

Karate

Wikibooks.org

13. Februar 2012

Inhaltsverzeichnis

I. EINFÜHRUNG UND GRUNDLAGEN	3
1. EINFÜHRUNG	5
2. STRUKTUREN DER JAPANISCHEN KAMPFKÜNSTE	7
2.1. RITUALE	7
2.2. GRADUIERUNGEN	8
3. GESCHICHTE DES KARATE	11
3.1. INDIEN UND CHINA	11
3.2. OKINAWA	12
4. PRINZIPIEN DES KARATE	13
4.1. ÄUSSERE PRINZIPIEN	13
4.2. INNERE PRINZIPIEN	14
II. DIE ELEMENTE DES KARATE	17
5. BEWEGUNGSLEHRE	19
5.1. DER SICHERE STAND	19
5.2. IN DER BEWEGUNG	19
5.3. GRUNDSTELLUNGEN(DACHI-WAZA)	19
5.4. STUFEN	21
6. GRUNDSCHULE - KIHON	23
6.1. DACHI-WAZA (STELLUNGEN)	23
6.2. TSUKI-WAZA (FAUSTTECHNIKEN)	24
6.3. UCHI-WAZA (SCHLAGTECHNIKEN)	26
6.4. UKE-WAZA (ARMABWEHRTECHNIKEN)	27
6.5. KERI-WAZA - FUSSTRITTE	30
6.6. SONSTIGE	31
7. FORM - KATA	33
7.1. KATA IM ÜBERBLICK	33
8. KAMPF – KUMITE	39
8.1. YAKUSOKU-KUMITE	39
8.2. JIYU-KUMITE	40
8.3. RANDORI	41
8.4. BESONDERE KUMITE-FORMEN	41

9. VORWORT ZUR SELBSTVERTEIDIGUNG	43
10. SELBSTVERTEIDIGUNG - PRAXISTEIL	45
11. FASSANGRIFFE	47
11.1. KONTERGRIFFE	47
11.2. FASSANGRIFFE VON HINTEN	47
11.3. WÜRGEN UND HEBEL	47
12. SCHLAG- UND STOSSANGRIFFE	49
13. TRITTAGRIFFE	51
14. ANGRIFFE MIT WAFFEN	53
15. ANGRIFFE IN BESONDEREN SITUATIONEN	55
15.1. ANGRIFFE IM SITZEN	55
15.2. VERTEIDIGUNG AUS DER BODENLAGE	55
16. WETTKAMPF	57
III. ANHANG	59
16.1. DIE DREI ÜBERLIEFERTEN STILE	61
16.2. DIE VIER GROSSEN STILE	61
16.3. WEITERE STILE	62
17. BERÜHMTE UND BEKANNTE KARATEKA	65
17.1. HISTORISCH	65
17.2. ZEITGENÖSSISCH	65
18. TRADITION UND SPORT	67
19. KRITIK AM KARATE	69
20. FESTIGUNG EINES RÜCKSTÄNDIGEN GESELLSCHAFTSMODELLS?	71
20.1. PERSONENKULT	71
21. EIN KLEINER SPRACHKURS	73
21.1. VORBEMERKUNGEN	73
22. BIBLIOGRAPHIE	75
22.1. DEUTSCHSPRACHIGE BÜCHER	75
22.2. FREMDSPRACHIGE BÜCHER	76
22.3. GOJU RYU BÜCHER	76
23. WEBLINKS	79
24. NEWSGROUPS	81
25. FOREN	83
26. AUTOREN	85

Teil I.

Einführung und Grundlagen

1. Einführung

Dieses Lehrbuch befasst sich mit der hohen Kunst des Karate. Karate oder Karate-Do (=der Weg des Karate) ist eine altüberlieferte und dennoch moderne Kampfkunst, die eine lange Odyssee hinter sich hat. Die Ursprünge des Karate können nach China zurückverfolgt werden. Über die kleine Inselgruppe Okinawa gelangte Karate in den Zwanziger Jahren des 20. Jh. nach Japan. Die nachfolgenden Generationen von Karateka (=die Personen, die Karate üben) haben Karate immer wieder neu erfunden - manche sagen zum Vorteil, andere sagen zum Nachteil des Karate. Elementare Prinzipien des Karate sind dabei aber erhalten geblieben. Dieses Wikibook möchte gerne alles erzählen, was für das Karate wichtig und interessant ist, auch für weniger Wichtiges ist ein Kapitel vorgesehen (Sammelsurium). Bevor dieses Buch beginnt noch vier Warnungen:

1. Kein Lehrbuch kann den sachkundigen und fachmännischen Unterricht eines Karate-Meisters ersetzen. Es kann nur als Lehr*hilfe* verwendet werden, nicht als Lehrersatz.
2. Die erläuterten und gezeigten Techniken sind in den Händen von nicht ausgebildeten Praktizierenden eine Gefahr. Und zwar sowohl für den Ausführenden, als auch für den Empfangenden der Technik. Bei der Übung der Techniken muss *immer* die Sicherheit aller Beteiligten im Vordergrund stehen.
3. Karate ist eine Methode zur Schulung des Körpers. Das Studium eines Buches kann das körperliche Training nicht ersetzen. Man kann Karate nicht aus einem Buch lernen. Wie jede Kunst kann Karate nur durch Übung erlernt werden, nicht durch Theorie.
4. Karate macht nicht unbesiegbar. Du wirst früher oder später jemanden treffen, der schneller, stärker, besser ist als Du.

<p>Karate ist kein Sport und kein Spiel. Es ist ein Weg zur Perfektionierung des Charakters durch geistige und körperliche Übung.</p>
--

Dieses Buch richtet sich an alle, die sich für Karate interessieren, Praktizierende und Nichtpraktizierende. Erstere sollen in diesem Buch Anregungen und Ideen sammeln und weitergeben können, letztere sollen dazu angeregt werden, sich weiter mit dem Karate zu beschäftigen und vielleicht sogar Karate-Unterricht zu nehmen.

Und noch eine Ermutigung: Karate ist nichts Mystisches und keine Geheimkunst. Jeder kann sie erlernen. Nötig sind nur ein gewisses Maß an Disziplin und Durchhaltewillen. Wer diese mitbringt wird feststellen, dass das Üben des Karate dem Leben eine neue Qualität hinzufügt, also zu mehr Lebensqualität führt. Die Mühe lohnt sich! Gib nicht auf!

2. Strukturen der japanischen Kampfkünste

In den japanischen Kampfkünsten hat sich im Laufe der letzten Jahrhunderte ein Lehrsystem etabliert, das zusammen mit den Künsten in alle Welt exportiert wurde. Die Verbreitung einer Kampfkunst läuft in etwa ab wie die Verbreitung einer Krankheit (ich habe einige Zeit mit mir gerungen, ob ich diesen Vergleich anbringen soll, da mit Krankheiten natürlich allerlei Negatives verbunden wird; aber hier geht es ausschließlich um den Mechanismus der Verbreitung). Es gibt einen oder ein paar *Infizierte*, die wiederum andere anstecken, welche die Kampfkunst weiter verbreiten. In manchen, vor allem den jüngeren Kampfkünsten (Gendai Budo), ist ein Begründer oder die Begründerin der Kampfkunst bekannt und wird entsprechend den ostasiatischen Gepflogenheiten in Ehren gehalten. Im Karate gibt es nicht *den einen Begründer*. Karate entwickelte sich in mehreren parallelen Linien, die zum Teil noch heute nebeneinander bestehen. Die Anfänge dieser Linien verlieren sich im Dunkel der nicht schriftlich festgehaltenen Vergangenheit, der Rest ist Legende. Jedoch gibt es häufig prominente Personen, die sich durch ihren Beitrag zur Entwicklung des Karate derart hervorgetan haben (zum Beispiel durch Gründung eines Karate-Stils), dass ihnen ebenfalls große Verehrung zuteil wird.

Diese Karate-Meister hatten oft eine größere Anzahl Schüler, die sie in einem Dojo (=Ort des Weges) im Karate unterrichteten. Die Schüler schulden dem Meister Respekt und Höflichkeit; der Meister dankt dies, indem er seine Schüler an seinem Wissen und Können teilhaben lässt. Der japanische Lehrer erklärt nicht lang und breit was zu tun ist und wie etwas warum funktioniert. Der traditionelle Unterricht besteht zum größten Teil aus Drill: Der Lehrer führt eine Karate-Technik vor, worauf die Schüler versuchen ihn oder sie möglichst perfekt zu imitieren. In Europa und Amerika wurde dieser Unterrichtsstil häufig an die lokalen Lerngewohnheiten angepaßt und so wird hier ein etwas intellektuellerer Lehrstil gepflegt. Debattieren und weit-schweifiges Diskutieren ist aber dennoch im Dojo unerwünscht.

2.1. Rituale

In der japanischen Kultur hat sich ein ausgefeiltes System an Etikette und Höflichkeitsbekundungen etabliert, das den Angehörigen des westlichen Hemisphäre bei erstem Betrachten als reaktionär empfunden werden könnte. Übt man sich aber selbst in dieser ausgesuchten Höflichkeit, so stellt man fest, dass der allgemeine Umgang freundlicher und respektvoller wird. Diese Charakterschule ist ein wesentliches Merkmal des Karate-Trainings, das über die Trainingshalle hinaus auf den Alltag des Karateka wirkt. Die einzuhaltenden Regeln sind oft in einem Regelwerk festgelegt, dem Dojokun (im deutschen Vereinswesen *Satzung*). Von diesen gibt es einige Varianten, die aber oft auf das 20 Regeln umfassende Dojokun von Gichin Funakoshi zurückgeht, einem Karateka, von dem noch die Rede sein wird.

Japanische Namen werden in diesem Buch nach der westlichen Schreibweise in der Reihenfolge *Vorname Nachname* wiedergegeben. In der Literatur stößt man gelegentlich auf die traditionell japanische Umkeh-

ung *Nachname Vorname*. Um die Reihenfolge eindeutig zu markieren, wird oft der Nachname in Großbuchstaben gedruckt.

Welche Rituale im Dojo der eigenen Wahl gelten, wird sich durch Beobachtung schnell erschließen. Folgender Trainingsablauf ist mit Variationen häufig anzutreffen:

1. Vor dem Trainingsbeginn reihen sich die Schüler nach ihrer Graduierung geordnet gegenüber der Vorderseite des Dojo (Shomen) auf, der Lehrer steht oder sitzt ihnen gegenüber.
2. Eine kurze Meditation mit geschlossenen Augen soll als innere Vorbereitung auf das bevorstehende Training dienen und helfen sich von allgemeinen Gedankengängen aus dem Alltag zu lösen.
3. Die Begrüßung besteht aus einer oder mehreren Verbeugung und einer Höflichkeitsformel.
4. Aufwärmgymnastik und Dehnübungen
5. Unterricht nach Maßgabe des Lehrers
6. Entsprechend dem "Angrüßen" wird - manchmal angekündigt durch dreimaliges Klatschen - auch nach einer kurzen Meditation wieder "abgegrüßt".

2.2. Graduierungen

Karate hat das Graduierungssystem des Jūdō übernommen. Diesem System zufolge werden die Karateka in Schülergrade und Fortgeschrittenengrade unterteilt. Der Anfänger beginnt auf der Stufe des 9. Kyū und schreitet bis zum ersten Schülergrad (1. Kyū), um daraufhin zum ersten Fortgeschrittenengrad befördert zu werden, woraufhin dann die höheren Graduierungen folgen können.

Kyū (JAP.¹ 級) bedeutet wörtlich *Klasse, Schulklasse* oder *Rang*.

Der Begriff wird verwendet, um die Schülergrade, Farbgurte in BUDŌ²-Künsten, z.B. KARATE³, zu bezeichnen. Auch im GO⁴ ist diese Bezeichnung üblich. Kyū werden mit abnehmender Nummer gesteigert. Der 1. Kyū ist also der höchste Kyū, der 2. Kyū der zweithöchste etc.

In vielen Kampfsportarten werden die Kyū-Grade durch farbige Gürtel gekennzeichnet. Dabei trägt der Neuling vor der ersten Prüfung einen weißen Gürtel; die höheren Grade erhalten die Farben Gelb, Orange, Grün, Blau (Violett) und Braun.

Die Systeme sind jedoch nicht einheitlich; so werden im Jūdō⁵ auch Zwischenstufen (zweifarbige Gürtel) vergeben. Im Deutschen KARATE⁶-Verband (DKV) sind der vierte und fünfte Kyū durch den blauen Gürtel gekennzeichnet, 1. bis 3. Kyū ist braun (ohne weitere Unterscheidung). Im AIKIDŌ⁷ werden – je nach Verband – entweder farbige Gürtel getragen, oder alle Kyū-Grade tragen unterschiedslos weiße Gürtel.

1 [HTTP://DE.WIKIPEDIA.ORG/WIKI/JAPANISCHES%20SCHRIFTSYSTEM](http://de.wikipedia.org/wiki/Japanisches%20Schriftsystem)

2 [HTTP://DE.WIKIPEDIA.ORG/WIKI/BUD%01%4D](http://de.wikipedia.org/wiki/Bud%01%4D)

3 [HTTP://DE.WIKIPEDIA.ORG/WIKI/KARATE](http://de.wikipedia.org/wiki/Karate)

4 [HTTP://DE.WIKIPEDIA.ORG/WIKI/GO%20%28BRETTSPIEL%29](http://de.wikipedia.org/wiki/Go%20%28Brettspiel%29)

5 [HTTP://DE.WIKIPEDIA.ORG/WIKI/J%01%6Bd%01%4D](http://de.wikipedia.org/wiki/J%01%6Bd%01%4D)

6 [HTTP://DE.WIKIPEDIA.ORG/WIKI/KARATE](http://de.wikipedia.org/wiki/Karate)

7 [HTTP://DE.WIKIPEDIA.ORG/WIKI/AIKIDŌ%01%4D](http://de.wikipedia.org/wiki/Aikido%01%4D)

Als **Dan** (段, japanisch, *Stufe*) wird ein Fortgeschrittenenrang bezeichnet. Der niedrigste Grad (der 1. Dan) folgt auf den 1. Schülergrad (Kyū⁸). Der 1. Schülergrad ist der höchste, die Rangfolge bei Fortgeschrittenen- und Schülergraden ist also vertauscht. Der höchste Dan-Grad ist eigentlich der 10. Dan; meistens - beispielsweise im Aikidō - wird jedoch kein höherer Grad als der 8. Dan verliehen, einige Schulen bewahren sich die beiden letzten Grade auch als besondere Ehrerbietungen für außergewöhnliche Schüler auf.

