

# Karate nur noch Sport oder Tradition?

Karate ist nach Judo die größte offizielle Kampfsport Sparte im DOSB.

## Karate, was bedeutet das überhaupt?

Genau genommen ist die Bezeichnung Karate Do. „Kara“ bedeutet so viel wie „Hand“, „te“ bedeutet „leer“. (Ursprünglich eigentlich chinesische Hand, da die Chinesen Karate nach Japan brachten.) Karate ist also ein Kampfsport, der in seiner ursprünglichen Form ohne jegliche Waffen auskommt. „Do“ bezeichnet den Weg, den der Trainierende geht; so gesehen seine körperliche und geistige Entwicklung. Da wären wir auch direkt bei einem großen Streitpunkt bei der Entwicklung des heutigen Karate. Immer weiter grenzen sich Sportkarate und traditionelles Karate voneinander ab. Dazu später mehr, zuerst einmal möchten wir auf die einzelnen „Disziplinen“ des Karate eingehen.

### Die Disziplinen des Karate

#### 1: Kihon (Grundschule)

Hier werden einfache und komplexe Techniken und Kombinationen trainiert. Meist besteht dieses aus dem klassischen „Bahnen Laufen“. Es wird also langsam eine Technik nach der anderen ausgeführt, dann gewendet und das gleiche Spiel in die andere Richtung. Vielen wird diese Art des Trainings schnell langweilig, es sagt aber dafür, dass die Grundtechniken sehr sauber werden. Das sieht man später auch im Kampf.

#### 2: Kata

Hier werden die Grundtechniken in einem festgelegten Ablauf gegen einen imaginären Gegner durchgeführt. Saubere Technik und Ästhetik stehen im Vordergrund. Zur Kata gehört auch immer Bunkai. Damit ist die Anwendung und Interpretation der Kata gegen echte Gegner gemeint. Techniken können hier teilweise deutlich abgewandelt werden.

#### 3: Kumite

Der Freikampf, also der Kampf gegen einen echten Gegner (Frei->Randori oder mit vorgegebenen Techniken). Es gibt verschiedene Systeme, meist wird jedoch Semikontakt gekämpft, das bedeutet nach jedem Kontakt wird unterbrochen und ein Punkt vergeben. Es gibt jedoch auch Vollkontakt Kämpfe. Die Selbstverteidigung gehört ebenfalls zum Kumite, da das Karate ursprünglich keine Wettkampfsportart war, vor hier bis zu dessen Einführung auch kein Regelwerk vorgesehen.

## Die Stilrichtungen

Die verbreitetste Stilrichtung ist das Shotokan Karate, das sich durch seine Tiefen Stände und hohe Spannung auszeichnet. Shotokan bedeutet „Haus des Pinienrauschens“; die Übersetzung gibt den Grundgedanken des ausgelassenen Kämpfers deutlich wieder. Gründer war Funakoshi Gichin im 19ten Jahrhundert.

Das Kumite findet hier grundsätzlich im Semikontakt statt. An sich sind sich aber alle Stilrichtungen recht ähnlich, es finden sich immer kleine Unterschiede in den Stellungen und es gibt

unterschiedliche Kata.

Der bekannteste Vollkontakt Stil ist das Kyokushin Karate. Kyokushin bedeutet so viel wie „die absolute Wahrheit“ und wurde von Ōyama Masutatsu gegründet.

## **Sport vs Tradition**

Wie bereits erwähnt grenzt sich das Sportkarate immer weiter vom traditionellen Karate ab. Wie das nun zu beurteilen ist, ist wohl jedem selbst überlassen.

Es sind zwei Hauptrichtungen zu beobachten. Zum einen wird die Kata immer mehr zum reinen Ästhetik-Objekt. Es wird immer mehr zu einer akrobatischen Leistung, als zu einem Kampf gegen einen imaginären Gegner. Dies stellt natürlich höhere sportliche Anforderungen an den Karateka, es leidet aber gleichzeitig die Funktionalität.

Das Kumite wird, zumindest im Shotokan oft sehr unrealistisch. Die Techniken sind oft schön anzusehen aber immer öfter uneffektiv. Bestes Beispiel wäre z.B. der immer beliebter werdende Skorpion Kick, bei dem der Kämpfer den Gegner in extrem vorgebeugter Halrung mit der Fußsohle trifft. Durch „Skin Touch“ wird so ein Treffer erzielt, eine ernsthafte Wirkung ist aber fast auszuschließen.

Auch der Aspekt der Geistigen Entwicklung geht immer mehr verloren. Denn Karate soll nicht nur Sport sein sondern auch Character bilden. Ein guter Trainer legt darauf wert.

Ob Ihnen persönlich die spirituelle Entwicklung oder die sportliche Leistung wichtiger ist, hängt ganz von Ihnen ab. Oft ändert sich auch die Einstellung zum Karate mit steigender Graduierung.

Und das ist vielleicht gar nicht mal so verkehrt.