen von,auf den Ryukyu Inseln,Okinawa:
- 5 Training
 - 5.1 Kihon
 - 5.2 Kumite
 - 5.2.1 Yakusoku-Kumite
 - 5.2.2 Jiyu-Kumite
 - 5.2.3 Randori
 - 5.2.4 (Frei-)Kampf
 - 5.3 Kata
 - 5.3.1 Die vier Elemente der Kata
 - 5.3.1.1 Bunkai
 - 5.3.1.2 Ōyō
 - 5.3.1.3 Henka
 - 5.3.1.4 Kakushi
 - 5.4 Andere Trainingsformen
 - 5.4.1 Tanren- Makiwaratraining
 - 5.4.2 Kimetraining

Geschichte

Name

Karatedō (japanisch = Weg der Leeren Hand) wurde früher meist nur als *Karate* bezeichnet und ist unter dieser Bezeichnung noch heute am häufigsten geführt. Der Zusatz *dō* wird verwendet, um den philosophischen Hintergrund der Kunst und ihre Bedeutung als *Lebensweg* zu unterstreichen. Bis in die dreißiger Jahre hinein war die Schreibweise 唐手 gebräuchlich, was soviel wie *chinesische Hand* bedeutet. Das Schriftzeichen 唐 bezog sich auf das China der Tang-Dynastie (618 bis 907 n. Chr). Damit waren die chinesischen Ursprünge bereits im Namen der Kampfkunst manifestiert. Aus politischen Gründen (Nationalismus) ging man dann in Japan dazu über, die Schreibung 空手 also *leere Hand* zu verwenden. Das neue Zeichen wurde wie das alte *kara* gelesen und war auch von der Bedeutung her in sofern passend, als im Karate meist mit leeren Händen, also ohne Waffen gekämpft wird.

Ursprünge

Die Legende erzählt, dass der buddhistische Mönch Daruma Taishi (Bodhidharma) aus Kanchi Puram (Süd-Indien) im 6. Jahrhundert das Kloster Shaolin (jap. Shōrinji) erreicht und dort nicht nur den Ch'an (Zen)-Buddhismus begründet, sondern die Mönche auch in körperlichen Übungen unterwies, damit sie das lange Meditieren aushalten konnten. So sei das Shaolin-Kung Fu (korrekt: Shaolin-Quanfa, jap. Kempo) entstanden, aus dem sich dann die meisten anderen chinesischen Kampfkunststile entwickelt hätten.

Da Karate um seine chinesischen Wurzeln weiß, betrachtet es sich ebenfalls gerne als Nachfahren jener Tradition, deren Historizität natürlich höchst zweifelhaft ist. Nichtsdestoweniger ziert das Bildnis von Daruma so manches Dōjō.

Von China nach Okinawa

Karate in seiner heutigen Form entwickelte sich auf der pazifischen Kette der Ryūkyū-Inseln, dort insbesondere auf der Hauptinsel Okinawa. Die Insel liegt ca. 600 Kilometer südlich von den japanischen Hauptinseln im Südchinesischen Meer und ist heute Japans südlichste Präfektur. Bereits im 14. Jahrhundert unterhielt Okinawa, damals noch ein unabhängiges Inselkönigreich, rege Handelskontakte zu Japan, China und Korea. Die urbanen Zentren der Insel, Naha, Shuri und Tomari waren damals ein großer Umschlagplatz für Waren und boten damit ein Forum für den regen kulturellen Austausch mit dem chinesischen Festland. Dadurch

gelangten erste Eindrücke chinesischer Kampftechniken des Quanfa/Kempo nach Okinawa, wo sie sich mit dem einheimischen Kampfsystem des Te/De vermischt und sich so zum Tode ,*Okinawa-Te* weiterentwickelten . *Te* bedeutet wörtlich soviel wie Hand, im übertragenden Sinne auch Technik bzw. Handtechnik. Der ursprüngliche Begriff für Karate, *Okinawa-Te*, kann daher grob als *Handtechnik aus Okinawa* übersetzt werden (meint aber natürlich die verschiedenen Techniken als Ganzes).

Die wirtschaftliche Bedeutung der Inseln führte dazu, dass sie ständig von Unruhen und Aufständen heimgesucht wurde. Im Jahre 1416 gelang es schließlich König Sho Shin (auch Sho Hashi) die Inseln zu einigen. Zur Erhaltung des Friedens in der aufständischen Bevölkerung verbot er daraufhin das Tragen jeglicher Waffen. Um die einzelnen Regionen zu kontrollieren verpflichtete er sämtliche Fürsten zum dauerhaften Aufenthalt an seinen Hof in Shuri - eine Kontrollmöglichkeit, die später von den Tokugawa-Shogunen kopiert wurde. Durch das Waffenverbot erfreute sich die waffenlose Kampfkunst des Okinawa-Te erstmals wachsender Beliebtheit und viele ihrer Meister reisten nach China um sich dort durch das Training des chinesischen Chuan-Fa/Quan Fa fortzubilden.

1609 besetzte der japanische Satsuma-Clan die Inselkette und deren Statthalter auf Okinawa, Shimazu, verschärfte das Waffenverbot dahingehend, dass sogar der Besitz jeglicher Waffen, selbst Zeremonienwaffen, unter schwere Strafe gestellt wurde. Dieses Waffenverbot wurde als *Katanagari* bezeichnet, was soviel wie "Jagd nach Schwertern" bedeutet. Schwerter, Dolche, Messer und jegliche Klingenwerkzeuge wurden systematisch eingesammelt. Dies ging sogar soweit, dass einem Dorf nur ein Küchenmesser zugestanden wurde, das mit einem Seil an den Dorfbrunnen (oder an einer anderen zentralen Stelle) befestigt und streng bewacht wurde. Das verschärfte Waffenverbot sollte Unruhen und bewaffnete Widerstände gegen die neuen Machthaber unterbinden. Jedoch hatten japanische Samurai das Recht der sog. "Schwertprobe", dem zu Folge sie die Schärfe ihrer Schwertklinge an Leichen, Verwundeten oder auch willkürlich an einem Bauern erproben konnten, was auch vorkam. Die Annexion führte somit zu einer gesteigerten Notwendigkeit zur Selbstverteidigung, zumal damals auf dem feudalen Okinawa Polizeiwesen und Rechtsschutz fehlten, die den einzelnen vor solchen Eingriffen schützen könnten. Der Mangel an staatlichen Rechtsschutzinstitutionen und die gesteigerte Wehrnotwendigkeit vor Willkürakten der neuen Machthaber begründeten also einen Intensivierungs- und Subtilisierungsprozess des Te (= Kampfsystem) zum Karate (= Kampfkunst).

Ungefähr zwanzig Jahre dauerte es, bis sich die großen Meister des Okinawa-Te zu einem geheimen oppositionellen Bund zusammen schlossen und festlegten,

dass Okinawa-Te nur noch im Geheimen an ausgesuchte Personen weitergegeben werden sollte.

Währenddessen entwickelte sich in der bäuerlich geprägten Bevölkerung das Kobudō, das Werkzeuge und Alltagsgegenstände mit seinen speziellen Techniken zu Waffen verwandelte. Dabei gingen spirituelle, mentale und gesundheitliche Aspekte, wie sie im Chuan-Fa gelehrt wurden, verloren. Auf Effizienz ausgelegt, wurden Techniken, die unnötiges Risiko bargen, wie beispielsweise Fußtritte im Kopfbereich, nicht trainiert. So lässt sich in diesem Zusammenhang von einer darwinistischen Auslese der Techniken sprechen. Kobudō und seine aus Alltagsgegenständen und Werkzeugen hergestellten Waffen konnten schon aus wirtschaftlichen Gründen nicht verboten werden, da sie für die Versorgung der Bevölkerung sowie der Besatzer schlicht notwendig waren. Allerdings war es sehr schwer mit diesen Waffen einem ausgebildeten und gut bewaffneten Krieger im Kampf gegenüberzutreten. Deshalb entwickelte sich in Okinawa-Te und Kobudō, die damals noch eng miteinander verknüpft gelehrt wurden, die Maxime möglichst nicht getroffen zu werden und gleichzeitig die wenigen Gelegenheiten, die sich boten zu nutzen, den Gegner mit einem einzigen Schlag zu töten. Dieses für das Karate spezifische Prinzip heißt *Ikken hissatsu*. Die darwinistische Auslese von möglichst effizienten Kampftechniken und das *Ikken-Hissatsu-Prinzip* brachten dem Karate den ungerechtfertigten Ruf ein, ein aggressives Kampfsystem, ja sogar die "Härteste aller Kampfsportarten", zu sein. (siehe dazu weiter unten Film und Medien)

Einige erstaunlich hohe Fußtechniken scheinen einen speziellen Hintergrund zu haben. Wenn ein berittener Krieger in ein Dorf ritt, war es für einen fortgeschrittenen Karateka möglich, im richtigen Augenblick über eine Holzrampe zu laufen und den Ritter vom Pferd zu treten (*Yoko Tobi Geri*). Die Wahrscheinlichkeit, dass solch ein Angriff glückte war zwar sehr klein, aber immerhin eine Chance in einem ansonsten wenig aussichtsreichen Kampf.

