



**Verband asiatischer Kampfkünste e.V.
Ausarbeitung zur DAN Prüfung von
Marcel Ludes**

Trainer: Karsten Krüger

Dragon-Sport

Referat für den ersten Dan

Vergleich zwischen Karate und Kickboxen

⋮ ⋮ ⋮

17.07.2008

Geschichte und Entstehung der Kampfkunst „Karate“

Die Entstehung des Karates hängt mit der Geschichte der Insel Okinawa zusammen. Diese Insel liegt zwischen Taiwan und dem südlichen Zipfel Japans und gehört heute zu Japan. Es war ein ständiger Wechsel der Besitzer einmal China dann Japan und umgekehrt, dies war sehr prägend für das Karate. Einflüssen auf das Karate kamen aus Japan, Südostasien und China.

Einige Bürger gingen für mehrere Jahre nach China um dort zu studieren. Dort lernten sie die chinesische Kultur kennen. Die Selbstverteidigungsmethode, die in Okinawa gelehrt wurde, hieß Tode. Sie war dem Karate schon recht ähnlich.

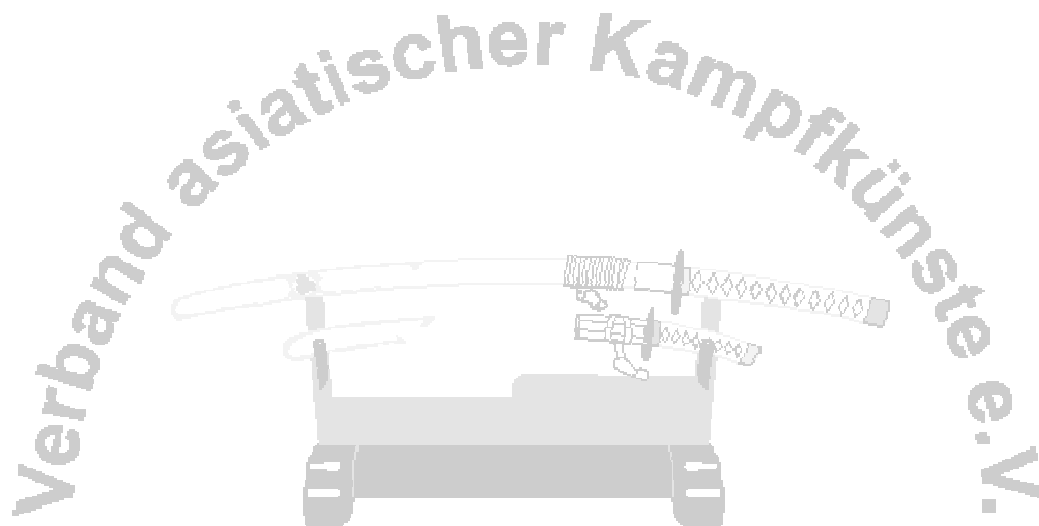
Um 1477 ordnete König Sho Shin ein Waffenverbot für Adelige und Bauern an. Als Folge des Waffenverbotes, entstanden zwei Selbstverteidigungsschulen die geheim ausgeführt wurden. In der einen befanden sich Bauern und Fischer. Sie wandelten ihre Arbeitsgeräte in brauchbare Waffen um. In der anderen Schule wurde vom Adel geübt und nannte sich Tode.

Durch die viele Auseinandersetzungen die es zwischen den Samurai und der Bevölkerung gab, bekamen die Kampfkünste einen großen Zulauf. Die unterschiedlichen Schulen trafen sich und man schloss sich zusammen. Daraus entwickelte sich ein neuer Kampfstil, das sogenannte Okinawa-te. Es wurden viele wirksame Methoden entwickelt. Die Japaner versuchten dies mit zahlreichen Methoden zu unterbinden. Um 1700 bildeten sich dann drei große Schulen: Naha-te, Shuri-te und Tomari-te. Daraus entwickelten sich dann die verschiedensten Stile. Auch das heute bekannte Shotokan-Karate. 1905 wurde Karate in den Schulen von Okinawa eingeführt. Zu dieser Zeit nannte man Karate noch Okinawa-te.

