Der „Weg der leeren Hand“

Serie: Starke Frauen – Karate, ein Kampf ohne Waffen und als Charakterschule

„Das höchste Ziel im Karate-Do ist nicht der Sieg oder die Niederlage, sondern die Perfektion des menschlichen Charakters.“ Diese Aussage stammt von Gichin Funakoshi, dem Vater des Shotokan-Karate. Dieser Stil ist am weitesten verbreitet unter den Karate-Anhängern in Deutschland.

Nur Goju-Ryu reicht noch an einen großen Bekanntheitsgrad unter Kampfkunst-Fans heran. Insgesamt werden im Karate-Dachverband Nordrhein-Westfalen (KDNW) zwölf Arten angeboten, im Deutschen Karate Verband (DKV) sind es 18.

Die Karatekas des Dorstfelder Vereins Shotokan-Karate-Dojo-Dortmund um die 1. Vorsitzende Nadja Mari haben sich dem Stil Funakoshis verschrieben. Und diese Variante hat eine ganz eigene Philosophie. Denn Gründer Funakoshi, 1868 auf der Insel Okinawa geboren, stellte 20 Verhaltensregeln für die Kampfkünstler auf. Diese Vorschriften sollten und sollen dazu dienen, den Charakter des Karate-Sportlers zu vervollkommnen. Die Regeln vermitteln das Grundprinzip des Karate-Do, zu Deutsch: der Weg der leeren Hand. „Kara“ bedeutet „leer“, „te“ Hand und „Do“ heißt Weg.

Höflichkeit und Respekt

Dabei gibt es ein Zusammenspiel des Trainings von Geist, Charakter und innerer Einstellung. Alles fängt mit dem ersten Leitsatz Funakoshis an: „Vergiss nie: Karate beginnt mit rei und endet mit rei.“ Übersetzen lässt sich „rei“ mit den Worten Respekt oder Höflichkeit. Vor Trainingsstart und einzelnen Übungen sowie danach grüßen die Kampf-Partner sich mit einer Verneigung.

Phong Nguyen, 2. Vorsitzender des Dorstfelder Klubs und Cheftrainer, weiß, dass früher sogar achtmal angegrüßt wurde. „Mittlerweile verliert das traditionelle Karate aber immer mehr seinen Stellenwert“, sagt der aus Laos stammende Coach. Die Befehle für den Gruß zum Start des Trainings heißen Mokuso (Augen zu) sowie Mokuso Yame (Augen auf). Dazwischen meditieren die Karatekas für ein paar Minuten. „Der Alltag soll vergessen werden, und der Karateka soll sich darauf konzentrieren, sein Bestes in den Übungseinheiten zu geben“, so der 51-Jährige.

Verschiedene Techniken

Beim Karate wird ohne Waffen gekämpft. Es gibt bestimmte Blocktechniken für die Verteidigung gegen Angriffe. Hier werden die Arme benutzt und mit Hilfe von Würfen, Hebeln oder einfachem Ausweichen der Gegner abgeschüttelt. Die andere Variante ist die Kombination aus Angriff- und Blocktechnik, damit der ungeschützte Bereich des Kontrahenten getroffen werden kann. Hier spielen die mehr als 300 Vitalpunkte des Körpers eine Rolle, von denen in den Kampfkünsten allgemein rund 60 Stück mit Techniken angegangen werden können. Diese Nervendruckpunkte schwächen Kampfpartner.

Alle Bewegungen müssen schnell gehen. Der Grund: Ende des 19. Jahrhunderts musste sich die okinawanische Bevölkerung gegen Unterdrücker zur Wehr setzen, wollte dabei möglichst nicht getroffen werden und gleichzeitig die wenigen Gelegenheiten nutzen, den Gegner mit einem einzigen Schlag zu töten. Hieraus resultiert wohl auch der Ruf, das Karate die „Härteste aller Kampfsportarten“ sei. Heute stehe aber die Gesundheit im Vordergrund, so Trainer Nguyen.

Die Karatekas trainieren Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Beweglichkeit. Dazu kommen Entspannungstechniken, Atemübungen und Meditationen. Diese verbessern die Konzentrationsfähigkeit und schulen die Körperwahrnehmung. „Aber auch die Gemeinschaft ist ganz wichtig für uns“, sagt der Träger des 5. Dan. Mari ergänzt, „dass die Kampfpartner nicht als Gegner gesehen werden, sondern als Partner“. So gehen auch Frauen und Männer gerne miteinander in Zweikämpfe. Der Dorstfelder Klub achtet auf die Herkunft des Karates. „Wir versuchen eine Mischung aus beidem, also Tradition und Sport, zu lehren“, so Mari. 1983 wurde der Verein von elf Aktiven gegründet. „Mittlerweile haben wir ungefähr 60 Mitglieder“, sagt die Kölnerin.

Lara Marie (hinten) und Gina-Marie kämpfen.

