

Was ist Karate ?

Shotokan Karate Do im OSC

Karate-Do (deutsch : "Weg der leeren Hand") ist eine fernöstliche Kampfkunst, bei der die Gliedmaßen des Körpers zu natürlichen Abwehrwaffen ausgebildet werden.

Karate hat seine Wurzeln in den vor etwa 2000 Jahren in China praktizierten Kampfkünsten. Auf Okinawa entstand auf dieser Basis das Karate, welches Anfang dieses Jahrhunderts nach Japan gelangte und dort zu seiner heutigen Form entwickelt wurde. Karate gilt als eine der wirksamsten und systematischsten Kampfkünste der Welt. Eine besondere Bedeutung kommt dem Karate als Körperschule bei, da neben einem gleichmäßigen Entwickeln aller wichtigen Muskelgruppen eine überdurchschnittliche Beweglichkeit und zusätzlich eine schnelle Reaktionsfähigkeit entwickelt wird.

In einigen fernöstlichen Ländern führte man Karate bereits mit großem Erfolg an Schulen und Universitäten ein. Die Pädagogen entdeckten in dieser Kampfkunst ein besonderes Mittel zur Persönlichkeitsbildung körperlicher wie geistiger Art. Karate stärkt das psychologische Profil.



In allen Trainingsformen des Karate-Do darf kein Angriff eines Trainingspartners wirklich "durchkommen" und Trefferwirkung zeigen. Jeder Angriff muß absolut kontrolliert durchgeführt werden. Die Technik wird nur wenige Zentimeter vor dem eigentlichen Zielpunkt gestoppt bzw. arretiert. Diese Präzision erfordert ein hohes Maß an technischer Fertigkeit in allen Körperbewegungen.

Im Karatetraining fließen die traditionellen und zeremoniellen Werte ebenso wie die sportwissenschaftlichen Erkenntnisse in den Übungsverlauf ein. Wesentliche Bestandteile der Karate-Übungsstunden sind Gymnastik, Atmungsübungen, Kihon (Grundschule), Kata (Formen) und Kumite (Partnerübung/Kampf).

Das ganzheitliche Trainieren dieser japanischen Kampfkunst ermöglicht die Ausübung bis ins hohe Alter, da der sportliche Aspekt im traditionellen Karate eine untergeordnete Rolle spielt.

Karate-Do ist eine Kampfkunst und weniger ein Sport. Wer sie betreiben möchte, muß erkennen, daß er damit Verantwortung übernimmt. Verantwortung für den Partner im Training, den Wettkampfgegner und sogar in einer möglichen Selbstverteidigungssituation.



Im Osaka Sport Center Emden wird die Stilrichtung Shotokan Karate-Do unterrichtet. Diese Stilrichtung geht auf Gichin Funakoshi zurück. Das Praktizieren von Karate setzt immer eine große Disziplin und ein großes Maß an Verantwortungsgefühl voraus. Wer den Weg des Karate-Do beschreitet, wird immer am Ganzen gemessen, auch wenn er nur allzu gern einen Teil davon gelten lassen möchte.

Weitere Informationen auf :

www.osaka-dojo.de

www.imaf-eu.de