Kara oberes chinesisches Zeichen steht für leer und Te das untere chinesische Zeichen für Hand oder aber auch für Technik. Der Grundgedanke der beiden Silben stand für Kampfkunst mit leeren Händen, also ohne Waffen. Was ja im Ursprung auch richtig war. In Japan bekam der Ausdruck Kara-Te jedoch im Laufe der Zeit einen philosophischen Hintergrund.

Der philosophische Hintergrund soll die Schüler von seinen Gedanken leer machen um so einen beruhigten Geist zu haben und offen für die geistigen Grundsätze des Karate zu sein.

Karate wurde 1922 von Gichin Funakoshi in Japan bekannt gemacht. Unabhängig von Okinawa entwickelte das Karate in Japan weiter und wurde zu einem weltweit verbreiteten Kampfsport.



Entstehung des Kickboxens

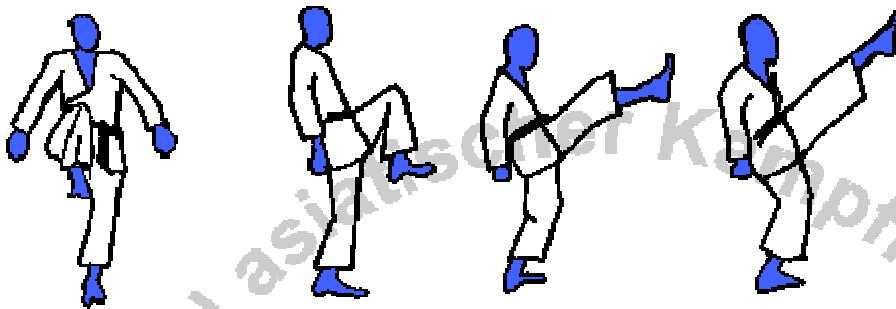
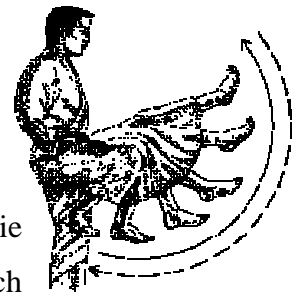
In den 70er Jahren brachte G. F. Brückner das Kickboxen aus den USA nach Deutschland. Der Ursprung des Kickboxen lag in den traditionellen Asiatischen Kampfsportarten wie das allseits bekannte Karate, aus diesem Grunde war es früher auch unter dem Namen Voll- bzw. Leichtkontakt bekannt. Die Maßgebenden Unterschiede zum Karate waren eine wesentlich flexiblere Art des Kämpfens wie das Tragen von Schutzausrüstung an Kopf, Händen und Füßen sowie der Entfall des fernöstlichen Gedankengutes. Im Laufe der Zeit entwickelte sich das Kickboxen zu einer eigenen Sportart, die Parallelen zum Karate werden immer geringer. Um diese neue Sportart die sich dem Karate immer mehr befremdet irgendwie zu benennen gab man ihr den Namen Kickboxen. Man unterscheidet im Wesentlichen zwei Arten des Kickboxens: Voll- und Leichtkontaktkickboxen. Leichtkontakt wird zudem unterschieden in „Leichtkontakt“ und „Semikontakt-Kickboxen“. Das Leichtkontakt ist eine ästhetische Stilrichtung, bei der in der Regel Schnelligkeit, Fußtechniken, Körperbeherrschung und Reaktionsfähigkeit wichtig ist. Gekämpft wird im Wettkampf das Leichtkontakt über die gesamte Zeitdistanz einer Runde ohne Unterbrechung. Das Semikontakt hingegen, das vom sportlichen Gesichtspunkt eher dem Fechten entspricht, erfolgt die Punktwertung sofort, der Kampf wird zeitlichen Unterbrochen. Im Vollkontakt-Kickboxen ist meist die Fausttechniken ausschlaggebend. Zudem sind Ausdauer und Kraft sowie das Beherrschen von Infight-Techniken (bei kurzer Distanz zum Gegner) unerlässlich. Das Vollkontakt-Kickboxen ist stark vom Boxen geprägt. Somit sind viele Parallelen zu den Techniken aus dem Boxen ersichtlich.