Auf japanisch werden die Dangrade wie folgt benannt/gezählt:

- 1. Dan - 初段 Shodan
- 2. Dan - 二段 Nidan
- 3. Dan - 三段 Sandan
- 4. Dan - 四段 Yondan
- 5. Dan - 五段 Godan
- 6. Dan - 六段 Rokudan
- 7. Dan - 七段 Nanadan
- 8. Dan - 八段 Hachidan
- 9. Dan - 九段 Kudan
- 10. Dan - 十段 Judan

Dabei heißt *shodan* wörtlich *Anfangsgrad* die übrigen enthalten das entsprechende Zahlwort als Vorsilbe und heißen damit *Zweiter Grad*, *Dritter Grad*, und so weiter.

Das Kyu/Dan-Graduierungssystem entstand in JAPAN⁹ gegen Ende des 19. Jahrhunderts und wurde von JIGORŌ KANŌ¹⁰, dem Begründer des Jūdō, populär gemacht. Heute wird das Dan-System neben dem Jūdō unter anderem auch im KENDŌ¹¹, Karatedō, KYŪDŌ¹², im Aikidō und beim Brettspiel GO¹³ verwendet.

In den meisten "gürteltragenden" Kampfsportarten werden die "Schwarzgurte" (1. bis 5. Dan) aufgrund technischer Prüfungen verliehen. In vielen Sportarten gelten die höheren Grade der Meisterschaft auch als "geistige" Meisterschaft, bei der der Träger eines entsprechenden Dan beginnt, die intellektuellen Hintergründe, Werte und Einsichten, die ein Kampfsport bzw. eine Kampfkunst vermittelt, zu verinnerlichen.

Ein Dan-Grad wird in jüngeren Budō-Systemen mit dem Tragen eines schwarzen Gürtels bei den unteren Dan-Graden (YUDANSHA¹⁴) kenntlich gemacht. Die höheren Dan-Grade (KODANSHA¹⁵) werden teilweise mit einem rot-weißen, roten oder wiederum weißen Gürtel, ähnlich dem niedrigsten Schülergrad, gekennzeichnet. Dies ist in der asiatischen Philosophie begründet, dass die Schüler- und Meistergrade ein geschlossener Kreis sind, eine Harmonie. Allerdings auch nur theoretisch, in den meisten Kampfsportarten werden die höchsten Dan-Grade kaum oder gar nicht vergeben da sie als Vollendung angesehen werden. Einige Budō-Schulen/-Systeme verzichten auf äußerliche Kennzeichen der Graduierung.

8 [HTTP://DE.WIKIPEDIA.ORG/WIKI/KY%01%6B](http://de.wikipedia.org/wiki/Ky%01%6B)

9 [HTTP://DE.WIKIPEDIA.ORG/WIKI/JAPAN](http://de.wikipedia.org/wiki/Japan)

10 [HTTP://DE.WIKIPEDIA.ORG/WIKI/JIGOR%01%4D%20KAN%01%4D](http://de.wikipedia.org/wiki/Jigor%01%4D%20Kan%01%4D)

11 [HTTP://DE.WIKIPEDIA.ORG/WIKI/KEND%01%4D](http://de.wikipedia.org/wiki/Kend%01%4D)

12 [HTTP://DE.WIKIPEDIA.ORG/WIKI/KY%01%6B%01%4D](http://de.wikipedia.org/wiki/Ky%01%6B%01%4D)

13 [HTTP://DE.WIKIPEDIA.ORG/WIKI/GO%20%28BRETTSPIEL%29](http://de.wikipedia.org/wiki/Go%20%28Brettspiel%29)

14 [HTTP://DE.WIKIPEDIA.ORG/WIKI/YUDANSHA](http://de.wikipedia.org/wiki/Yudansha)

15 [HTTP://DE.WIKIPEDIA.ORG/WIKI/KODANSHA](http://de.wikipedia.org/wiki/Kodansha)

Entgegen landläufiger Annahme bedeutet das Erreichen eines Dan-Grades keineswegs die perfekte Meisterschaft. Die Bedeutung des Wortes Dan, nämlich Stufe, legt nahe, dass auch jeder Dan-Grad nur ein Schritt ist. In einigen Systemen gilt vielmehr, dass der 1. Dan lediglich die Befähigung darstellt, die eigentliche Kampfkunst zu erlernen, also den Abschluß einer lediglich vorbereitenden Ausbildung.

Internationale Spitzenkämpfer in Kampfsportarten, die Wettbewerbe austragen, haben meistens höchstens den dritten Dan. Das liegt in den Mindestvorbereitungszeiten zwischen den Dan-Prüfungen und somit auch im Alter der Kämpfer begründet, welches meist durch die Vorgaben und Anforderungen des Leistungssports für Aktive begrenzt wird.

3. Geschichte des Karate

Beim Studium der (Früh-)Geschichte des Karate stößt man auf das elementare Problem einer jeden wissenschaftlichen Geschichtsschreibung: Ab einem gewissen Zeitpunkt in der Vergangenheit ist es nicht mehr möglich, zwischen Fakt und Legende zu unterscheiden. Die Geschichte des Karate zu untersuchen ist zudem kein etabliertes Fach und so sind nur wenige Tatsachen als gesichert anzusehen. Erschwerend kommt hinzu, dass Karate bis in das 20. Jahrhundert als eine Geheimwissenschaft angesehen wurde, deren öffentliche Darstellung verräterisch war. Jedoch lässt sich der Weg der Kampfkünste, die im Karate münden, in etwa folgendermaßen im Überblick darstellen:

3.1. Indien und China

- Von der vorchristlichen Zeit bis ca. 500 entwickelten Angehörige der Kriegerkaste Indiens (Kshatriya) waffenlose Kampfsysteme.
- Der 28. Patriarch des Buddhismus *Bodhidharma*, ein indischer Mönch und Angehöriger der Kaste der Kshatriya, ausgebildet in der Kampfkunst Vajramushti, erreichte bei seinen Pilgerwanderungen das Kloster Shaolin (jap. Shorin-ji). Dort führte er der Sage nach ein aus den Kampfkünsten abgeleitetes Körperertüchtigungssystem ein, das die Gesundheit der Mönche fördern sollte. Dieses System nannte er *Die 18 Hände von Lohan*. Es wird als Wurzel der nordchinesischen Kampfkunst des Chuan-Fa angesehen.
- Kulturell und zivilisatorisch lag Japan bis in das 19. Jahrhundert weit hinter China, der bis zum Aufstieg der europäischen Kolonialmächte größten und am weitesten entwickelten Kultur. Die Beziehung zwischen Japan und China ist bis auf den heutigen Tag hochproblematisch. Ein offener Austausch zwischen den ungleichen Partnern fand selten statt. Gleichwohl sorgte das begierige Interesse der japanischen Oberschicht an den wichtigsten chinesischen Exportgütern (Seide, Tee, Porzellan, Papier) dafür, dass Handelskanäle geöffnet blieben, auch über die Abschließung während der Edo-Periode hinaus.

3.2. Okinawa



Abb. 1: Landkarte von Okinawa.

Eine der Schnittstellen, die aufgrund ihrer geographischen Lage geeignet waren, zwischen China und Japan zu vermitteln, waren die Ryukyu-Inseln mit ihrer Hauptinsel Okinawa. Ein lebhafter Handel sorgte für den Austausch von Ideen, Waren und auch Menschen. So siedelten auf Okinawa zahlreiche chinesische Familien („Die 36 Familien“; 36 meint in diesem Fall nicht tatsächlich genau 36, sondern „viele“, so wie im Deutschen der Ausdruck „Dutzende“ verwendet wird), welche die Kampfkünste mit auf die Inseln brachten. Aber auch die alteingesessenen Bewohner Okinawas reisten auf das chinesische Festland, um die Kampfkünste zu studieren. Dennoch ist Karate kein chinesischer Import! Das „Gesamtkunstwerk“ Karate findet man in China nicht. Erst auf Okinawa wurden die ursprünglichen okinawanischen und chinesischen Kampfkünste zum Karate verschmolzen und neu erfunden.

4. Prinzipien des Karate

4.1. Äußere Prinzipien

Zwei sich auch dem flüchtigen Betrachter offenbarende Eigenschaften des Karate sind **Kraft** und **Koordination**. Leider ist die deutsche Sprache an dieser Stelle unpräzise, denn hier ist nicht die pure Muskelkraft gemeint, sondern die durch die große Schlaggeschwindigkeit hervorgerufene Kraft. Die Muskeln des Karateka haben durch langjähriges Training eine hohe *Schnellkraft* erworben. Es ist also nicht der Muskelquerschnitt, wie er durch Training mit Gewichten vergrößert werden kann, den wir zu erhöhen suchen; statt dessen wird durch Üben der schnellen Karate-techniken die *intramuskuläre Koordination* erhöht, die in einer **höheren Bewegungsgeschwindigkeit** mündet. Aus diesem Grunde können auch schwächere Personen eine hohe Schlagkraft erzielen, die man ihnen nicht zugetraut hätte, denn den Grad der Koordination der Muskeln kann man ihnen nicht von außen ansehen. Die Effizienz dieses Prinzips des Karate lässt sich auch physikalisch begründen: Die kinetische Energie einer Masse (hier z.B. der Faust) ist gegeben durch

$$\text{Energie} = \frac{1}{2} \text{Masse} \times \text{Geschwindigkeit}^2$$

equation*

Die Geschwindigkeit geht quadratisch ein, das bedeutet, dass durch Verdopplung der Geschwindigkeit eine Vervierfachung der Energie erreicht wird. Verdreifacht sich die Geschwindigkeit, so ist die Energie schon verneunfacht!

Doch Koordination spielt auch noch eine andere Rolle. Elementar wichtig bei der Ausführung einer Karatetechnik ist das *Zusammenspiel* aller Muskelgruppen des Körpers. Dies wird oft festgemacht an einer guten Hüftarbeit. Das Becken mit den Hüften ist der größte Knochen im menschlichen Körper und nur wenige Zentimeter über ihm befindet sich der Schwerpunkt des Körpers. Die Hüften sind der Dreh- und Angelpunkt einer jeden Bewegung, die den ganzen Körper umfassen soll, doch auch sie sind nur ein Anhaltspunkt, auf den man sich konzentrieren kann. Tatsächlich sind an einer kraftvollen Karatetechnik alle größeren Muskelgruppen beteiligt.

Im Karate muss man immer im **Gleichgewicht** stehen - körperlich wie seelisch. Doch Gleichgewicht ist hier mehr als nur Balance. Gemeint ist hier ein stabiles Gleichgewicht, welches man auch bei kleiner Auslenkung aus dem Gleichgewichtszustand (z.B. weil man einem Angriff ausweichen musste) nicht verliert. Die tiefen Stände haben im Training nicht nur das Ziel die Beinmuskulatur zu trainieren, sondern sollen zudem eine solide, starke Ausgangsposition für weitere Aktionen bieten.

Ein weiteres Prinzip des Karate ist der **Kime**. Kime-Techniken können in den Kampfkünsten auf drei Weisen ausgeführt werden: 1. indem man durch Körperkraft mechanische Schockwirkungen erzeugt 2. indem man durch eine weiche Kraft die destruktiven Wirkungen im Körperinneren des Gegners verbreitet 3. indem man mit Punkttechniken die gegnerischen Vitalpunkte stimuliert.

Mit dem Ausspruch *zur rechten Zeit am rechten Ort* kommen wir dem Prinzip **Timing** sehr nahe. Fragt man sehr fortgeschrittene Karateka wie sie es schaffen bei ihren Gegnern scheinbar mühelos Lücken in der Deckung zu finden, dann antworten sie oft, sie hätten ein Gefühl für Timing. Ähnlich wie beim Schach wagt beim Kampf zweier etwa gleichfähiger Karateka die **Initiative** zwischen ihnen hin und her, bis es einem gelingt, den **Rhythmus** des anderen zu stören oder eine Schwäche in seiner Verteidigung wahrzunehmen. Dann muss noch der richtige **Abstand** (Maai) eingenommen sein, um die eine entscheidende Technik anzubringen (Ikken-hissatsu, Ein-Punkt-Faust, der entscheidende Treffer).

Eine korrekte **Atemtechnik** ist ebenfalls wichtig. Zum Kime wird ausgeatmet, unterstützt vom Kiai. Das Ausatmen ermöglicht das Anspannen der Bauch- und der restlichen Rumpfmuskulatur, um den ganzen Körper zu festigen und eine optimale Kraftübertragung vom Boden bis zur Trefferfläche zu ermöglichen.

Um einem Stoß oder Schlag zusätzliche Bewegungsenergie zu verleihen, wird der Streckbewegung des jeweiligen Arms eine Rumpfdrehung in Richtung auf das Ziel überlagert. Diese Drehung wird unterstützt, indem der gegenüberliegende Arm zurückgezogen wird. Die zurückgezogene Faust an der Hüfte (**Hiki-te**) ist zum Beispiel im Shotokan-Stil ein eindeutiges Erkennungsmerkmal des Karate. Andere Stile, wie beispielsweise Goju-ryu, setzen die Faust bedeutend höher zum Ansatz der kurzen Rippen. Zusätzlich befindet sich die Faust in einer idealen Ausgangsposition für einen zweiten Angriff und hat zudem durch das Zurückziehen einen Spannungsvorrat angesammelt, der nur darauf wartet entladen zu werden.

Die Karate-Techniken sind - korrekt angewendet - hochwirksam und gefährlich. Um den Partner im Training nicht zu verletzen, hat sich die Methode durchgesetzt, einen Schlag, Stoß oder Tritt wenige Zentimeter vor dem Ziel abrupt zu stoppen (**Sun-Dome**, 1 Sun entspricht etwa 3 cm.). **Hochpräzise und kontrolliert** müssen diese Techniken ausgeführt werden, um unseren Partner nicht versehentlich niederzuschlagen. Der Verzicht auf Trefferwirkung erfordert ein separates Schlagpolstertraining an Pratzen, Sandsäcken oder Makiwaras um zum einen die Hände abzu härten und sich zum anderen mit dem schockartigen Auftreffen beim tatsächlichen Schlagen vertraut zu machen.

4.2. Innere Prinzipien

Die japanischen Weg-Künste sind seit jeher nicht auf die Erreichung eines äußeren Ziels ausgerichtet gewesen, sondern zielen immer auf das Innere des Menschen. So ist auch Karate schon seit dem Beginn seiner systematischen Übung und Lehre mehr gewesen als ein Gymnastiksystem zur Selbstverteidigung. Wenn auch die inneren Prinzipien oft nicht mündlich erklärt werden (können), so sind sie doch tief in die Lehre eingebettet. Ohne diese Prinzipien gibt es kein Karate.

Zanshin

Achtsamkeit, Aufmerksamkeit, Nicht-Nachlassen der Konzentration.

Sen

Initiative. Angriff meint hier weniger den Moment des physischen Angriffs (Okuri), sondern den Moment, in dem der Angreifer entscheidet anzugreifen.

Sen no sen: Gegenangriff, im Moment des Angriffs.

Go no sen: Gegenangriff nach dem Moment des Angriffs.