Die tödliche Wirkung dieser Kampfkunst führte dazu, dass die japanischen Besatzer erneut das Verbot ausdehnten, und das Lehren von Okinawa-Te ebenfalls unter drakonische Strafe stellten. Allerdings wurde es weiterhin im Geheimen unterrichtet. Damit wurde die Kenntnis des Te für lange Zeit auf kleine elitäre Schulen oder einzelne Familien beschränkt, da die Möglichkeit zum Studium der Kampfkünste auf dem chinesischen Festland nur wenigen begüterten Bürgern zur Verfügung stand.



Matsumura

Weil die Kunst des Schreibens in der Bevölkerung damals kaum verbreitet war, und man aus Geheimhaltungsgründen dazu gezwungen war, wurden keinerlei schriftliche Aufzeichnungen angefertigt, wie das in chinesischen Kungfu-Stilen manchmal der Fall war (siehe Bubishi). Man verließ sich auf die mündliche Überlieferung und die direkte Weitergabe. Zu diesem Zweck bündelten die Meister die zu lehrenden Kampftechniken in didaktischen zusammenhängenden Einheiten zu festgelegten Abläufen oder Formen. Diese genau vorgegebenen Abläufe werden als Kata bezeichnet. Um dem Geheimhaltungszweck der Okinawa-Te Rechnung zu tragen, mussten diese Abläufe vor Nicht-Eingeweihten der Kampfschule (also vor potenziellen Ausspäherern) chiffriert werden. Dabei bediente man sich als Chiffrierungscode den traditionellen Stammestänzen (*odori*), die den systematischen Aufbau der Kata beeinflussten. So besitzt jede Kata noch bis heute ein strenges Schrittdiagramm (*Embusen*). Die Effizienz der Chiffrierung der Techniken in Form einer Kata zeigt sich bei der Kata-Demonstration vor Laien: Für den Laien und in den ungeübten Augen des Karate-Anfängers muten die Bewegungen befremdlich oder nichtssagend an. Die eigentliche Bedeutung der Kampfhandlungen erschließt sich einem erst durch intensives Kata-Studium und der "Dechiffrierung" des Kata. Dies erfolgt im Bunkai-Training. Eine Kata ist also ein traditionelles, systematisches Kampfhandlungsprogramm und das hauptsächliche Medium der Tradition des Karate.

Der erste noch namentlich bekannte Meister des Tode war vermutlich Chatan Yara, der etliche Jahre in China lebte und dort die Kampfkunst seines Meisters erlernte. Der Legende nach unterrichtete er wohl „Tode“ Sakugawa, einen Schüler von Peichin Takahara. Auf Sakugawa geht eine Variante der Kata Kushanku, benannt nach einem chinesischen Diplomaten, zurück. Der bekannteste Schüler Sakugawas war „Bushi“ Sokon Matsumura, der später sogar den Herrscher von Okinawa unterrichtete.

Zwanzigstes Jahrhundert

Bis zum Ende des 19. Jahrhunderts wurde Karate stets im Geheimen geübt und ausschließlich von Meister zu Schüler weitergegeben. Während der Meiji-Restauration wurde Okinawa im Jahre 1875 offiziell zu einer japanischen Präfektur erklärt. In dieser Zeit des gesellschaftlichen Umbruchs, in der sich die okinawanische Bevölkerung den japanischen Lebensgewohnheiten anpasste und Japan sich nach jahrhundertelanger Isolierung wieder der Welt öffnete, begann Karate wieder stärker in die Öffentlichkeit zu drängen.

Der Kommissar für Erziehung in der Präfektur Okinawa, Ogawa Shintaro, wurde 1890 während der Musterung junger Männer für den Wehrdienst auf die besonders gute körperliche Verfassung einer Gruppe junger Männer aufmerksam. Diese gaben an, auf der *Jinjo Koto Shogakko* (Jinjo Koto Grundschule) im Karate unterrichtet zu werden. Daraufhin beauftragte die Lokalregierung den Meister Yasutsune Itosu damit, einen Lehrplan zu erstellen, der unter anderem einfache und grundlegende Kata (Pinan oder Heian) enthielt, aus denen er Taktik und Methodik des Kämpfens weitgehend entfernte und den gesundheitlichen Aspekt wie Haltung, Beweglichkeit, Gelenkigkeit, Atmung, Spannung und Entspannung in den Vordergrund stellte. Karate wurde dann 1902 offiziell Schulsport auf Okinawa. Dieses einschneidende Ereignis in der Entwicklung des Karate markiert den Punkt, an dem das Erlernen und Üben der Kampftechnik nicht mehr länger nur der Selbstverteidigung diene, sondern auch als eine Art Leibesertüchtigung angesehen wurde.

Nach Beginn des Jahres 1900 erfolgte von Okinawa aus eine Auswanderungswelle nach Hawaii. Dadurch kam Karate erstmals in die USA, die Hawaii 1898 annektiert hatten.

Gichin Funakoshi, ein Schüler der Meister Yasutsune Itosu und Anko Asato, tat sich bei der Reform des Karate besonders hervor: Auf der Grundlage des *Shorin-Ryū* (auch *Shuri-Te* nach der Ursprungstadt) und des *Shorei-Ryū* (*Naha-Te*) begann er Karate zu systematisieren. Er verstand es neben der reinen körperlichen Ertüchtigung auch als Mittel zur Charakterbildung.

Neben den genannten drei Meistern war Kanryo Higashionna ein weiterer einflussreicher Reformier. Sein Stil integrierte weiche, ausweichende Defensivtechniken und harte, direkte Kontertechiken. Seine Schüler Chojun Miyagi und Kenwa Mabuni entwickelten auf dieser Basis die eigenen Stilrichtungen *Gōjū-Ryū* bzw. *Shito-Ryū*, die später große Verbreitung finden sollten.

In den Jahren von 1906 bis 1915 bereiste Funakoshi mit einer Auswahl seiner besten Schüler ganz Okinawa und hielt öffentliche Karate-Vorführungen ab. In den darauffolgenden Jahren wurde der damalige Kronprinz und spätere Kaiser Hirohito Zeuge einer solchen Aufführung und lud Funakoshi, der bereits Präsident einer okinawanischen Kampfkunstvereinigung war, ein, bei einer nationalen Budō-Veranstaltung 1922 in Tōkyō sein Karate in einem Vortrag zu präsentieren. Dieser Vortrag erfuhr großes Interesse und Funakoshi wurde eingeladen, seine Kunst im Kodōkan praktisch vorzuführen. Die begeisterten Zuschauer, allen voran der Begründer des Jūdō, Jigorō Kanō, überredeten Funakoshi am Kodokan zu bleiben und zu lehren. Zwei Jahre später, 1924, gründete Funakoshi sein erstes Dōjō.

Über die Schulen kam Karate auch bald zur sportlichen Ertüchtigung an die Universitäten, wo damals zum Zwecke der militärischen Ausbildung bereits Jūdō und Kendō gelehrt wurden. Diese Entwicklung, die die okinawanischen Meister zur Verbreitung des Karate billigend in Kauf nehmen mussten, führte zur Anerkennung von Karate als „nationale Kampfkunst“ und war damit endgültig japanisiert.

Nach dem Vorbild des bereits im Jūdō etablierten Systems wurde im Laufe der dreißiger Jahre dann der Kimono oder Karate-Gi sowie die hierarchische Einteilung in Schüler- und Meistergrade, erkennbar an Gürtelfarben, im Karate eingeführt; mit der auch politisch motivierten Absicht eine stärkere Gruppenidentität und hierarchische Struktur zu etablieren.

