



# Was ist Karate?

**Karate-Do – «der Weg der leeren Hand» ist eine japanische Kampfkunst.**

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

Do, als philosophisches Prinzip (Weg; wichtiger japanischer Begriff in der traditionellen japanischen Kultur), bedeutet eine Art zu leben: Nicht aggressiv aber verteidigungsbereit, und vor allem ein ständiges Streben nach Vervollkommnung im Training wie im Leben.

Karate-Do ist ein hervorragendes Mittel um eine überdurchschnittliche Fitness und Körperbeherrschung zu erlangen, die koordinativen Fähigkeiten zu schulen und zum Stress abbauen. Regelmässiges Training fördert die Gesundheit, die Beweglichkeit sowie das Selbstvertrauen und führt zu aktivem positivem Denken. Karate kann von allen Menschen, in jedem Alter, ausgeübt werden. Besonders Kinder werden in ihrer Entwicklung ganzheitlich positiv beeinflusst. Aus diesem Grund ist Karate auch eine anerkannte J&S Disziplin.

Ein Karate-Training gliedert sich in folgende Bereiche

- |           |  |
|-----------|--|
| Einlaufen | Das Aufwärmen bereitet den Körper und den Geist auf das folgende Training vor.<br>Dazu gehören Übungen für Dynamik, Beweglichkeit, Geschmeidigkeit, Kraft und Ausdauer.  |
| Kihon     | Grundschule. Hier werden Stufengerecht die einzelnen Bewegungsabläufe stufenweise bis zur Perfektion geübt. Weiterführende Übungen zum vorangegangenen Einlaufen.  |
| Kata      | Form. Verkettung und Verknüpfung der einzelnen Abwehr- und Kontertechniken zu vorgegebenen rhythmischen Bewegungsabläufen. Mit zunehmendem Können werden die Katas immer anspruchsvoller und dynamischer.  |
| Bunkai    | Anwendung. Praktische Übungen zu wirkungsvollen Anwendungen aus Kata.<br>Übergang zum freien Kampf bzw. zur Selbstverteidigung.  |
| Kumite    | Freier Kampf. Schritt für Schritt werden die Karatekas bis zum freien Kampf geführt.<br>Um Verletzungen zu vermeiden werden alle Schläge und Tritte unmittelbar vor dem Ziel gestoppt. Dies verlangt ein Höchstmass an Präzision, Kontrolle, Fairness und Trainingsfleiss. |

Alle diese Fähigkeiten werden in den vorhergehenden «Disziplinen» bis zur Perfektion geübt und gefestigt. Das Ziel ist, dass der Karateka jederzeit die volle Kontrolle über seine Fähigkeiten besitzt bzw. erlangt.