

GRUNDLAGEN / BEGRIFFSERKLÄRUNGEN

DO

KARATE - DO, AIKIDO, JUDO
WEG ZUR KÖRPERLICHEN UND GEISTIGEN MEISTERUNG DES ICH'S.
DAS SINNBILD DO ENTHÄLT ZWEI ZEICHEN: KOPF UND GEHEN. ES STAMMT URSPRÜNGLICH AUS DER LEHRE VON TAO UND MEINT, DASS DAS WESENTLICHE DES MENSCHSEINS VOM KOPF UND VOM GEHEN AUSGEHT.
ES BEDEUTET, DER KOPF SOLL SICH KONZENTRIEREN AUF DAS GEHEN, DAS VORWÄRTSKOMMEN, DADURCH WACHSEN DEM MENSCHEN KRÄFTE.

EHTIK

BEIM KARATE SOLLTE MAN DIE ETHISCHEN NORMEN, DIE AUS DER PHILOSOPHIE DES ZEN- BUDDHISMUS ABGELEITET SIND, AUS VIELERLEI GRÜNDEN EINHALTEN.
DER WICHTIGSTE IST, DASS KARATE AUF EINEM BESTIMMTEN NIVEAU EINE KAMPFTECHNIK, EIGENTLICH EINE WAFFE DARSTELLT. WER JEDOCH EINE WAFFE IN DER HAND HAT, MUSS NACHDENKEN UND GRÜNDLICH ABWÄGEN, WANN UND WIE ER SIE EINSETZEN DARF.
ES IST AUCH ZU BEACHTEN, DASS IN DER NOTWEHR EIN GEWISSES MASS NICHT ÜBERSCHRITTEN WERDEN DARF. EIN SCHLÄGER, DER AUFGEHÖRT HAT ZU SCHLAGEN, HÖRT EBEN AUCH AUF, EIN ANGREIFER ZU SEIN.
> SIEHE AUCH ARTIKEL „NOTWEHRRECHT“
IN DER MEHRZAHL DER FÄLLE HAT DER MENSCH DIE ENTWICKLUNG EINER SITUATION ZUMINDEST TEILWEISE IN DER HAND. EINE GRIMASSE, EINE UNPASSENDE BEMERKUNG ODER EINE KLEINE PROVOKATION KANN EINE SCHLÄGEREI GERADEZU HERAUSFORDERN.
AUCH IST EIN TRAINIERTER KARATEKA GEGENÜBER EINEM UNTRAINIERTEN IM VORTEIL. DIES SOLLTE ER BEI DER AUSEINANDERSETZUNG MIT BERÜCKSICHTIGEN UND SICH DEMENTSPRECHEND VERHALTEN. ABER ACHTUNG: AUCH SCHLÄGER KÖNNEN KAMPFSport MACHEN / GEMACHT HABEN...

EIN NICHT GERINGERER GRUND IST DER, DASS KARATE IN DER FORM WIE ES GEÜBT UND ORGANISIERT WIRD, EINE IDEALE MÖGLICHKEIT BIETET, EIGENSCHAFTEN UND HALTUNGEN AUSZUBILDEN, DIE FÜR DEN ALLTAG VON BEDEUTUNG SIND.

ETHIK IST KEINE SACHE, DIE MAN BEIM VERLASSEN DES DOJO ABLEGT; VIELMEHR SOLLTE SIE DEM ERNSTHAFTEN KARATESPORTLER ZU SEINEM UREIGENSTEN INTERESSE UND ZUM ZIEL DER BESCHÄFTIGUNG MIT KARATE WERDEN.

ETIKETTE

SIEHE AUCH SEPARATER ARTIKEL „DOJO - ETIKETTE“.

DIE ETIKETTE STELLT EINE VERBINDUNG ZUR GESCHICHTE UND TRADITION DAR. SIE IST AUCH EIN WICHTIGER FAKTOR BEI DER ORGANISATION DER ARBEIT DES TRAINERS. DIE REGELN, DIE A PRIORI FÜR DIE TRAININGSSTÄTTE, DIE GEGENSEITIGEN BEZIEHUNGEN UND DIE TÄTIGKEIT DARIN FESTGELEGT SIND, HELFEN, DAS TRAINING EFFEKTIV ZU ORGANISIEREN.
DIE ETIKETTE ERMÖGLICHT Z.B. WANN UND WER SPRECHEN DARF, WAS GETAN WERDEN SOLL UND WAS NICHT, WER AUTORITÄT HAT USW.
DAS ERLEICHTERT DEM TRAINER DIE KOMMUNIKATION MIT DEN SCHÜLERN. DIE ERFAHRUNGEN BESAGEN, DASS DIE EFFEKTIVITÄT IN DEN DOJOS, WO DIE ETIKETTE STRIKTE EINGEHALTEN WIRD, HÖHER IST ALS DORT, WO UNORDNUNG HERRSCHT.
DEN SCHÜLERN MUSS MAN ERKLÄREN, DASS DIE REGELN DER ETIKETTE IM KARATE NICHT ZUR UNTERDRÜCKUNG BESTIMMT SIND, SONDERN FÜR DIE ÜBENDEN SELBST.

EIN WICHTIGES ELEMENT DER ETIKETTE IST DIE BEGRÜSSUNG (VERNEIGUNG): GEGRÜSST WIRD BEIM BETRETEN UND VERLASSEN DER TATAMI.
SIEHE AUCH SEPARATER BEITRAG „DER RESPEKTVOLLE GRUSS“.

ES IST HÖCHST UNHÖFLICH, Z.B. MIT DEM GURT ÜBER DER ACHSEL UND SCHWATZEND DIE TATAMI ZU BETRETEN. EIN MEISTER ERKENNT AN EINEM SOLCHEN VERHALTEN DEN GRAD DER GEISTIGEN REIFE IM KARATE.
BEIM ZUGEHEN AUF DEN TRAINER ODER TRÄGER DES HÖCHSTEN GRADES WIRD GEGRÜSST.
DER FORMELLE GRUSS GESCHIEHT IM SITZEN (ZA - REI GENANNT) IM SEIZA (AUF DEN FERSEN SITZEND).

