

# Karate und ich



**Ausarbeitung von  
Tiffany Fischer  
zum 1. DAN Karatedo  
(Oktober 2015)**

## **Karate ist als eine Kampfkunst zu begreifen**

Was ist Karate wirklich? Woher kommt die Kampfsportart eigentlich? Wer kann alles Karate trainieren?

Karate ist eine japanische Kampfkunst welche sich bis ins Okinawa des 19. Jahrhunderts zurückverfolgen lässt. Karate bedeutet auf japanisch "leere Hand". Anfangs des 20. Jahrhunderts wurde Karate auch in Japan selber entdeckt und wurde nachher von dort aus nach dem zweiten Weltkrieg über die ganze Welt verbreitet.

Charakterisiert wird Karate durch Schlag-, Tritt-, Stoss- und Blocktechniken. Selten werden einige Hebel- und Wurftechniken verwendet. Nach einer gewissen Reife werden zu den Würfen auch noch die Nervenpunkttechniken angeschaut. Um einige Techniken realer erscheinen zu lassen, werden vereinzelt auch Holzmesser verwendet. Dies gilt jedoch nicht zur Hauptaufgabe im Karate. Karate erfordert viel körperliche Kondition, welche man besonders in Beweglichkeit und Kraft, sowie Schnelligkeit benötigt. Viele Menschen verbinden mit Karate das sogenannte Tameshiwari, das heisst das zerschlagen von Brettern oder Ziegelsteinen. Heutzutage ist das weniger beliebt.

Das japanische Karate ist heutzutage in vier grossen Stilrichtungen unterteilt. Diese sind Goju-Ryu, Shotokan, Shito-Ryu und Wado-Ryu. Im Graduierungssystem gibt es 9 Kyu- und 10 Dan-Grade. Der 9. Kyu deckt die unterste Stufe, der 10. Dan die höchste. Um eine Stufe weiterzukommen muss eine Prüfung abgelegt und bestanden werden. Dies dient als Ansporn des Erreichten. Geachtet wird bei solchen Prüfungen auf die Ausführung der Techniken, Kampfgeist, Willen, Haltung usw. Je höher die Dan-Grade werden, desto mehr erhöht sich der theoretische Prüfungsteil.

Für einen Karateka gibt es 20. Regeln:

1. Karate beginnt mit Respekt und endet mit Respekt.
2. Im Karate gibt es keinen ersten Angriff.
3. Karate ist ein Helfer der Gerechtigkeit.
4. Erkenne zuerst dich selbst, dann den anderen.
5. Die Kunst des Geistes kommt vor der Kunst der Technik.
6. Es geht einzig darum, den Geist zu befreien.
7. Unglück geschieht immer durch Unachtsamkeit.
8. Denke nicht, dass Karate nur im Dojo stattfindet.
9. Karate üben heißt, es ein Leben lang zu tun.
10. Verbinde dein alltägliches Leben mit Karate, dann wirst du geistige Reife erlangen.
11. Karate ist wie heißes Wasser, das abkühlt, wenn du es nicht ständig warm hältst.
12. Denke nicht an das Gewinnen, doch denke darüber nach, wie man nicht verliert.
13. Wandle dich abhängig vom Gegner.
14. Der Kampf hängt von der Handhabung des Treffens und des Nicht-Treffens ab.
15. Stelle dir deine Hand und deinen Fuß als Schwert vor.
16. Sobald man vor die Tür tritt, findet man eine Vielzahl von Feinden vor.
17. Feste Stellungen gibt es für Anfänger, später bewegt man sich natürlich.
18. Die Kata darf nicht verändert werden, im Kampf jedoch gilt das Gegenteil.
19. Hart und weich, Spannung und Entspannung, langsam und schnell, alles in Verbindung mit der richtigen Atmung.
20. Denke immer nach und versuche dich ständig an Neuem.

Karate besteht aus drei Teilen, dem Kihon, dem Kumite und der Kata. Kihon heisst auf japanisch „Grundlage“ und wird somit häufig als Grundschule bezeichnet. Diese beinhaltet die Grundtechniken, welche immer und immer wieder wiederholt werden, entweder schnell/langsam oder kraftvoll/locker. Kumite heisst auf japanisch „verbundene Hände“ und bedeutet den Kampf mit einem oder mehreren Gegnern. Kumite lernt den Kampf bzw. das Verstehen der einzelnen Techniken, welche im Kihon gelernt wurden. Kata heisst auf japanisch „Form“. Eine Kata ist ein choreographischer Kampf gegen einen oder mehrere Gegner.

Einige Karate-Schulen nehmen an Wettkämpfen oder Turniere teil. Karate ist momentan noch keine olympische Disziplin.

Schon als kleines Kind wurde mir von meinen Eltern immer wieder gesagt, ich soll mich vor den bösen Menschen auf der Strasse nicht nur schützen sondern auch wehren können. Auch wenn ich erwachsen sein sollte und in einen Club trainieren würde, müsste ich mich selbst verteidigen können. So kam es, dass ich nicht, wie die meisten Mädchen im gleichen Alter, in die Meitliriege (Turnverein) ging, sondern einen anderen Weg einschlug, den des Kampfsportes den ich unterdessen auch als Kampfkunst kennengelernt habe.