Sen sen no sen: Gegenangriff vor dem Moment des Angriffs (Präemptiv). Bei dieser höchsten Stufe der Initiative wird ein Angriff in einer derart frühen Phase der Entstehung "erspürt", dass dieser sich nicht erst entfalten kann, es für den Angreifer schon zu spät ist, den Angriff abzubrechen.

Mushin

"Nicht-Geist", aus dem Zen entlehnter Geisteszustand der Nichthaftung, Nichtklammerung an bestimmte Gedanken. Unvoreingenommenheit. Abwesenheit von bewußten Gedanken, Gefühlen, Urteilen, die die intuitive Urteilsfähigkeit trüben. Durch Mushin wird der Geist befreit, so dass er sich in jede beliebige Richtung entscheiden und handeln kann, bevor ein intellektueller Prozess angestoßen wird.

Mizu no kokoro

Ein Geist wie das Wasser. Ein Geisteszustand der Ruhe und Nicht-Aggression. Das Wasser weicht jedem Angriff, kehrt aber sofort zurück. Es passt sich jeder Form an, ist hart und weich zugleich. Es kann nicht gefasst werden; je fester man es greift, desto mehr verliert man. Eine Wasseroberfläche interpretiert nichts, sondern spiegelt wieder, ohne Gedanken, spontan, sofort.

"Auf der ganzen Welt gibt es nichts Weicheres und Schwächeres als das Wasser. Und doch in der Art, wie es dem Harten zusetzt, kommt nichts ihm gleich. Es kann durch nichts verändert werden. Dass Schwaches das Starke besiegt und Weiches das Harte besiegt, weiß jedermann auf Erden, aber niemand vermag danach zu handeln." Laotse

Teil II.

Die Elemente des Karate

5. Bewegungslehre

5.1. Der sichere Stand

Im Karate ist jeder Stand ein tiefer Stand. Auch bei der Bewegung in einem Stand bleibt man in einer Höhe. Das dient einerseits der Standsicherheit, andererseits als ein Beinmuskultraining.

5.1.1. Der Weg des Kreises

Beim Vorwärtsbewegen rückt das Bein immer über einen Halbkreis vor, das bietet Stabilität in jedem Punkt der Bewegung.

5.2. In der Bewegung

5.3. Grundstellungen(Dachi-Waza)

Die im Karate meist gebräuchlichsten Grundstellungen, die auch in den Katas vorkommen, sind:

5.3.1. Zenkutsu-Dachi

Große Vorwärtsstellung, schulterbreiter Stand, hinterer Fuß ca. 45° nach außen gedreht, vorderer Fuß ca. 4 Fußlängen nach vorn gesetzt. Das Gewicht lastet fast vollständig auf dem vorderen Fuß. Das hintere Bein ist annähernd durchgestreckt, aber nicht im Kniegelenk eingerastet.



Abb. 2: Ansicht von der Seite



Abb. 3: Vorwärtsbewegung im Zenkutsu-dachi

5.3.2. Kokutsu-Dachi

Rückwärtsstellung, hinterer und vorder Fuß bilden einen 90°-Winkel. Vorderer Fuß 3-4 Fußlängen nach vorn gesetzt. Das Gewicht lastet fast vollständig auf dem leicht gebeugten Hinteren Bein. Das vordere Bein ist ebenfalls leicht angewinkelt und nicht gestreckt. Die Bewegung vor oder zurück läuft fast auf einer Linie.



Abb. 4: Vorwärtsbewegung
im Kokutsu-dachi

5.3.3. Kiba-Dachi

Mittelstellung, Körperschwerpunkt ist mittig. Beide Füße sind parallel zueinander auf einer Linie und zeigen 90° zur Laufrichtung, die hier seitlich ist. Die Knie sind gebeugt und werden nach außen gedrückt, so dass im Idealfall die Unterschenkel senkrecht stehen.

5.4. Stufen

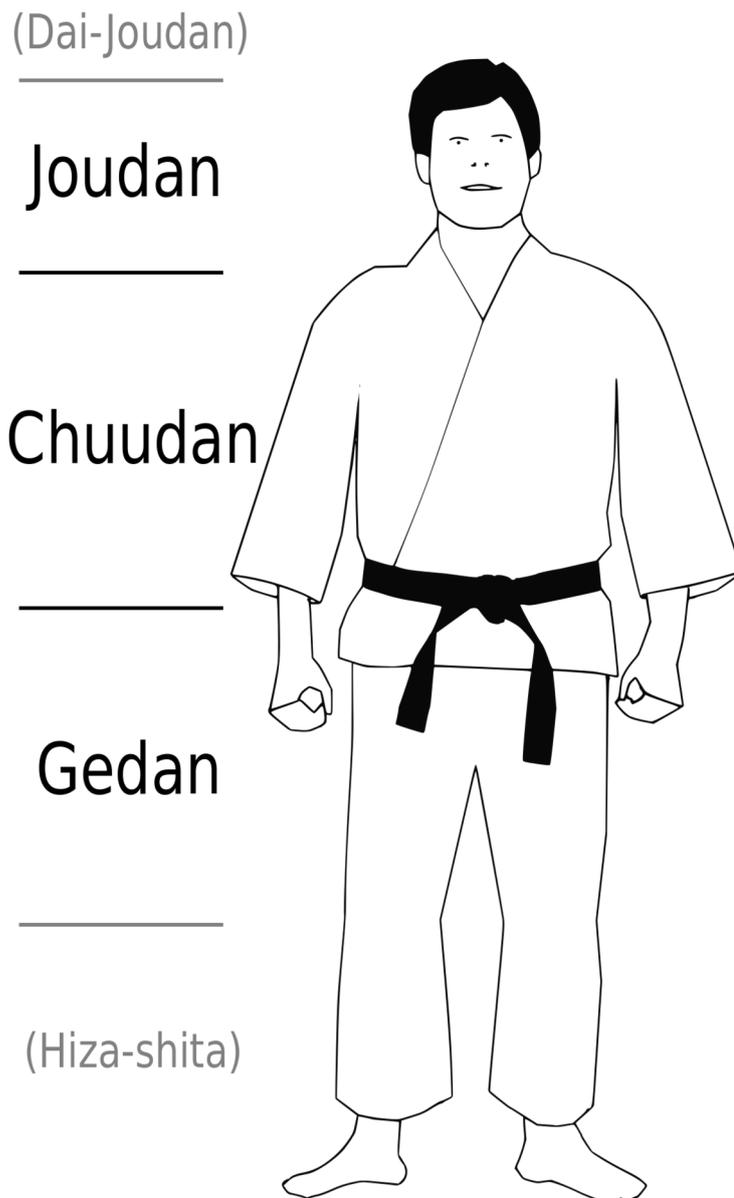


Abb. 5: Schema der Angriffstufen

Die drei Angriffsstufen im Karate sind:

1. **Jōdan** [ʃo:dan], Angriffe in Richtung Kopf
2. **Chūdan** [tʃu:dan], Angriffe im Bereich des Oberkörpers, oberhalb der Gürtellinie
3. **Gedan** [gedan], Angriffe unterhalb der Gürtellinie

6. Grundschule - Kihon

Kihon ist die Basis des Karate neben Kata und Kumite. Zuerst erlernt man die Grundtechniken die am Anfang ständig wiederholt werden, denn nur mit einer guten Basis macht es Sinn, an Kata und Kumite herangeführt zu werden. Erst mit "sauberen" Techniken ist es möglich im Kumite zu kämpfen ohne sich selbst Verletzungen zuzufügen.

6.1. Dachi-Waza (Stellungen)

Bereitschaftsstellungen

Bereitschaftsstellungen werden eingenommen, während keine Techniken ausgeführt werden; also zum Beispiel bei Begrüßungen, während man wartet oder während der Lehrer einem eine Technik erläutert.

- Heisoku-Dachi - Bei Heisoku-Dachi stehen die Füße zusammen.
- Musubi-Dachi - Bei Musubi-Dachi berühren sich die Fersen, doch die Zehen zeigen jeweils 45° nach außen, so dass zwischen den Füßen ein rechter Winkel besteht.
- Heiko-Dachi - Beim Heiko-Dachi stehen die Füße wie bei Heisoku-Dachi parallel, jedoch in Schulterbreite von einander entfernt.
- Hachiji-Dachi - Hier stehen die Füße schulterbreit auseinander und sind wie bei Musubi-Dachi nach außen gerichtet.

Kihon-Stellungen

Die Kihon-Stellungen werden eingenommen, während die Grundtechniken geübt werden. Sie sind oft tief, um zum einen die Beinmuskulatur zu trainieren und zum anderen durch einen tiefen Schwerpunkt die Stabilität und das Gleichgewicht zu verbessern. Hinzu kommt ein hoher Spannungsvorrat in den Beinen, der ein starkes Vorgehen und starke Tritte ermöglicht.

- Zenkutsu-Dachi
- Sanchin-Dachi
- Shiko-Dachi
- Neko-Ashi-Dachi
- Kokutsu-Dachi
- Kiba-Dachi

Kampfstellungen

Alle Kihon-Stellungen kommen auch als Kampfstellungen vor, wobei die exotischen Stände gemieden werden. Des Weiteren sind die Stände höher, um schneller reagieren und ausweichen zu können und um die Ausdauer nicht zu strapazieren.

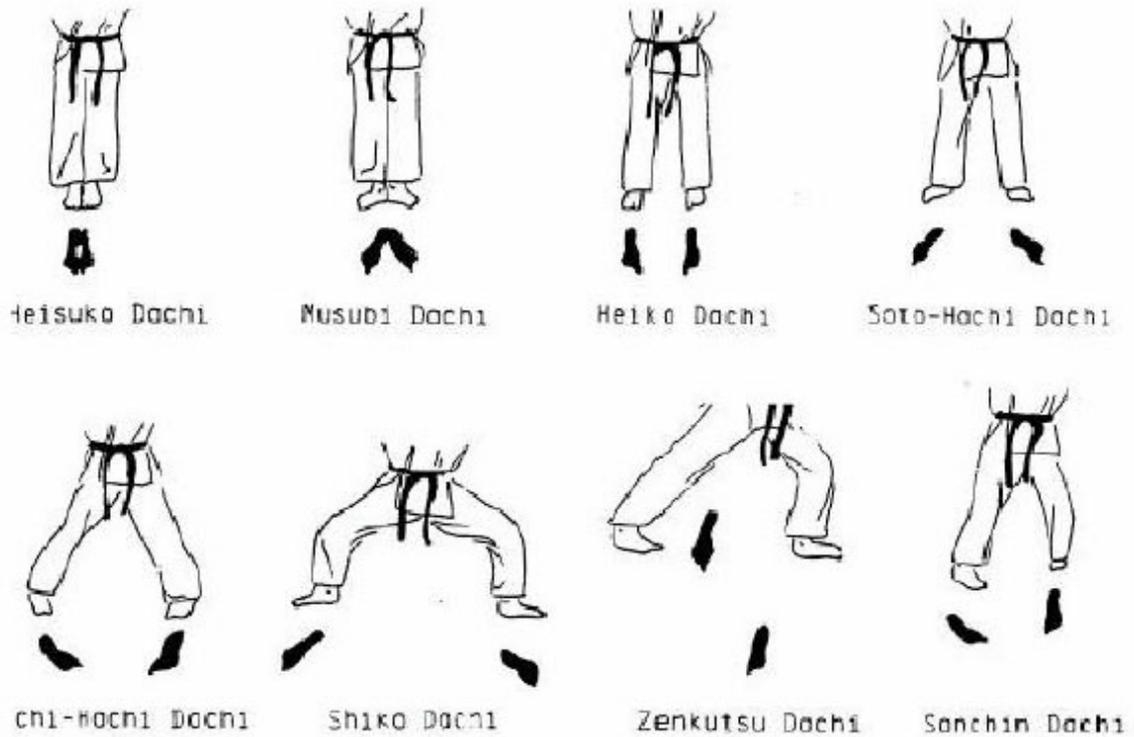


Abb. 6: Karate Stellungen - Überblick

6.2. Tsuki-Waza (Fausttechniken)

Tsuki-Waza umfasst die Fauststöße. Seiken-Zuki ist der einfache gerade Fauststoß. *Seiken* bezeichnet hier die Trefferfläche auf der Faust. Siehe im Abschnitt Körperteile. Dieser einfache Stoß wird auch Choku-Zuki (= gerader Stoß) genannt. Oi-Zuki und Gyaku-Zuki sind die einfachen Fauststöße im Vorgehen. Kagi-Zuki ist der *Haken-Fauststoß*.

Seiken-Zuki

Der Fauststoß im Stand.

Oi-Zuki

Gleichseitiger Fauststoß beim vor-/rückwärts Gehen. Der schlagende Arm ist auf der Seite des voranschreitenden Fußes.

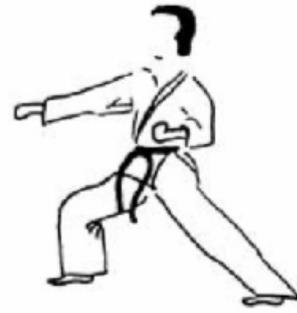


Abb. 7: Oi-Zuki

Gyaku-Zuki

Fauststoß beim Gehen mit entgegengesetzter Seite (z.B. rechtes Bein geht vor, während der linke Arm vorstößt)



Abb. 8: Gyaku-Zuki

Kagi-Zuki

Beim Kagi-Zuki (Haken-Stoß) wird mit rechtwinkligem Ellenbogen seitlich mit Seiken gegen ein nahes Ziel gestoßen, zum Beispiel die Schläfe des Gegners (obere Stufe) oder die Nieren (mittlere Stufe). Kagi-Zuki ist geeignet eine stark vorwärts orientierte Deckung zu umgehen.

Tate-Zuki

Der Stoß ist ein Tate-Zuki, wenn die Faust nicht karatetypisch eingedreht wird, so dass der Fausrücken nicht nach oben zeigt, sondern nach außen, also 90° weniger.

weitere

- Morote Zuki
- Mawashi Zuki
- Ura Zuki

Ca. im 90° Winkel zum Oberkörper angesetzter Schlag in den Magen- bzw. Unterleibsbereich, wobei mit einer leichten Hüftdrehung verhindert wird, dass der eigene Ellenbogen in den eigenen Magen- bzw. Unterleibsbereich gestoßen wird.

- Otoshi Zuki

6.3. Uchi-Waza (Schlagtechniken)

Die Uchi-Techniken bezeichnen die Schlag- und Stoßtechniken im Karate – also die Angriffe bzw. Gegenangriffe. Je nach Trefferfläche werden die Namen unterschieden.

