

Karate-Do – was bedeutet das?

*Karate-Do ist das richtige Verständnis und der richtige Gebrauch von Karate.
(Gichin Funakoshi)*

Do bedeutet Weg, im Sinne von „Art zu Leben“ bzw. „Weg zu sich selbst“. Es gibt viele Wege: Judo, Aikido, aber auch z.B. **Sado** (Teezeremonie) oder **Shodo** (Kalligraphie). In jedem geht es darum, eine Kunst durch beständiges und ausdauerndes Üben annähernd zur Perfektion zu bringen und an dieser Aufgabe seine Persönlichkeit zu vervollkommen. Im Laufe der Zeit wird das Ausüben der Kunst zu einer Art Meditation, bei der das Bewusstsein vollständig in den Hintergrund tritt.

Auf diese Weise wird der Weg des Karate-Do beschritten.

Regeln des Dojos (*Dojo-Kun*):

*Strebe nach Vollendung Deines Charakters
Sei dem Weg treu
Bringe Dich ganz ein
Respektiere andere
Sei niemals gewalttätig*

Karate – warum ich?

- Körperliche Betätigung
- Abschalten vom Alltag
- Aufbau von Selbstvertrauen
- Kraft, Kondition, Koordination, Konzentration
- Verbesserung der Körperhaltung
- Stressabbau
- Spaß im Verein
- für jede Altersgruppe & jedes Geschlecht geeignet

Karate beim Post SV Aalen

Die aktuellsten Angaben zu Trainingszeiten, -orten und Trainern erfahren Sie auf unserer Webseite.

Montag	20:00	Grauleshofturnhalle	Erwachsene
Mittwoch	17:00	Erzhäusle	Kinder Anf.
Mittwoch	18:15	Erzhäusle	Kinder Fortg.
Mittwoch	19:30	Erzhäusle	Erwachsene
Freitag	19:30	Hallenbad	Kata-Training

Achtung: Das Montagstraining findet in den Schulferien nicht statt.

Das PSV-Vereinsheim „Erzhäusle“ befindet sich in einer Kurve oberhalb des Besucherbergwerks „Tiefer Stollen“.

Anfänger(innen) und interessierte Zuschauer sind in jedem Training willkommen, am geeignetsten sind die Tage Montag und Mittwoch. Zum Mitmachen und Ausprobieren genügt am Anfang ein Trainingsanzug.

Anfängerkurse:

Anfängerkurse und besondere Aktionen werden auf unserer Homepage angekündigt.

Kontakt und weitere Infos:

- Norbert Baumann
(Abteilungsleiter und Trainer):
Tel.: 07361/31216
E-Mail: karate@post-sv-aalen.de
- <http://www.postsportverein-aalen.de/index.php/karate>



Karate

Postsportverein Aalen



Japan Karate Association

Was ist Karate?

Karate ist eine japanische Kampfkunst ohne Waffen – die wörtliche Übersetzung von Karate bedeutet *leere Hand*.

Das Training setzt sich zusammen aus einer zielgerichteten Gymnastik mit Dehnungsübungen, sportlichen Kampfübungen, Körperkoordination und Konzentrationsübungen, Selbstverteidigung, Unterweisungen im Geist des Karate, und Meditation. Ziel ist es, Körper und Geist zu einer Einheit verschmelzen zu lassen.

Beim Shotokan-Karate handelt es sich um eine Lebensphilosophie, einen unter Umständen lebenslangen Weg der Selbsterfahrung und Disziplin im Einklang mit der Natur und den Mitmenschen.

Geschichte

Karate entwickelte sich auf Okinawa aus dem chinesischen Kung Fu. Es erlebte eine erste Blüte, als dort 1429 der Besitz von Waffen verboten wurde. Damals war Okinawa ein kleines unabhängiges Königreich, das vom Handel mit China, Japan und Korea lebte. 1879 wurde es von Japan annektiert.

Die Kampfkünste wurden in verschiedenen Stilrichtungen im Geheimen praktiziert, bis sie 1905 als Leibesübungen an Schulen und in der Öffentlichkeit eingeführt wurden.

1922 brachte Gichin Funakoshi (rechts) Karate von Okinawa nach Japan. Er eröffnete das erste *Dojo* (Trainingshalle) in einem Studentenwohnheim in Tokyo. Der Name des Dojos, *Shotokan* (*Shoto* = Pinienrauschen, *kan* = Haus), bezeichnet heute die am weitesten verbreitete Karate-Stilrichtung.



Der erste und bis heute wichtigste Karate-Verband wurde 1948 von Masatoshi Nakayama gegründet. Er war es auch, der für Karate ein Wettkampfsystem ausarbeitete, wodurch es möglich wurde, es als reinen Sport zu betreiben. Seit 1964 ist die JKA (Japan Karate Association) auch in Deutschland vertreten.

Das Logo des Verbands ist die stilisierte Sonne in einem Kreis. Dessen Leitspruch ist:



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

Die Techniken des Karate

Alle Karatetechniken gehen vom Körpermittelpunkt, dem sogenannten *Hara*, aus; die Beweglichkeit in der Hüfte spielt eine zentrale Rolle und wird im Laufe der Zeit entwickelt.

Eine Karate-Technik ist so niemals auf ein Körperteil beschränkt, sondern benutzt den ganzen Körper, von der Ferse (die den Körper zum Beispiel bei einem Fauststoß vom Boden wegdrückt) über die Hüfte (die für die Wucht der Technik sorgt) bis zur Faust.

Dabei kommt es darauf an, die Muskeln während der Ausführung locker zu lassen (um beweglich und schnell zu sein), und erst im Moment des Auftreffens kurz anzuspannen – diese Spannung heißt *Kime*.

Auf diese Weise werden die Techniken extrem effektiv.

Die dafür notwendige Körperbeherrschung lässt sich nur durch langes und ausdauerndes Üben erreichen und erhalten.



Das Training

Im Karate-Training werden Kraft, Kondition und Körperbeherrschung aufgebaut. Dabei werden unterschiedliche Muskelpartien des Körpers eingesetzt.

Das Training besteht aus drei Komponenten, die in jeder Unterrichtseinheit vorkommen:

- **Grundschule** (*Kihon*), zum Üben von einzelnen und kombinierten Bewegungen.

- **Partnerübungen** (*Kumite*), die sich mit dem Trainingsfortschritt bis zum Freikampf steigern.



- **Kata** ist der Kampf gegen einen oder mehrere imaginäre Gegner, die mit einer Folge festgelegter Techniken besiegt werden. Im Shotokan-Karate gibt es 27 Katas.



Auch die Gürtelprüfungen sind in diese drei Bereiche unterteilt.

Zudem wird viel Wert auf das Aufwärmen und effektive Dehnungsübungen gelegt, um die Beweglichkeit zu steigern und Verletzungen zu vermeiden.