HYGIENE

WIE IN JEDER SPORTART, SO SIND AUCH IM KARATE BESTIMMTE HYGIENE- UND SCHUTZVORSCHRIFTEN UNERLÄSSLICH.
GRUNDSÄTZLICH GILT: KEINERLEI METALLISCHE GEGENSTÄNDE AM KÖRPER. WER EINMAL DIE „DURCHSCHLAGENDE“ WIRKUNG EINES KLEINEN RINGES BEI EINEM TREFFER IM GESICHT GESEHEN HAT, ACHTET KÜNFTIG PEINLICHST DA-

RAUF. NICHT ENTFERNBARE EHERINGE MÜSSEN MIT PFLASTER O.Ä. UMWICKELT WERDEN. ÄHNLICH GEFÄHRLICH, ABER FÜR DEN TRÄGER, SIND OHRRINGE UND KETTEN.

GENAUSO STRENG IST DARAUF ZU ACHTEN, DASS DIE FINGER- UND FUSSNÄGEL KURZ GESCHNITTEN SIND.

DASS EIN TRAINING NUR MIT SAUBEREN HÄNDEN UND FÜSSEN AUFGENOMMEN WIRD, SOLLTE SELBSTVERSTÄNDLICH SEIN.

GYMNASTIK

EINE WESENTLICHE SÄULE DES KARATETRAININGS IST DIE GYMNASIK. EGAL OB ALS „RITUELLE“ GYMNASIK, PARTNERGYMNASIK ODER SPEZIALGYMNASIK (WIE KRAFT- ODER AUSDAUERTRAINING) DURCHGEFÜHRT, IST SIE EIN BESTANDTEIL, DER NICHT AUS DEM KARATETRAINING WEGGEDACHT WERDEN KANN.

SIE HAT DREI WESENTLICHE FUNKTIONEN ZU ERFÜLLEN:

- EINSTIMMUNG IN DAS TRAINING (ALLTAG > KARATE)
- DEHNEN, LOCKERN UND BEWEGLICHMACHEN (BRINGT KÖRPER AUF TOUREN)
- VORBEREITEN AUF BESTIMMTE TRAININGSZIELE (TECHNIK, KRAFT, AUSDAUER).

NACH EINEM ANSTRENGENDEM TRAINING DARF AUCH DAS ABWÄRMEN NICHT VERGESSEN WERDEN - KOMBINIERT MIT ETWAS NACHDEHNEN.

> NICHT MIT FLIEGENDEM ATEM IN SEI - ZA GEHEN !

HARA

HARA BEDEUTET WÖRTLICH ÜBERSETZT BAUCH, IM ÜBERTRAGENEN SINN ABER DEN RECHTEN SCHWERPUNKT DES MENSCHEN.

EIN CHINESISCHES SPRICHWORT SAGT: „BEVOR DU LERNEN KANNST, ANDERE ZU BESIEGEN, MUSST DU LERNEN GUT ZU STEHEN“. SIEHE AUCH ABSCHNITT DACHI - WAZA (STELLUNGEN).

DURCH DIE STELLUNGEN, VERBUNDEN MIT EINER TECHNIK, WIRD DIE KRAFT AUS DEM HARA AUF EINEN PUNKT DES GEGNERS KONZENTRIERT.

DIE KRAFT FÜR JEDE TECHNIK KOMMT AUS DEM HARA (KÖRPERMITTE) NICHT AUS DER EXTREMITÄT (HAND, FUSS).

DAS ERGEBNIS DURCH DIE AUSÜBUNG DES „WAHREN“ KARATE SOLL SEIN, DASS DER MENSCH SEINE MITTE GEFUNDEN HAT. DIESE MITTE ABER LIEGT IM HARA.

HAT EIN MENSCH WIRKLICH HARA, DANN BRAUCHT ER ÜBERHAUPT KEINE KÖRPERLICHE KRAFT MEHR, SONDERN ER SIEGT MIT EINER GANZ ANDEREN

KRAFT (VERGLEICHE KI - ÜBUNGEN). UND SO, WIE HARA IM ALL-TAGSBEWUSSTSEIN DES JAPANERS GEGENWÄRTIG IST ALS SINNBILD GEREIFTER INNERLICHKEIT, WEISS JEDER JAPANER UM IHN ALS EINE UNGEWÖHNLICHE KRAFT ZU UNGEWÖHNLICHER LEISTUNG.

MIT HARA BLEIBT MAN IM LOT, IM TUN WIE AUCH IM ERTRAGEN.

DER JAPANER SAGT: „BOGENSCHIESSEN UND TANZEN, BLUMEN STECKEN UND SINGEN, TEETRINKEN UND RINGEN - ES IST ALLES DASSELBE“.

DIE RICHTIGE ÜBUNG IN DIESEN JAPANISCHEN KÜNSTEN ZIELT AUF DIE VERFASSUNG DES GANZEN MENSCHEN, DANK DER DANN DIE VOLLENDETE LEISTUNG SPIELEND UND WIE ABSICHTSLOS ABFÄLLT, OHNE DASS NOCH IRGEND ETWAS BEWUSST GETAN WIRD - SO WIE DER APFEL VOM BAUM FÄLLT, WENN ER REIF IST (VERGLEICHE DAZU ANSATZLOSE ANGRIFFE - OHNE AUSHOLBEWEGUNG - OHNE ZU WOLLEN).

DURCH DIE ÜBUNG DES HARA WERDEN FOLGENDE GEISTIGEN EIGENSCHAFTEN ENTWICKELT:

- VOLLKOMMENE RUHE (GLEICHMUT, GELASSENHEIT)
- GESTEIGERTE EMPFINDSAMKEIT UND AUFFASSUNGSKRAFT
- GESTEIGERTE BEREITSCHAFT FÜR JEDE ÜBERRASCHUNG
- FÄHIGKEIT ZU BLITZSCHNELLER ENTSCHEIDUNG

DER MENSCH MIT HARA FÄLLT NICHT SO LEICHT AUS SEINER MITTE HERAUS, ABER WENN IHN DAS LEBEN AUS IHR HERAUSWIRFT, SCHWINGT ER GANZ VON SELBST WIEDER IN SIE ZURÜCK.

ÜBUNG:

OBERE KÖRPERHÄLFTE ENTSPANNEN, SCHULTERN FALLEN LASSEN
BECKEN EIN WENIG NACH VORNE KIPPEN, SO DASS KEIN HOHLKREUZ ENTSTEHT (VERGLEICHE DAZU ÜBUNG AN DER WAND, RESPEKTIV AM BODEN)
DIE LUFT WIRD NACH UNTEN GEDRÜCKT; DIE ATMUNG GESCHIEHT NICHT SO SEHR DURCH DAS HEBEN UND SENKEN DES BRUSTKORBES, ALS VIELMEHR DURCH DIE AUF- UND ABBEWEGUNG DES ZWERCHFELLS.