Aufgrund seiner Bemühungen wurde daraufhin Karate an der Shoka-Universität, der Takushoku-Universität, der Waseda-Universität und an der Japanischen Medizinischen Hochschule eingeführt. Das erste offizielle Buch über Karate wurde von Gichin Funakoshi unter dem Namen *Ryu Kyu Kempo Karate* im Jahre 1922 veröffentlicht. Es folgte 1925 die überarbeitete Version *Rentan Goshin Karate Jutsu*. Sein Hauptwerk erschien unter dem Titel *Karate Do Kyohan* 1935 (diese Version wurde 1958 noch einmal um die karatespezifischen Entwicklungen der letzten 25 Jahre erweitert). Sein Hauptwerk erschien unter dem Namen *Karate-dō Ichi-ro* (Karate-dō - mein Weg), in dem er sein Leben mit Karate schildert.

Nach dem Zweiten Weltkrieg wurde durch Funakoshis Beziehungen zum Ausbildungsministerium, Karate als Leibeserziehung, und nicht als kriegerische Kunst eingestuft, was es ermöglichte, Karate auch nach dem Zweiten Weltkrieg zur Zeit der Besatzung in Japan zu lehren.

Über Hawaii sowie die amerikanische Besatzung Japans und insbesondere Okinawas fand Karate im Laufe der fünfziger und sechziger Jahre als Sportart zunächst in den USA und dann auch in Europa eine immer stärkere Verbreitung.

Aus der nach Funakoshi bzw. dessen schriftstellerischen Pseudonym *Shōtō* benannten Schule Shōtōkan ging die erste international agierende Karate Organisation, die JKA hervor, die noch heute einer der einflussreichsten Karateverbände der Welt ist. Funakoshi und die übrigen alten Meister lehnten die Institutionalisierung und Versportlichung sowie die damit einhergehende Aufspaltung in verschiedene Stilrichtungen gänzlich ab.

1954 gründete Henry Plee in Paris das erste europäische Budō-Dōjō. Ein Deutscher Jūdōka namens Jürgen Seydel kam auf einem Jūdō-Lehrgang in Frankreich erstmals in Kontakt mit Karate beim Meister Murakami, den er begeistert einlud auch in Deutschland zu lehren. Aus den Teilnehmern dieser Lehrgänge, entwickelte sich zunächst innerhalb der Jūdō-Verbände eine Unterorganisation, die Karate lehrte und aus der schließlich im Jahre 1961 der erste Deutschen Dachverband der Karateka, der Deutsche Karate Bund hervorging.

Der erste Karateverein in Deutschland wurde 1957 von dem Karate-Pionier Jürgen Seydel unter dem Namen Budokan Bad Homburg in Bad Homburg gegründet. Die größte Ausbreitung des Karate in Deutschland erfuhren die Organisationen in den siebziger, achtziger und neunziger Jahren in denen der Deutsche Karate Verband (DKV) die Karatetreibenden jeglicher Stilrichtung als Dachorganisation verband.

Etikette

Japanischen Sozialvorstellungen zu Folge stehen zwei Menschen niemals auf der selben Stufe. Es gibt daher immer einen ?? *Sempai* (der "Obere", der "Ältere"), und einen ?? *Kohai* (der "Untere", der "Jüngere"). Folglich gibt es auch im Karatetraining diese hierarchische Unterscheidung: Neben dem *Sensei*, dem Lehrer einer Schule, gibt es die *Sempai* und *Kohai*. Zur Differenzierung wird auf das Graduierungssystem zurückgegriffen.

Jedes Karatetraining beginnt und endet traditionell mit einer kurzen Meditation (*mokusō*). Dies soll auch den friedfertigen Zweck der Übungen zum Ausdruck bringen. Die kurze Meditation lässt auf die Tradition des Karate als Weglehre schließen, auch wenn das Training nach modernen sportlichen Gesichtspunkten (so z.B. als Fitness- oder Wettkampftraining), und nicht zwangsläufig als Übung des Weges (im Sinne des klassischen Karate-Do) ausgerichtet sein sollte. Auch beginnt und endet jedes Karatetraining, jede Übung und jede Kata mit einem

Gruß. Dadurch wird das erste Prinzip der 20 Regeln von Gichin Funakoshi (*Funakoshi Gichin no Karate Do ni ju jo*) zum Ausdruck gebracht: "*karate wa rei ni hajimari rei ni owaru koto*" - "**Karate beginnt und endet mit Respekt!**"

Die herausragende Respekterweisung gegenüber dem Meister äußert sich mitunter in kurios anmutenden Regeln. So wird es etwa als unhöflich angesehen, hinter dem Rücken des Meisters zu gehen. Diese wurzelt keineswegs in der Vorstellung, hinterrücks angegriffen zu werden, sondern im Gedanken, dass ein "Vorbei-Schleichen" auf eine mangelhafte Lehrer-Schüler-Beziehung (da mangelnde Würdigung) schließen lässt.

Danach wird eine rituelle Grußzeremonie (Rei) durchgeführt, in der sich Schüler und Meister voreinander und vor den alten Meistern und Vorfahren (im Geiste, repräsentiert an der Stirnseite, dem Shōmen des Dōjō) verneigen. Während der Begrüßungszeremonie gelten ungeschriebene Regeln:

Die rituelle Begrüßungszeremonie

- Sobald der Meister oder ein von ihm befugter Sempai den Beginn des Trainings zu erkennen gibt, erfolgt die **Aufstellung**. Dabei stellen sich Meister und Schüler frontal zueinander auf, und nehmen den Stand *Musubi-Dachi* ein (Bereitschaftsstellung mit geschlossenen Fersen, die Füße werden 45 Grad nach außen gerichtet). Die Schüler bilden eine nach Gürtelfarben aufsteigend geordnete Reihe, von den Weißgürteln zur Linken bis zu den Schwarzgürteln zur Rechten. Die Reihe richtet sich nach rechts nach den höchst-graduierten Sempai aus. Dabei achten die Schüler darauf, dass ihre Zehen nicht die gedankliche Linie überschreiten, die der Sempai begründet hat; denn dies käme einer Herausforderung des Sempai gleich.
- Als nächstes steigt der Sempai einen Schritt vor, dreht sich 90° nach links, sodass er die ganze Reihe gut im Blickfeld hat. Dies ist der Platz des Sempai, der von hier aus guten Blickkontakt zu Sensei und Kohai hat.
- Erst wenn sich der Meister zur Begrüßung hinkniet, machen es Sempai und Kohai nach. Auch hier gilt eine genau vorgeschriebene Vorgehensweise: Man hockt sich hin, sodass die Schenkel ein V bilden, wenn man jetzt hinabblicken würde. Gleichzeitig gleiten die Hände am Oberschenkel entlang bis zu den Knien. Der Rücken ist gerade, der Blick auf den Sensei gerichtet.
- Nun berührt zuerst das linke Knie den Boden, dann folgt das rechte. Die Hände gleiten nun von den Knien zurück zu den Oberschenkeln. Die nun aufgestellten Füße werden hinabgestellt, sodass der Fußspann den Boden berührt und man bequem auf seinen Unterschenkeln Platz nehmen kann. Richtig ausgeführt, kann man so Stunden verharren. Der Rücken ist

gerade, der Blick und die Aufmerksamkeit haftet noch immer am Sensei. Die Oberschenkel und die gedankliche Linie zwischen den beiden Knie begründen ein gleichschenkliches Dreieck. Die Knie sind zwei Fäuste voneinander entfernt.

