



Polizei-Sport-Verein
Düsseldorf e.V.

WEBINFO

Abteilung Karate-Do

Training

TEXT: JÜRGEN KOCH

Das Training: Wie trainiere ich Karate?

Das hauptsächliche Ausbildungsprogramm gliedert sich in die drei Bereiche:

1. Kihon: Erlernen von Grundtechniken

Unser Karate besteht aus ca. 120 verschiedenen Techniken (jap. Waza). Diese Techniken sind alle in den 26 Shotokan Katas enthalten.

2. Kata: Formenlauf mit unterschiedlichen Techniken aus dem Kihon

Die wörtliche Übersetzung von „Kata“ ist "Form". Bis vor ca. 100 Jahren wurden sämtliche Karate Techniken nur durch die Kata weitervermittelt. Bei der Kata handelt es sich um einen imaginären Kampf gegen einen oder mehrere Gegner. Jede Kata hat einen bestimmten wichtigen Anteil an den zu vermittelnden Fertigkeiten (Balance, Standfestigkeit, Abhärtung des Körpers) und einen eigenen Charakter. Um Karate in seiner Gesamtheit verstehen zu können, ist es wichtig, alle 26 Shotokan Katas zu üben.

Da hier kein Gegner präsent ist, wird die Kata vor allem ein Konfrontation mit sich selbst. Durch Konzentration und das Ernstnehmen dieses besonderen Kampfes trotz des Fehlens eines realen Gegners soll das eigene Empfinden in verschiedenen Hinsichten geschult werden: Das Bewegungs-, das Körper-Harmonie-, das Rhythmus-, das Raum- und das Zeitempfinden.

3. Kumite: Partnerübungen

Die im Kihon und in der Kata gelernten Techniken werden im Kumite mit Partner geübt. Zuerst muss das Gefühl für den richtigen Abstand (ma-ai) entwickelt werden. Dazu dient das Gohon-Kumite.

Nunmehr folgt als nächste Ausbildungsstufe das Sanbon-Kumite mit unterschiedlichen Tempi und Angriffsstufen.

Als nächster Schritt folgt das Kihon Ippon Kumite. Hier wird nun auch seitliches Ausweichen und diverse Abwehr- und Kontertechniken in Bezug auf Abstand, Richtung, Ziel und Timing geübt.

Sodann erfolgt der Übergang zum Jiyu Ippon Kumite. Auch hier ist der Angriff noch vorgeschrieben. Es wird jedochoaus freier Kampfhaltung (Jiyu No Kamae) trainiert. Diese Übungen dienen hauptsächlich der Entwicklung des Timings.

Schließlich gelangt man zum Jiyu Kumite (Freikampf). Dort werden die Techniken innerhalb der Regeln frei ausgeübt. Unterschieden wird auch noch zwischen dem sportlichen Wettkampf nach Regeln (Shiai) und dem realen Kampf um den endgültigen Sieg.

Der lockere Freikampf, das Randori, soll beiden Kämpfern die Möglichkeit geben, ihr Kampfverhalten zu verbessern, dass heißt in erster Linie richtiges Timing und angemessene Techniken, richtiges Ausnutzen des angebotenen Platzes, Einschätzen des Gegners und seiner Techniken.

Richtig verstanden bietet das Randori die richtigen Voraussetzungen, auch hier seine Techniken im Ganzen zu verbessern, denn diese Möglichkeit soll im Gegensatz zum Kumite beim Randori für beide bestehen.

Kihon, Kata und Kumite sind absolut gleichrangig.

Zu Vermeidung einer einseitigen Ausrichtung des Trainings ist die Bevorzugung eines bestimmten Elements zu vermeiden.

Wie läuft eine Trainingsstunde ab?

Nach einer ausgedehnten Aufwärmgymnastik mit Dehnübungen wird in der Unterstufe eine Technik zunächst vorgestellt und dann von den Schülern in einer Grobform erlernt. Diese Technik wird wieder und wieder geübt, um über eine feinere Form zur Feinstform und schließlich zur Leistungsform zu gelangen.

Zu dieser rein körperlichen Einübung gehört auch eine gewisse Geistesschulung, denn nur durch korrekte Stellung und Balance, Spannung und Entspannung, Atmung und Konzentration kann die Technik verbessert werden. Dieser Trainingsprozess allein kann zu einer „IPPON“-Technik führen, dass heißt einen Schlag oder Tritt, der allein tödlich wäre.

Sodann werden die verschiedenen Kumite Formen und Katas einstudiert.

Erläuterungen zum Begriff „dojo“ und „dojokun“ allgemein

„Dojo“ bedeutet „Halle des Übens“, bezeichnet also den Ort, die Halle, an/in dem die Kampfkünste geübt/gelehrt werden.

Mit dem Begriff des Dojo ist aber mehr gemeint als nur die Übungshalle, der Begriff umfasst auch die Gemeinschaft der Übenden.

Bei längerer Mitgliedschaft in einem Dojo entsteht ein soziales Beziehungsgeflecht zwischen dem Lehrer und den Schülern.

Der Lehrer wird auch als „Sensei“ bezeichnet.

Das Wort bedeutet soviel wie „jemand, der den Weg schon ein Stück gegangen ist“. Im intensiven Bemühen, dem Weg der leeren Hand zu folgen, sollen sowohl Lehrer als auch die Schüler alle Anstrengungen unternehmen.