> BAUCHATMUNG - SIEHE DAZU SEPARATER BEITRAG „ATMUNG“

VORSTELLUNG EINER BLEIKUGEL / FEUERKUGEL IM UNTERBAUCH, WELCHE NACH DER ERDMITTE ZIEHT UND MEINE UNERSCHÜTTERLICHE MITTE BILDET.

DIESE ENTSPANNTE HALTUNG BEI DER DER BAUCH (HARA) SOGAR ETWAS VORTRIFF, ENTSPRICHT NICHT UNSEREM WESTLICHEN IDEAL DER STÄRKE (VERGLEICHE BODY - BUILDING, HIER SIND OBEN BREITE SCHULTERN, GROSSE

MUSKELBEPACKTE OBERARME UND EINE SCHMALE HÜFTE GEFORDERT) OBWOHL SIE IN IHRER AUF DAS HARA KONZENTRIERTEN ENTSPANNUNG TATSÄCHLICH WAHRE STÄRKE DARSTELLT. IN ALTEN CHINESISCHEN DARSTELLUNGEN IST DIESE BAUCHBETONUNG GANZ DEUTLICH ZU SEHEN (SIEHE ALTE BUDDHAFIGUREN).

ATMUNG

SIEHE AUCH SEPARATER ARTIKEL „ATMUNG, TRAININGSATMUNG-/FREQUENZ“.

ATEMÜBUNGEN ZEIGEN BEI RICHTIGEM ÜBEN EINE WIRKUNG AUF DIE PSYCHE. DIESE ERSCHEINUNG IST AUS VIELEN ANDEREN ÜBUNGSSYSTEMEN BEKANNT. SPEZIELLE ATEMÜBUNGEN WIRKEN BERUHIGEND UND STABILISIEREND AUF DAS GEFÜHLSMÄSSIGE ERLEBEN UND BEI LÄNGEREM PRAKTIZIEREN TRAGEN SIE ZU GÜNSTIGEN EMOTIONALEN PERSÖNLICHKEITSEIGENSCHAFTEN BEI (VERGLEICHE QI GONG).

BEI DEN KATAS IST DIE ATMUNG DIE GRUNDLAGE DER TECHNISCHEN AUSFÜHRUNG.

VOR ALLEM WIRD JEDE AKTIVE BEWEGUNGSBAHN, ALSO STÖSSE UND SCHLÄGE, SYNCHRONISIERT, D.H. DER WIRKSAME TEIL DER BAHN DER ABWEHR U.Ä. MIT DEM AUSATMUNGSTEIL DES ATEMZYKLUS.

DIE EINATMUNG IST VERBUNDEN MIT DEM ANFANGSTEIL DER BEWEGUNG. DIE GESAMTE ÜBUNG ERFOLGT LANGSAM UND RUHIG, GROSSER NACHDRUCK WIRD AUF DIE SYNCHRONISATION DES ATEMS MIT DER AN-/ENDSPANNUNG DER MUSKELN GELEGT (KIME).

DAS AUSATMEN IST AKTIV, ES WIRD DURCH DIE KONTRAKTION DER BAUCHMUSKELN AUSGEFÜHRT. DER AUSATMUNGSVORGANG IST GLEICHSAM IN ZWEI PHASEN GETEILT; IN DER ERSTEN IST ER RUCKARTIG, DANACH MÄSSIGT ER SICH ETWAS, UM SICH GEGEN ENDE WIEDER ZU VERSTÄRKEN (RESTLUFT WIRD AUSGEPRESST).

ATEMÜBUNGEN DIESER ART HEISSEN IBUKI UND SOLLEN DIE KRÄFTE AKTIVIEREN, DABEI SOLL SICH KI (DIE INNERE ENERGIE, DIE KRAFT) ÜBER DEN GANZEN KÖRPER ERGIESSEN.

PASSIVE ATMUNG:

WIRD IN RUHE AUSGEFÜHRT IN EINER MEDITATIONSHALTUNG WIE PRANAYAMA. DAS ATMEN VERLÄUFT VOLLKOMMEN RUHIG UND GLEICHMÄSSIG.

DIE ALTEN MEISTER SAGTEN, DASS DAS EINATMEN SO SEIN SOLLTE, ALS WÜRDEN MAN DIE LUFT LEICHT BERIECHEN.

DER ÜBERGANG VOM EINATMEN ZUM AUSATMEN SOLLTE KAUM ZU BEMERKEN SEIN, OHNE ANHALTEN, UND DAS AUSATMEN ERFOLGT WIEDERUM DURCH DIE

NASE.

GROSSE ZEN MEISTER ÜBEN SEIT 30 JAHREN DEN ATEM ZU BEOBACHTEN, OHNE DASS ER STÖRT.

NOCHMALS:

BEI PRAKTISCH JEDER KARATE TECHNIK WIRD AUSGEATMET ! (20 % DER LUFT BLEIBEN IN DER LUNGE).

BEI EINER SCHNELLEN FOLGE VON TECHNIKEN KANN NATÜRLICH NICHT JEDES MAL VORHER EINGEATMET WERDEN. DAHER VERTEILT SICH DER ATEM AUF MÖGLICHSST VIELE TECHNIKEN, UM NACH EINER BESONDERS STARKEN TECHNIK ERNEUT LUFT ZU HOLEN.

- ATMUNG MIT BAUCH, NICHT MIT BRUST (KONTRAKTION DER BAUCHMUSKELN, ZWERCHFELL)
- ATMUNG UND TECHNIK MÜSSEN SYNCHRON VERLAUFEN
- ATMUNG BEWIRKT BESCHLEUNIGUNG DER TECHNIK (PHYSIOLOGISCH)

KIAI

SIEHE AUCH SEPARATER ARTIKEL „ATMUNG, KIAI-JITSU“.

KI - AI KOMMT VON GEIST (KI) UND KÖRPERHARMONIE (AI)

MIT DER AKTIVEN FORM DER AUSATMUNG UND MIT DEN VORSTELLUNGEN ÜBER DIE ENERGIE KI HÄNGT EIN WEITERER, SEHR WICHTIGER FAKTOR DER KARATE - TECHNIK ZUSAMMEN.

ER HEISST KIAI UND IST FÜR DEN LAIEN EIN SYNONYM FÜR DEN AUFSCHREI, DER EINEN STOSS, SCHLAG ODER EINEN FUSSTRITT BEGLEITET.