- Der Sempai führt nun weiter die Begrüßungsetikette durch. Nach einem Augenblick, in der er sich der korrekten Haltung der Kohai vergewissert, setzt er das Kommando: "**Mokuso!**". Daraufhin schließen alle die Augen. Die **Meditation** beginnt. Höhergraduierte, meditativ erfahrene Sempai nehmen während dieser Meditation manchmal ein Meditationsmudra mit ihren Händen ein.
- Während der Meditation atmet man tief und fest ein. Man stellt sich den Ki-Fluss im eigenen Körper vor, und stellt sich gedanklich auf das Training ein. Hier löst sich der Karateka gedanklich von der Alltagsroutine, und bereitet sich auf das Karatetraining vor.
- Hält der Sempai die Zeit der Meditation für angemessen, setzt die Begrüßung fort. Es gibt keine verbindliche Zeitangabe für die Dauer der Begrüßungsmeditation. Der Sempai spürt, wann er und die Kohai bereit sind, das Training zu beginnen. Der Sempai beendet die Meditation mit dem Kommando: "**Mokuso yame!**", woraufhin alle die Augen öffnen. Gleich darauf folgt das jeweilige Begrüßungskommando. In der Regel, wenn nur der Sensei anwesend ist, heißt es: "**Sensei-ni rei!**" Wohnen spezielle Ehrengäste oder Großmeister dem Training bei, wird ihnen zuerst, entsprechend der Rangordnung, Respekt gezollt.
- Auf das Kommando "**Sensei ni rei!**" erfolgt die Begrüßung. Sie sieht folgendermaßen aus: Die linke Hand wird zuerst auf den Boden abgesetzt, sodass die Handinnenfläche den Boden berührt. Nun folgt die rechte Hand; sie wird entweder daneben abgesetzt oder leicht über der linken Hand, sodass nur die Fingerspitzen von Daumen und Zeigefinger/Mittelfinger der rechten die Fingerspitzen von Daumen und Zeigefinger/Mittelfinger der linken Hand bedecken. Jetzt wird der Oberkörper gebeugt, dass die Stirn die Finger leicht berührt. Während dieser Verbeugung im Knien sprechen Schüler und Meister den gegenseitigen Gruß: "**Ossu!**" aus. Es gibt noch die Variante, dass man beim Verbeugen, kurz bevor der Kopf die Hände erreicht, auf halben Wege innehält, den Kopf zum Meister hebt und sich gegenseitig für einen Augenblick ansieht. Nach dem kurzen Blickkontakt wird der Kopf zu den Händen gesenkt und gegrüßt. Diese Variante kommt direkt aus der Tradition des Bushido.
- Nach der mündlichen Begrüßung ("**Ossu!**") richtet der Karateka den Oberkörper wieder auf, nimmt also die Haltung während der Meditation wieder ein.
- Nun steht der Meister als erstes auf, dann der Sempai. Der Sempai gibt nun entweder ein Zeichen oder das Kommando, dass sich auch die Kohai

erheben mögen. Das Aufstehen erfolgt in umgekehrter Reihenfolge zum Abknien. Das heißt, das rechte Bein löst sich zuerst vom Boden und wird aufgestellt und im Stehen zum linken Fuß herangezogen, so daß man wieder im "*Musubi-Dachi*" steht. Die Handflächen liegen auf der Oberschenkelaußenseite.

- Nun, wo sich alle im "*Musubi-Dachi*" gegenüberstehen, verbeugt man sich im Stehen und grüßt einander mit: "Ossu!" Der Oberkörper wird dabei in einem Winkel von ca. 30° gebeugt.
- Nach dieser Verbeugung ist die traditionelle Begrüßung abgeschlossen. Der Meister setzt nun mit dem Training fort.

In manch traditionellen Schulen und Vereinen ist es auch üblich, an der Stelle nach der Begrüßung im Knien und vor dem Aufstehen die *Dōjōkun* oder die *Funakoshi Gichin no Karate Do ni ju jo* von den gelehrigsten Schülern (stellvertretend für alle) rezitieren zu lassen.

Die traditionelle Verabschiedung von Training erfolgt nach dem gleichen Muster wie die Begrüßung.

Wie in allen anderen Dō-Künsten üblich wird im Umgang der strenge Kodex des Reishiki und das Dōjōkun beachtet.

Kleidung

Jeder Karateka trägt ein Karate-Gi, bestehend aus einer einfachen an der Hüfte geschnürten weißen Hose, *Zubon*, früher bestehend aus Leinen, heute aus Baumwolle und einer Jacke, *Uwagi* genannt, aus dem gleichen Material. Gehalten wird die Jacke (meist neben einer leichten Schnürung) durch einen gefärbten Gürtel, dem *Obi*. Dass Karateka überhaupt uniforme Trainingskleidung trugen, war nicht selbstverständlich. Das Okinawa-Te wurde seit jeher in robuster Alltagskleidung trainiert. Ebenso existierte in der Zeit, wo Karate noch eine insulane Kampfkunst war, kein Graduierungssystem. Der Meister wusste vom jeweiligen Fortschritt seines Schülers ohnehin Bescheid. Die Einführung einheitlicher Trainingskleidung und eines Graduierungssystems erfolgte erst nach Funakoshi Gichins Begegnung auf den Kodokan-Gründer Kano Jigoro.

Die Einführung einheitlicher Kleidung und eines Graduierungssystems ist nur im sozio-historischen Kontext zu verstehen. Nach der Meiji-Restauration, der Auflösung des Samurai-Standes und der Einführung von Faustfeuerwaffen war die Bedeutung der traditionellen Kriegskünste zurückgegangen. Mit dem aufkeimenden japanischen Nationalismus gewannen die martialen Künste wieder an Bedeutung, die am Verlauf der japanischen Geschichte einen entscheidenden Anteil hatten. Man sah die Kampfkünste als Bestandteil der kulturellen und nationalen Identität an. Die Kampfkünste (so auch das Karate) erhielten den

Stempel der nationalistischen Politik jener Zeit. Die Kampfkünste durchliefen eine Militarisierung westlicher Prägung. Aus diesem Blickwinkel sind die einheitliche Kleidung als Uniform, und das Graduierungssystem nach Gürtelfarben als Hierarchie nach militärischen Dienstgraden zu verstehen. Die Aufstellung in einer Reihe gleicht der militärischen Formation. Auch gewisse Stände ähneln militärischen Ständen: So sieht der Stand "Musubu-Dachi" aus wie die Grundstellung bei "Hab Acht!" und der "Shizen-Tai" wie der erleichterte Stand bei "Ruht!".

Graduierung

Die Graduierung durch farbige Gürtel wurde wahrscheinlich aus dem Judo übernommen. Jigoro Kano, Gründer des Kodokan Judo, hat dieses System im 19. Jh. erstmalig verwendet. Vorher gab es kein Graduierungssystem nach Gürtelfarben in den Kampfkünsten aus Okinawa und Japan. In Graduierungen wird zwischen den Schülergraden, den so genannten *kyū* und den Meisterschüler-, bzw. Meistergraden, den so genannten *dan* unterschieden. Jeder dieser Stufen wird eine Gürtelfarbe zugeordnet. In dem in Deutschland gebräuchlichsten Graduierungssystem existieren 9 Kyū- und 10 Dan-Grade. Der 9. Kyū ist hierbei die unterste Stufe, der 10. Dan die höchste.

9. Kyu (weiß)	8. Kyu (gelb)	7. Kyu (orange)	6. Kyu (grün)	5. Kyu (violett/blau ¹)	4. Kyu (violett/blau ¹)	3. Kyu (braun)	2. Kyu (braun)	1. Kyu (braun)	1. Dan,
------------------	------------------	--------------------	------------------	--	--	-------------------	-------------------	-------------------	---------

¹) Die Farben für den 5. und 4. Kyu variieren von Verband zu Verband zwischen blau und violett.

Die Gürtelfarben sind eine Erfindung des modernen Karate. Viele Verbände verfolgen damit neben der beabsichtigten Motivation der Mitglieder auch finanzielle Interessen, denn für jede abzulegende Prüfung wird eine Gebühr erhoben.

Prüfungen

Zum Erlangen des nächsthöheren Schüler- bzw. Meistergrades werden Prüfungen nach einem festen Programm und einer Wartezeit, je nach Kyu- und Dan-Graden verschieden, abgelegt. Die Programme der Prüfungen unterscheiden sich von Verband zu Verband, gelegentlich gibt es sogar Unterschiede in einzelnen Dōjō. Das Ablegen der Prüfungen dient als Ansporn und Bestätigung des Erreichten, ähnlich wie in unserem Schulsystem. In den Prüfungen wird auf Technikausführung, Haltung, Aufmerksamkeit, Kampfgeist, Konzentration und

Willen geachtet. Der Gesamteindruck entscheidet. Bei höheren Meistergraden (meist ab dem 5. Dan) erhöht sich der theoretische Prüfungsanteil erheblich. In einigen wenigen Organisationen werden diese Dangrade gar nur aufgrund besonderer Leistungen und Verdienste verliehen.

