



## Unser Karate Training

Das Training beinhaltet sportartspezifische und allgemeine Dehn- und Aufwärmübungen, Kihon-Renshu, Zenshin-Kotai, Ippon-Kumite und Kata.

**Kihon-Renshu** kann man übersetzen als „Basis-Übung“ und bildet die Grundschule des Karate. Hier erlernen wir die ersten Grundtechniken, Stände und Schritte.

**Zenshin-Kotai** heißt wörtlich übersetzt „vorwärts-rückwärts. Dabei lernen wir, die einzelnen Techniken aus dem Kihon-Renshu auch während einer Vorwärts- oder Rückwärtsbewegung auszuführen.

**Ippon-Kumite** heißt wörtlich übersetzt „1-Punkt-Kampf“. Es ist eine Übung mit Partner. Der Ablauf von Angriff, Abwehrtechnik und Kontertechnik ist genau festgelegt. Es gibt einen Angreifer und einen Verteidiger. Der Verteidiger lernt, den ersten Angriff sofort abzuwehren um anschließend zu Kontern.

**Kata** ist ein Scheinkampf. Ein festgelegter Ablauf von aneinander gereihten Techniken, der den Kampf gegen einen oder mehrere imaginäre Gegner darstellt.

Für die fortgeschrittenen Schüler kommt außerdem noch das **Jiyu-Kumite** hinzu. Dieses ist ein freier Kampf mit dem Partner (Wettkampf) der nach bestimmten Regeln abläuft und nach Punkten bewertet wird.

Diese „4 Säulen des Karate“ bilden das Lehrsystem des Karate. Dadurch sollen Mechanismen verfeinert und Automatismen entwickelt werden. Regelmäßiges Üben fördert sowohl Konzentration, Körperspannung, Geschicklichkeit und Kraft, als auch Konzentration und Vorstellungskraft.

Selbstverständlich gelten während des Trainings und während des Aufenthalts im Dojo, sowie gegenüber dem Sensei, den Senpai und allen Trainingspartnern auch gewisse Regeln, die eingehalten werden müssen.

Respekt und Höflichkeit gegenüber Allen ist oberstes Gebot.

Dazu zählt, dass man sich nach vorne sowie zum anwesenden Trainer verbeugt, sobald man das Dojo betritt. Dadurch bringt man den alten Meistern der Kampfkünste Respekt entgegen.

Genauso verbeugt man sich auch gegenseitig voreinander, bevor man eine Partnerübung beginnt, oder eine solche beendet.

Zu Beginn einer jeden Trainingsstunde findet die **Begrüßungszeremonie** statt. Die Kommandos zu diesem Ablauf gibt der Schüler mit dem höchsten Gürtelgrad.

Das erste Kommando lautet „**Keske!**“ (Achtung!). Daraufhin stellen sich alle Schüler in einer Reihe auf, der niedrigste Gürtelgrad links in Blickrichtung nach vorne, der höchste nach rechts ausgerichtet. Der Sensei/Sempai nimmt mittig mit etwas Abstand vor den Schülern seinen Platz ein. Auf das Kommando „**Seiza**“ setzen sich alle in die traditionelle Sitzposition, den Fersensitz.

Nun folgt „**Mokuso**“. So bezeichnet man die Meditation mit geschlossenen Augen. Der Rücken ist gerade aufgerichtet, das ermöglicht eine tiefe und entspannte Atmung. Mokuso soll dazu dienen, sich auf das bevorstehende Training zu konzentrieren und den Alltag hinter sich zu lassen. Man hat kurz die Möglichkeit sich an das letzte Training zu erinnern und sich innerlich für das bevorstehende Training zu öffnen.

Nach kurzer Meditation folgt „**Mokuso Yame**“ und „**Shomen ni Rei**“. Die Meditation ist nun beendet und man verbeugt sich nach vorne um den alten Meistern der Kampfkünste, sowie unserer eigenen Vergangenheit, Ehre und Respekt entgegen zu bringen. Kampfkunst ist eine ernste Absicht, etwas zu

# 真武館 - 道場 Shinbukan-Dojo

空手道 Karatedo • 古武道 Kobudo • 合気道 Aikido



erlernen und dadurch etwas zu bewirken – in uns und durch uns nach außen. Mit dieser Einstimmung möchten wir jeden Unterricht beginnen.

Ebenso geschieht dies anschließend mit dem Kommando „**Sensei (oder Senpai) ni Rei**“ gegenüber dem Sensei/Senpai.

Nun stehen alle auf, es folgt eine allgemeine Verbeugung im Stehen und das Training beginnt indem jeder einen Platz zum Üben wählt. Im Normalfall wird auch bei der Platzwahl die Rangfolge der Gürtel eingehalten – Das ist allerdings platzbedingt und wird in jedem Dojo anders geregelt.

Zum Beenden des Trainings wiederholt sich die gleiche Zeremonie nochmals, um kurz die neu erlernten Kenntnisse zu verinnerlichen und sich wieder auf den Alltag zu konzentrieren.

Während des Trainings werden die verschiedenen Techniken japanisch angesagt und jeweils japanisch von eins bis zehn gezählt.

Vor und zwischen den einzelnen Techniken stehen alle in „Yoi“ der Bereitschaftsstellung. Wurde die angesagte Technik verstanden, so antwortet man mit „Hai!“, was soviel wie „ja“ bedeutet und geht in Position.

ichi	1	roku	6
ni	2	shichi / nana	7
san	3	hachi	8
shi / yon	4	kyu	9
go	5	ju	10

Nach einer bestimmten Anzahl von Trainingseinheiten und einer bestimmten Wartezeit kann jeweils eine Prüfung absolviert werden, in der das theoretische Wissen und das praktische Können des Schülers überprüft werden.

Das heißt, man muss Techniken, die der Prüfer ansagt, vormachen und mit höherem Gürtelgrad auch deren Anwendung kennen und entsprechend erklären. Für jede Prüfung müssen die entsprechenden Techniken beherrscht werden.

Bei bestandener Prüfung erhält man eine Urkunde und das Recht, einen Gürtel in entsprechender Farbe tragen zu dürfen. Zu Beginn ist der Gürtel weiß.

Schülerstufen nennt man „Kyu“, Meistergrade „Dan“.

Diese Aufteilung gilt für Erwachsene:

9. Kyu	weiß-gelb
8. Kyu	gelb
7. Kyu	orange
6. Kyu	grün
5. Kyu	blau
4. Kyu	violett
3. Kyu	braun
2. Kyu	braun
1. Kyu	braun

1. Dan	schwarz
--------	---------