

Kelheim, Oktober 2007

Modernes Karate -

Chance oder Gefahr?

Autor: Andreas Strehl

Ausarbeitung für die Prüfung zum 1. Dan Shotokan-Karate-Do im Oktober 2007

空手

„Karate“

Modernes Karate - Chance oder Gefahr?

Bevor ich versuche diese Frage zu beantworten, möchte ich erst ein wenig „ausholen“ und ein paar Begriffe erklären.

Entstehungsgeschichte des Karate:

Der Weg von Indien nach China.

Begonnen hat alles in einem chinesischen Kloster namens **Shaolin**. Man betrachtet es als den Entstehungsort der alten chinesischen Kampfkünste. Im Jahre 523 n. Chr. wurde es zum Ziel der Pilgerreise von **Bodhidharma**, dem 28. Nachfolger Buddhas. Bodhidharma kam aus Indien und unterrichtete die Mönche im ZEN-Buddhismus und in gymnastischen Kampfübungen, die aus 18 verschiedenen Bewegungen bestanden.

Diese Kampfübungen werden als die Grundlage aller sich nachher entwickelnden Systeme angesehen.

Das Übungssystem von Bodhidharma geriet nach dessen Tod eine lange Zeit in Vergessenheit. Erst in der Yüan-Dynastie (1260-1368) lebte es wieder auf und wurde von **Ch'ueh Yuan**, einem Priester des Shaolin auf 72 Bewegungen erweitert. Danach bauten er und ein weiterer Boxmeister die Bewegungen auf eine Anzahl von 170 aus. Es begannen sich verschiedene Stile zu entwickeln, welche immer verbunden waren mit ZEN-Atmungsübungen (Kontrolle der natürlichen Atmung und Verbesserung der Lungenfunktion).

Der Weg von China nach Okinawa (größte Insel der Inselkette Ryukyu).

Im 16. Jahrhundert ließen sich chinesische Familien, Diplomaten, Kaufleute und Experten aller Art auf Okinawa nieder. Sie brachten unter anderem ihre eigene Art der Selbstverteidigung mit. Auf Okinawa herrschte eine schwere Zeit der Unruhen. Aus Angst vor Unruhen und Aufständen

verhängte der damalige König **Sho Shin** ein Waffenverbotsgesetz. Das Gesetz führte zu einer wahren Aufschwung in der Entwicklung der waffenlosen Selbstverteidigung. Die Verteidigung mit der leeren Hand (**Kara = leer / Te = Hand**), wurde immer wichtiger und notwendiger, das Üben und Trainieren fand ausschließlich unter strengster Geheimhaltung statt. Auch unter der einer neuen Herrschaft auf Okinawa, dem **Satsuma - Clan**, wurde das Waffenverbotsgesetz erneuert, es kam nochmals zu einem „Aufblühen“ der Kampfkünste.

Erst im Jahre 1871 kam es zu einer politischen Veränderung auf Okinawa.

Der Weg von Okinawa nach Japan.

Im Jahr 1905 wurde auf Okinawa die Selbstverteidigungsart **Okinawa-te** als offizieller Teil des Unterrichts in den Schulen durch **Meister Itosu** eingeführt.

1921 brachte Meister **Gichin Funakoshi** das okinawanische Karate das erste Mal nach Japan. Der Name Okinawa-te wurde in Karate umgewandelt, der Zeitpunkt dieser Umwandlung ist aber nicht genau bekannt.



Gichin Funakoshi (*1869 -1957†)

Bis zu diesem Zeitpunkt war der Stil des Karate „traditionell“, hatte einen ursprünglichen Charakter. **Gichin Funakoshi** fing an ein neues, modernes Karate zu unterrichten. Er entwickelte die Stilrichtung „**Shotokan**“ und gilt heute als „Vater des modernen Karate“.

Was aber ist dieses „moderne“ Karate? Wie unterscheidet es sich von dem bis dahin „traditionellen“ Karate?

Traditionelles Karate

Diese Art von Karate ist eine Kampfkunst!