6.3.1. Uraken-Uchi

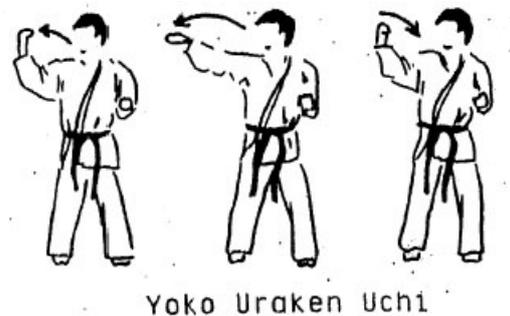


Abb. 9: Uraken Uchi

Beim Uraken-Uchi bildet der Fastrücken die Trefferfläche. Je nach Ausführung wird unterschieden zwischen

- Yoko-uraken-Uchi: Seitlicher Schlag
- Tate-uraken-Uchi: Schlag von oben nach unten (meist auf Stirnfontanelle oder Brustbein)

6.3.2. Shuto-Uchi

Shuto bezeichnet die Handkante. Es handelt sich hierbei also um einen Schlag mit der Handkante, der von der Schulter aus in den Halsbereich eines Gegners geführt wird.

6.3.3. Empi-Uchi

Der Ellenbogen ist eine starke und einfach zu verwendende Waffe für die Nahdistanz. Je nach Stoßrichtung unterscheiden wir

- Mae-Empi-Uchi: Ellenbogenstoß nach vorne
- Yoko-Empi-Uchi: Ellenbogenstoß zur Seite
- Ushiro-Empi-Uchi: Ellenbogenstoß nach hinten
- Otoshi-Empi-Uchi: Ellenbogenstoß von oben nach unten
- Tate-Empi-Uchi/Age-Empi-Uchi: Ellenbogenstoß von unten nach oben (z.B. zum Kinn)

- Mawashi-Empi-Uchi: Ellenbogenschlag auf einer Kreisbahn (z.B. zur Seite des Kopfes) Dies ist natürlich keine Richtung, sondern eine Ausführungsform, die mit jeder der beliebigen Richtungen kombiniert werden kann.
- Sokumen-Empi-Uchi: Ellenbogenstoß mit Rumpfdrehung (Gyaku)

Der Ellenbogen heißt auch *Hiji*. Hiji-Ate umfaßt also die Stoßtechniken mit dem Ellenbogen. Hiji-Ate meint auch eine Abwehr mit dem Ellenbogen gegen Stöße, Schläge.

6.3.4. Tettsui Uchi

Hammerschlag

6.3.5. Haito Uchi

bezeichnet einen Handkantenschlag, bei der mit der Handinnenkante (Daumenkante) getroffen wird.

6.3.6. Furi Uchi

6.4. Uke-Waza (Armaabwehrtechniken)

Es geht beim Abwehren nicht darum, den Gegner zu stoppen, sondern die Kraft umzuleiten, den Angriff von seiner Bahn abzulenken – Kraft gegen Kraft macht wenig Sinn. Man beachte die Kraftvektoren! Die Angriffe werden zur Seite abgelenkt.

Weitere Unterteilungen:

HARAI-Waza – eher Fegebewegung

Tome-Waza - Abwehrtechnik die gegnerischen Angriff stoppt – durch Gegenangriff

TORI-Waza – abfangen, ergreifen

6.4.1. Uchi Uke

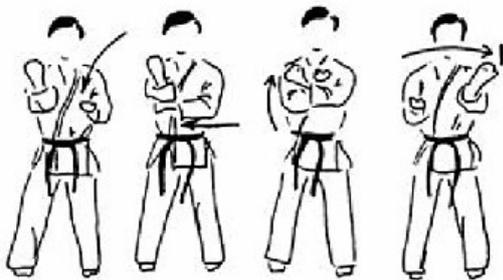


Abb. 10: Uchi Uke

- Abwehr zur Seite

!! Achtung in vielen Karate-Stilen wird diese Bewegung als Soto-uke bezeichnet!! "Soto" wird mit außen übersetzt, "uchi" bedeutet innen. So liegt wohl nur ein Übersetzungs- oder ein Interpretationsfehler einiger Quellen vor. Hier geht die Bewegung von innen nach außen, also liegt hier Uchi Uke vor.

Soto Uke ist die Blockbewegung von außen nach innen in einer Halbkreisbewegung. Der ausholende Arm wird gewinkelt in der Höhe des Ohres gehalten und von außen nach innen geführt, wobei die Faust auf Höhe der gegenüberliegenden Schulter zur Endposition kommt. Beim Uchi Uke ist die Endposition die Höhe der gleichseitigen Schulter und die Ausholbewegung beginnt unter oder an dem gegenüberliegenden Arm. (siehe "Soto uke")

Auf dem Bild nebenan ist eindeutig ein Uchi uke Ablauf zu sehen.

6.4.2. Age Uke



Abb. 11: Age Uke

- Abwehr nach oben. Zum Beispiel gegen Hammerschlag - Tetsui

6.4.3. Soto Uke

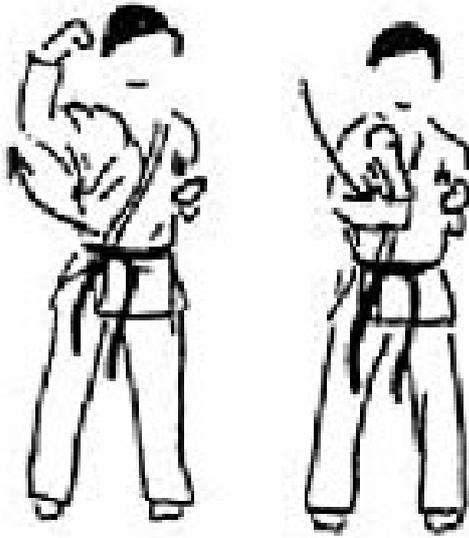


Abb. 12: Soto Uke

- Abwehr von außen nach innen.

!! Achtung in vielen Karate-Stilen wird diese Bewegung als uchi-uke bezeichnet!!

6.4.4. Harai Uke



Abb. 13: Harai Uke

- Haraiotoshi Uke große Abwehr - aus dem Goju Ryu

Im Shotokan - die kleine Abwehr - Gedan Barai

6.4.5. Mawashi Uke

6.4.6. Kage Uke

abfangen, herunterziehen

6.4.7. Shuto Uke

möglich als Abwehr oder Angriffstechnik zur Mitte ausgeführt mit der offenen Hand; (Handkantenschlag) Stand Kokutsu-Dachi

6.4.8. Gedan Barai

Fegeabwehr unten mit Unterarm - Schlagrichtung von innen nach außen

6.4.9. Nagashi Uke

Fegeabwehr unten mit Unterarm - Schlagrichtung von außen nach innen

6.4.10. Morote Uchi Uke

Uchi-uke mit Unterstützung des zweiten Arms (die zweite Faust liegt seitlich am Unterarm oder Ellenbogen an)

6.5. Keri-Waza - Fußtritte

6.5.1. Elementare Fußtritte

- **Mae-Geri:** der gerade Fußstoß
- **Mawashi-Geri:** Fußtritt auf einer Kreisbahn mit dem Spann oder den Ballen

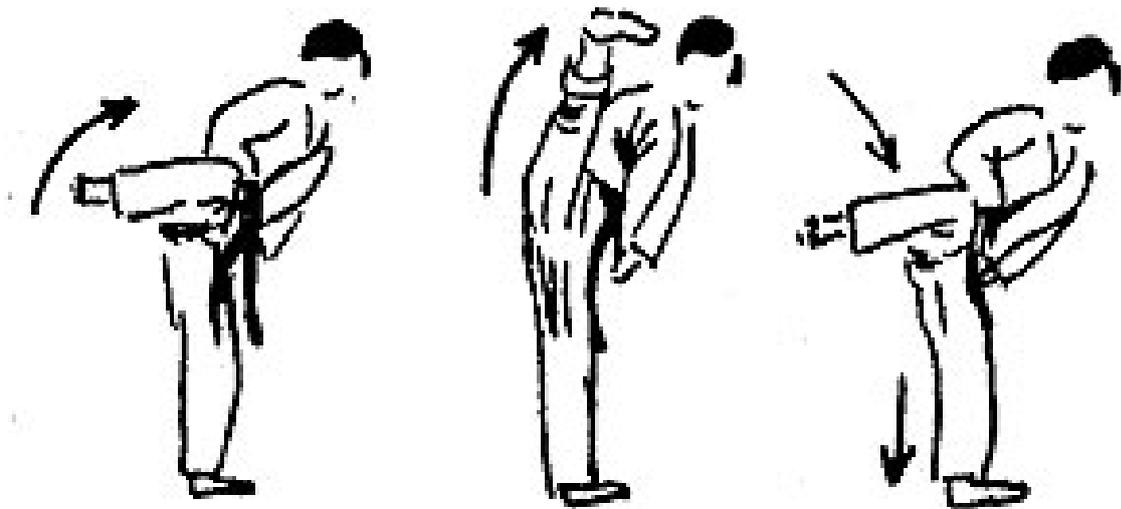


Abb. 14

- **Ushiro-Geri:** Rückwärtstritt
- **Yoko-Geri:** seitlicher Fußstoß; als Keage geschnappt getreten; als Kekomi ein gestoßener Tritt

6.5.2. Fortgeschrittene Fußtritte und sonstige Notation

- **Mae-Ashi-Geri** – Allgemein: Tritt mit dem vorderen Bein.; getreten wie Mae-Geri
- **Mae-Mawashi-Geri** - Mawashi-Geri, getreten mit dem vorderen Fuß.
- **Tobi-Geri** - Allgemein: gesprungener Tritt
- **Ura-Mawashi-Geri:** "Umgekehrter" Mawashi-Geri, mit den Ballen getreten
- **Mikatsuki-Geri:** Tritt ähnlich Mawashi-Geri, jedoch wird der Fuß senkrecht gehalten. Trefferfläche ist die Fußsohle.
- **Kansetsu-Geri:** Yoko-Geri zum Knie gerichtet
- **Kakato-Geri:** Tritt mit der Ferse
- **Kin-Geri:** Gerader geschnappter Tritt mit dem Spann zur unteren Stufe (meist zu den Genitalien)
- **Hiza-Geri:** Tritt mit dem Knie
- **Ashi-Barai:** Fußfegetechnik
- **Fumikomi:** Stampftritt

6.6. Sonstige

7. Form - Kata

Karate no kata (空手の型) heißt wörtlich übersetzt *Formen des Karate*. Bei Kata handelt es sich um überlieferte Übungsformen, in denen ein Kämpfer einer fest vorgegebenen Abfolge von Techniken und Schritten folgt und damit einen "imaginären" Kampf gegen einen oder mehrere Gegner führt. Kampfkunst wurde immer mündlich und durch praktische Anleitung weitergegeben; oftmals im Geheimen. Daher fertigte man keinerlei schriftliche Aufzeichnungen an. Stattdessen entwickelte jeder Meister seine persönliche Kata, die die *Essenz* seiner Lehre darstellt und komprimierte. Diese lehrte er dann seine Schüler und diese gaben sie an die ihren weiter. So entstanden verschiedene Kampfkunstschulen und Stilrichtungen maßgeblich aufgrund der in ihr enthaltenen und gelehrteten Kata.

7.1. Kata im Überblick

7.1.1. Goju Ryu Kata

1. Taikyoku Jodan/Chudan/Gedan
2. Geki Sai Dai Ichi/ Geki Sai Dai Ni
3. Saifa
4. Seenchin
5. Sanseru
6. Shisoshin
7. Sesan
8. Sepai
9. Kurufunfa
10. Superinpai
11. Sanchin
12. Tensho

7.1.2. Shotokan Kata

Die folgenden fünfzehn traditionellen Kata hielt Gichin Funakoshi für repräsentativ für das Karate - Do. Er beschreibt sie in seinem Buch *Karate-Do Kyohan*.

Heian-Kata (Friede und Ruhe)

Die Gruppe der Heian-Kata umfaßt fünf Kata: Heian Shodan, Heian Nidan, Heian Sandan, Heian Yondan und Heian Godan. Diese Kata enthalten die wichtigsten Bewegungsprinzipien und Grundtechniken des Shotokan-Karate. Die Heian Kata wurden von Meister Yasutsune Itosu aus der Kata Kanku-dai entwickelt. Heian war eine Epoche in Japan (794-1185) und setzt sich aus den Wörtern "Heiwa" (Friede) und "Antei" (Ruhe) zusammen.

Heian Shodan 平安初段

Enthält die beiden Grundstellungen Zenkutsu-Dachi und Kokutsu-Dachi. Sie schult hauptsächlich die Abwehrtechniken Gedan-Barai, Age-Uke und Shuto-Uke. Die vorkommenden Fauststöße werden chudan, also zur Körpermitte, ausgeführt. In der Heian Shodan kommen nur geradlinige Techniken vor.

Heian Nidan 平安二段

Das Embusen der Kata ähnelt dem der Heian-Shodan. Das wichtigste Merkmal der Heian-Nidan sind die Gyaku-Techniken. Weiterhin enthält die Kata zwei Fußstritte - Yoko-Geri keage und Mae-Geri.

Heian Sandan 平安三段

In dieser Kata wird die Grundstellung Kiba-Dachi geschult. Sie dient als Basis für die späteren Tekki-Kata. Zusätzlich zum Kiba-Dachi werden auch Techniken aus verschiedenen Rotationsbewegungen ausgeführt.

Heian Yondan 平安四段

Die Vierte der Heian-Kata wird durch Abwehrformen und Techniken mit offenen Händen, z.B. Shuto-Age-Uke mit Gyaku-Shuto-Uchi, gekennzeichnet. Als Beintechniken kommen Mae-Geri, Hiza-Geri und Yoko-Geri keage mit Uraken-Uchi und anschließendem Mae-Empi vor.

Heian Godan 平安五段

Sie ist die letzte und umfangreichste der Heian-Kata. Als außergewöhnliches Element enthält Sie eine Sprungtechnik. Die Ausführung der Kata stellt hohe Ansprüche an Rhythmus und Timing.

Tekki-Kata (Eisenreiter)

Das wichtigste Merkmal der Tekki-Kata ist die Stellung Kiba-Dachi. Der Embusen der drei Kata verläuft geradlinig nach links und rechts. Mit den Tekki-Kata soll der Kampf auf engem Raum symbolisiert werden.

Tekki-Shodan 鉄騎初段

Diese Kata zeichnet sich vor allem dadurch aus, dass sich ihre Bewegungen alle auf einer Geraden befinden.

Tekki-Nidan 鉄騎二段

Fehlt.

Tekki-Sandan 鉄騎三段

Fehlt.



Bassai-dai (Sturm auf die Festung); dai = groß 披塞大

Die Bassai-dai ist eine sehr dynamische und kraftvolle Kata. Das Beherrschen der Ruhe in der Bewegung und im Wechsel zum plötzlichen entschlossenen Handeln hat eine große Bedeutung. Sie sollte mit konzentrierter Kraft und starkem Willen ausgeführt werden.

Kanku-dai (Himmelschau) 観空大

Es ist einfacher die Kanku-dai auszuführen, wenn man die Heian-Kata beherrscht, denn die bilden die Basis für diese Kata. Sie besteht aus 65 Techniken und ist die längste Kata im Shotokan. Sie lehrt das richtige Verhältnis zwischen Langsam und Schnell und zwischen leichtem und starkem Krafteinsatz. Kanku-dai war eine bevorzugte Kata von Sensei Funakoshi.

