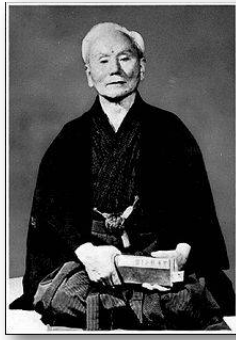


Über die Philosophie der Shotokan-Karate-Kampfkunst



Gichin Funakoshi

空
手
道

Karate-Dō

Übersetzt bedeutet Karate soviel wie „**Leere Hand**“. (Kara = Leer, Te = Hand).

Der oftmals als Zusatz verwendete Begriff " **Dō**" bezeichnet den Weg, so dass Karate Dō frei als "Der Weg der leeren Hand" übersetzt werden kann. Ein Weg, der ein Anfang aber kein Ende kennt. Wörtlich kann man das so deuten, dass der Karatekämpfer (Karateka) keine Waffen benutzt, seine Hände sind leer.

Darüber hinaus ist mit dem Begriff „leer“ aber auch der geistige Zustand des Karatekas angesprochen, der frei sein soll von Gefühlen und Emotionen, um so allem, was um ihn herum geschieht, angemessen begegnen zu können.

Die Ursprünge von Karate liegen vor mehr als 1000 Jahren in China (Shàolín). Chinesische Mönche, denen das Tragen von Waffen nicht erlaubt war, entwickelten aus gymnastischen Übungen eine Kampfkunst zur Selbstverteidigung. Das sehr harte Training half ihnen dabei auch auf dem Weg der Selbstfindung und Selbsterfahrung. Später wurde diese waffenlose Kunst nach Okinawa (Japan) gebracht.

So ist auch einer der Leitsätze von **Meister Funakoshi** (1868 – 1957) zu verstehen, für den nicht Sieg oder Niederlage das eigentliche Ziel des Karatekas sind, sondern die Entwicklung und Entfaltung der Persönlichkeit durch Disziplin, Selbstbeherrschung und äußerste Konzentration. **Die Achtung des Gegners steht an oberster Stelle**

Das **Shotokan Karate** steht auf den drei Pfeilern Kihon, Kata und Kumite:

- **Kihon**, die Grundschule ist zum Erlernen und Verfeinern der Techniken.
- **Kata**, eine ausdrucksstarke Form, die erlernten Techniken im fiktiven Mehrkampf zur Anwendung zu bringen.
- **Kumite**, der Zweikampf, der im traditionellen Karate ohne Kontakt ausgeführt wird.

Diese Kampfform erfordert die Präzision der Kata und höchste Anforderung an Körperbeherrschung sowie an Kondition.

Der Shotokan Tiger



Dieses kleine Bild, welches das Emblem des Shotokan-Karate beinhaltet, verdeutlicht sehr gut die Ziele und Absichten des Karate-Unterrichts. Dargestellt ist ein Tiger, der sich in einem Kreis befindet.

Beiden Bildteilen, Tiger und Kreis, kommt eine besondere Bedeutung zu. Der Tiger verkörpert dabei das Animalische, die Wildheit, den Mut, unbändige Kampfeslust, urwüchsige Kraft und Entschlossenheit.

Wer siegreich kämpfen will, muss lernen wie ein Tiger zu kämpfen.

Der Tiger aber ist nicht frei dargestellt, sondern in einem Kreis abgebildet. Der Kreis wiederum steht als Zeichen der Vernunft und des Geistes.

Wer siegreich und ehrenvoll kämpfen will, der muss seine Emotionen kontrollieren und mit Vernunft kämpfen.

Der Kreis bändigt den Tiger. Die Vernunft und der menschliche Geist herrschen über die animalischen Kräfte, kontrollieren sie, um sie sich nutzbar machen zu können.

Deutlicher als am Beispiel jenes kleinen Emblems lassen sich Wesen und Ziele des Karate-Dō kaum veranschaulichen. Erkennbar wird allerdings auch, wie sehr wahrer Karateunterricht gebunden bleibt an Geist und Atmosphäre des Dojo. Sie wiederum werden bestimmt und entscheidend geprägt vom Vorbild und Beispiel des jeweiligen Karatelehrers (Sensei).

Die Kyu-/Dan-Grade (Gürtelfarben)

9. Kyu (weiß)	8. Kyu (gelb)	7. Kyu (orange)	6. Kyu (grün)	5. Kyu (blau/violett*)	4. Kyu (blau/violett*)	3. Kyu (braun)	2. Kyu (braun)	1. Kyu (braun)	1.-9. Dan (schwarz)	10. Dan (weiß-rot)
------------------	------------------	--------------------	------------------	---------------------------	---------------------------	-------------------	-------------------	-------------------	------------------------	-----------------------

9 Kyu-Grade (Schüler) und 10 DAN-Grade (Meister) beschreiben farblich den Weg des Karatekas.

Die 20 Regeln von Funakoshi

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.