BEIM KIAI GEHT ES UM EIN PLÖTZLICHES AUSSTOSSEN DES ATEMS DURCH KONTRAKTION DER BAUCHMUSKELN, DIE ZUR FESTIGUNG DES BAUCHES UND DES GANZEN KÖRPERS, ZUR STEIGERUNG DER SCHNELLIGKEIT DER TECHNIK UND ZUR VERSTÄRKUNG DES AUFTREFFENS DER TECHNIK BEITRAGEN.

SPEZIELL BEI ANFÄNGERN SPÜRT MAN EINEN DEUTLICHEN UNTERSCHIED BEI TECHNIKEN MIT ODER OHNE „BEWUSSTES WOLLEN“.

DER SCHREI, DER DIES BEGLEITET, IST NUR EIN UNARTIKULIERTER LAUT, GEBILDET MIT DEN STIMMBÄNDERN BEIM PLÖTZLICHEN AUSATMEN.

DAS WORT KIAI BEDEUTET „HARMONIE, GLEICHKLANG DER ENERGIE“ UND BEZIEHT SICH SYMBOLISCH DARAUF, DASS KIAI NICHT LEDIGLICH EIN SCHREI IST, SONDERN EIN MITTEL, UM DIE KRAFT, DIE ENERGIE DES GESAMTEN KÖRPERS ALLER MUSKELGRUPPEN IN EINEM GEWISSEN MOMENT IN EINER EINZIGEN BEWEGUNG ZU VEREINIGEN (INKLUSIVE DER VORSTELLUNG DAZU).

KIAI IST IN ALLEN JAPANISCHEN UND ANDEREN ASIATISCHEN KAMPFKÜNSTEN EINES DER WICHTIGSTEN ELEMENTE DER TECHNIK.

ALLES IN ALLEM KOMMT DEM KIAI EINE DERART GROSSE BEDEUTUNG ZU, DASS MAN SOGAR AUF FEHLENDES KARATEVERSTÄNDNIS DERJENIGEN, DIE DEN KIAI VERNACHLÄSSIGEN, SCHLIESSEN KANN.

NICHT ZU UNRECHT ERFOLGT IN WETTKÄMPFEN NUR IN AUSNAHMEFÄLLEN EINE WERTUNG EINER TECHNIK, DIE OHNE KIAI ERFOLGTE.

KIME

ENTSPRICHT HERD ODER BRENNPUNKT.

KIME IST DER MOMENT, IN DEM DIE KRÄFTE ALLER BETEILIGTEN MUSKELGRUPPEN ZUSAMMENTREFFEN.

BEI BEENDIGUNG DER TECHNIK EINES SCHLAGES, STOSSES ODER FUSSTRITTES SPANNEN SICH SCHNELL UND EXPLOSIV DIE MUSKELN DES GANZEN KÖRPERS (EINRASTEN). AUF KIME BERUHT DIE DURCHSCHLAGENDE UND BRISANTE WIRKUNG DER SCHLÄGE, DIE FÜR DEN LAIEN EIN SYNONYM FÜR KARATE SIND (SCHOCKWIRKUNG).

KIME HÄNGT ENG MIT DER ATMUNG UND DER VORSTELLUNG / KONZENTRATION ZUSAMMEN.

DIE AUGEN

DER VON DEN AUGEN VERMITTELTE EINDRUCK IST SEHR WICHTIG.

IN DEN KAMPFSPORTARTEN HEISST ES, DASS DIE AUGEN EIN SPIEGEL DER PERSÖNLICHKEIT SIND UND ZEIGEN, WAS IM INNERSTEN VORGEHT. SCHWACHPUNKTE WERDEN SOFORT VOM GEGNER ERKANNT.

EIN DURCH DURCHDRINGENDE AUGEN GEZEIGTER ENTSCLOSSENER KAMPFGEIST SCHÜCHTERT DEN GEGNER EIN.

EINER DER WICHTIGSTEN PUNKTE IM KARATE IST, DIE AUGEN NIEMALS VON DEN AUGEN DES GEGNERS ZU NEHMEN. MAN SOLLTE DIE AUGEN AUF EINE AUS DEN AUGEN UND BEIDEN SCHULTERN GEBILDETE FLÄCHE KONZENTRIEREN, WODURCH MAN DIE NÄCHSTE AKTION DES GEGNERS IM VORAUS ERKENNEN KANN. DIE AUGEN SOLLTEN BEI DER EINNAHME EINER STELLUNG ODER AUSFÜHRUNG EINER TECHNIK NIE GESENKT WERDEN. AUCH MUSS DRINGEND DARAUFGEWIESEN WERDEN, DASS DAS SCHLIESSEN DER AUGEN BEI DER AUSFÜHRUNG EINER TECHNIK EIN UNVERZEHLICHER FEHLER IST, DA MAN DIE GESCHWINDIGKEIT DES GEGNERS ODER ÄNDERUNGEN IN SEINER BEWEGUNG NICHT WAHRNIMMT.

DIE IM KARATE VORKOMMENDEN TECHNIKEN ERREICHEN NÄMLICH EINE GESCHWINDIGKEIT VON 13 BIS 14 METERN PRO SEKUNDE.

DREHBEWEGUNG DER HÜFTE

EIN HOHER PROZENTSATZ DER KARATE - TECHNIKEN SCHÖPFT DEN GRÖSSTEN TEIL SEINER KRAFT AUS DER DREHBEWEGUNG DER HÜFTEN.

DIE DREHBEWEGUNG ERFOLGT MIT HILFE DER BEIN- UND GESÄSSMUSKELN. BEI DER HÜFTBEWEGUNG WANDERT DIE KRAFT VON DEN HÜFTEN ÜBER DIE WIRBELSÄULE ZU DEN SCHULTERN UND SCHLIESSLICH ZUM ARM.

UM DIESE KRAFT WIRKUNGSVOLL ZU ÜBERTRAGEN, MUSS EINE ENGE VERBINDUNG ZWISCHEN HÜFTEN UND BECKEN MIT DER WIRBELSÄULE UND OBERKÖRPER BESTEHEN. GLEICHZEITIG MIT DEM ANSPANNEN DER BAUCHMUSKELN WERDEN DIE UNTERSTÜTZENDEN MUSKELN DER WIRBELSÄULE GESPANNT.

ES WIRD ZWISCHEN DER EINFACHEN UND DOPPELTEN HÜFTDREHBEWEGUNG UNTERSCHIEDEN.

GEWISS IST DIE TECHNIK AUCH WIRKSAM MIT EINER EINFACHEN DREHUNG OHNE ANFÄNGLICHES AUSHOLEN, DOCH IST SIE DANN NIEMALS SO EXPLOSIV UND KRAFTVOLL WIE NACH EINER ZWEIFACHEN DREHUNG.