Enpi (Flug der Schwalbe) 燕飛

Der Name bezieht sich auf die Ähnlichkeit ihrer Form mit dem Flug einer Schwalbe. Dies kommt von der dauernden Verlagerung der Hüfte von oben nach unten. Ein wichtigstes Merkmal ist die Technik Age-Zuki. Enpi ist eine der ältesten und wichtigsten Kata im Shotokan-Karate-do.

Jion (Liebe und Gnade)

Die sanften Bewegungen dieser Kata lassen an die vollendete Reife Buddhas denken. Die Übung der Kata vermittelt die vollkommene Harmonie in der Bewegung, das Gleichgewicht des Geistes und zu einem direkten, wirkungsvollen Kampfstil. Es wird empfohlen, sie sehr intensiv zu trainieren.

Hangetsu (Halbmond) 半月

Das wichtigste Merkmal dieser Kata ist die halbmondartige Grundstellung, deshalb auch der Name Hangetsu. Diese Kata enthält unterschiedliche Atmungsmethoden. Im SHOTOKAN ist sie die einzige Kata mit diesem Atmungswesen. Sie besteht aus 41 Bewegungen.

Jitte (zehn Hände) 十手

Jitte ist mit 27 Bewegungen eine recht kurze Kata. In dieser Kata wird vor allem Techniken gegen Angriffe mit dem Stock geübt. Jitte besteht zum größten Teil aus Abwehr-Techniken.

Gankaku (Kranich auf dem Felsen) 岩鶴

Dies ist eine sehr alte Kata, früher hatte sie auch den Namen "Chinto". Den Namen Gankaku erhielt sie deshalb, weil der Stand auf einem Fuß, dem Kranich auf dem Felsen ähnlich sieht. In dieser Kata erfolgt ein Wechsel von schnellen, fließenden Bewegungen in eine vollkommene Ruhe. Der Embusen der Gankaku verläuft geradlinig vor und zurück. In dieser Kata wird die hohe Kunst des Kampfes gelehrt.

Die neueren Shotokan - Kata**Bassai-shô (Sturm auf die Festung); shô = klein**

Die Bassai-shô ist wie die Bassai-dai, eine sehr dynamische und kraftvolle Kata. Wichtigstes Merkmal der Kata sind die Abwehrtechniken mit der offenen Hand gegen Stock-Angriffe.

Kanku-sho (Blick in den Himmel) ; shô-klein

Diese Kata ähnelt vom Embusen her der Kanku-dai. Die Kata beginnt mit Chudan-Morote-Uchi-Uke in drei Richtungen (links, rechts und vorn). Im Vergleich zur Kanku-dai sehen die ersten Techniken schlichter aus. Die richtige Ausführung benötigt jedoch sehr viel Übung.

Jiïn (Liebe und Schatten)

Jiïn gehört mit Jion und Jitte zu einer Gruppe. Sensei Funakoshi schenkte dieser Kata keine größere Beachtung. Die Gründe dafür sind unbekannt. In dieser Kata kommt es zu vielen Wiederho-

lungen von Zenkutsu-Dachi und Kiba-Dachi. Es werden Richtungsänderungen und das Wenden der Hüfte zur Verbesserung der Balance geübt. Die Kata besteht aus 35 Bewegungen.

Sochin (Stärke und Ruhe)

Man nannte diese Kata auch eine Zeit lang "Hakko", dieser Bezeichnung wird heute jedoch nicht mehr gebraucht. Die wichtigste Grundstellung dieser Kata ist der Sochin-Dachi oder auch Fudo-Dachi. Diese Stellung gibt den Eindruck, daß man mit dem Boden verwurzelt ist. Der Schwerpunkt wird auf das vordere Bein verlagert um eine kraftvolle Abwehr und einen ebenso kraftvollen Konter zu ermöglichen.

Meikyo (Heller Spiegel)

Wird auch noch in anderen System "Rohai" genannt. Diese Kata zeichnet sich durch den Sanku-Tobi (Dreieck-Sprung) am Ende der Kata aus. Man schreibt diesem Sprung geheime und geistige Fähigkeiten zu. Die Kata besteht aus 34 Bewegungen.

Chinte (Seltene Hand)

Funakoshi änderte diesen Namen in "Shoin" . Dieser wurde aber später wieder in Chinte umbenannt. Durch ihre kreisförmigen Bewegungen, welche auch ein besonderes Merkmal dieser Kata sind, vermutet man die Herkunft aus China. Ein weiteres Merkmal ist Nihon-Nukite in die Augen und Ippon-Ken. Die meisten Techniken sind zur Selbstverteidigung in direkter Nähe des Gegners. Viele der Techniken in dieser Kata sind sehr selten. Deshalb auch der Name "seltene Hand".

Nijûshiô (24 Schritte)

Die Kata hatte früher den Namen "Nisheshi". Sensei Funakoshi nannte diese Kata in Nijushio um. Die Ähnlichkeit der Form mit der Unsu deutet auf eine Verwandtschaft der beiden Kata hin. Die aufeinanderfolgenden Techniken sind sehr rhythmisch. Langsame und schnelle Bewegungen werden wechselweise ausgeführt.

Wankan (König und Krone)

Wankan ist die kürzeste Kata im Shotokan, aber auch eine der höchstentwickelten Kata. Durch ihre feinen und anspruchsvollen Techniken ist es sehr schwer, diese Kata richtig zu üben. In Japan wurde sie auch teilweise Matsukaze, Shofu oder Hiko genannt.

Gojushio-shô (54 Schritte - klein)

Fehlt.

Gojushio-dai (54 Schritte - groß)

Die beiden Gojushio-Kata sind die höchstentwickelten Kata. Sensei Funakoshi nannte die Gojushio-dai auf Grund der vorkommenden Ippon-Nukite-Techniken auch "Hotaku" (Spechtklopfen). Die Gojushio-Kata gehören zu den ältesten okinawanischen Formen. In ihnen wird der Kampf des Drachen symbolisiert. Sie enthalten blitzartige Wechsel von langsamen und ruhigen Bewegungen in schnelle, dynamische Bewegungen.

Unsu (Hand in den Wolken)

Unsu ist eine verhältnismäßig junge Kata. Erstmals tritt ihr Name im "Karate-Kempo"-Buch von Funakoshi, unter der Überschrift "Kata-Arten" auf. Sie ist eine der höchstentwickelten Kata. Einer der schwierigsten Techniken ist ein 360° Sprung mit anschließendem Ushiro-Geri.

7.1.3. Shito Ryu Kata

7.1.4. Wado Ryu Kata

Pinan Nidan Pinan Shodan Pinan Sandan Pinan Yondan Pinan Godan Naihanchi Kushanku Bas-sai Seishan Chinto Wanshu Jitte Jion Niseishi Rohai

8. Kampf – Kumite

Kumite (jap. 組手) ist eine weitere Säule des Karate-Trainings. Der Karateka wird während seiner Laufbahn von den einfachen Kumiteformen zu den schwierigeren geführt. Dabei wird vom Gohon-Kumite, der Anfängerform, bis zum Jiyu-Kumite, der Freikampf-Form, systematisch die Freiheit der Kämpfer erhöht. Allerdings gibt es in den verschiedenen Karatestilen auch andere Kumiteformen.

8.1. Yakusoku-Kumite

約束組み手 (*abgesprochenes Kumite*) ist die erste Stufe der am Partner/Gegner angewandten Technik. Dabei folgen beide Partner einem vorher festgelegten Ablauf von Angriffs- und Verteidigungstechniken, die in der Regel im Wechsel ausgeführt werden. Ziel dieser Übung ist es, die Bewegungen des Partners/Gegners einschätzen zu lernen sowie die eigenen Grundschrift-Techniken in erste Anwendung zu bringen und ein Gefühl für Distanz und Intensität zu erhalten. Mit *Kihon* wird lediglich das Vortragen der Techniken in Ritualform bezeichnet.

8.1.1. Kihon-Gohon-Kumite

Fünfschrittkampf: Der (vorher festgelegte) Angreifer geht fünfmal mit derselben Technik vor, jedes Mal wehrt der Verteidiger ab und geht rückwärts. Nach dem fünften Angriff kontert er mit einem normalerweise frei wählbaren Gegenangriff. Die anderen Angriffs- und Abwehrtechniken sind genau festgelegt. Mit dieser Kumiteform soll das Grundprinzip von Angriff und Verteidigung sowie das Rhythmusgefühl mit einem Partner vermittelt werden.

8.1.2. Kihon-Sanbon-Kumite

Dreischrittkampf: Abgesehen von der Anzahl der Wiederholungen ist er identisch zum Fünfschrittkampf. Durch die Verkürzung von fünf auf drei Techniken wird das Kumite-Element etwas dynamischer.

8.1.3. Kihon-Ippon-Kumite

erwidernder Einschrittkampf: Hierbei greift der Angreifer mit einer festgelegten Technik an. Der Verteidiger geht rückwärts, blockt und kontert umgehend. Damit wird das Distanzgefühl trainiert.

8.1.4. Kaeshi-Ippon-Kumite

erwidernder Einschrittkampf: Der Angreifer greift mit einer festgelegten Technik an. Der Partner blockt und kontert direkt im Anschluss mit derselben Technik, die der Angreifer benutzte. Diese Kumiteform vermittelt Rhythmus und Timing mit dem Partner, Distanzgefühl und das Reaktionsvermögen auf einen erwidern den Angriff.

8.1.5. Okuri-Ippon-Kumite

Kampf mit direkt folgendem zweiten Angriff: Nur die erste Technik des Angreifers ist bekannt. Der Verteidiger blockt die erste Technik passend zum angesagten Angriff und kontert. Daraufhin greift der Angreifer je nach sich ergebender Distanz mit einer unbekannt en Technik an. Der Verteidiger blockt und kontert situationsbedingt ohne Vorgabe der anzuwendenden Technik. Bei dieser Kumiteform wird das Distanzgefühl und die Reaktion auf einen mehrfachen sowie unbekannt en Angriff trainiert.

8.1.6. Jiyu-Ippon-Kumite

freier Einschrittkampf, eine Angriff-Abwehr-Gegenangriff-Sequenz in freier Form: Der Angreifer greift nach Vorgabe an, er tastet sich bis zu seiner richtigen Distanz und dem passenden Zeitpunkt langsam an den Gegner heran. Dieser wartet, weicht beliebig aus, macht eine zur Distanz angebrachte Verteidigung und kontert. Danach zieht er sich umgehend aus dem Angriffsbereich des Gegners zurück. Diese Kumiteform vermittelt Timing und Distanzgefühl.

8.1.7. Happo-Kumite

Kampfübung in alle Richtungen: Der Verteidiger steht inmitten von acht gleichmäßig verteilten Angreifern. Angriffe werden angesagt und der Verteidiger hat einen Block und Konter frei. Danach wechselt der Angreifer, sodass der Verteidiger andauernd eine neue gute Position finden muss, wobei die Angriffe ständig variieren und er kurzfristig situationsbedingt handeln muss. Diese Kumiteform dient der Vermittlung von Timing und Distanzgefühl im Kampf gegen mehrere Gegner sowie der Reaktionsfähigkeit bei unterschiedlichen Angriffen.

8.2. Jiyu-Kumite

Freikampfübung: Verteidigung und Angriff werden frei gewählt, teilweise ohne Ansage oder Bekanntgabe derselben.

Jiyu bedeutet in etwa „Freiheit“ oder „sich selbst vertrauen“. Allgemein gilt: Man muss, egal ob man angreift oder abwehrt, „in Haltung gehen und aus der Haltung heraustreten“, ungehindert aller einschränkenden Verhaftungen. Es ist also egal, ob man einen Angriff blockt, sperrt, in diesen hineingeht oder selbst zum Angriff übergeht. Wichtig ist nur, all seine Aktionen OHNE ZU DENKEN auszuführen. Das heißt, dass man bei seinen Aktionen nicht von ablenkenden Gedanken erfasst werden soll. Der Kopf muss kühl bleiben. Ebenso wie in allen anderen Kampfkünsten

hemmen die „Bewegungen im Kopf“ letztlich die Bewegungen des Körpers. Der Geist muss ungehindert fließen können, um jede Bewegung des Gegners aufnehmen zu können. Diese Form des Kampfes stellt die Höchstform des klassischen Karate dar. Timing, Distanzgefühl, ein selbstbewusstes Auftreten, eine sichere Kampfhaltung, schnelle und geschmeidige Techniken, gehärtete Gliedmaßen, intuitives Erfassen, ein geschultes Auge, Sicherheit in Abwehr, Angriff und Konter... das alles sollte hinführend zum Jiyu-Kumite bereits vorher in den anderen Kumite-Formen sowie in der Kata eingeübt werden. Eines wird sich jedoch erst im Jiyu-Kumite sowie im Randori vollends ausbilden: Spontanität.

8.2.1. Jiyu-Ippon-Kumite

Das Jiyu-Ippon-Kumite ist eine Sonderform des Jiyu-Kumite, bei der nur ein Schlag und eine Abwehr ausgeführt werden. In manchen Interpretationen gehört das Jiyu-Ippon-Kumite noch zum Yakusoku-Kumite, erfolgt also mit Ankündigung des Angriffes und nur die Abwehr ist freigestellt.

8.3. Randori

乱取¹⁾ (*Unruhen/Ungeordnetes abfangen*) ist eine freie Form des Partnertrainings, bei der es darum geht, ein Gespür für den Fluss eines Kampfes, der Bewegungen und der eingesetzten Energie zu bekommen. Dabei ist es nicht zielführend, wie im Kampf Treffer um jeden Preis zu vermeiden, sondern es ist ausdrücklich erwünscht, dass die Trainierenden Treffer bei gut ausgeführten Angriffen auch zulassen. Es sind keinerlei Vorgaben bezüglich der einzusetzenden Techniken gemacht. Die Übenden sollen vielmehr das spontane Handeln aus den sich ergebenden Situationen erlernen. Das Randori sollte locker und gelassen sein, einen freien Fluss der Techniken ermöglichen und keinen Wettkampfcharakter annehmen.

8.4. Besondere Kumite-Formen

8.4.1. Kata-Kumite

Bunkai

8.4.2. Goshin-Kumite

Goshin steht im Japanischen für Selbstverteidigung/Selbstschutz, kann aber auch harter, starker Wille bzw. Geist bedeuten.

8.4.3. Bogu-Kumite

Kampfform mit Schutzausrüstung, z.B. Schienbeinschützer, Helm, Körperschutz.