Seit meinem 4. Lebensjahr trainiere ich Kampfsport. Im Jahr 2001 begann mein Leben als Kampfsportlerin. Ich startete mit der Kampfsportart Kung Fu in einer Schule, welche sich im Nachbarort Fällanden befand. Mir gefiel die Art von Sport schon als kleines Kind und so trainierte ich fast drei Jahre in dieser Schule. Jedoch war diese Kampfsportart nicht wirklich meine. Vielleicht habe ich zu oft mit meinem Vater Kampfsportvideos angeschaut oder war zu diesem Zeitpunkt einfach noch zu klein. Einen richtigen Zugang zu dieser asiatischen Kampfsportart hatte ich in der Zeit nicht gefunden. Also machten sich meine Eltern auf die Suche nach einer anderen Kampfsportart, welche mir mehr Zusagen würde. Die erste Schule, welche sie fanden bot Judo an. Ein Probetraining in meiner Wohngemeinde Dübendorf war schnell vereinbart. Wir machten uns zu dritt auf den Weg. Der Judo-Club war im obersten Stock eines Einkaufszentrum in Dübendorf und somit in der Nähe von meinem Haus. Das erste Training war eigentlich ganz in Ordnung. Auf den ersten Blick schien es so, als hätte ich eine neue Schule gefunden. Doch dieser Eindruck änderte sich schlagartig beim zweiten Probetraining. Ich sah, wie sich die Leute gegenseitig herumschmissen und wie unfreundlich die Trainer auf einmal wurden. Ich war schockiert und mir war klar, ich will nicht mehr „fliegen“. Einmal mehr mussten wir eine neue Schule und auch gleich eine neue Kampfsportart suchen. Im März 2004 stiess ich auf eine Karateschule in der Nähe des Bahnhofes in Dübendorf. Ich gab ihnen wie auch mir noch einmal die Chance mich zu begeistern. So wie bei der Judo-Schule, besuchte ich mehrere Probetrainings bei Alex Neidhart und Roland Surber. Diese Schule und auch die Kampfsportart haben mich damals sehr überzeugt und ich hätte niemals gedacht, dass ich einmal so Spass daran haben würde.

Seit dem Jahr 2004 trainiere und lerne ich nun Karate im traditionellen Stil Motobu-Ha Shito-Ryu. Schon als Halbgelbgurt bestritt ich mein erstes Turnier im Kanton Luzern. Zu meinem Erstaunen gewann ich eine Silbermedaille, welche immer noch neben meinem Bett hängt. Für mich ist dieses tolle Erlebnis auch jetzt noch unvergesslich. Ein ebenfalls unvergessliches Erlebnis war der Besuch, das Seminar und auch gleich die Grüngurtprüfung bei einem Grossmeister im Schulhaus Flugfeld in Dübendorf.

Nicht sehr lange nach meinem Start in meiner Karateschule hörte einer meiner Trainer auf. Santo Giuga übernahm nun die Stelle als Trainer von Roland Surber. Seitdem werden wir von Sensei Alex und Sensei Santo mit den Sempais trainiert. Trainiert wird in zwei Lokationen in Dübendorf. Zweimal in der Woche in unserem Dojo und einmal im Schulhaus Flugfeld.

Jeder Mensch hat Stärken und Schwächen. Schon als ich kleiner war, lernte ich die japanischen Begriffe schneller als andere und konnte sie mir auch bis heute immer gut merken. Ebenfalls konnte ich bereits vor dem Orangegurt die dritte Kata. Was ich allerdings damals nicht so gut konnte und auch heute noch daran arbeite, ist die Kraftanwendung. Mit meiner Kraft mangelt es oft und ich sollte dynamischer sein. Ich kann schwer in einem Kampf die richtige Menge Kime aufbringen, bin aber auf einem guten Weg wie meine Sensei mir bestätigen.

Seit meinem sechsten Lebensjahr trainiere ich nun in dieser Schule Karate. Nun bin ich 18 Jahre alt und erwachsen. Was hat mir Karate in all diesen Jahren gebracht bzw. gelernt? Zu meinem Glück musste ich Karate noch nie anwenden. Die Sinne wurden mittrainiert und ich bin wachsam geworden mit der Zeit. Das trainieren der verschiedenen Formen gab mir auch eine Art Sicherheit und Selbstbewusstsein. Als Karateka greift man nie einen anderen an, man verteidigt sich nur. Dies ist auch der Grund, weshalb alle unsere Katas nie mit einem Angriff beginnen. Karate dient ausschliesslich zur Verteidigung. Mehrmals im Jahr haben wir auch ein sogenanntes "Streetfighting" Training auf den Plan. Das bedeutet wir lernen, wie wir uns im Strassenkampf verteidigen können. Vom Angriff mit einer Flasche bis zur Befreiung im Schwitzkasten wird alles gelernt.