Philosophie

Karate hat einen spirituellen Kern, aus weltanschaulichen Elementen des Zen und des Taoismus. Außerdem ist es stark beeinflusst vom Bushidō (jap. „Weg des Kriegers“), dem Kodex der Samurai.

Einen guten Einblick in die fundamentalen Grundsätze der Karate-Philosophie bieten die **"Zwanzig Regeln von Gichin Funakoshi"** - "*Funakoshi Gichin no Karate Do ni ju jo*".

Die 20 Regeln von Gichin Funakoshi

1. Karate beginnt mit Respekt und endet mit Respekt.

一、ることを忘るな。

karate wa rei ni hajimari rei ni owaru koto o wasuru na

2. Im Karate gibt es keinen ersten Angriff.

空手に先手無し。

karate ni sen te nashi

3. Karate ist ein Helfer der Gerechtigkeit .

三、空手は義の補け。

karate wa gi no tasuke

4. Erkenne zuerst dich selbst, dann den anderen.

四、先づ自己を知れ而して他を知れ。

mazu jiko o shire shikoshite hoka o shire

5. Die Kunst des Geistes kommt vor der Kunst der Technik.

五、技術より心術。

gi jutsu yori shin jutsu

6. Lerne deinen Geist zu kontrollieren und befreie ihn dann.

六、心は放たん事を要す。

kokoro wa hanatan koto o yosu

7. Unglück geschieht immer durch Unachtsamkeit.

七、禍は懈怠に生ず。
wazawai wa ketai ni shozu

8. Denke nicht, dass Karate nur im Dojo stattfindet.

八、道場のみの空手と思うな。
dojo no mi no karate to omou na

9. Karate üben heißt, ein Leben lang arbeiten. Darin gibt es keine Grenzen.

九、空手の修行は一生である。
karate no shugyo wa issho dearu

10. Verbinde dein alltägliches Leben mit Karate, dann wirst du geistige Reife erlangen.

十、凡ゆるものを空手化せ其処に妙味あり。
arayuru mono o karate kasase soko ni myomi ari

11. Karate ist wie heißes Wasser, das abkühlt, wenn du es nicht ständig warm hältst.

十一、空手は湯の如く絶えず熱を与えざれば元の水に返る。
karate wa yu no gotoku taezu netsu o ataezareba moto no mizu ni kaeru

12. Denke nicht an das Gewinnen, doch denke darüber nach, wie man nicht verliert.

十二、勝つ考えは持つな、負けぬ考えは必要。
katsu kangae wa motsu na, makenu kangae wa hitsuyo

13. Wandle dich abhängig vom Gegner.

十三、敵に因って転化せよ。
teki ni yotte tenka seyo

14. Der Kampf hängt von der Handhabung des Treffens und des Nicht-Treffens ab.

十四、戦は虚実の操縦如何にあり。
ikusa wa kyojitsu no soju ikan ni ari

15. Stelle dir deine Hand und deinen Fuß als Schwert vor.

十五、人の手足を劔と思え。

hito no teashi o ken to omoe

16. Wenn man das Tor zur Jugend verläßt, hat man viele Gegner.

十六、男子門を出づれば百万の敵あり。
danshimon o izureba hyakuman no teki ari

17. Die Haltung des Anfängers muß frei sein von eigenen Urteilen, damit er später ein natürliches Verständnis gewinnt.

十七、構えは初心者に、あとは自然体。
kamae wa s oshinsha ni, ato wa shizentai

18. Die Kata darf nicht verändert werden, im Kampf jedoch gilt das Gegenteil.

十八、型は正しく、実戦は別もの。
kata wa tadashiku, jissen wa betsu mono

19. Hart und weich, Spannung und Entspannung, langsam und schnell, alles in Verbindung mit der richtigen Atmung.

十九、力の強弱、体の伸縮、技の緩急を忘るな。
chikara no kyojaku, karada no shinshuku, waza no kankyu o wasuru na

20. Denke immer nach, und versuche dich ständig an Neuem.

二十、常に思念工夫せよ。
tsune ni shinen kofu seyo

Meditation

Zum besseren Verständnis des spirituellen Wesens des Karate ist auch das Studium des chinesischen Qigong, Taijiquan sehr geeignet, das sowohl als ganzheitliche Meditation als auch als Kampfkunst (z. B. mit dem Schwert) betrieben werden kann.

Die Wiederholung der Bewegungen, in Kihon (jap. „Grundschule“) und Kata (jap. „Form“) wird von manchen Meistern als Meditation betrachtet. Das Ki, also die Energie des Körpers, das Bewusstsein, das sich beispielsweise in Koordinations- und Reaktionsvermögen äußert, sollen durch körperlich anstrengende, konzentrierte und dynamische Bewegungen gestärkt werden. Da während einer Kata Konzentration gefordert ist, und gleichzeitig die Lebensenergie (Ki) unbeeinflusst vom Bewusstsein im Körper fließen, gilt Kata als "aktive Meditation". Kata als Meditationsform ist sozusagen das Gegenteil von Zen: Letzterer ist Versenkung im Verharren, erstere Versenkung in der Bewegung. Bloßes Üben von Kata allein (z.B. zum Zwecke des Technikstudiums) heißt noch

lange nicht, dass die Kata als Meditationsform praktiziert wird. Erst die richtige Geisteshaltung, mit welcher der Karateka die Kata füllt, macht aus einem traditionellen Kampfhandlungsprogramm einen Weg zur spirituellen Selbstfindung und mediativen Übung.

Bei der Aufwärmgymnastik werden in manchen Schulen auch Bestandteile von Yogaübungen praktiziert.

Dō

Das Prinzip des Dō (道) findet sich in allen japanischen Kampfkünsten wieder und ist unmöglich umfassend zu beschreiben. Dō ist die japanische Lesart des chinesischen *Tao*, das mit dem gleichen Zeichen geschrieben wird. Es bedeutet „Weg“; nicht nur im wörtlichen Sinne also „Straße“, sondern auch mit der übertragenen Bedeutung des „Lebensweges“, der „Lebenseinstellung“. Dahinter stehen einerseits das taoistisch-schicksalhafte Prinzip, dass das Tao, der Weg, vorgezeichnet ist und die Dinge in ihrer Richtigkeit vorbestimmt; sowie die Einstellung des Nichtanhaftens und der Nichtabhängigkeit von allen Dingen, Gegebenheiten und Bedürfnissen, die im Zen-Buddhismus gelehrt wird. Der Kodex des Bushidō geht noch weiter: Der *bushi* (jap. „Krieger“), der Bushidō verinnerlicht hat, befreit sich damit nicht nur von allen materiellen Bedürfnissen, sondern von dem Begehren um jeden Preis zu leben. Das Ende des eigenen Lebens wird damit nicht unbedingt erstrebenswert, aber auf jeden Fall eine zu akzeptierende Tatsache, und der Tod birgt keinen Schrecken mehr. Diese Haltung war im alten Japan eine hochangesehene geistige Einstellung, die sich in vielen martialischen Verhaltensweisen wie dem Seppuku manifestierte. Dies darf jedoch auf keinen Fall als Geringschätzung gegenüber dem eigenen Leben oder dem eines anderen aufgefasst werden. Im Gegenteil: Die Aufopferung des eigenen wertvollen Lebens wog vielmehr jede Schmach auf, die ein Krieger zu Lebzeiten auf sich geladen hatte. Das Seppuku, also der rituelle Selbstmord, befreit den Krieger von Schuld und Schande und stellte seine Ehre wieder her.

Das Dō-Prinzip impliziert nun viele verschiedene Konzepte und Verhaltensweisen, die nicht abschließend aufgezählt werden könnten. Deshalb hier nur einige wenige Aspekte: siehe auch Dojokun; Shoto-Niju-Kun

- „den Weg gehen“: lebenslanges Lernen und Arbeiten an sich selbst; ständige Verbesserung
- Friedfertigkeit, Friedenswille, aber auch
- Geradlinigkeit; absolute Entschlossenheit im Kampf

(„Tue alles, um eine Auseinandersetzung zu vermeiden. Kommt es aber trotzdem zum Kampf, so soll Dein erster Schlag töten.“)

- Respekt und damit Höflichkeit gegenüber jedem Individuum und Ding, auch dem Feind
- „Weg“-Gemeinschaft mit Meister und Mitschülern, Brüderlichkeit, verantwortungsvolles Handeln
- Selbstbeherrschung, universelle Aufmerksamkeit (Achtsamkeit), Konzentration (*Zanshin*, 残心)
- Offenheit, Bemühen um Verständnis, Akzeptanz
- *Nicht-Streben*

Stilrichtungen

Die vier großen Stilrichtungen im modernen Karate sind

- Shotokan,
- Gojo-Ryu,
- Wado-Ryu und
- Shito-Ryu.

