



Warum Karate?

KARATE: Ursprung und Philosophie

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

Als Sport ist Karate relativ jung: Erst zu Beginn letzten Jahrhunderts entwickelte sich in Japan aus der traditionellen Kampfkunst ein Kampfsport mit eigenem Regelwerk.

Bis heute noch spiegelt sich im Karate-Do die fernöstliche Philosophie wider. Übersetzt bedeutet «Karate-Do» so viel wie «der Weg der leeren Hand». Im wörtlichen Sinne bedeutet das: Der Karateka (Karatekämpfer) ist waffenlos, seine Hand ist leer. Mit «Kara» (leer) ist aber auch ein ethischer Anspruch verbunden. Danach soll der Karateka sein Inneres von negativen Gedanken und Gefühlen befreien, um in allem, was ihm begegnet, angemessen handeln zu können.

Im Training und im Wettkampf wird dieser hohe ethische Anspruch konkret: Nicht Sieg oder Niederlage sind das eigentliche Ziel, sondern die Entwicklung und Entfaltung der eigenen Persönlichkeit durch Selbstbeherrschung und äusserste Konzentration. Achtung und Respekt vor dem Gegner steht an erster Stelle. KARATE Ein Sport für Körper und Geist. Philosophischer Grundsatz: Lerne nicht zu verlieren!

Karate wird leider oft mit «Bretter zerschlagen» gleichgesetzt. Dieses Vorurteil rührt von öffentlichen Vorführungen her, die auf Publikumswirksame Effekte abzielen. Dabei wird Karate als zirkusreife Artistik dargestellt. Tatsächlich ist Karate aber alles andere als ein Sport für Selbstdarsteller. Tritte und Faustschläge werden im Training und im Wettkampf vor dem Auftreffen gestoppt. Voraussetzung dafür sind Selbstdisziplin, Verantwortungsbewusstsein gegenüber dem Partner und natürlich eine gute Körperbeherrschung, die im Kihon (Grundschule) systematisch aufgebaut wird. Aufgrund der vielfältigen Anforderungen an Körper und Geist ist Karate ein idealer Ausgleich zu den Anforderungen des Alltags: Der Karateka trainiert Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Präzision und Beweglichkeit. Das macht fit! Mit Entspannungstechniken, Atemübungen und Meditation steigert er seine Konzentrationsfähigkeit und schult die eigene Körperwahrnehmung.

Im Karate wird der von Gichin Funakoshi entwickelte Grundsatz befolgt, dass es keinen ersten Angriff gibt – auch nicht präventiv.

KARATE: Moderne und effektive Selbstverteidigung

Viele Karateka üben ihren Sport aus, um sich im Notfall selbst verteidigen zu können. Tatsächlich ist Karate eine wirksame und effektive Verteidigungsform. Kraft und körperliche Statur spielen bei der Selbstverteidigung im Karate nur eine untergeordnete Rolle. Wichtiger sind Schnelligkeit, Geschicklichkeit, Selbstvertrauen und Ruhe. Nur wer bei einem Angriff nicht in Panik verfällt, kann sich

sinnvoll verteidigen. Deshalb werden in speziellen Kursen neben den technischen Fertigkeiten auch die psychologischen Komponenten der Selbstbehauptung und Selbstverteidigung vermittelt.

Diese Aspekte machen Karate-Selbstverteidigung besonders für Frauen und Mädchen interessant.

KARATE: Ein Sport für uns alle

Ob Ausgleichssport, allgemeine Fitness oder Selbstverteidigung, Karate eröffnet allen Altersgruppen und Interessen ein breites sportliches Betätigungsfeld.

Karate ist nicht nur für Jung und Alt spannend. Durch seine Vielseitigkeit fördert Karate die Gesundheit und das Wohlbefinden. Auch deshalb haben sich viele junge und ältere Menschen für diese Sportart entschieden. In den meisten Vereinen und Schulen werden Anfängerkurse angeboten, die den Einstieg leicht machen: Schritt für Schritt wachsen Geschicklichkeit und Leistungsfähigkeit. Die farbigen Gürtel der Budo-Sportarten sind dabei Hilfe und Ansporn.

KARATE: Wettkampf und Tradition

Im Karate werden grundsätzlich zwei Wettkampfdisziplinen unterschieden: Im «Kumite» (Freikampf) stehen sich zwei Karateka auf einer Kampffläche gegenüber und versuchen, Stoss-, Schlag- und Tritttechniken anzuwenden, welche gewertet werden. Die Regeln sind so gestaltet, dass Verletzungen der Kampfpartner ausgeschlossen sind: Wer sich nicht daranhält, wird disqualifiziert!

Die Disziplin «Kata» ist eine Abfolge genau festgelegter Angriffs- und Abwehrtechniken gegen imaginäre Gegner, die sich aus verschiedenen Richtungen nähern. Man unterscheidet etwa 50 (im Shotokan-Stil: 25) verschiedene Katas, deren Ästhetik in der Harmonie von Kampfgeist, Dynamik und Rhythmus liegt. Einige Kata wurden über Jahrhunderte hinweg von Generation zu Generation weitergegeben und zeugen von der Tradition des Karate.

Die Teilnahme an Wettkämpfen und Turnieren ist jedem Vereinsmitglied freigestellt - ob im Kumite oder in der Kata, ist jedem selbst überlassen.

KARATE: Karate Club Richterswil

Wir trainieren traditionelles Shotokan-Karate nach den Regeln der JKA (Japan Karate Association), dem weltgrössten Shotokan-Stilrichtungsverband. In der Schweiz sind wir Mitglied des Verbands SKR (Swiss Karate-do Renmei) und der SKF (Swiss Karate Federation).

Das Shotokan-Karate wurde um die Jahrhundertwende 1900 von Gichin Funakoshi begründet und später von seinem Sohn und verschiedenen japanischen Meistern weiterentwickelt.

Shotokan ist der weltweit am meisten verbreitete Karate-Stil. Wir lehren und trainieren den sportlichen Zweig und den Kampfkunstzweig. Charakteristisch für den Shotokan-Stil sind die tiefen Stellungen im Training. Sie dienen dazu kraftvolle und dynamische Bewegungen zu entwickeln. Durch diese permanente Dehnung der Muskeln und Bänder entsteht die Möglichkeit im sportlichen Kampf eine hohe Reichweite zu erzielen. In dieser Kampfkunst wird der Nahkampf keineswegs vernachlässigt und der Kampf mit dem ganzen Körper geübt. Grundsätzlich kann eine Shotokan-Technik immer als Angriffs-, Konter- und/oder Verteidigungstechnik ausgeführt werden.