Vier davon sind Lara Marie Zander (12) und ihre Mutter Tanja sowie Gina-Marie Jakob (11) mit Mutter Kathrin. Alle sind mit vollem Einsatz dabei. So hat Lara Marie bei einem Kinderturnier bereits einen Pokal geholt. „Kata mache ich am liebsten“, sagt die Zwölfjährige. „Mein Trainer sagt nur, ich müsse mehr Kumite üben“. Das wäre für ihre Trainingskollegin Gina-Marie dagegen kein Problem: „Ich mache Kumite am liebsten.“

Karate besteht aus drei Säulen. Eine davon heißt Kumite, was übersetzt „verbundene Hand“ bedeutet. Es gibt verschiedene Formen, die bis in den Freikampf münden, bei dem die Partner ohne Absprache Arm- oder Beintechniken anwenden. Vor dem Auftreffen werden Fuß- oder Faustöße jedoch gestoppt.

Eine Zweite ist Kata, zu Deutsch: Form. Katas sind vorher festgelegte Abfolgen von Bewegungen, wie zum Beispiel Angriffe, Verteidigungstechniken und Gegenangriffe beim Kampf gegen einen, mehrere, reale oder imaginäre Gegner. 50 verschiedene Katas gibt es.

Der dritte Bereich ist Kihon. Der Begriff „Kihon“ bedeutet im Deutschen: Grundlage des Könnens. Hier werden die Techniken und deren Bewegungsabläufe trainiert. Das Ziel: Optimal verinnerlichen, damit sie reflexartig angewandt werden können. „Die Technik zu kontrollieren, das ist die Kunst.“ Und die beherrscht nach Meinung Nguyens nur ein Karateka von 1000 in Deutschland.

Lara Marie und Gina-Marie arbeiten daran. Auch ihre Mütter. „Wir waren im vergangenen Jahr bei der deutschen Meisterschaft mit unserem Cheftrainer“, erzählt Tanja Zander. „Beim Zuschauen kam uns dann die Idee, da machen wir einfach mit.“ Seitdem lassen Zander und Jakob kein Training aus. Und: Das Karatetraining zeigt bereits positive Wirkung: „Durch den Beruf bekommt man oft eine falsche Körperhaltung“, weiß die 40-Jährige. Die Rückenschmerzen wären jetzt weg. „Zudem lernt man mit Krisen anders umgehen“, so die Friseurin.

Den Frust abbauen

Jakob, die als Köchin in einer Großküche arbeitet, merkt, „dass man Frust, den man über den Tag angesammelt hat, besser abbauen kann“. Sie findet zudem, „dass man ausgeglichener wird“. Im Großen und Ganzen sei alles eine „reine Konzentrationssache“.

Auf ein Event freuen sich alle Karatekas schon: die WM vom 5. bis zum 9. November in Bremen. Mari: „Das ist eine große Ehre, dass wir die WM in Deutschland haben.“ Und Nguyen ergänzt: „Ich hoffe, dass wir demnächst populärer werden. Denn Karate einmal als olympische Sportart zu sehen, daran sind wir sehr interessiert.“ *Alexandra Krause*

Gina-Marie Jakob und ihre Mutter Kathrin (v.l.) sowie Tanja Zander mit Tochter Lara Marie nehmen den Gründer des Shotokan-Karates, Gichin Funakoshi, in ihre Mitte.

BLICKPUNKT **Karate – Tradition und Sport im Zusammenspiel mit Geist und innerer Einstellung**

Tanja Zander (links) und Kathrin Jakob in Aktion.

FOTOS (3) ALEXANDRA KRAUSE

Das ist Karate

- **Karate** ist eine Kampfkunst, die ihren Ursprung etwa 500 nach Christus hat. Der buddhistische Mönch Daruma Taishi lebte im chinesischen Kloster Shaolin. Damit seine Schüler die Kraft zehrende und viel Disziplin verlangende Religion ausüben konnten, hielt er sie mit Ausdauertraining und Kraftübungen fit. Die Shaolin-Kampfkunst entstand.
- **Im 13. Jahrhundert** vermischte sich diese Kampftechnik mit der des okinawischen Kampfsystems Okinawa-Te, zu Deutsch: Hand aus Okinawa.
- **Es entwickelte** sich eine neue, waffenlose Kampftechnik: das Karate. Gichin Funakoshi systematisierte Karate dann. 1902 führte er die Kampfkunst als Schulsport auf Okinawa ein. Seitdem dient Karate der Selbstverteidigung und dem Fitnesserhalt.
- **Infos**: Shotokan-Karate-Dojo-Dortmund. Infos zu Trainingszeiten gibt es unter www.shotokan-karate-dojo-dortmund.de

Der „Weg der leeren Hand“

Serie: Starke Frauen – Karate, ein Kampf ohne Waffen und als Charakterschule

„Das höchste Ziel im Karate-Do ist nicht der Sieg oder die Niederlage, sondern die Perfektion des menschlichen Cha-

grüßt wurde. „Mittlerweile verliert das traditionelle Karate aber immer mehr seinen Stellenwert“, sagt der aus La-

schwächen Kampfpartner.

Alle Bewegungen müssen schnell gehen. Der Grund: Ende des 19. Jahrhunderts

einen, mehrere, reale oder imaginäre Gegner. 50 verschiedene Katas gibt es.

Der dritte Bereich ist Kihon.