Daneben gibt es noch eine unüberschaubare Anzahl an kleineren Stilrichtungen, die teilweise nur in bestimmten Ländern, teilweise aber auch weltweit verbreitet sind. Jede Stilrichtung hat ihren Fokus auf verschiedenen Aspekten des Karate. So können Stile mehr auf Selbstverteidigung, Wettkampf, Fitness, Tradition oder auf andere Punkte Wert legen.

- | | | | |
|---------------------|------------------------|---------------------------------|--------------------------------|
| • Chito-Ryu | • Modern Sports Karate | • Shito-Ryu | • Shōtōkan Fudoshin-Ryu |
| • Doshinkan | • Kyokushin | • Shorin-Ryu Kyudokan | • Shudokan |
| • JKF Goju-Kai | • Murakamikai | • Shorin-Ryu Seibukan | • Tsunami Karate |
| • Goju-Kai | • Sankukai | • Shorin-Ryu Siu Sin Kan | • Uechi-Ryu |
| • Goshin-Ryu Karate | • Shidokan | • Shorinjiryu Kenkokan Karatedo | • Yoshukai |
| • Hon-Do-Ryu | | | • Tangsudo(Tangsoodo) |
| • Kempo Karate | | • Shotokai | • AKS - American Karate System |

Die vier großen Stilrichtungen

Shōtōkan

Funakoshi Gichin, geboren 1868 in Shuri auf Okinawa und ursprünglich als Hauptschullehrer tätig, wird heute als Begründer des Shōtōkan-Karate angesehen. Sein Stil basiert auf Matsumuras Shorin Ryū. *Shōtō* war Funakoshis Künstlername und bedeutet *Pinienrauschen* - seine erste eigene Trainingshalle (im Frühjahr 1935 in Tōkyō eingeweiht) wurde aus diesem Grund *Shōtōkan* genannt. Diese Bezeichnung wurde später für seinen Karate-Stil übernommen. Funakoshi's Zielsetzung war:

- Schulung von Geist, Charakter und innerer Einstellung. *„Bevor du den Gegner besiegst, musst du dich selbst besiegen.“*
- *„Man kann sehr sehr lange trainieren, aber wenn man immer nur Hände und Füße bewegt und wie eine Marionette umherspringt, dann ist Karate nicht anders als Tanzen lernen. Man wird die Hauptsache verfehlen. Es wird so nicht gelingen, die Quintessenz des Karate-do zu begreifen.“* - Funakoshi Gichin, J. Hyams (1979, 87)
- Wichtig war ihm außerdem auch der Selbstverteidigungsaspekt des Karate. Von Funakoshi stammt die im heutigen Wettkampfkarate kaum mehr beachtete Maxime: *„Im Karate gibt es keine erste Hand.“* (D.h. ein Karateka soll niemals, auch nicht präventiv, zuerst angreifen.)

Funakoshis dritter Sohn Yoshitaka *Giko* entwickelte 1938-1945 als Hauptlehrer im Shōtōkan-Dōjō tiefere und längere Stellungen und ab 1943 Gohon-Kumite, Sanbon-Kumite und Ippon-Kumite. Insgesamt ein dynamischerer und kämpferischerer Stil. Außerdem den Mawashi-Geri, Yoko-Geri-Kekomi, Yoko-geri-Keage, Ura-Mawashi-Geri und Fumi-Komi. Kase Taiji Sensei entwickelte zeitgleich als Schüler Yoshitakas den Ushiro-Geri und den Kaiten-Geri.

Professor Nakayama Masatoshi (1913-1987), Schüler von Gichin Funakoshi, studierte 1937-1946 unter anderem in China Kampfkünste. Er gründete 1949 an der Takushoku-Dai Universität mit Nishiyama und Takagi die Japan Karate Association JKA (日本空手協会, *Nihon Karate Kyōkai*). Nakayama entwickelte das Jiyu-Kumite welches später die Grundlage für den Wettkampf im Shōtōkan-Karate darstellte. Die spezielle Form des Kumite ermöglichte eine realistischere Kampfsimulation und eine gute Grundlage für die strategische Analyse, die auch zur Verbesserung der Selbsteinschätzung führte. Die korrekte Ausführung der Techniken wurde durch die Schiedsrichter kontrolliert. Nach dem Krieg war Nakayama Direktor der sportwissenschaftlichen Fakultät der Takushoku-Universität in Tokyo. So kam es erstmals zu einer wissenschaftlichen Aufarbeitung des Karate. Standardwerke wie das reich bebilderte „Dynamic Karate“ und die mehrbändige Buchserie „Karate-Perfekt“ entstanden. Sportwissenschaftliche Zusammenarbeit mit Okazaki Teruyuki (* 1931) damals in

der JKA, an der Universität von Long Island in New York. Entwicklung von Wettkampffregeln 1951 an der Waseda-Universität mit Oshima. Mitglieder der JKA waren u.a. Kase Taiji, Kanazawa Hirokazu, Enoeda Keinosuke, Tsuyama Katsunori, Shirai Hiroshi, Yahara Mikio, Kawasoe Masao, Tanaka Masahiko, Abe Keiko, Asai Tetsuhiko. Nach dem Tode Funakoshis spalteten sich die Anhänger Funakoshis in zwei Gruppen. Eine ist die Japan Karate Kyokai, die andere die Shotokai von Egami. Egami Shigeru (1912-1981), mehr Mystiker, Schüler Funakoshis, lehnte Nakayamas Weg als zu sportlich ab und gründete 1958 das Shotokai Karate. Shotokai Karate veranstaltet keine Wettkämpfe. Die Katas sind mit den Shōtōkan-Katas weitgehend identisch. Nach der Abspaltung der JKA veränderte Egami sein Karatekonzept, das sich bisher an Yoshitaka Funakoshis Auffassung anlehnte, wobei er beeinflusst wurde vom Aikido, Tai Chi Chuan, und Qigong. Heute zeigt sich das Shotokai mit extrem tiefen Stellungen, die zur Selbstverteidigung ungeeignet erscheinen. Hier unterscheidet sich die Shotokai stark vom dynamischen Karate der JKA unter Nakayama, die heute versucht zu ihren Wurzeln zurückzukehren.

Kanazawa Hirokazu (* 1931), gründete 1974 mit den Meistern Asano Shiro, Miura Masuru, Nagai Akio, Kawasoe Masao und Koga Rikuta die Shōtōkan Karate International SKI.

Professor Kase Taiji (*1929-2004)), gründete 1989 mit Meister Shirai Hiroshi die WKSA in Mailand, die 1999 in die Shotokan-Ryu-Kase Ha Instructor Academy übergang. Nach Nakayamas Tod konnte er sich mit der immer weiter um sich greifenden Versportlichung des Karate-Dō innerhalb der JKA nicht mehr identifizieren. Am 24. November 2004 starb Shihan Kase.

Gōjū-Ryū

Der Naha-Te Stil (die Hand von Naha), entwickelt von Higaonna (1853-1917), bildete die Basis des Gojū Ryū Karate. Er studierte dort lange Chinesisches Kempo. Miyagi (1888-1953) gab dann dem Gōjū-ryu Stil den letzten Feinschliff. Der Name setzt sich aus den Silben *gō* (剛, hart) und *jū* (柔, weich) zusammen und wird seit 1929 benutzt. Ursprung der philosophischen Bedeutung: *„Alles im Universum atmet hart und weich“* (Bubishi). 1940 wurde die Entwicklung des Gōjū Ryū als Stil abgeschlossen, indem Miyagi die von ihm entwickelten Kata Gekkisai-dai-ichi und Gekkisai-dai-ni einbrachte.

Wado-Ryū

Wado-Ryū wurde 1934 von Sensei Hironori Ōtsuka (1892-1982) gegründet.