9. Vorwort zur Selbstverteidigung

Karate-dô ist als Kunst zu verstehen, somit ist ihr Primärzweck der bewusste Ausdruck der eigenen Existenz. Diese persönliche Existenz ist endlich und so kann man Karate als Methode bezeichnen diese Endlichkeit mit der universellen Unendlichkeit in Verbindung zu bringen; die einem gegebene Zeit bewusster zu erleben und sich dabei von äußeren Faktoren nicht stören zu lassen. Dies ist der Zen-Gedanke hinter Karate. Wer Tod und Verletzung fürchtet und um jeden Preis vermeiden will, der ist beim Karate und generell bei jeder Kampfkunst falsch. Dafür gibt es Schusswaffen und professionellen Personenschutz.

10. Selbstverteidigung - Praxisteil

Einige Karate-Techniken können dennoch effizient zur Selbstverteidigung angewendet werden, also dazu, eine unmittelbare Gefahr von sich oder Schutzbedürftigen abzuwenden. Dies darf nie leichtfertig geschehen. Karateka erwerben mit ihren Fähigkeiten auch die Pflicht diese verantwortungsvoll einzusetzen. Dies ist zwar so selbstverständlich, daß es eigentlich keiner Erwähnung bedarf, jedoch: Wer sich jahrelang in der Kampfkunst des Karate übt, der könnte in Versuchung geraten sein Können unbedingt anwenden zu wollen. Wer also ohne eigenes Verschulden in eine Situation gelangt, die eine maßvolle Anwendung von Gewalt rechtfertigen könnte, muss sich stets selbst beobachten und hinterfragen, ob die Angemessenheit noch gewahrt ist! Mit einfacheren Worten gesprochen: Handle ich fair und gerecht?

Für die Selbstverteidigung gelten einige Faustregeln (Wortspiel!):

1. Eine Konfliktsituation entsteht nicht im luftleeren Raum, sondern spitzt sich in der Regel deutlich zu. Vor der Eskalation hat der kluge Karateka die Möglichkeit einzugreifen, um die Situation zu entschärfen (Deeskalation).
2. *Karate ni sente nashi.* - Im Karate gibt es keinen [initialen] Angriff.
3. Bevorzuge einfache Techniken vor exotischen.

11. Fassangriffe

11.1. Kontergriffe

dies sollte man auch wirklich nur zur selbstverteidigung nutzen. Man packt den Gegner an die schultern mit beiden Händen, dann lässt man sich nach hinten fallen und zieht so den gegner mit, wenn man dann am boden ist machst man einen purzelbaum nach hinten (der gegner kommt da mit) kurz bevor man den boden erreicht hebt man den fus zum gegnerischen bauch und wenn man zum purzelbaum kommt dann schiesst man den gegner mit voller wucht nach hinten.

wenn der gegner dich an einer schulter packt (z.B. seine rechte auf deiner linken schulter) dann packst du seine rechte mit deiner rechten, und mit dem linken ellenbogen mit voller wucht nach oben, dann nach hinten und danach wieder nach vorne(so das man einen kreis um den gegnerischen arm macht), dann wird er sein gleichgewicht verlieren und man kann zuschlagen wie man will.

wenn der gegner dich an den beiden händen hält, dann drehst du deine rechte um so dass deine rechte nun seine rechte hält dann die andere hand unter seiner rechten, so dass deine rechte oberhalb seiner hand ist und deine linke unterhalb, dann drehst du ihn mit voller wucht zur linken seite,(am ende hältst du die hände des gegners in der luft und er zeigt dir den rücken, dann kannst du ihn noch zu boden zwingen in dem du dein bein gegen seine hinterbeine(auf der anderen seite der knie) drückst.

wenn dein gegner ein würgenriff mit dir durchführt (so dass er dich mit einem arm um dein hals umarmt)und er glaubt dich gut im "griff" zu haben, dann nimmst du deine rechte hand(wenn er zu deiner rechten steht) und packst ihn an den haaren, stellst ihm dein bein hinter seine und ziehst ihn nach hinten, da muss er einfach locker lassen (falls er eine glatte hat dann ziehe im am ohr.

11.2. Fassangriffe von hinten

11.3. Würgen und Hebel

Wenn Du gewürgt oder gehebelt wirst, dann ist es eigentlich schon zu spät für Karate. Diese Angriffe müssen schon im Ansatz erkannt und gekontert werden. Dennoch werden in den Katas Techniken gegen Würgen gelehrt. So z.B. in der Heian Yondan und der Bassai Dai. Falls man jedoch in einen Hebel oder einen Würgenriff gerät, sollte man versuchen den Gegner auf empfindliche Punkte zu schlagen (Atemi). Sodass dann eventuell der Griff gelockert wird (muss jedoch nicht der Fall sein wenn der Angreifer z.B. schmerzhemmende Substanzen genommen hat!).

12. Schlag- und Stoßangriffe

13. Trittangriffe

Bei der Verteidigung gegen Fußtritte muss besonders auf gutes Ausweichen (Sabaki) geachtet werden, da die Abwehr gegen einen starken Tritt mit Armtechniken wenig Aussicht auf Erfolg hat. Bestenfalls kann durch eine Fegetechnik das Bein des Angreifers soweit abgelenkt werden, dass der Angriff ins Leere geht.

14. Angriffe mit Waffen

Das Training mit Waffen wird im Karate häufig stiefmütterlich behandelt, immerhin ist Karate der 'Weg der leeren Hand'. Jedoch sind im traditionellen Karate (von Okinawa) eine ganze Reihe von zu Waffen umfunktionierten Arbeitsgeräten (siehe WP: Kobudo) als Trainingswaffen zu finden. Waffen sind je nach Kategorie zu behandeln:

- Schlagwaffen (Stock, Baseball-Schläger, Flasche, Schwert, etc.)
- Stichwaffen (Messer, Schwert, etc.)
- Schusswaffen

Jede Waffe ist ein Kraftmultiplikator. Aus diesem Grund ist beim Training mit Waffen stets besondere Vorsicht zu wahren. Es gibt Übungswaffen aus Gummi oder mit Polstern (Safety), die ein gefahrloses Üben ermöglichen.

Das Training mit Waffen dient der fortgeschrittenen Schulung der Fähigkeiten des Karateka. Obwohl auch Anfänger sinnvoll mit Waffen üben können, erhöhen Waffen in erster Linie den Schwierigkeitsgrad: Es bestehen höhere Anforderungen an korrekte Distanz, Timing und Technik.

15. Angriffe in besonderen Situationen

15.1. Angriffe im Sitzen

15.2. Verteidigung aus der Bodenlage

Bei der Verteidigung in der Bodenlage ist nun einmal folgendes zu beachten : Ein Karateka fühlt sich am Boden nicht sehr wohl! Dies soll nun heißen das eins der höchsten Ziele eines Karatekas in einer Selbstverteidigungssituation darin bestehen sollte, nicht zu Boden zu gehen!

1) Falls es doch vorkommen sollte, das ein Karateka zu Boden geht, so sollte er möglichst schnell versuchen wieder auf die Beine zukommen. Sollte es doch einmal vorkommen das man "hin fällt", so sollte man seinen Rücken krumm machen (Kopf möglichst auf die Brust geneigt) und eventuell denn Kontakt mit dem Boden durch das abschlagen der Hände kurz nach dem "aufschlagen" des Körpers auf den Boden zu entschärfen. Weiterhin sollten die Beine etwas angezogen sein, damit man eventuelle Angreifer mit Tritten auf Abstand halten kann. Wenn man meint das man genug Zeit zum aufstehen hat, dann sollte man so schnell wie möglich aufstehen. Am besten hält man man den Blickkontakt zu dem Angreifer, nun setzt man eine Hand nach hinten, und geht in die Hocke nach hinten raus (dabei aber immer Blickkontakt halten). **Achtung bei mehreren Angreifern ist man in der Bodenlage aufgeschmissen, man kann nur probieren sie mit Tritten auf Distanz zu halten!**

2) Eine zweite Möglichkeit besteht darin zu versuchen ein Bein eines Angreifers zu fangen, um eventuell einen Hebel anzusetzen. (Eher für Experten und nur bei einem Angreifer zu empfehlen)

16. Wettkampf

Im Zuge der modernen Entwicklung mancher Karate-Schulen von Kampfkunst hin zu Kampfsport wurden in Karate Wettkämpfe eingeführt. Da wegen der hohen Effektivität einiger Techniken bei "echtem" Kampf hohe Verletzungs- und sogar Todesgefahr droht, herrschen einerseits sehr strenge Regeln, die u.a. den Schutz der Teilnehmer gewährleisten sollen, und andererseits wird nur ein eingeschränktes Repertoire an Techniken im Wettkampf verwendet.

Befürworter von Karate-Wettkämpfen betonen den sportlichen Charakter von Karate und führen die sportlich-praktische Anwendbarkeit an.

Kritiker der Karate-Wettkämpfe vertreten die Meinung, daß Wettkämpfe dem wahren Charakter und Geist des Karate-Do widersprechen, und daß durch die stark reduzierte Anzahl verwendeter Techniken das Karate verflacht und degeneriert.

Es handelt sich hierbei im Grunde genommen um verschiedene Sichtweisen oder Interpretationen: einerseits die traditionelle Sichtweise, die Karate als **Kampfkunst** sieht, deren letztendliches Ziel die Vervollkommnung der Persönlichkeit ist, und andererseits die sportliche Sichtweise, die Karate als **Kampfsport** sieht, und in der die praktische Anwendung mit sportlichem Charakter erwünscht ist.

Teil III.

Anhang

Da es niemandem verwehrt werden kann seine eigene Karate-Stilrichtung zu gründen, ist es in den letzten Jahrzehnten zu einer Fülle von Neugründungen gekommen. Stets sollte man im Auge behalten, dass die Gründung eines neuen Verbands, Vereins oder einer anderen Vereinigung nicht zwingend die Begründung eines neuen Stils ist. Oftmals wird aus politischen oder organisatorischen Gründen lediglich ein neues Etikett aufgeklebt. Es gibt eine kleine Anzahl von großen Stilen, die durch Mitgliederzahl und eine allseits als Autorität anerkannte Gründerfigur als etabliert gelten. Darüberhinaus gibt es eine Vielzahl kleinerer Stile, die nicht minder hochwertig sind.

16.1. Die drei überlieferten Stile

Mit den drei okinawanischen Orten Naha, Tomari und Shuri ist jeweils ein eigener Karate-Stil verknüpft. Es gilt jedoch zu bedenken, dass diese Orte nur wenige Kilometer voneinander entfernt liegen und die Unterschiede trotz unterschiedlicher Einflüsse eher von untergeordneter Bedeutung sind. Die Unterscheidung in **Naha-te**, **Shuri-te** und **Tomari-te** ist historisch bedingt, näheres siehe unter KARATE: GESCHICHTE¹. Shuri-te und Tomari-te wurden vereinigt zu **Shorin-ryu**, Naha-te entwickelte sich zum **Shorei-ryu**. Gichin Funakoshi unterstützte die traditionelle Ansicht, dass Shorin-ryu mit seinen schnellen Bewegungen, seinen hohen Ständen und seiner natürlichen Atmungstechnik eher für Leptosome geeignet sei, während Shorei-ryu mit der Betonung von Kraft, tiefen Ständen und einer betonten Atmung eher für Athletiker geschaffen wurde. Chojun Miyagi widerspricht dieser Ansicht in seinem Aufsatz "Ryukyu Kenpo Karatedo Enkaku Gaiyo".

16.2. Die vier großen Stile

Goju-ryu

Diese Stilrichtung entwickelte sich aus dem Naha-te und geht auf Kanryo Higaonna (1853-1915) zurück.

Higaonnas System gründete sich auf acht Formen aus China. Sein wichtigster Schüler war Chojun Miyagi (1888-1953), der später das Goju-ryu (Hart-Weich-Schule) gründete. Auf Miyagi folgte Gogen 'die Katze' Yamaguchi, dessen offizielle Nachfolge aber umstritten ist. Im Goju-ryu wird Wert auf die Kombination weicher, kreisförmiger Blocks mit schnellen starken Gegenangriffen gelegt. <http://www.gojuryu.net>

Shito-ryu

Dieser Karate-Stil wurde in den zwanziger Jahren des 20. Jahrhunderts von Kenwa Mabuni (1889-1952) gegründet.

Er basiert auf sowohl Naha-te, wie auch Shuri-te. Mabunis wichtigste Lehrer waren Yatsune 'Anko' Itosu und Kanryo Higaonna. Im Shito-ryu wird eine große Anzahl von Kata gelehrt. Kraftvolle Techniken auszuführen ist ein besonderer Schwerpunkt des Trainings. <http://www.shitoryu.org/>

1 Kapitel 2.2 auf Seite 10

Shotokan

Das Shotokan-Karate geht auf den bekannten Karate-Meister Gichin Funakoshi (1868-1957) zurück.

Funakoshi zählt zu den Pionieren des Karate in Japan. Funakoshi stammte aus Shuri/Okinawa, reiste 1922 nach Japan, um Karate erstmalig in größerem offiziellen Rahmen der japanischen Öffentlichkeit vorzustellen. Er gilt heute als einer der Begründer des modernen Karate. Seine wichtigsten Lehrer waren Yasutsune 'Anko' Itosu und Yasutsune 'Anko' Azato, die ihn beide seit seiner Kindheit unterrichtet hatten und die selbst als Koryphäen des Karate betrachtet werden. Itosu schuf die Pinan-Katas, die später in Heian-Katas umbenannt wurden, zur Verwendung im Schulunterricht. Dies war ein wichtiger Beitrag, um die Karate umgebende Heimlichkeit nach und nach abzubauen. Einer der einflussreichsten Schüler Funakoshis war Masatoshi Nakayama, der spätere Gründer der Japan Karate Association. Dessen Einsatz für die Einführung von Wettkampfelementen im Karate, die von Funakoshi nicht befürwortet wurden, führten zu einer Spaltung. Die Traditionalisten versammelten sich unter Shigeru Egami und gründeten das Shotokai ([HTTP://WWW.SHOTOKAI.COM/](http://www.shotokai.com/)).² Sowohl das mehrfach aufgespaltene Shotokan, als auch das Shotokai betrachten sich als die Erben von Gichin Funakoshi. *Shoto* (Pinienrauschen) war Funakoshis Künstlername, mit dem er seine Kalligraphien unterschrieb. Shotokan-Karate zeichnet sich durch tiefe Stellungen und geradlinige starke Techniken aus. <http://www.iskf.com/>

Wado-ryu

Der *Weg des Friedens* wurde ca. 1939 von Hironori Otsuka aus verschiedenen Jujutsu-Stilen (hauptsächlich Shinto-Yoshin-Ryu) und dem Karate, welches er von Gichin Funakoshi erlernte, komponiert.

Aus dem Jujutsu entstammt ein großer Teil der Bewegungslehre, die Beweglichkeit und Ausweichen in den Vordergrund stellt. Entspannung und Karate als spirituelle Disziplin zu begreifen sind wichtige Punkte des Wado-ryu. <http://www.wado-ryu.jp/>

16.3. Weitere Stile

Hayashi-Ha-Shitoryu

[HTTP://WWW.SHITORYU.DE](http://www.shitoryu.de)³

Hon-Do-Ryu Karate : <http://www.hon-do-ryu.de>

JKF Goju-Kai : <http://www.goju-Kai.de>

Kyokushinkai (極真会): Kyokushinkai ist ein jüngerer Vollkontakt-Karate-Stil.