DAS AUSHOLEN Z.B. DIE RÜCKWÄRTSBEWEGUNG DES ARMES VOR EINEM SCHLAG SCHAFFT NICHT NUR DIE BEDINGUNGEN FÜR EINE GRÖßERE BAHN UND DAMIT AUCH FÜR DIE KRAFT EINES STOSSES, SONDERN DIENT VOR ALLEM DER ENTSPANNUNG DER MUSKELN, BEVOR SIE SICH BEI DER BESCHLEUNIGUNG DER BEWEGUNG ABRUPT ZUSAMMENZIEHEN (NICHT IM WETTKAMPF > SIGNAL - HIER IST DIE ANSATZLOSE TECHNIK / GESCHWINDIGKEIT GEFRAGT - NICHT DIE MAXIMALE KRAFTWIRKUNG).

DAS ABDREHEN DER HÜFTE (IN DIE HALBABGEDREHTE VORWÄRTSSTELLUNG) UND DIE ZUGEHÖRIGE ABWEHR IST WIE DAS AUFZIEHEN EINER FEDER.

DREHT MAN DIE HÜFTE WIEDER IN DIE ANDERE RICHTUNG (ZUR AUSGANGSSTELLUNG ZURÜCK) UND FÜHRT DABEI EINE SCHLAGTECHNIK AUS, GLEICHT DAS DEM LOSLASSEN DER FEDER.

ZUMEIST BEGINNT DIE BEWEGUNG MIT EINER AKTION DER HÜFTEN, BEI DER EIN GEWISSES GLEITEN ENTSTEHT, EINE „VERSPÄTUNG“ DER SCHLAGENDEN EXTREMITÄT, DIE IM NÄCHSTEN MOMENT PLÖTZLICH BESCHLEUNIGT. DIE BEWEGUNG DER HÜFTEN UND DER Z.B. SCHLAGHAND IST DANN SYNCHRON.

WÜNSCHENSWERT IST, DASS DIE HÜFTEN DIE DREHBEWEGUNG GLEICHZEITIG MIT DEM AUFTREFFEN DES SCHLAGES ENDEN, UM NICHTS VON DER SCHLAGKRAFT ZU VERLIEREN.

DIE HÜFTBEWEGUNG KANN AUF ZWEIERLEI ARTEN ERFOLGEN:

1. SCHWERPUNKT GEHT ETWAS NACH VORN (VERGLEICHE Z.B. MAE - GERI)
2. DREHPUNKT IST DIE SEITE DER HÜFTE (TÜRÖFFNUNG > SCHARNIER)

IM KARATE WIRD OFT GERATEN, „MIT DEN HÜFTEN“ FAUSTSTÖSSE AUSZUFÜHREN, „MIT DEN HÜFTEN“ ZU TRETEN ODER „MIT DEN HÜFTEN“ ABZUWEHREN. DAMIT SOLL DIE TECHNIK ALS GANZKÖRPERTECHNIK ERLERNT WERDEN (IM GEGENSATZ ZU REINEN Z.B. ARMSTÖSSEN).

HIKI – ASHI / HIKI - TE (ZURÜCKZIEHENDER FUSS / HAND)

SO WIRD DIE AUSGANGSSTELLUNG DER BEINE UND ARME BEZEICHNET, AUS DENEN SPÄTER FUSSTÖSSE (HIKI - ASHI) ODER SCHLÄGE (HIKI - TE) HERVORGEHEN. SIE SPIELEN EINE SCHLÜSSELROLLE UNTER DEM ASPEKT DER KRAFT UND WIRKSAMKEIT DER EINZELNEN TECHNIKEN.

SO IST Z.B. EIN FUSSTRITT NICHT STARK GENUG, WENN ER MIT EINEM HALBGEBEUGTEN BEIN BEGINNT, EIN SCHLAG IST NICHT AUSREICHEND STARK, WENN ER MIT HALB AUSGESTRECKTEM ARM GESCHLAGEN WIRD.

DAS BEIN MUSS MAXIMAL IM KNIE GEBEUGT SEIN, DER ARM ENTSPRECHEND IM ELLENBOGEN.

HIKI - ASHI UND HIKI - TE SIND WIE DER ANGESPANNTE VERSCHLUSS EINER WAFFE, DIE SICH ZUM SCHIESSEN ANSCHICKT, ES VERBIRGT SICH IN IHNEN EINE GROSSE KRAFT (ZUSAMMENPRESSEN DER FEDER).

STELLUNGEN

DACHI - WAZA

DIE ASIATEN SPRECHEN IMMER WIEDER DAVON, IHRE MITTE ZU WAHREN. SIE MEINEN DAMIT SOWOHL DIE KÖRPERLICHE ALS AUCH DIE GEISTIGE MITTE, DAS GLEICHGEWICHT. WER SICH GEISTIG UND KÖRPERLICH IM GLEICHGEWICHT BEFINDET, IST STÄRKER, REAGIERT SCHNELLER UND RICHTIGER.

DER KÖRPERSCHWERPUNKT BEFINDET SICH IM UNTERLEIB, ETWAS UNTER DEM BAUCHNABEL. JE TIEFER DIESER SCHWERPUNKT IST, DESTO STABILER IST DER STAND.

IM KARATE MUSS ABER EIN KOMPROMISS EINGEGANGEN WERDEN ZWISCHEN TIEFE DER STELLUNG UND BEWEGLICHKEIT BEZW. GESCHWINDIGKEIT IM VOR- UND ZURÜCKGEHEN.

ES BEWEGT SICH IMMER DER KÖRPER ALS GANZES MIT DER HÜFTE (GENAUER HARA) ALS MITTELPUNKT. ES GEHT ALSO NICHT EIN BEIN VORAUSS UND DER KÖRPER FOLGT NACH, SONDERN JEDE BEWEGUNG IST EINE EINHEIT, AUSGEHEND UND BESTIMMT VOM SCHWERE- UND KRAFTZENTRUM DES KÖRPERS, DES HARA.

DIE STABILITÄT DER STELLUNGEN IM KARATE WERDEN DURCH DIE ANGESPANNTEN BEINMUSKELN ERREICHT, WÄHREND DIE HÖHER LIEGENDEN MUSKELGRUPPEN ENTSPANNT SIND.