Es ist also ein wechselseitiger Prozess des Gebens und Nehmens. Die Beziehungen innerhalb und außerhalb des Dojos sollen von gegenseitigem Respekt geprägt sein.

Die Mitgliedschaft in einem Dojo setzt die Anerkennung des Dojokun = Dojo-Regeln/Grundsätze des Dojo, voraus.

Das richtige Benehmen in unserem Dojo

Wir bemühen uns, das Shotokan Karate in angemessener Art und Weise zu trainieren.

1. Angrüßen

Wir versprechen, uns entsprechend den Dojokun Grundsätzen zu verhalten. Dies wird zu Beginn und zum Ende eines jeden Trainings mit der Verbeugung im Seiza deutlich, bei Partnerübungen mit wechselnden Partnern verbeugt man sich vor Beginn und bei Beendigung der Übung.

Lehrer: „Seiritsu!“ („Setzt euch in gerader Reihe im Seiza hin.“)

Beim Seiza handelt es sich um einen formellen Sitz, der seit der Kamakura-Zeit (Mittelalter) in Japan u.a. auch bei der Meditationsform des Zazen Verwendung findet. Die richtige Art, sich im Seiza hinzusetzen, wird euch gezeigt.

Die Schüler setzen sich nach Gurtgraden geordnet hintereinander hin.

Lehrer: „Mukuso!“ („Leert euch, macht euch leer!“)

Damit ist gemeint, im korrekten Seiza Sitz mit der richtigen Art der Atmung und geschlossenen Augen versuchen, abzuschalten. Man soll sich auf das kommende Training konzentrieren, alles außerhalb des Dojo vergessen.

Dabei soll die richtige Atmung unterstützend wirken. Auch dies wird Euch gezeigt werden.

Lehrer: „Mukuso yame!“ („In normale Position setzen!“)

Schüler / Lehrer öffnen die Augen wieder.

Lehrer: „Shomen ni rei!“ („Verbeugt euch geradeaus!“)

Höchster Schüler: „Sensei ni rei!“ („Verbeugt euch in Richtung des Lehrers!“)

Die Schüler verbeugen sich in Richtung des Sensei.

Schüler: „Otagain ni rei!“ („Alle zusammen verbeugen!“)

Der Lehrer verbeugt sich gleichzeitig, sagt nichts.

2. Abgrüßen

Lehrer beendet die Trainingsstunde.

Lehrer: „Owari!“ („Ende!“)

Schüler und Lehrer nehmen wieder in der gleichen Art wie zu Beginn des Trainings Platz.

Bei der letzten Verbeugung voreinander:

Schüler: „(domo) arigato gozaimasu“ („Ich bedanke mich.“)

Der Lehrer bedankt sich ebenfalls „leise“.

Unterstützen ältere Schüler oder andere Lehrer den Sensei beim Unterricht, so verbeugt sich die Gruppe nach dem Trainingsende vor ihnen.

Der Lehrer wird sie auffordern mit den Worten: „Otadai ni rei“.

Die 20 Regeln des Shotokan-Karate

Gichin Funakoshi aus:

„Die Tradition der Karatemeister und Stile der traditionellen Kampfkunst in Okinawa, China und Japan“ (Werner Lind, Werner Kristkeitz Verlag, 1991).

1.
Karate beginnt mit Respekt und endet mit Respekt.
2.
Im Karate macht man nicht die erste Bewegung.
3.
Karate ist ein Helfer der Gerechtigkeit.

4.
Erkenne Dich selbst zuerst, dann den Anderen.

5.
Intuition ist wichtiger als Technik.

6.
Lerne, Deinen Geist zu kontrollieren und befreie ihn dann.

7.
Unglück geschieht immer durch Unachtsamkeit.

8.
Glaube nicht, dass Karate nur im Dojo stattfindet.

9.
Karate üben heißt, ein Leben lang zu arbeiten; darin gibt es keine Grenzen.

10.
Verbinde Dein alltägliches Leben mit Karate, dann wirst Du myo finden.

11.
Wahres Karate ist wie heißes Wasser, das abkühlt, wenn Du es nicht beständig wärmst.

12.
Denke nicht ans Gewinnen, doch denke darüber nach, wie Du nicht verlierst.

13.
Verändere Deine Verteidigung gegenüber dem Feind.

14.
Der Kampf entspricht immer der Fähigkeit, mit keyo (unbewacht) und jitsu(bewacht) umzugehen.

15.
Stelle Dir Deine Hand und Deinen Fuß als Schwert vor.

16.
Wenn Du den Ort verlässt, an dem Du zuhause bist, machst Du Dir zahlreiche Feinde.
Ein solches Verhalten lädt Dir Ärger ein.

17.

Anfänger müssen alle Haltungen ohne eigenes Urteil meistern, erst danach erreichen sie einen natürlichen Zustand.

18.

Die Kata muss ohne Veränderung korrekt ausgeführt werden, im wirklichen Kampf gilt das Gegenteil.

19.

Hart und weich, Spannung und Entspannung, langsam und schnell - alles in Verbindung mit der richtigen Atmung.

20.

Erinnere Dich und denke immer an kufu - lebe die Vorschriften jeden Tag