Durch die Einflüsse des Shindo Yoshinryu Jiu Jitsu Kempo sind die Bewegungen kleiner, die Stellungen kürzer und im Kumite werden vor allem Ausweichbewegungen geübt, direkte Konter, aber auch Hebel und Würfe angewandt. In der Kata sind gegenüber Shōtōkan die größten Unterschiede festzustellen. Wado Ryū Katas haben ein leichteres, weniger kraftvolles Erscheinungsbild, sind ökonomisch in der Bewegung, verlieren dadurch jedoch nicht die Wirksamkeit in der Technik. Diesem Prinzip entsprechend liegt im Wado Ryū der Hauptakzent auf die Bewegung des Körpers (*tai sabaki*).

Shito Ryū

Dieser Stil wurde von Kenwa Mabuni gegründet und ist das umfangreichste „crossover“, das es im Karate gibt. Alle möglichen Einflüsse, nicht nur okinawanische, sondern auch chinesische Konzepte, sind in diesem Stil zusammengeführt. Begründet liegt dies darin, dass Kenwa Mabuni zwei Meister hatte: Kanryo Higa-**shi**-onna und Yasutsune **Ito**-su. Mabuni ehrte beide Meister dadurch, dass er jeweils aus einer Silbe der Namen seiner Meister seine Stilrichtung benannte. Somit wurden Elemente des Shorin-ryu (Itosu) mit Shorei-ryu Elementen (Higashionna) verbunden. Besondere Katas, die in den anderen Stilrichtungen nicht trainiert werden und deren Ursprung der chinesische Kranich-Stil ist, sind Hakutsuru und Nipaipo. Neben diesen Katas entwickelte Mabuni Aoyagi, Juroku und Myojo.

Stilrichtungen von, auf den Ryukyu Inseln, Okinawa:

Shorin Ryu:(Shuri Te/Tomari Te)

Okinawa Shorin Ryu Matsumura Kenpo, Kobayashi Ryu, Matsubayashi Ryu, Shobayashi Ryu, Shorinji Ryu, Shorin Ryu, Chubu Ryu, Sukunai Hayashi Ryu, Ishimine Ryu, Shotokan Ryu,

Shorei Ryu:(Naha Te)

Okinawa Goju Ryu, Toon Ryu

Shorin/Shorei Ryu Mischstile: Chito Ryu, Isshin Ryu, Shito Ryu, Kushin Ryu, Kosho Shorei Ryu, Tozan Ryu, Okinawa Kenpo, Shudokan Ryu

Kenpo Ryu:(Stile die vorwiegend vom Quanfa beeinflusst sind!)

Kojo Ryu, Ryuei Ryu, Uechi/Pangai noon Ryu, Jukendo

Te(De) Stile: Motobu Ryu, Uehara Motobu Ryu, Bugeikan

Training

Das Training des Geistes, des Charakters und der inneren Einstellung sind Hauptziele im Karate. Dies wird auch durch den Leitspruch der Japan Karate Association (JKA) dargelegt:

Oberstes Ziel in der Kunst des Karate ist weder Sieg noch Niederlage, sondern liegt in der Vervollkommnung des Charakters des Ausübenden.

Eine weitere Grundregel im Karate lautet

「空手に先手無し。」 (*Karate ni sente nashi*), was soviel bedeutet wie: *Es gibt keinen Initialangriff im Karate.*

Damit ist nicht das Training oder der Wettkampf gemeint, da ernsthafte Angriffs-Simulationen zu allen Budō-Künsten gehören. Der Satz verdeutlicht vielmehr den Kodex des Karatedō im täglichen Leben.

Das Karatetraining baut auf drei großen Säulen auf, dem Kihon, dem Kumite und der Kata:

Kihon

基本 (*Kihon*) heißt *Grundlage* oder *Quelle, Ursprung (des Könnens)* und wird häufig auch als *Grundschule* des Karate bezeichnet. Es umfasst die grundlegenden Techniken, die das Fundament des Karate bilden. Die einzelnen Techniken werden immer wiederholt, entweder langsam oder schnell, kraftvoll oder leicht/locker. Der Bewegungsablauf der einzelnen Technik wird in alle Bestandteile zerlegt und es wird versucht die Ideallinie der Bewegung zu finden, wobei es immer etwas zu optimieren gibt. Der Bewegungsablauf muss optimal verinnerlicht werden - reflexartig abrufbar, da für Denken, Planen und Handeln in einem realen Kampf zu wenig Zeit ist. Einatmung, Ausatmung, maximale Anspannung des ganzen Körpers im Zielpunkt. Kraftzentrum und Schwerpunkt liegen im Hara (ca. 2 cm unter dem Bauchnabel). Eine gute Gleichgewichtsbalance ist erstrebenswert und der innere Schwerpunkt muss gefunden werden. Die Haltung soll aufrecht sein.

Kumite

組み手 (*Kumite*) bedeutet wörtlich *verbundene Hände* und meint das Üben bzw. den Kampf mit einem (selten mehreren, siehe Bunkai) *Gegnern*. Das Kumite stellt innerhalb des Trainings eine Form dar, das es dem Trainierenden nach ausreichender Übung ermöglicht, sich in ernstesten Situationen angemessen verteidigen zu können. Voraussetzung ist das richtige Verstehen und Einüben elementarer Grundtechniken aus dem Kihon und der Kata. Wenn die Ausführung der Technik in ihrer Grundform begriffen wurde, wendet man sie im Kumite an. Die Anwendung im Kumite ist sehr wichtig, da die Ausführung von Techniken im Freikampf nicht der vorgeschriebenen Form entsprechen müssen, da man oftmals bei überraschenden Angriffen sofort von der Kampfhaltung zur Endstellung der Abwehr gelangen muss. Es gibt verschiedene Formen des Kumite, die mit steigendem Anspruch von einer einzigen, abgesprochenen, mehrfach ausgeführten Technik bis hin zum freien Kampf in ihrer Gestaltung immer offener werden:

Bei Verteidigungstechniken werden hauptsächlich die Arme zu Blocktechniken verwendet. Würfe, Hebel, harte, weiche Blockbewegungen oder auch nur Ausweichen, meist in Kombination mit Schritt- oder Gleitbewegungen. Eine Blockbewegung kann auch als Angriffstechnik ausgeführt werden. Ein sehr gutes „Auge“ vorausgesetzt, wird dazu der Angriff des Gegners im Ansatz mit einer Abwehrbewegung oder einem Gegenangriff (出会い, 'deai', *gleichzeitig*) gestoppt.

Beim Angriff wird versucht, die ungedeckten Bereiche bzw. durch die Deckung hindurch den Gegner zu treffen. Es soll möglichst mit absoluter Schnelligkeit OHNE vorzeitiges Anspannen der Muskeln konzentriert angegriffen werden, denn erhöhter Krafteinsatz führt während der Bewegung zu Schnelligkeitsverlusten. Der Kraftpunkt liegt am Zielpunkt der Bewegung. Das Prinzip der Angriffstechnik gleicht dem des Pfeiles eines Bogenschützen bei Schlag- und Stoßtechniken und dem einer Peitsche bei geschnappten Techniken.

Yakusoku-Kumite

約束組手 (*abgesprochenes Kumite*) ist die erste Stufe der am Partner/Gegner angewandten Technik. Dabei folgen beide Partner einem vorher festgelegten Ablauf von Angriff- und Verteidigungstechniken, die in der Regel im Wechsel ausgeführt werden. Ziel dieser Übung ist es, die Bewegungen des Partners/Gegners einschätzen zu lernen, sowie die eigenen Grundschul-Techniken in erste Anwendung zu bringen, ein Gefühl für Distanz und Intensität zu erhalten.

Jiyu-Kumite

自由組手 (*Kampf-Üben nach belieben*) Verteidigung und Angriff werden frei gewählt, teilweise ohne Ansage oder Bekanntgabe.