ÄHNLICH EINEM BAUM, DER SICH IM WIND WIEGT; SEIN WIPFEL UND DIE KRONE SIND BEWEGLICH, ABER DER STAMM IST IM BODEN FEST VERWURZELT. DEN ANFÄNGER ERKENNT MAN AN DEN STARREN, ANGESPANNTEN MUSKELN DER SCHULTER UND DES RUMPFES UND DEN UNGENÜGEND ANGESPANNTEN GESÄSS- UND BEINMUSKELN.

DER VERWRINGUNGSWINKEL DES RUMPFES UND DER HÜFTE HINSICHTLICH DER STELLUNG DER FÜSSE IST AUSSERORDENTLICH WICHTIG, DENN BEI UNVERÄNDERTER STELLUNG IST DIE DREHUNG DER HÜFTEN UND DES RUMPFES DIE QUELLE DER ENERGIE BEI ANGRIFF UND ABWEHR.

BEISPIEL ZENKUTSU - DACHI:

IM AUGENBLICK DER ABWEHR BEFINDEN SICH RUMPF UND HÜFTE IN EINER HALBFONTALEN STELLUNG, UND DIE ABWEHR ERHÄLT DIE KRAFT AUS DER DREHUNG DES RUMPFES UND DER HÜFTEN AUS DER FRONTALEN STELLUNG IN DIE HALBFONTALE.

IM AUGENBLICK DES STOSSES BEI ZENKUTSU - DACHI IST ES UMGEKEHRT. RUMPF UND HÜFTEN SIND IN DIE FRONTALSTELLUNG GEDREHT, UND DER STOSS ERHÄLT SEINE KRAFT DURCH IHRE DREHUNG AUS DER HALBFONTALEN STELLUNG.

BEIM Z.B. GYAKU - ZUKI IST ES SINNVOLL, WENN DAS HINTERE BEIN ELASTISCH, ENTSPANNT UND LEICHT DURCHGEBOGEN IST (FUDO DACHI) UND ERST BEIM ANGRIFF RUCKARTIG DURCHGESTRECKT (GESPANNT) WIRD. DIESES ELASTISCHSEIN IN DEN KNIEEN HAT EINE BESONDERE BEDEUTUNG IM ZUSAMMENHANG VON ABWEHR UND GEGENANGRIFF.

MAN LERNT DEN ANFÄNGER ZWAR, DASS DIE STELLUNGEN IMMER KORREKT SEIN SOLLEN D.H. DAS HINTERE BEIN DURCHGESTRECKT WERDEN SOLL.

DER FORTGESCHRITTENE MUSS ABER, UM ZU EINER BEWEGLICHEN UND WIRKSAMEN TECHNIK ZU KOMMEN, SICH ETWAS VON DIESER FESTEN FORM LÖSEN KÖNNEN, INDEM ER VERSTEHEND ETWAS TIEFER EINDRINGT.

GLEICHGEWICHT

GLEICHGEWICHT IST EINE ANGELEGENHEIT DER DYNAMIK, DER BEWEGUNGEN DES KÖRPERS UND DER VERLAGERUNG DES SCHWERPUNKTES.

WIE BEI ANDEREN SPORTARTEN AUCH, HÄNGT IM KARATE EIN GUTES GLEICHGEWICHT VON DER FESTIGKEIT DES STANDES AB. UM EINE GUTE STANDFESTIGKEIT ZU ERREICHEN, SOLLTEN BEIDE BEINE FEST AM BODEN RUHEN UND DIE VON IHNEN EINBEZOGENE FLÄCHE MÖGLICHST GROSS SEIN. FERNER SOLLTEN ARME UND BEINE KOORDINIERT MIT DER VERLAGERUNG DES SCHWERPUNKTES BEWEGT WERDEN, DER IM IDEALFALL NIE AUSSERHALB DER

VON DEN FÜSSEN GEBILDETEN GRUNDFLÄCHE LIEGEN DARF. DER VERLUST DES GLEICHGEWICHTES MACHT JEDE TECHNIK WIRKUNGSLOS UND VERHINDERT DAS EINNEHMEN EINER GUTEN POSITION FÜR DIE NÄCHSTE TECHNIK. FERNER SIND ABWEHREN GEGEN ANGRIFFE UNMÖGLICH.

DAS ANHEBEN DER FERSE BEI EINER FUSSTECHNIK IST NICHT NUR FÜR DIE STANDFESTIGKEIT SCHLECHT, SONDERN BEANSPRUCHT AUCH DIE MUSKELN UNNÖTIG UND FÜHRT ZU ERMÜDUNGERSCHINUNGEN. DIE GESAMTE SOHLE DES STANDBEINES MUSS IN FESTEM KONTAKT MIT DEM BODEN STEHEN.

SCHNELLIGKEIT

DIE SCHNELLIGKEIT HÄNGT VOR ALLEN VON DER KOORDINATION DER MUSKELN AB. WENN SICH BESTIMMTE MUSKELN ZUSAMMENZIEHEN, WERDEN ANDERE MUSKELN WIEDERUM GESTRECKT. SO STRECKT SICH Z.B. BEIM STOSSEN DER BIZEPS, WÄHREND DER TRIZEPS STARK ZUSAMMENGEZOGEN WIRD.

DIE BEWEGUNGSENERGIE WIRD BERECHNET IN: MASSE DURCH ZWEI, MULTIPLIZIERT MIT DER GESCHWINDIGKEIT IM QUADRAT. HIERAN ERKENNT MAN DEUTLICH, DASS DIE WIRKSAMKEIT, D.H. DIE FREIWERDENDE ENERGIE IN ERSTER LINIE VON DER GESCHWINDIGKEIT DER TECHNIK ABHÄNGT.

KONKRET: WENN ES GELINGT, DOPPELT SO SCHNELL MIT DER FAUST ZU STOSSEN, IST DIE ENERGIE, DIE IM ZIEL FREI WIRD, VIERMAL SO GROSS ! DERSELBE EFFEKT ENTSTEHT, WENN EIN GEGNER IN DEN ANGRIFF HINEINLÄUFT; ABGESCHWÄCHT HINGEGEN WIRD DIE TECHNIK, WENN SICH DER ANGEGRIFFENE AUCH NUR LEICHT BEWEGT. BEI ANFÄNGERN BESTEHT DIE NEIGUNG, NICHT BENÖTIGTE MUSKELN TROTZDEM EINZUSETZEN. SIE SOLLTEN DAHER UNTER ANLEITUNG LERNEN, IHRE MUSKELN BEWUSST KONTROLLIEREN ZU KÖNNEN.

