

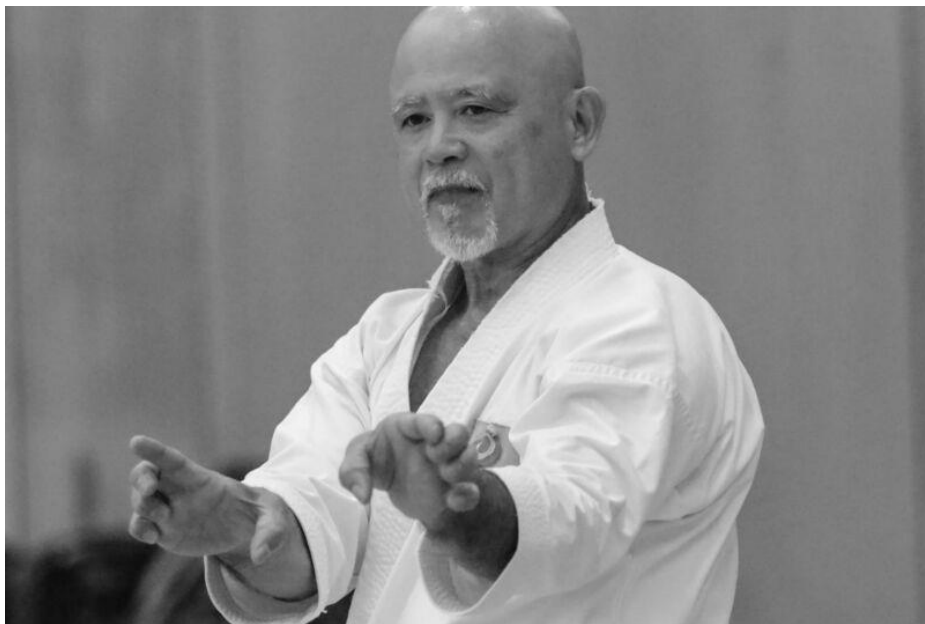
Was ist Karate?

Ursprung und Philosophie

Karate ist ein Kampfsport, dessen Ursprünge bis etwa zum Jahr 500 n. Chr. zurückreichen. Chinesische Mönche, die keine Waffen tragen durften, entwickelten aus gymnastischen Übungen im Laufe der Zeit eine spezielle Kampfkunst zur Selbstverteidigung. Diese Kampfkunst galt auch als Weg der Selbstfindung und Selbsterfahrung. Als Sport ist Karate relativ jung: Erst Anfang des vergangenen Jahrhunderts entstand in Japan aus der traditionellen Kampfkunst ein Kampfsport mit eigenem Regelwerk.

Auch heute noch spiegelt sich im Karate-Do die fernöstliche Philosophie wider. Übersetzt bedeutet "Karate-Do" so viel wie "der Weg der leeren Hand". Im wörtlichen Sinne heißt das: Der Karateka (Karatekämpfer) ist waffenlos, seine Hand ist leer. Das "Kara" (leer) ist aber auch ein ethischer Anspruch. Danach soll der Karateka sein Inneres von negativen Gedanken und Gefühlen befreien, um bei allem, was ihm begegnet, angemessen handeln zu können.

Im Training und im Wettkampf wird dieser hohe ethische Anspruch konkret: Nicht Sieg oder Niederlage sind das eigentliche Ziel, sondern die Entwicklung und Entfaltung der eigenen Persönlichkeit durch Selbstbeherrschung und äußerste Konzentration. Die Achtung vor dem Gegner steht an oberster Stelle.



Im Karate unterscheidet man zwischen Kata und Kumite

Sport für Körper und Geist



Im Training und Wettkampf werden Fuß- und Fauststöße vor dem Auftreten abgestoppt. Voraussetzung dafür ist Selbstdisziplin, Verantwortungsbewusstsein gegenüber dem Partner und natürlich eine gute Körperbeherrschung, die im Kihon (Grundschule) systematisch aufgebaut wird. Aufgrund seiner vielseitigen Anforderungen an Körper und Geist ist Karate ideal als Ausgleich zu den Anforderungen des Alltags: Der Karateka trainiert Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Beweglichkeit. Das macht fit! Mit Entspannungstechniken, Atemübungen und Meditation steigert er seine Konzentrationsfähigkeit und schult die eigene Körperwahrnehmung.

Moderne und wirksame Selbstverteidigung



Viele Karateka üben ihren Sport aus, um sich im Notfall selbst verteidigen zu können. Und tatsächlich ist Karate eine wirksame und praktikable Verteidigungsart. Kraft und körperliche Statur spielen in der Karate-Selbstverteidigung nur eine untergeordnete Rolle. Wichtiger sind Schnelligkeit, Geschicklichkeit und Gelassenheit. Nur wer bei einem Angriff nicht in Panik gerät, kann sich sinnvoll verteidigen. Deshalb vermitteln spezielle Lehrgänge neben technischen Fertigkeiten auch die psychologischen Komponenten der Selbstbehauptung und Selbstverteidigung. Diese Aspekte machen Karate-Selbstverteidigung insbesondere für Frauen und Mädchen interessant.

Ein Sport für alle



Ob Ausgleichssport, allgemeine Fitness oder Selbstverteidigung: Karate eröffnet allen Altersgruppen und Interessenlagen ein breites sportliches Betätigungsfeld. Karate ist nicht nur interessant für jung und alt. Durch die Vielseitigkeit fördert Karate Gesundheit und Wohlbefinden. Auch deshalb haben sich viele junge und ältere Menschen für diesen Sport entschieden. In den meisten Vereinen gibt es Anfängerkurse, die den Einstieg leicht machen: Stufe um Stufe wachsen Geschicklichkeit und Leistungsvermögen. Die farbigen Gürtel der Budo-Sportarten sind dabei Hilfe und Ansporn.

Wettkampf und Tradition

Im Karate werden grundsätzlich zwei Wettkampf-Disziplinen unterschieden:

Beim "Kumite" (Freikampf) stehen sich zwei Karateka auf einer Kampffläche gegenüber und versuchen, Stoß-, Schlag- und Tritt-Techniken anzubringen. Die Kriterien sind so gehalten, dass Verletzungen der Kampf-Partner ausgeschlossen sind: Wer sich nicht daranhält, wird disqualifiziert!

Die Disziplin "Kata" ist eine Abfolge genau festgelegter Angriffs- und Abwehrtechniken gegen mehrere imaginäre Gegner, die sich aus verschiedenen Richtungen nähern. Man unterscheidet rund 50 verschiedene Katas, deren Ästhetik im Einklang von Kampfgeist, Dynamik und Rhythmik liegt.

Manche Kata wurde über Jahrhunderte von Generation zu Generation weitergegeben und ist Zeuge der Tradition des Karate.

Jedem Vereinsmitglied ist die Teilnahme an Wettkämpfen und Turnieren freigestellt – ob im Kumite oder in der Kata, das entscheidet jeder selbst!

Quelle: <https://www.karate.de/de/karate/was-ist-karate.php>