Es ist bei weitem nicht so geradlinig, formvollendet, mit dem Lineal vermessen und auf den Zentimeter ausgerechnet wie das heutige moderne Karate. **Es war und ist ein Karate des Kämpfens, des Überlebens, bei dem die Wirkung alles zählt und das Aussehen nichts.** Vielleicht nicht so schön anzusehen und bei Kata-Wettkämpfen auf verlorenem Posten, aber sehr wirkungsvoll. Schönheit war hier nicht gefragt.

Der kämpferische Sinn lag nicht allein im Treffen des Gegners, sondern vielmehr in der Wirkung der Technik (Ikken-Hissatsu). Natürlich setzte dies auch Kenntnisse der vitalen Punkte voraus. Virtusität in der Bewegung und Schnelligkeit um den Gegner zu übertreffen, waren Dinge, die die alten Meister nicht, oder nur wenig, interessierten.

Das Ziel in der Selbstverteidigung war, selbst tödliche Techniken zu entwickeln und andererseits von den Waffen des Gegners nicht getroffen zu werden, oder den Körper so abzuhärten, dass dieser starke Schläge heil überstehen konnte.

Das traditionelle Karate war nicht nur ein körperliches Training, es beinhaltete auch das Aneignen von Kenntnissen in der Heilkunde, Akkupunktur und Hilfe nach Verletzungen (Kuatsu) und vieles mehr.

Auch erlaubte das traditionelle Karate nur **Kata** (Scheinkampf gegen „imaginäre“ Gegner) und **Bunkai** („Analyse“ der Kata). Um zu Überleben mußten die alten Meister Mittel und Wege finden, ihre Methoden der Kampfführung, die Anwendung der geheimen Techniken und Taktiken unsichtbar für die Öffentlichkeit zu verschlüsseln. Der Weg dazu war die Kata.

Das traditionelle Karate zielte darauf ab, den menschlichen Charakter so zu formen, dass es ihm möglich wird auch ohne Gewalt den Sieg über einen Gegner zu erzielen.

Ein weiteres Ziel des traditionellen Karate war auch noch, in der körperlichen und geistigen Auseinandersetzung mit dieser „Kampfkunst“ unter der Achtung des sportlichen Gegners die Persönlichkeit zu entfalten.

Technisch gesehen basierte das traditionelle Karate auf dem Prinzip des „**Todome-waza**“ oder „**finishing-blow**“ (= beendender, vernichtender Schlag). Hierbei wird eine Technik auf ein Zielgebiet konzentriert, wobei mit maximaler geistiger und körperlicher Kraft geschlagen oder getreten wird. Der Gegner wird somit mit einer Technik kampfunfähig gemacht.

Modernes Karate

Diese Art von Karate ist ein Kampfsport!

Das moderne Karate von heute besteht aus Wettkämpfen, Meisterschaften, Turniere, Showveranstaltungen. Karate ist aber auch Schulsport, Breitensport, Bewegungstherapie für ältere Menschen. Es bietet ein umfangreiches Spektrum.

Physische Aspekte und Gesundheit:

Karate bietet viele Möglichkeiten, seine körperliche Verfassung zu verbessern. Der Vorteil einer vernunftbetriebenen Seite von Karate ist der, dass man sich sportliche Eigenschaften bis in das hohe Alter bewahrt.

Dazu zählen insbesondere

Beweglichkeit
Geschwindigkeit
Kraft
Ausdauer

Fast alle großen Karate-Meister erreichten ein hohes Alter!

Die Ausbildung von folgenden Charaktereigenschaften sollten durch Karate entwickelt werden:

Achtung, Bescheidenheit und Höflichkeit gegenüber „Allen“

Beharrlichkeit bei der Verfolgung seiner Ziele

Selbstvertrauen in die eigenen Fähigkeiten

Respekt gegenüber Traditionen

Das Ziel des modernen Karate ist auch noch das der individuellen Selbstverteidigung.

Gefahr des modernen Karate

Das moderne Karate ist in vielen Dojos nur noch sportlich orientiert. Das heißt, dass dem Wettkampf eine zu große Bedeutung zukommt und dadurch unter Umständen die Vermittlung effektiver Selbstverteidigungstechniken leidet, so wie die Grundschule, die durchaus zum Karate gehört und für das gesamte Karateleben wichtig ist.