Jiyu bedeutet „Freiheit“ oder „Wahlfreiheit“. Allgemein gilt: Man muss, egal ob man die Initiative im Angriff oder in der Abwehr ergreift, aus jeder beliebigen Position heraus reagieren können, ungehindert aller einschränkenden Gedanken, da man in überraschenden Situationen nicht sofort in eine Kampfstellung gehen kann. Es ist also egal, ob man einen Angriff blockt, sperrt, in diesen hineingeht oder selbst zum Angriff übergeht. Wichtig ist nur, all seine Aktionen in der Weise auszuführen, dass man dabei nicht von ablenkenden Gedanken erfasst wird. Der Kopf muss kühl bleiben. Ebenso wie in allen anderen Kampfkünsten hemmen die „Bewegungen im Kopf“ letztlich die Bewegungen des Körpers. Der Geist muss sozusagen ungehindert fließen können, um jede Bewegung des Gegners aufnehmen zu können. Diese Form des Kampfes stellt die Höchstform des klassischen Karate dar. Timing, Distanzgefühl, ein selbstbewusstes Auftreten, eine sichere Kampfhaltung, schnelle und geschmeidige Techniken, gehärtete Gliedmaßen, intuitives Erfassen, ein geschultes Auge, Sicherheit in Abwehr, Angriff und Konter... das alles sollte hinführend zum Jiyu-Kumite bereits vorher in den anderen Kumite-Formen sowie im Kihon und in der Kata eingeübt werden. Letzteres wird sich jedoch erst im Jiyu-Kumite sowie im randori vollends ausbilden: Spontaneität.

Randori

乱取り (*Unruhen/Ungeordnetes abfangen*) ist eine freie Form des Partnertrainings, bei der es darum geht ein Gespür für den Fluss eines Kampfes, der Bewegungen und der eingesetzten Energie zu bekommen. Dabei ist es nicht zielführend, wie im Kampf Treffer um jeden Preis zu vermeiden, sondern es ist ausdrücklich erwünscht, dass die Trainierenden Treffer bei gut ausgeführten Angriffen auch zulassen. Es sind keine Vorgaben bezüglich der einzusetzenden Techniken gemacht. Die Übenden sollen vielmehr das spontane Handeln aus den sich ergebenden Situationen erlernen. Das Randori sollte locker und gelassen sein, einen freien Fluss der Techniken ermöglichen und keinen Wettkampfcharakter annehmen.



Ura-mawashi-geri jōdan im Wettkampf



Shiai (Frei-)Kampf

Der Freikampf imitiert entweder reale Selbstverteidigungssituationen oder dient dem Wettkampf bzw. dessen Vorbereitung. Im Freikampf kommen Taktiken des *Sen no Sen* und *Go no Sen* zur Anwendung.

Kennzeichnend im „*traditionellen*“ Karate ist der beabsichtigte Verzicht auf Treffer-*Wirkung* am Gegner. Absolut notwendig ist die Fähigkeit, Angriffstechniken vor dem Ziel, (*Körper des Gegners*) mit einer „starken“ Technik zu arretieren, da ohne Hand- und Kopfschutz geübt wird. Treffer-*Wirkung* ist ein Regelverstoß. „Schwache“ Techniken führen zu keiner Wertung.

Vollkontakt-Karate-Kampfsysteme gestatten und beabsichtigen in der Wettkampfordnung die Trefferwirkung. Viele dieser Stilrichtungen verwenden dazu auch Schutzausrüstungen wie Kopf- und Gebisschutz sowie einen speziellen Handschuh der die Fingerknöchel und den Handrücken polstert. Wird der Freikampf als Wettkampf durchgeführt so gibt es feste Regularien die beispielsweise Würfe über Hüfthöhe, Tritte zum Kopf, sowie Techniken gegen den Genitalbereich oder mit offener Hand zum Hals geführte Schläge aus Sicherheitsgründen verbieten. Ohne Handschuhe sind Angriffe mit den Händen oder Fäusten zum Kopf verboten, wie im Kyokushin-Kai, oder es wird komplette Schutzausrüstung mit Helm, Weste, Tiefschutz, Unterarm- und Schienbeinschoner und evtl. ein Spannschutz verwendet, wie auch im Taekwondo.

Kata

(型) bedeutet *Form* oder *Schablone*. Eine Kata ist ein stilisierter und choreographierter Kampf gegen mehrere imaginäre Gegner, der einem festgelegten Muster im Raum, Embusen genannt, folgt. Verschiedene Stilrichtungen üben im allgemeinen verschiedene Kata, jedoch gibt es auch viele Überschneidungen, Varianten und unterschiedliche Namensgebung. Kata entwickelten sich wie bereits im Abschnitt *Geschichte* erwähnt zur komprimierten Weitergabe der Techniken einer Schule oder eines einzelnen Meisters ohne die Notwendigkeit schriftlicher Aufzeichnung.

Die vier Elemente der Kata

Bunkai

分解 (*Analyse, Zerlegung*) bezeichnet die Analyse der einzelnen fest vorgeschriebenen Bewegungen einer Kata, wie sie in der entsprechenden Schule gelehrt werden. Die dabei betrachtete Form der Kata bezeichnet man als das Genki (原拠) oder *Basis-Modell*. Dieses bezeichnet die Urform bzw. den Ursprung der Kata.

Ōyō

応用 (*Anwendung*) verlässt das Genki Modell indem dem Übenden individuelle Modifizierungen innerhalb der vorgeschriebenen Katabewegungen erlaubt werden. Manche Bunkai Techniken berücksichtigen z.B. nicht den Größenunterschied zwischen Tori und Uke. Einer der beiden Partner modifiziert die Technik auf eine andere Schlag- oder Trittstufe als die durch die Kata fest vorgegebene. Der Karateka modifiziert und optimiert die Kata auf seine Körpergröße und verlässt damit das Genki Modell.

Henka

変化 (*Variation*). Die Ausführung der Kata und ihr Ausdruck werden trotz absolut gleichen Bewegungsabläufen der Ausführenden niemals gleich aussehen. Die Akzentuierungen innerhalb der Bewegungsabläufe, die eingesetzte Kraft in den Einzeltechniken, die individuelle koordinative Befähigung, die Gesamtkonstitution und viele weitere Aspekte bewirken, dass eine Kata von zwei Karatekas vorgetragen niemals gleich sein kann. Henka beschreibt, wie der Ausführende die Kata präsentiert und auch wie er sie sieht.

Kakushi

隠し (*versteckt*). Jede Kata beinhaltet Omote (表?, *Oberfläche*, den sichtbaren Teil) und Okuden (奥伝, die *Esoterik* oder den unsichtbaren Teil). Kakushi beschäftigt sich mit Techniken, die zwar immer im Genki Modell vorhanden sind, aber im Verborgenen schlummern, da sie nicht offensichtlich sind. Diese scherzhaft als „Supertechnik“ bezeichneten Inhalte eröffnen sich nur, wenn der Meister auf diese verweist. In traditionell ausgerichteten Dōjō werden diese Techniken nur den Uchi-deshi (??, *Innerer Kreis*) vermittelt. Kakushi wird traditionell ab dem 4. Dan vermittelt, da dieser auch als Dan des technischen Experten bezeichnet wird.

Andere Trainingsformen

Tanren- Makiwaratraining

Ein *Makiwara* ist ein im Boden oder an der Wand fest verankertes Brett, aus elastischem Holz, z.B. Esche oder Hickory, mit Stoff, Leder o.ä. umwickelt, auf das man schlägt und tritt. Die Elastizität des Holzes verhindert einen harten Rückstoß in die Gelenke. Die Verletzungsgefahr (Hautabschürfungen und Gelenkversetzungen) ist am Anfang recht hoch. Dieses Training fördert den Knochenaufbau der Unterarme. Die Armknochen bestehen aus fast hohlen Knochen, die durch diese Trainingsform gestärkt werden. Durch die Belastung des zurückfedernden Makiwara, bei einem Schlag oder Tritt, werden diese

Stellen vom Körper „verdickt“, es lagert sich also mehr Calcium in dem Knochen an. Dieser wird dadurch härten.

Andere Tanren Übungen, siehe: Tanren in Okinawa Karate

Kimetraining

Um das Kime zu trainieren wird zunächst die Muskulatur geschwächt. Mit dieser Schwächung wird der Körper gezwungen, die Technik so effizient wie möglich auszuführen. Beispiele für ein Kimetraining und die vorangehende Schwächung wären:

- Handstandliegestütze an der Wand - Tsuki-Training
- Hockstretksprünge - Mae-Geri-Training
- Tsuki-Training mit Kerzen - Richtiges Kime in der Technik, führt zum Erlöschen der Kerze
- Makiwaratraining - Bei richtiger Körperspannung(Kime) gibt der Makiwara wenig bis keinen Rückstoß.