Durch die hochentwickelte Schutzausrüstung konnten die gesundheitlich begründeten Vorwürfe, die bei vielen anderen Kontakt-Sportarten laut geworden sind, vom Kickboxen ferngehalten werden. Im Laufe der Jahrzehnte hat dieser Sport internationale Spitzensportler hervorgebracht und begeisterte Anhänger in jeder Altersklasse sowie bei Frauen und Männern im gleichen Maße gefunden.

Fußtechniken aus dem Karate

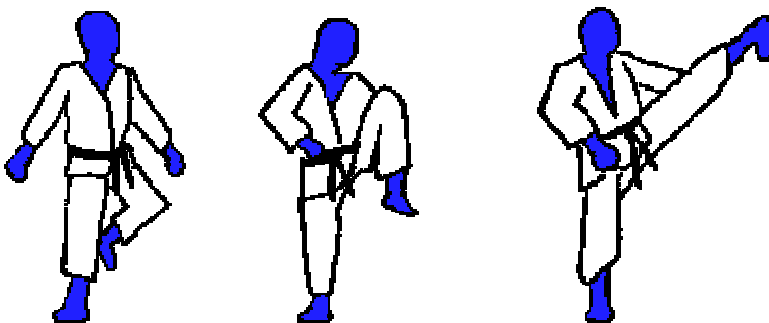
MAE-Geri-Kekomi

Der Mae-Geri-Kekomi ist ein Fußstoß bei dem zum Kraftaufbau und der Dynamik des nach vorne schnellenden Unterschenkels noch die Hüfte zum Einsatz gebracht wird. Sobald das Knie gestreckt ist wird die Hüfte noch nach vorne geschoben. Dadurch wird der Gegner mit noch mehr Druck auf den Fuß getroffen.



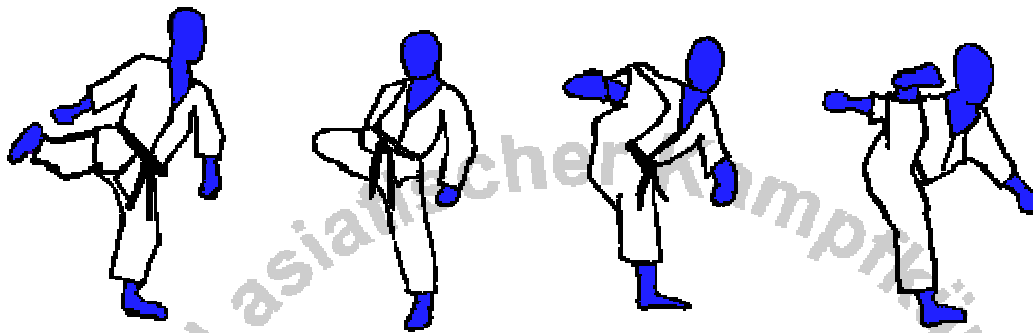
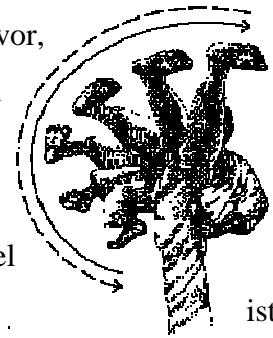
YOKO-GERI -Kekomi

Der Yoko-Geri-Kekomi ist eine Fußtechnik bei der das Bein kraftvoll und in gerader Position zum Ziel geführt wird. Zusätzlich wird noch Energie aus der Hüfte mit in den Stoß gesetzt. Getroffen wird dann mit der Fußaußenkante.