KRAFT

BEI FAUSTSTÖSSEN BEGINNT MAN AUS DER RICHTIGEN POSITION UND HÄLT JEGLICHE NICHT BENÖTIGTE KRAFT VON HAND UND ARM FERN. DANN WIRD AUS EINEM WEICHEN UND RASCHEN START HERAUS DIE KRAFT DES GESAMTEN KÖRPERS HARMONISCH UND SCHNELL KONZENTRIERT. DIE VON DEN HÜFTEN KOMMENDE GROSSE KRAFT WIRD KOORDINIERT UND KETTENREAKTIONSARTIG ÜBER BRUST, SCHULTER, OBERARM UND UNTERARM AUF DIE ANGREIFENDE FAUST ÜBERTRAGEN. DURCH ANSPANNEN DER VORDEREN UND SEITLICHEN BAUCHMUSKELN WIRD EINE FESTE VERBINDUNG ZWISCHEN

SCHULTERN UND BECKEN ERREICHT. EIN STABILES BECKEN UND DIE ZUGEHÖRENDE OBERSCHENKELMUSKELN SORGEN ZUSAMMEN FÜR DIE KRAFTVOLLE BEWEGUNG UND EINE FESTE STELLUNG.

DIESER STARKE UNTERBAU WIRKT STÜTZEND UND ERMÖGLICHT DIE ÜBERTRAGUNG DER KRAFT DER HÜFTEN ZUM ARM.

DASSELBE GILT NATÜRLICH AUCH FÜR DIE FUSSTECHNIKEN.

MAN SOLLTE NIE UNNÖTIG KRAFT EINSETZEN. DIE KRAFT MUSS IM MOMENT DES AUFTREFFENS IHRE MAXIMALE WIRKUNG ENTFALTEN UND DANN SOFORT WIEDER ABGEBAUT WERDEN.

ENTSPANNUNG BEDEUTET DABEI NICHT, IN DER WACHSAMKEIT NACHZULASSEN. NICHTBENÖTIGTE KRAFT SOLLTE STETS ENTSPANNT, ABER WACHSAM BEREIT GEHALTEN WERDEN, UM IM GEGEBENEN MOMENT BLITZSCHNELL EINGESETZT WERDEN ZU KÖNNEN.

MAN MUSS DAS HARTE MIT DEM WEICHEN VERBINDEN KÖNNEN, EIN ZIEL, DAS ERST NACH JAHREN INTENSIVSTEN STUDIUMS ERREICHT WERDEN KANN. DIE CHINESISCHEN MEISTER LÄCHELN ÜBER JEMAND, DER NUR VERSUCHT, KRAFT IN SEINE TECHNIK ZU BRINGEN.

EIN WIRKLICHER MEISTER VERBINDET DAS WEICHE UND DAS HARTE. ER IST WEDER HART NOCH WEICH, SONDERN BEIDES IM GLEICHEN AUGENBLICK.

**NUR WER HERR IST ÜBER DIE ENTSPANNUNG (AUCH GEISTIG)
IST AUCH HERR ÜBER DIE SPANNUNG !!**

KATA

SIEHE AUCH SEPARATER BEITRAG „KATA HERKUNFT, BEDEUTUNG“.

DIE KATAS STELLEN EINE VERBINDUNG ZUR VERGANGENHEIT HER.

WÜRDEN DIE TECHNIKEN IN ISOLIERTER FORM AN DIE NÄCHSTE GENERATION WEITERGEGEBEN, UNTERLÄGEN SIE GEWISS MODIFIKATIONEN UND VERÄNDERUNGEN (SIEHE AUCH WETTKAMPF - KARATE - HIER SIND DIE WIRKLICH WIRKSAMEN, GEFÄHRLICHEN TECHNIKEN VERBOTEN).

EINE TECHNIK GRUPPIERT ZU EINER FESTEN FOLGE VON AKTIONEN, IN EINEM LOGISCHEN ZUSAMMENHANG UND ANKNÜPFEND AN ANDERE TECHNIKEN, IST VOM HISTORISCHEN STANDPUNKT AUS DAUERHAFTER.

DIES BETRIFFT SOWOHL DIE ART UND DEN STIL DES SICH FORTBEWEGENS UND DER ORIENTIERUNG IM RAUM ALS AUCH DIE ATEMTECHNIK UND DIE LEBENSWICHTIGE FOLGE VON SPANNUNG UND ENTSPANNUNG GEWISSER MUSKELN; DIE CHOREOGRAPHIE DER REAKTION AUF EINEN ZUSAMMENGESETZTEN ANGRIFF ODER AUF EINEN ANGRIFF MEHRERER GEGNER.

ES IST KLAR, DASS WIRKLICHE ANGREIFER NIEMALS IN DER ART UND IN DER REIHENFOLGE ANGREIFEN, AUF DIE MAN MIT DER VORGESCHRIEBENEN KATAFORM REAGIEREN MÜSSTE. ES IST EHER EIN MODELL UND EINE ZUSAMMENFASSUNG VON REGELN, DAS KONZEPT EINER BEWEGUNG UND REAKTION.

KATA IST EIN MITTEL DES ÄSTHETISCHEN AUSDRUCKS.

GANZE SEQUENZEN VON KATAS SIND EIN ORGANISCHER BESTANDTEIL DES TRADITIONELLEN, KLASSISCHEN CHINESISCHEN BALLETT. DER TANZ IST EINE FORM DES SELBSTAUSDRUCKS.

DIE KATA IST KEIN TANZ, HAT MIT IHM JEDOCH EINIGE GEMEINSAME ZÜGE.

SIE IST EIN MASSSTAB FÜR DAS TECHNISCHE NIVEAU DES ÜBENDEN. WENN Z.B. DAS TALENT MANCHMAL MÄNGEL BEI DEN GRUNDLEGENDEN TECHNISCHEN ELEMENTEN (UND HÄUFIG AUCH IM KAMPF) VERDECKT, ZEIGEN SICH DIESE MIT SICHERHEIT IN DEN KATAS. AUS DIESEM GRUND SIND DIE KATAS IN EIN SYSTEM EINGEGLIEDERT, DAS DEN EINZELNEN LEISTUNGSSTUFEN ENTSPRICHT.

FOLGENDE KRITERIEN WERDEN BEI EINER KATA BEURTEILT:

- TECHNISCHE AUSFÜHRUNG DER KATA.
- DYNAMIK / RHYTHMUS (RASANZ, STÄRKE UND SCHNELLIGKEIT).
- KAMPFGEIST (KONSISTENZ DER ÜBUNG UND REALITÄT > GLAUBWÜRDIGKEIT / „LEBEN“ DER KATA)

DER KARATEKA SOLL KÜHNHEIT UND ZUVERSICHTLICHES SELBSTVERTRAUEN AUSSTRAHLEN.

