



Was ist Karate?

Karate-Do – Der Weg der leeren Hand

Kara-te, die leere Hand, meint die Kunst des Kampfes mit der leeren, Hand (kara = leer, nackt, unbewaffnet; te = Hand).

Do, als philosophisches Prinzip, meint eine Art zu leben: nicht aggressiv aber bereit, sich zu verteidigen, und vor allem ein ständiges Streben nach Vervollkommnung im Training wie im Leben.

Karate-Do ist ein ausgezeichneter Weg zur Erlangung überdurchschnittlicher Fitness und Körperbeherrschung, zur Schulung der koordinativen Fähigkeiten und zum Stressabbau. Regelmässiges Training fördert die Gesundheit, die Geschmeidigkeit sowie das Selbstvertrauen und führt zu aktiv-positivem Denken. Karate wird von Frauen und Männern jeden Alters ausgeübt und speziell Kinder werden in ihrer Entwicklung ganzheitlich positiv beeinflusst. Daher ist Karate längst auch J+S-Disziplin.

Das Training gliedert sich in folgende Bereiche:

Kihon: Grundschule zur Perfektion der Bewegungen.

Kata: Verkettungen von Abwehr- und Kontertechniken zu vorgegebenen, rhythmische Bewegungsabläufen. Mit fortschreitendem Können werden die Kata immer anspruchsvoller und dynamischer.

Bunkai: Praktische Anwendungen aus den Kata, Überleitung zum freien Kampf.

Kumite: Feier Kampf. Zur Vermeidung von Verletzungen werden alle Schläge unmittelbar vor dem Ziel gestoppt, was ein Höchstmass an Kontrolle und Fairness verlangt.

Karate-Do – Der Weg der leeren Hand

Kara-te, die leere Hand, meint die Kunst des Kampfes mit der leeren, Hand (kara = leer, nackt, unbewaffnet; te = Hand).