Masutatsu Oyama gründete diesen Stil 1955/1956 (andere Quelle: 1964) Er wurde durch seine spektakulären Demonstrationen bekannt, bei denen er unter anderem Bullen erschlug. Er entwickelte ein Vollkontakt-Wettkampfsystem, von dem verschiedene Wettkampf-Sportarten abgeleitet sind. Schwerpunkte des Trainings sind Kumite und Tameshiwari.

Shorinji Kempo Karate

² [HTTP://WWW.SHOTOKAI.COM/](http://www.shotokai.com/) .

³ [HTTP://WWW.SHITORYU.DE](http://www.shitoryu.de)

<http://www.shorinjikempo.or.jp>

Uechi-Ryu-Karate-Do : <http://www.uechi-ryu.de>

Zen-Shorin-Ryu : <http://www.zen-kampfkunst-krefeld.de>

17. Berühmte und bekannte Karateka

17.1. Historisch

- Sokon „Bushi“ Matsumura (1798–1890)
- Yasutsune Itosu (1830–1914)
- Chojun Miyagi (1888–1952)
- Kanryo Higashionna
- Hironori O-tsuka (1892–1982; Wado-Ryu)
- Kenwa Mabuni (1890–1952; Shito-Ryu)
- Gichin Funakoshi (Shotokan/Shotokai)
- Choshin Chibana

17.2. Zeitgenössisch

- Carlo Fugazza: italienischer Karate-Meister (* 1951), Schüler von Hiroshi Shirai, erfolgreicher Kata-Spezialist, gewann in den 1970ern und 1980ern zahlreiche Wettkämpfe und ist auch in Deutschland als Lehrer aktiv.
- Hirokazu Kanazawa: japanischer Karateka, Schüler von Nakayama, Gründer der Shotokan Karate-do International, Gewinner zahlreicher internationaler Wettkämpfe, Autor mehrerer Referenzwerke über Kata und Kumite.
- Taiji Kase: japanischer Karate-Meister (* 1929, † 24. November 2004), Schüler von Gichin Funakoshi, war einer der angesehensten Karateka weltweit.
- Michael Milon (* 1972, † 2002): dreifacher französischer Kata-Weltmeister (1994, 1996, 2000) gestorben an Herzversagen.
- Jamal Measara (Malaysien): Shorin Ryu Seibukan Karate. Gründer der TOKO (Traditionelle Okinawa Karate Organisation / www.toko-germany.de) Autor zweier Fachbücher.
- Chuck Norris: amerikanischer Karate-Weltmeister im Mittelgewicht, danach Filmkarriere.
- Hiroshi Shirai: japanischer Karate-Meister (* 1937), Schüler von Nishiyama und Kase, Wettkampferfolge in Kumite und Kata, Nationaltrainer in Italien, auch in Deutschland engagiert.
- Fritz Nöpel: 9.DAN Goju Ryu Karate (* 1935), Schüler von Kisaki
- Jean-Claude Van Damme: belgischer Karateka, Europäischer Champion im Mittelgewicht, danach Filmkarriere.
- Gilbert Gruss (*1943): 9. DAN, mehrfacher Europa- und Weltmeister
- Hideo Ochi (*1940): 8. Dan Karate, Chieffinstruktor der JKA World Federation-Europe

18. Tradition und Sport

Im traditionellen Karate gibt es keinen Wettkampf. Wettkämpfe, wie sie heute im Karate ausgeübt werden, sind eine Erfindung der Neuzeit und ein Tribut an den westlichen Sportgedanken, der auf Wettbewerb basiert. Gichin Funakoshi lehnte Wettkämpfe als dem Grundgedanken des Karate widersprechend prinzipiell ab. Im Laufe der Jahre "überzeugten" einige seiner Schüler ihn, Kumite als Trainingsform zuzulassen. Eine frühe, noch stark an das Kihon angelehnte Form des Kumite findet sich in "Karate-Do Kyohan", dem Standardwerk von Funakoshi.

Kumite - wie es die Sportler heute verstehen - ist eigentlich Shiai-Kumite (Wettkampf-Kumite). Damit Karate zum Sport werden konnte, wurden Regeln erstellt, die Verletzungen im Kampf verhindern sollen. Die Kritik an der Versportlichung beruht auf dem Gegensatz des Wirksamen und des Erlaubten. Während die erlaubten Stöße und Schläge von einem trainierten Karateka ohne Schäden gut verkraftet werden können, sind die wirksamen Techniken gegen Vitalpunkte verboten. Das Stoppen der Angriffe vor dem Zielpunkt reicht erfahrungsgemäß nicht aus, da im Wettkampf auch heute noch trotz des Regelwerks Verletzungen entstehen.

Karate dient nicht hauptsächlich der Selbstverteidigung. Das Karate-Training eröffnet den Übenden zwar einen Weg der Selbstverteidigung und Selbstbehauptung, jedoch geht es im Karate-Do primär um Charakterbildung - Selbstverteidigung ist ein Nebenprodukt. Zur Abgrenzung des 'Weges des Karate' (Karate-Do) von der reinen Anwendung der Karatetechniken, kann man in zweiterem Fall von 'Karate-Jutsu' sprechen.

19. Kritik am Karate

Es gibt gegenüber dem Karate und den Karateka vielerlei Vorbehalte und Vorurteile. Dieses Kapitel möchte diese Vorverurteilungen sammeln, erklären und soweit möglich auflösen.

20. Festigung eines rückständigen Gesellschaftsmodells?

In den traditionellen japanischen Kampfkünsten herrscht eine strikte vertikale Hierarchie. Diese Ordnung findet sich auch in vielen anderen Bereichen der ostasiatischen Kulturen und gründet sich auf der konfuzianischen "Harmonie des Universums". Das gesellschaftliche Zusammenleben ist demnach geprägt von Pflichten und Tugenden, die im Budo hochgehalten werden, und von den Beziehungen zwischen Oberen (Lehrer) und Unteren (Schüler). Der Lehrer vermittelt dem Schüler sein Wissen und erwartet im Gegenzug dessen Loyalität. Der Schüler schenkt dem Lehrer seine Loyalität und erhält im Gegenzug Zugang zu dessen Wissen. Grundlage für diese Symbiose ist das gegenseitige Vertrauen und Respekt, ohne dass keine Schüler-Lehrer-Beziehung möglich ist. Der Stellenwert, den ein Lehrer innehat, ist an diesem Sprichwort abzulesen:

Eine Mutter ist so gut wie zehn Väter. Ein Lehrer ist so gut wie zehn Mütter.

Die japanische Tradition Söhne zu adoptieren ging mit der Pflege der Familien-Kampfkunst, die vom Vater an den Sohn weitergegeben wird, Hand in Hand.

Budo lernt man nicht auf intellektuelle Weise, sondern allein durch Übung. Da der Anfänger Sinn und Zweck der Übungen nicht erkennen kann, ist er seinem Lehrer völlig ausgeliefert.

Alle diese Tatsachen haben eine Kultur geschaffen und zementiert, die dem westlichen Denken gelegentlich als rückständig erscheinen kann.

Sind nun also die Schüler die "Untergebenen" oder sogar die "Untertanen" des Lehrers? Letztlich führen die Überlegungen zu folgender Kernfrage: Was ist die Quelle der Autorität des Lehrers? Wodurch gewinnt er Macht über mich? Die Antwort ist verblüffend einfach. Autorität wird einem Lehrer von dessen Schülern geschenkt. Niemand kann Autorität erzwingen. Ich bin frei in meiner Wahl des Lehrers und der Lehrer muss sich meine Loyalität verdienen. Ich adele meinen Lehrer allein durch meine freie Wahl, indem ich immer wieder zu ihm komme und an seinem Unterricht teilnehme. Diese "Abstimmung mit den Füßen" übertrifft an Gerechtigkeit jede parlamentarische Demokratie, die nur alle paar Jahre zur Urne ruft und den Gewählten in der Zwischenzeit sehr freie Hand lässt.

20.1. Personenkult

Dass der Lehrer sich durch nichts anderes auszeichnet, als das er früher mit dem Training begann, lässt sich auch an dem japanischen Wort "Sensei" ablesen, denn es bedeutet nichts anderes als: Jemand, der vorher geboren ist.

Jede darüber hinaus gehende Verehrung eines Lehrers ist eine private Angelegenheit und nicht Bestandteil des Budo- oder Karatetrainings. Die Verneigung vor einem Bild des Lehrers hat keine religiöse Signifikanz und stellt lediglich eine asiatische Form der Höflichkeits- und Respektsbekundung dar.

Es ist leicht nachvollziehbar, dass Einzelne, die dem Karatetraining und ihrem Lehrer sehr viel verdanken, ihren Lehrer überhöhen. Wo sich diese Zuneigung in Höflichkeit und Respekt äußert, ist sie auch gerne gesehen. Doch müssen die gläubigen Anhänger sich vor Selbsttäuschung hüten, sobald sie ihren Lehrer zu etwas machen wollen, das mehr als ein Mensch ist.

Dort wo ein Lehrer seine Anhänger aus Mangel an Tugend ausnutzt und dort wo ein Schüler seine Kunst zu einem Kult erhebt, wurde der rechte Weg verlassen.

21. Ein kleiner Sprachkurs

21.1. Vorbemerkungen

Karate hat seine eigene Fachsprache, die Uneingeweihte unangemessen beeindruckt und zum Teil auch verwirrt. Manchmal gibt es mehrere Begriffe für scheinbar dasselbe. Manchmal gibt es gleiche Begriffe für scheinbar Verschiedenes. Bei der Benennung der Karate-Techniken muss man sich bewusst machen, dass der japanische Name einer Technik in der Regel keine besonderen Ausführungsdetails vorschreibt. Zum Beispiel bedeutet *Mae-Geri* nicht anderes als *Tritt nach vorn*. Jeder Japaner versteht dies so. Erst im Karate-Training wird mit Mae-Geri eine ganz spezifische Ausführungsform gemeint, die sich von Trainer zu Trainer, von Stil zu Stil, von Land zu Land geringfügig unterscheiden kann. Begriffe können der Einfachheit halber verkürzt werden. Begriffe können beliebig mit allgemeinen Richtungsangaben erweitert werden (soto/uchi/migi/hidari, außen/innen/rechts/links).

21.1.1. Aussprache

Einige Silben weichen in ihrer Aussprache von der deutschen Sprache leicht ab:

- **CH:** wird *tsch* gesprochen, wie in "Tschüss".
- **EI:** wird als langes *e* gesprochen, wie in "See".
- **J:** wird wie *dsch* gesprochen, ähnlich wie in "Dschungel".
- **R:** Das r wird in allen Silben als "einschlägiges Zungen-r" gesprochen, und hört sich an, wie eine Mischung aus R und L.
- **S:** immer stimmlos (scharfes s), kommt im Deutschen nicht als Anlaut vor. Ähnlich wie in Straße.
- **SH:** entspricht dem deutschen *sch*.
- **U:** klingt weniger voll und tief, eher wie eine Mischung aus *u* und *ü*.
- **Y:** entspricht dem deutschen *j*, wie in "jeder".
- **Z:** stimmhaftes s, wie in Suppe.

Mit Makron (Überstrich) versehene Vokale *ō* und *ū* werden lang ausgesprochen (wie in "Boot" und "Schuh").

21.1.2. Unregelmäßigkeiten

Viele der hier vorgestellten Vokabeln kommen auch in Wortzusammensetzungen vor. Dabei sind einige Regeln zu beachten, was AUSSPRACHE¹ und TRANSSKRIPTION² angeht.

¹ [HTTP://DE.WIKIBOOKS.ORG/WIKI/AUSSPRACHE](http://de.wikibooks.org/wiki/Aussprache)

² [HTTP://DE.WIKIBOOKS.ORG/WIKI/TRANSSKRIPTION](http://de.wikibooks.org/wiki/Transskription)

Stimmhafte Konsonanten

Steht eine mit Konsonanten beginnende Silbe nicht alleine, sondern beispielsweise an zweiter Stelle, so wird häufig ein stimmloser (harter) Konsonant in der Aussprache und Umschrift zu einem stimmhaften (weichen). (ch/sh→j, k→g, h→b/p, s→z, t→d)

Beispiele

- 十字 (*jūji*) + 絞め (*shime*) = *jūjjime*
- 肩 (*kata*) + 車 (*kuruma*) = *kataguruma*

tsu

Steht ein japanisches Zeichen, dessen Lesung auf dem Laut *tsu* (つ) endet, in zusammengesetzten Worten vor einem anderen mit Konsonanten beginnenden Zeichen, so wird das *tsu* im zusammengesetzten Wort als gespannter Laut, ähnlich einem Doppelkonsonanten im Deutschen gesprochen

Beispiel

鉄騎: 鉄 *tetsu* (てつ) - eisern; 騎 *ki* (き) - Reiter = *tekki* (てつき)

n/m

Der Endlaut *-n* kann auch als *-m* gesprochen und transskribiert auftreten. Besonders häufig ist dies der Fall, wenn er bei zusammengesetzten Wörtern auf den Laut *-b-* bzw. *-p-* trifft. In der lateinischen Umschrift werden diese Fälle jedoch hier unter *n* statt *m* alphabetisch einsortiert, was zu scheinbaren Inkonsistenzen bei der Sortierung führt.

Beispiel

本部: 本 *hon* (ほん) - Basis; 部 *bu* (ぶ) - Abteilung = *hombu* (ほんぶ)

Dieses Kapitel dient als Auffangbecken für alle Informationen, die in keinem anderen Kapitel untergekommen sind.

22. Bibliographie

22.1. Deutschsprachige Bücher

- Albrecht Pflüger : *Karate*, Falken Verlag, 2000, 3806802270 (Verlag aufgelöst)[HTTP://WWW.RANDOMHOUSE.DE/FALKEN/](http://www.randomhouse.de/falken/)¹

27 Shotokan Katas, Dokan Verlag 2003 - Karate Katas für Prüfungen und Wettkämpfe

Kumite, Dokan Verlag 2004 - Karate Partner Kampfübungen für Prüfungen, Wettkämpfe und Selbstverteidigung

Karate 1, Dokan Verlag 2004 - Einführung und Grundtechniken

¹ [HTTP://WWW.RANDOMHOUSE.DE/FALKEN/](http://www.randomhouse.de/falken/)

Karate 2, Dokan Verlag 2004 - Kombinationstechniken - Katas

- Masatoshi Nakayama: *Karate perfekt* Falken Verlag

8-bändige Reihe (Einführung, Grundtechniken, Kata, Kumite). Die amerikanische Ausgabe *Best Karate* hat elf Bände.