Nimmt man an Wettkämpfen teil, ist das Verletzungsrisiko „im Kampf“ (Kumite) sehr hoch. Es zählt nur der Ippon (entscheidende Punkt).

Auch verfälschen Wettkämpfe den Freikampf, der eigentlich den Kampf auf Leben und Tod darstellen sollte.

Dem moderne Karate droht eine Versportlichung durch den Wettkampf. Dieses Karate ist vielleicht auf dem Weg, eine Sportart wie „viele Andere“ zu werden.

Diese Art von Karate ist nicht wirkungslos oder schlechter, es ist einfach ein anderer „Weg“. Da allerdings wo es durch Fehlbelastung zu chronischen Gelenkschäden führt, ist sportliches Karate definitiv auf dem falschen Weg.

Viele „Pseudolehrer“ lehren ohne Etikette (Saho) und Disziplin (Dojokun).

Die wichtigen Tugenden, Respekt vor dem Gegner, Höflichkeit und Freundlichkeiten bleiben häufig „auf der Strecke“.

Kata wird heute leider häufig ohne Anwendung (Bunkai) gelehrt. Die Schüler erlernen sie nur als eine Abfolge von Schlägen, Tritten und Blöcken. Der eigentliche Sinn der Techniken wird somit nicht verstanden.

Um das ganze Sportgeschehen attraktiver zu gestalten, erlaubt man heute vielerlei Variationen beim Karate, z. B. Sound Karate oder Kata, untermalt mit Musik. Die Schere zwischen Tradition und sportlichem Karate wird immer größer.

Das traditionelle Karate und das moderne Karate – es sind wirklich zwei verschiedene Dinge.

Chance des modernen Karate

Das moderne Karate bietet heute jedem etwas, der recht hohen Wert auf Beweglichkeit, Schnellkraft und aerobe Belastbarkeit als Ziel hat. Es dient der Gesundheit und der körperlichen Ertüchtigung bis ins hohe Alter.

Nichts desto trotz bietet Karate auch heute Jedem, der es ernsthaft betreiben will, die Möglichkeit über das „Do“, den Weg des Karate, zu sich selbst zu finden. Wie schon erwähnt sollten bestimmte Charaktereigenschaften entwickelt werden

Nimmt man an Wettkämpfen teil, könnte man aber auch gleichzeitig den Zielen des Budo und Karate-Do genauso intensiv folgen wie auch den Zielen des Wettkampf. Dies erscheint mir aber nicht leicht.

Ein wichtiger Punkt ist auch noch einen „fähigen“ Lehrer zu finden:

„Die Fähigkeit eines guten Lehrers liegt nicht unbedingt in der Weitergabe von bestimmten Informationen, sondern vielmehr darin, den Geist eines Schülers zu wecken“.

Man hat es selbst in der Hand „den richtigen Weg“ zu finden und ich glaube auch, dass jeder Karateka seinen Weg finden wird.

Noch eine persönliche Anmerkung zum Schluß:

Ich trainiere mit Leib und Seele modernes Karate, Stilrichtung Shotokan-Karate-Do und bin froh, daß mein Verein SV Saal seit langem dem Wettkampf „abgedankt“ hat.

Wenn jemand bei Wettkämpfen unbedingt starten möchte, dann sollte er nur in der Disziplin „Kata“ starten. Das Verletzungsrisiko beim Kumite (Freikampf) ist sehr groß und ich sehe auch keinen Sinn im Kämpfen.

Im Laufe meiner Karate-„Laufbahn“ habe ich in meinem Verein und auch dem Verband VAK erkannt, dass es neben der körperlichen Ertüchtigung noch viele andere wichtige Dinge gibt, die das moderne Karate vermitteln sollte. Dies Alles ist im „Karate-Do“ enthalten.

Literatur und Quellenangaben:

Werner Lindt: Die Tradition des Karate / Kristkeitz Verlag