VIELE LEUTE DENKEN, DASS DAS WICHTIGSTE ZIEL IM KARATE DER SIEG IM KAMPF IST, IM WETTSTREIT ODER SOGAR IM SPORTLICHEN WETTKAMPF. DER SINN DES KAMPFES BESTEHT JEDOCH DARIN, SICH SELBST ZU BESIEGEN, EINEN ANDEREN „IN DEN GRIF ZU BEKOMMEN“ FÜHRT „NUR“ ZUM SIEG, DER NUR EINEN MOMENT, EINEN VERGÄNGLICHEN GLANZ DES RUHMES BEDEUTET.

SICH SELBST ZU BEHERRSCHEN, ZU UNTERWERFEN - DAS IST DER HINGEWORFENE HANDSCHUH FÜR DAS GANZE LEBEN UND BEDEUTET KEINE EINMALIGE LÖSUNG, DIE FÜR DAS GANZE LEBEN BESTAND HAT. DIE KATA - IM VERSTÄNDNIS DES KLASSISCHEN KARATE - BIETET DIE FORM UND DIE MÖGLICHKEIT, WIE MAN DIESE HERAUSFORDERUNG ANNEHMEN SOLL.

ES IST EIN KAMPF DER KATA LEBEN ZU GEBEN, WOBEI DIESER KAMPF NUR MÜNDEN KANN IN DAS SICHERSENKEN, DAS SICHERVERTIEFEN IN DAS EIGENE ICH, DAS EIGENE BEWUSSTSEIN, DIE GANZE PERSÖNLICHKEIT.

EINER KATA KANN MAN ERST LEBEN GEBEN, WENN DIE BEWEGUNGSABLÄUFE OHNE JEGLICHES ÜBERLEGEN AUSGEFÜHRT WERDEN KÖNNEN. ERST IN DIESEM ZEITPUNKT IST DIE VORSTELLUNG DES GEGNERISCHEN ANGRIFFES RESP. MEINE ABWEHR REALISTISCH AUSZUFÜHREN.

KUMITE (KAMPF)

KUMITE FAND IN DER ÖFFENTLICHKEIT ZUM ERSTEN MAL IM JAHRE 1957 STATT. MAN DARF AUF KEINEN FALL DEN FEHLER BEGEBEN, DAS TRADITIONELLE SHIAI MIT DEM KUMITE ZU VERWECHSELN. KUMITE STELLT KEINESWEGS EINE ÜBUNG FÜR DIE REALE SELBSTVERTEIDIGUNG DAR. KUMITE WIRD IN DER EINFACHSTEN AUSFÜHRUNG DAZU BETRIEBEN, IN FORM ZU BLEIBEN, AN SICH UND SEINEN TECHNIKEN ZU ARBEITEN UND DIESE AUCH ENTSPRECHEND ZU VERBESSERN.

WENN DIE ERLERNTEN GRUNDTECHNIKEN NICHT EINWANDFREI SIND, IST DAS KUMITE ENTSPRECHEND SCHLECHT. KATA UND KUMITE BEDINGEN SICH GEGENSEITIG.

IM WESENTLICHEN GIBT ES DREI FORMEN DES KUMITE, DAS MAN IN YAKUSOKU KUMITE (HALBFREIER KAMPF) UND JIYU KUMITE (FREIER KAMPF) UNTERTEILEN KANN:

KIHON KUMITE: (KIHON = GRUNDSCHULE)
FÜR DISTANZGEFÜHL, KONTER, TIMING, STELLUNGEN.

- IPPON KUMITE (EIN PUNKT KAMPF)
EIN FESTGELEGTER ANGRIFF MIT EINER FESTGELEGTEN ABWEHR.
- GOHON KUMITE
FÜNF FESTGELEGTE ANGRIFFE MIT DERSELBEN TECHNIK, FÜNF FESTGELEGTE ABWEHREN MIT EINEM FESTEN KONTER
- SANBON KUMITE
DREI FREIE ANGRIFFE, DREI ABWEHREN MIT EINEM FESTEN KONTER.
- JIYU IPPON KUMITE (HALBFREIER KAMPF)
DER SICH IN ERSTER LINIE MIT DEM OBERKÖRPER UND ARMTECHNIKEN BESCHÄFTIGT.
ÜBERGANGSSTUFE ZUM JIYU KUMITE (FREIKAMPF).
BEIDE PARTNER STEHEN SICH IN KAMAE (KAMPFSTELLUNG) GEGENÜBER.
UNMITTELBAR VOR DEM ANGRIFF WIRD DIE ANGRIFFS-TECHNIK ANGESAGT.
ABWEHR MIT KONTER.

- JIYU KUMITE (FREIKAMPF)
VORAUSSETZUNG: VERSTÄNDNIS VON GOSHIN (SELBSTVERTEIDIGUNG),
MAAI (DISTANZ), TAI SABAKI (AUSWEICHBEWEGUNGEN) UND HYOSHI
(KAMPF-RHYTHMUS)
- KATA BUNKAI KUMITE (KATA - KAMPF) ANWENDUNG DER TECHNIKEN IN
DER KATA.
- KAKE UKE KUMITE (ABHÄRTUNGSÜBUNGEN MIT DEM PARTNER).

SPORT KARATE

SPORT KARATE STELLT SICHERLICH EINE SINNVOLLE ENTWICKLUNG DAR, WENN BEIM EINZELNEN DIE RICHTIGE EINSTELLUNG ZU SIEG UND NIEDERLAGE VORHANDEN IST. SPORTKARATE IST EIN TEST DER EIGENEN FÄHIGKEITEN, DAS MAN SCHON MIT EIN ODER ZWEI AUSGEREIFTEN SPEZIALTECHNIKEN BETREIBEN KANN.

IM KARATE GIBT ES JEDOCH VIELE TECHNIKEN, DIE MAN ALLE BEHERRSCHEN SOLLTE. AUCH BESTEHT DIE GEFAHR, DASS DIE TECHNIKEN DURCH DAS SPORTKARATE VERWASCHEN D.H. KRAFTLOS WERDEN.

WAHRES KARATE IST JEDOCH MACHT- UND KRAFTVOLL. BETREIBT MAN NUN AUSSCHLIESSLICH ODER SCHWERPUNKTMÄSSIG DAS SPORTKARATE UND VERNACHLÄSSIGT DABEI DAS KATA - TRAINING, SO BESCHREITET MAN NICHT DEN TRADITIONELLEN WEG DES KARATE - DO.