Ebenfalls haben wir mehrmals im Jahr verschiedene Trainings, in denen wir eine andere Kampfsportart kennenlernen dürfen. Dann kommen jeweils Freunde von meinen Sensei und trainieren Jiu-Jitsu oder Krav-Maga mit uns. Durch Karate habe ich gelernt, disziplinierter und erwachsener zu werden, da mit Karate nicht zu spassen ist. Wenn man während einer Übung nicht aufpasst oder herumblödeln kann es schnell schmerzhaft werden und man lernt nichts. Man muss auch lernen Verantwortung für seine Aktionen zu übernehmen und seinen Trainingspartner zu respektieren. Karatekas stehen für sich selber da, das heisst Karate ist keine Teamsportart. Aufgrund dessen habe ich das Gefühl, dass ich zum Beispiel im Schulsport mehr Mühe habe, in einem Team zusammen zu spielen, sondern möchte lieber alles alleine hinbekommen. Karate hat auch viel mit Durchhaltewillen zu tun. In unserer Karateschule haben wir ab und zu Schüler, welche nach ein paar Kyu Prüfungen keine Lust mehr haben weil sie nicht verstanden haben um was es geht. Seit bald 12 Jahren mache ich nun Karate und möchte nun den ersten Dan erreichen. Und genau jetzt muss ich Disziplin und Durchhaltewillen zeigen. Trainieren muss ich so oft es geht in der Woche. Auch die japanischen Wörter muss ich genug früh repetieren und nicht alles in letzter Minute erledigen. Meine Katas sowie die einzelnen Techniken müssen perfekt stimmen. Durch die im Karate erlernte Disziplin, konnte ich mich in der Schule sehr gut konzentrieren und hörte dadurch aufmerksam zu. Meiner Meinung nach konnte ich in all den Jahren nur mit dieser grossen Disziplin das erreichen als Karateka, was ich bis heute gelernt habe. Natürlich habe ich auch im Karate Ziele für die Zukunft. Mein grösstes Ziel in meiner ganzen Karatekarriere wird die 1. Danprüfung im Oktober in Osterburken sein. Auch wenn der Prüfungstermin erst am 9. Oktober 2015 ist, hat der ganze Prüfungsprozess schon im Frühling begonnen. Im September werde ich noch die zweite schriftliche Prüfung ablegen. Für die Theorieprüfung lerne ich momentan sehr viel. Die Vokabeln habe ich stets in meiner Handtasche mit dabei. Um nicht nur alle Techniken im Training zu lernen sondern auch körperlich fit zu sein, besuche ich die anderen Tage das Fitnessstudio um meine Kondition zu trainieren. Joggen, Fahrradfahren und Crosstrainer werden wöchentlich ausgewechselt.

Karate ist insbesondere auch für Frauen eine super Sportart. Frauenmisshandlungen und Übergriffe sind keine Seltenheit mehr. Wie kann sich jedoch eine Frau richtig schützen. Es gibt viele verschiedene Selbstverteidigungskurse. Leider taugen sie nicht immer, was sie versprechen. Oft geben sie den Frauen eine falsche Selbstsicherheit und das Gefühl, sich in einer Notsituation richtig wehren zu können. Jedoch muss auch Karate geübt werden. Wer das Gefühl hat, nach fünfzehn Lektionen schon bereit für eine Prüfung zu sein, wird scheitern. Aufgrund dessen ist es wichtig, regelmässig ins Training zu gehen und auch zu Hause einige Sachen zu repetieren. Übung macht ja bekanntlich den Meister.

Psychisch stärkt Karate die Konzentrationsfähigkeit, das Selbstvertrauen, das Durchsetzungsvermögen, sowie die Willensstärke. Karate hat auch Physische Vorteile. Reaktionsfähigkeit, Beweglichkeit, Kraft, Koordination, Ausdauer, Haltung und Gleichgewicht. Auch für den Kreislauf ist Karate sehr vorteilhaft. Karate ist für junge als auch für ältere Personen sehr gut geeignet. Eine Altersgrenze nach oben gibt es nicht. Auch wir haben einige Schüler, welche älter als 40 Jahre alt sind und regelmässig ins Training kommen. Mit Karate bleibt man körperlich wie auch geistig jung und fit.

Wenn ich noch einmal sechs Jahre alt sein könnte, würde ich Karate genau noch einmal beginnen. Auch die anderen Sportarten würde ich wieder probieren. Aus Fehlern lernt man. Ich hätte nie gedacht, dass ich das Karatetraining so lange durchziehen würde. Doch jetzt bin ich sehr stolz auf mich. Leider kenne ich nicht viele, die immer noch leidenschaftlich ihre erste Sportart, welche sie jemals gemacht haben weiter trainieren. Fussball oder Handball wären nie meine Sportarten geworden. Auch jetzt im Schulsportunterricht merke ich, wie glücklich ich mit meinem Hobby bin und wie viel es mir auch in Alltagssituationen gebracht hat. Ich bin auch Alex und Santo sehr dankbar, dass sie mich manchmal in all den Jahren in den A\*\*\*\* getreten haben, wenn ich entweder unmotiviert oder einfach nur zu faul war. Ich bin mir ehrlich gesagt nicht sicher, ob ich ohne die beiden so lange durchgehalten hätte. Danke an dieser Stelle.