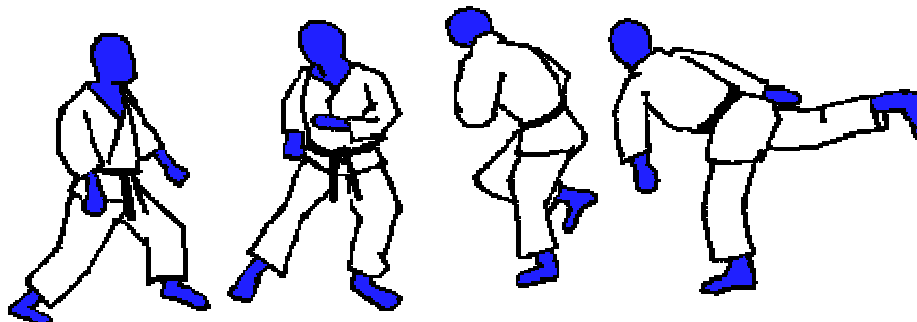
MAWASHI-GERI

Der Mawashi-Geri ist ein seitlich getretener Kick. Man geht wie folgt vor, das Knie wird seitlich nach oben gezogen, der Unterschenkel liegt am Oberschenkel an, die Ferse zeigt zum Gesäß und der Fuß ist hochgezogen. Darauf folgt ein halbkreisförmiger Trittverlauf nach vorn siehe Bild rechts, wobei der Winkel zwischen Ober- und Unterschenkel geöffnet wird, bis das Bein gestreckt ist. Die Hüftdrehung nach vorne ist für die Kraft des Kicks verantwortlich. Die Auftrefffläche ist die Unterseite der stark angewinkelten Zehen. Das absetzen folgt demselben Verlauf nur Rückwärts.



USHIRO-GERI

Der Ushiro-Geri ist ein gedrehter Seitkick. Bei diesem Kick wird das Knie nach oben gezogen, der Fuß ist hochgezogen und der Blick geht über die Schulter von der Seite mit der getreten wird. Es folgt das Anheben des Unterschenkels und dann der gerade Stoß nach hinten, wobei der Oberkörper für das Gleichgewicht leicht nach vorn geht. Abgesetzt wird der Kick wieder gleich nur im Rückwärtsgang.



Fazit

An den Fußtechniken sieht man deutlich, dass die Kampfsportarten miteinander verwandt sind. Es sind nur Feinheiten die sich verändert haben und vor allem die Namen.

So zum Beispiel die erste Fußtechnik, sie gleicht dem im Kickboxen genannten Frontkick sehr. Im Kickboxen wird auch mit den Fußballen getroffen und die Hüfte wird auch so in Einsatz genommen.

Bei der zweiten Fußtechnik wird im Kickboxen lediglich mit der Fußsohle getroffen und nicht wie im Karate mit der Fußkante. Im Kickboxen nennt man den Fußtritt Seidkick.

So auch in der folgenden Fußtechnik ist der Unterschied sehr gering. Hier wird ebenfalls nicht mit den Fußballen im Kickboxen getroffen sondern mit dem Sprunggelenk und der Fuß ist von beginn bis zum Treffen gestreckt. Dieser Fußtritt ist unter dem Namen Roundhousekick bekannt.

Fausttechniken ähneln dem Karate eher nicht, da die Faustschläge und Blöcke nicht aus dem Karate übernommen worden sind sondern aus anderen Kampfsportarten (Boxen) kommen. Im Karate werden nämlich wie in vielen anderen Kampfsportarten mit aktiven Blöcken geblockt.

Dies war meine Erkenntnisse, in welchen Punkten sich Karate und Kickboxen heute noch ähneln und die Parallelen zwischen den beiden Sportarten aufzuerlegen.

Marcel Ludes

Weiler, den 16.07.2008