- Michael Schölz: "Bassai Dai" Die Festung erobern, Agil-Verlag, 2005, 3939140007

Kata ist, so Schölz, eine sehr lebendige Ausdrucksform mit vielfältigen Wesenszügen, deren Komplexität nur durch intensivem Studium begegnet werden kann. Dabei ist dieses Buch eine ausgezeichnete Stütze. Bevor die Technik der Kata verdeutlicht wird, werden zuerst die geschichtlichen Hintergründe wie z. B. der Name der Kata und dessen Schreibweise, die Geschichte der Kata, die auch den Weg von China nach Japan beinhaltet, eingegangen. Dabei werden auch die Bassai-Varianten anderer Stile gestreift und Persönlichkeiten erwähnt, die mit der Entwicklung der Kata eng verbunden sind. So können einige Gründe ermittelt werden, die zu der Veränderung von der alten Passai zur heutigen Shotokan-Variante Bassai Dai führten.

22.2. Fremdsprachige Bücher

- Hirokazu Kanazawa: *Karate Fighting Techniques: The Complete Kumite* Kodansha International, 2004, 4770028725

22.3. Goju Ryu Bücher

- Motoo Yamakura, Goju Ryu Karate Do Volume 1 Fundamentals for traditional Practitioners, 1989, G.K.K. Publishing
- N. Gosei Yamaguchi, The Fundamentals of Goju Ryu Karate, 1972
- N. Gosei Yamaguchi, Goju Ryu Karate Do II, 1974, First Goju-Kai Printing
- Goshi Yamaguchi, Goju Ryu Karate a visual guide to kumite techniques, 1993
- Sebej, Frantisek; Goju Ryu Karate für Einsteiger, Sportverlag Berlin, 1989
- Gsodam, Friedrich, Goju Ryu Karatedo – Geschichte, Weg und Ziel, Eigenverlag, Linz 1990
- Espeloer, Heckhuis, Nehm, Goju-Ryu Karate-Do – Grundlagen, Wettkampf, Eigenverlag 1997
- Toguchi, Seikichi: Okinawan Goju-Ryu, Ohara Publications, Inc. Burbank, California, 1977
- Toguchi, Seikichi: Okinawan Goju-Ryu II, Ohara Publications, California, 2001
- Yamaguchi, Gogen: Goju Ryu Karate Do Kyohan, Limited Version 1349, Master Publication 1999
- Yamaguchi, Gogen: *The Fundamentals of Goju-Ryu Karate*, Amerika 1977

- Warrener, Don: Traditional Goju-ryu Karate, Masters Publication 1982

23. Weblinks

Karate allgemein

[HTTP://WWW.WKF.NET/](http://www.wkf.net/)¹ World Karate Federation

[HTTP://WWW.KARATE-DKV.DE/](http://www.karate-dkv.de/)² Homepage des Deutschen Karate Verbands e.V.

Goju Ryu

[HTTP://WWW.EGKF.NET/](http://www.egkf.net/)³ EUROPEAN GOJU RYU KARATE DO FEDERATION

[HTTP://WWW.KARATE-GKD.DE/](http://www.karate-gkd.de/)⁴ Deutscher Goju Ryu Bund

[HTTP://WWW.KARATE-BUCH.COM/](http://www.karate-buch.com/)⁵ Espeloer, Heckhuis, Nehm, Goju-Ryu Karate-Do – Grundlagen, Wettkampf, Eigenverlag 1997

Shotokan

<http://www.deutscher-jka-karate-bund.de/>

<http://www.karate-dkv.de/>

<http://www.skid.de/>

[HTTP://WWW.KARATE-DO.DE/](http://www.karate-do.de/)⁶ Theoretische Grundlagen zum Shotokan Karate-Do

[HTTP://KARATE.ZEITFORMAT.DE/](http://karate.zeitformat.de/)⁷ Shotokan Karate und Kampfkunst

1 [HTTP://WWW.WKF.NET/](http://www.wkf.net/)
2 [HTTP://WWW.KARATE-DKV.DE/](http://www.karate-dkv.de/)
3 [HTTP://WWW.EGKF.NET/](http://www.egkf.net/)
4 [HTTP://WWW.KARATE-GKD.DE/](http://www.karate-gkd.de/)
5 [HTTP://WWW.KARATE-BUCH.COM/](http://www.karate-buch.com/)
6 [HTTP://WWW.KARATE-DO.DE/](http://www.karate-do.de/)
7 [HTTP://KARATE.ZEITFORMAT.DE/](http://karate.zeitformat.de/)

24. Newsgroups

- rec.martial-arts.moderated Moderierte englischsprachige Usenet-Gruppe.
- [HTTP://WWW.DE-REC-SPORT-BUDO.DE/BUDO-FAQ.HTML](http://www.de-rec-sport-budo.de/budo-faq.html)¹ FAQ der Usenet-Gruppe de.rec.sport.budo

¹ [HTTP://WWW.DE-REC-SPORT-BUDO.DE/BUDO-FAQ.HTML](http://www.de-rec-sport-budo.de/budo-faq.html)

25. Foren

- [HTTP://WWW.KARATE-NEWS.DE/](http://www.karate-news.de/)¹ Karate-Community
- [HTTP://WWW.KAMPFKUNST-BOARD.INFO/](http://www.kampfkunst-board.info/)² Kampfkunstboard
- [HTTP://WWW.KAMPFKUNSTFORUM.DE/](http://www.kampfkunstforum.de/)³ Kampfkunstforum

1 [HTTP://WWW.KARATE-NEWS.DE/](http://www.karate-news.de/)
2 [HTTP://WWW.KAMPFKUNST-BOARD.INFO/](http://www.kampfkunst-board.info/)
3 [HTTP://WWW.KAMPFKUNSTFORUM.DE/](http://www.kampfkunstforum.de/)

26. Autoren

Edits	User
1	AIRMACK ¹
1	AMTISS ²
2	BÜCHERFRESSER ³
12	CHRKL ⁴
2	DELTASMURF ⁵
20	DIRK HUENNIGER ⁶
1	DKALBERMATTER ⁷
4	HEULER06 ⁸
2	JELO75 ⁹
2	KLAUS EIFERT ¹⁰
1	LOKY ¹¹
1	MICHAELFREY ¹²
1	MR.X ¹³
1	NIJDAM ¹⁴
1	SEBASTIAN BERTALAN ¹⁵
2	SUNDANCE RAPHAEL ¹⁶
3	THEPACKER ¹⁷
39	TRAILER ¹⁸
1	TRANSPORTER ¹⁹
55	WIKISTEFAN ²⁰

1 [HTTP://DE.WIKIBOOKS.ORG/W/INDEX.PHP?TITLE=BENUTZER:AIRMACK](http://de.wikibooks.org/w/index.php?title=BENUTZER:AIRMACK)
2 [HTTP://DE.WIKIBOOKS.ORG/W/INDEX.PHP?TITLE=BENUTZER:AMTISS](http://de.wikibooks.org/w/index.php?title=BENUTZER:AMTISS)
3 [HTTP://DE.WIKIBOOKS.ORG/W/INDEX.PHP?TITLE=BENUTZER:B%C3%BCHERFRESSER](http://de.wikibooks.org/w/index.php?title=BENUTZER:B%C3%BCHERFRESSER)
4 [HTTP://DE.WIKIBOOKS.ORG/W/INDEX.PHP?TITLE=BENUTZER:CHRKL](http://de.wikibooks.org/w/index.php?title=BENUTZER:CHRKL)
5 [HTTP://DE.WIKIBOOKS.ORG/W/INDEX.PHP?TITLE=BENUTZER:DELTASMURF](http://de.wikibooks.org/w/index.php?title=BENUTZER:DELTASMURF)
6 [HTTP://DE.WIKIBOOKS.ORG/W/INDEX.PHP?TITLE=BENUTZER:DIRK_HUENNIGER](http://de.wikibooks.org/w/index.php?title=BENUTZER:DIRK_HUENNIGER)
7 [HTTP://DE.WIKIBOOKS.ORG/W/INDEX.PHP?TITLE=BENUTZER:DKALBERMATTER](http://de.wikibooks.org/w/index.php?title=BENUTZER:DKALBERMATTER)
8 [HTTP://DE.WIKIBOOKS.ORG/W/INDEX.PHP?TITLE=BENUTZER:HEULER06](http://de.wikibooks.org/w/index.php?title=BENUTZER:HEULER06)
9 [HTTP://DE.WIKIBOOKS.ORG/W/INDEX.PHP?TITLE=BENUTZER:JELO75](http://de.wikibooks.org/w/index.php?title=BENUTZER:JELO75)
10 [HTTP://DE.WIKIBOOKS.ORG/W/INDEX.PHP?TITLE=BENUTZER:KLAUS_EIFERT](http://de.wikibooks.org/w/index.php?title=BENUTZER:KLAUS_EIFERT)
11 [HTTP://DE.WIKIBOOKS.ORG/W/INDEX.PHP?TITLE=BENUTZER:LOKY](http://de.wikibooks.org/w/index.php?title=BENUTZER:LOKY)
12 [HTTP://DE.WIKIBOOKS.ORG/W/INDEX.PHP?TITLE=BENUTZER:MICHAELFREY](http://de.wikibooks.org/w/index.php?title=BENUTZER:MICHAELFREY)
13 [HTTP://DE.WIKIBOOKS.ORG/W/INDEX.PHP?TITLE=BENUTZER:MR.X](http://de.wikibooks.org/w/index.php?title=BENUTZER:MR.X)
14 [HTTP://DE.WIKIBOOKS.ORG/W/INDEX.PHP?TITLE=BENUTZER:NIJDAM](http://de.wikibooks.org/w/index.php?title=BENUTZER:NIJDAM)
15 [HTTP://DE.WIKIBOOKS.ORG/W/INDEX.PHP?TITLE=BENUTZER:SEBASTIAN_BERTALAN](http://de.wikibooks.org/w/index.php?title=BENUTZER:SEBASTIAN_BERTALAN)
16 [HTTP://DE.WIKIBOOKS.ORG/W/INDEX.PHP?TITLE=BENUTZER:SUNDANCE_RAPHAEL](http://de.wikibooks.org/w/index.php?title=BENUTZER:SUNDANCE_RAPHAEL)
17 [HTTP://DE.WIKIBOOKS.ORG/W/INDEX.PHP?TITLE=BENUTZER:THEPACKER](http://de.wikibooks.org/w/index.php?title=BENUTZER:THEPACKER)
18 [HTTP://DE.WIKIBOOKS.ORG/W/INDEX.PHP?TITLE=BENUTZER:TRAILER](http://de.wikibooks.org/w/index.php?title=BENUTZER:TRAILER)
19 [HTTP://DE.WIKIBOOKS.ORG/W/INDEX.PHP?TITLE=BENUTZER:TRANSPORTER](http://de.wikibooks.org/w/index.php?title=BENUTZER:TRANSPORTER)
20 [HTTP://DE.WIKIBOOKS.ORG/W/INDEX.PHP?TITLE=BENUTZER:WIKISTEFAN](http://de.wikibooks.org/w/index.php?title=BENUTZER:WIKISTEFAN)

Abbildungsverzeichnis

- GFDL: Gnu Free Documentation License. <http://www.gnu.org/licenses/fdl.html>
- cc-by-sa-3.0: Creative Commons Attribution ShareAlike 3.0 License. <http://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/>
- cc-by-sa-2.5: Creative Commons Attribution ShareAlike 2.5 License. <http://creativecommons.org/licenses/by-sa/2.5/>
- cc-by-sa-2.0: Creative Commons Attribution ShareAlike 2.0 License. <http://creativecommons.org/licenses/by-sa/2.0/>
- cc-by-sa-1.0: Creative Commons Attribution ShareAlike 1.0 License. <http://creativecommons.org/licenses/by-sa/1.0/>
- cc-by-2.0: Creative Commons Attribution 2.0 License. <http://creativecommons.org/licenses/by/2.0/>
- cc-by-2.0: Creative Commons Attribution 2.0 License. <http://creativecommons.org/licenses/by/2.0/deed.en>
- cc-by-2.5: Creative Commons Attribution 2.5 License. <http://creativecommons.org/licenses/by/2.5/deed.en>
- cc-by-3.0: Creative Commons Attribution 3.0 License. <http://creativecommons.org/licenses/by/3.0/deed.en>
- GPL: GNU General Public License. <http://www.gnu.org/licenses/gpl-2.0.txt>
- PD: This image is in the public domain.
- ATTR: The copyright holder of this file allows anyone to use it for any purpose, provided that the copyright holder is properly attributed. Redistribution, derivative work, commercial use, and all other use is permitted.
- EURO: This is the common (reverse) face of a euro coin. The copyright on the design of the common face of the euro coins belongs to the European Commission. Authorised is reproduction in a format without relief (drawings, paintings, films) provided they are not detrimental to the image of the euro.
- LFK: Lizenz Freie Kunst. <http://artlibre.org/licence/lal/de>
- CFR: Copyright free use.
- EPL: Eclipse Public License. <http://www.eclipse.org/org/documents/epl-v10.php>

1		PD
2		cc-by-sa-2.5
3	CHRIS ²¹ 	GFDL
4	CHRIS ²³ 	GFDL
5	:DE:USER:ALEXANDER Z. ²⁵ , CHRIS ²⁶ 	GFDL
6	Regine Becker	cc-by-sa-2.5
7		cc-by-sa-2.5
8		cc-by-sa-2.5
9	Regine Becker	PD
10	Regine Becker	cc-by-sa-2.5
11	Regine Becker	cc-by-sa-2.5
12	Regine Becker	cc-by-sa-2.5
13	Regine Becker	cc-by-sa-2.5
14	Regine Becker	PD

21 [HTTP://DE.WIKIBOOKS.ORG/WIKI/USER%3ACHRKL](http://de.wikibooks.org/wiki/User%3AChrkl)

22 [HTTP://DE.WIKIBOOKS.ORG/WIKI/USER%20TALK%3ACHRKL](http://de.wikibooks.org/wiki/User%20Talk%3AChrkl)

23 [HTTP://DE.WIKIBOOKS.ORG/WIKI/USER%3ACHRKL](http://de.wikibooks.org/wiki/User%3AChrkl)

24 [HTTP://DE.WIKIBOOKS.ORG/WIKI/USER%20TALK%3ACHRKL](http://de.wikibooks.org/wiki/User%20Talk%3AChrkl)

25 [HTTP://DE.WIKIBOOKS.ORG/WIKI/%3ADE%3AUSER%3AALEXANDER%20Z.](http://de.wikibooks.org/wiki/%3Ade%3Auser%3AAlexander%20z.)

26 [HTTP://DE.WIKIBOOKS.ORG/WIKI/USER%3ACHRKL](http://de.wikibooks.org/wiki/User%3AChrkl)

27 [HTTP://DE.WIKIBOOKS.ORG/WIKI/USER%20TALK%3ACHRKL](http://de.wikibooks.org/wiki/User%20Talk%3AChrkl)