



## Was ist Karate

Karate ist eine japanische Kampfkunst, deren Ursprünge bis etwa 500 Jahre n.Chr. zurückreichen. Chinesische Mönche, die keine Waffen tragen durften, entwickelten aus gymnastischen Übungen im Laufe der Zeit eine spezielle Kampfkunst zur Selbstverteidigung. Diese Kampfkunst galt auch als Weg der Selbstfindung und Selbsterfahrung.

Auch heute noch spiegelt sich im Karate-Do die fernöstliche Philosophie wider. Übersetzt bedeutet "Karate-Do" so viel wie "der Weg der leeren Hand". Im übertragenen Sinn heisst das: der Karateka (Karatekämpfer) ist waffenlos, seine Hand ist leer.

Nicht Sieg oder Niederlage sind das eigentliche Ziel, sondern die Entwicklung und Entfaltung der eigenen Persönlichkeit durch Selbstbeherrschung und äusserste Konzentration. Die Achtung des Gegners steht dabei an oberster Stelle.

Karate wird leider oftmals gleichgesetzt mit Bretter zerschlagen. In Wirklichkeit ist Karate jedoch alles andere als ein Sport für Selbstdarsteller. Im Training und im Wettkampf werden Fuss- und Fauststösse vor dem Auftreten abgestoppt. Voraussetzung dafür sind Selbstdisziplin, Verantwortungsbewusstsein gegenüber dem Partner und natürlich eine gute Körperbeherrschung, die im Training systematisch aufgebaut wird. Aufgrund seiner vielseitigen Anforderungen an Körper und Geist ist Karate ideal als Ausgleich zur Beanspruchung im Alltag: Der Karateka trainiert Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Beweglichkeit. Das macht fit. Mit Entspannungstechniken, Atemübungen und Meditation steigert er seine Konzentrationsfähigkeit und schult die eigene Körperwahrnehmung.

Karate ist eine Kampfkunst, in der alle Gliedmassen hauptsächlich in Tritten, Stössen und Schlägen zum Angriff und zur Verteidigung eingesetzt werden. Ziel des Karate ist es, in der körperlichen und geistigen Auseinandersetzung mit dieser Kampfkunst, unter Achtung des sportlichen Gegners, die Persönlichkeit zu entfalten.

Durch Karate werden alle körperlichen, mentalen und geistigen Kräfte angesprochen. Hände, Füsse, Knie und Ellenbogen werden trainiert und gekräftigt, so dass sie gefährliche Waffen darstellen, mit denen man sich in einer Notsituation wirksam selbst verteidigen kann.

Viele Leute üben Karate aus, um sich im Notfall selbst verteidigen zu können. Und tatsächlich ist Karate eine wirksame und praktikable Verteidigungsart. Kraft und körperliche Statur spielen in der Karate-Selbstverteidigung nur eine untergeordnete Rolle. Wichtiger sind Schnelligkeit, Geschicklichkeit und Gelassenheit. Diese Aspekte machen Karate-Selbstverteidigung insbesondere für Frauen und Mädchen interessant.

Ob Ausgleichssport, allgemeine Fitness oder Selbstverteidigung, Karate eröffnet bei verschiedensten Interessenlagen ein breites sportliches Betätigungsfeld. Karate ist spannend für alt und jung. Durch die Vielseitigkeit fördert Karate Gesundheit und Wohlbefinden. Deshalb haben sich nicht nur junge sondern auch ältere Menschen für diesen Sport entschieden.

Karate ist bestens geeignet, dem täglichen Stress entgegenzuwirken und den Körper topfit zu erhalten. Das Training steigert ganz allgemein das Wohlbefinden, kräftigt die Gesundheit und gibt Selbstvertrauen.

Karate lässt sich aber nur durch regelmässiges, diszipliniertes Training erlernen und erfahren. Jede/r gewinnt aus Karate genau so viel, wie er/sie für das Training an Hingabe und Mühe aufwendet.

Für solche, die im Sport den Wettkampf suchen und sich messen wollen, bietet Karate die Gelegenheit, an Turnieren teilzunehmen.

Im Karate werden grundsätzlich zwei Wettkampfdisziplinen unterschieden: Beim „Kumite“ (Freikampf) stehen sich zwei Karateka auf einer Kampffläche gegenüber und versuchen, wertbare Stoss-, Schlag- und Tritttechniken anzubringen. Die Disziplin „Kata“ ist eine Abfolge genau festgelegter Angriffs- und Abwehrtechniken gegen mehrere imaginäre Gegner, die sich aus verschiedenen Richtungen nähern. Manche Kata wurde über Jahrhunderte von Generation zu Generation weitergegeben und ist Zeuge der Karatetradition.