

Wissenswertes über Karate kurz und knapp

Zusammengestellt und bearbeitet von Stefan Schweppe
Dezember 2024 bis April 2025



Inhaltsverzeichnis

Die Ursprünge des Karate	Seite 3
Die Entwicklung auf Okinawa	Seite 4
Die Einführung von Karate in Japan	Seite 4
Die Verbreitung von Karate weltweit	Seite 5
Die Philosophie des Karate	Seite 5
Karate in der modernen Welt	Seite 6
Der Satsuma-Clan	Seite 6
Waffenverbot, ja oder nein?	Seite 8
Die Pioniere in aller Kürze	Seite 9
Karate auf Okinawa heute	Seite 14
Die Schriftzeichen (唐手) und (空手)	Seite 17
Kobudo	Seite 21
Itosu Anko und die „entschärften“ Katas	Seite 22
Sportkarate	Seite 24
Die 27 Shōtōkan Kata	Seite 26
Kata: Tradition und Realität	Seite 28
Warum gibt es in Katas langsame Techniken?	Seite 31
Zehn japanische Wörter, die fast alle Karateka missverstehen (von Jesse Enkamp)	Seite 32
Wie Shōtōkan zum Tiger kam	Seite 36
Gürtelfarben und ihre Bedeutung	Seite 38
Quellen	Seite 39

Die Wurzeln von Karate reichen weit zurück in die antike Geschichte und sind eng mit der Entwicklung der Kampfkünste in Asien verbunden. Hinweise deuten darauf hin, dass frühzeitige Formen von Kampftechniken bereits in Indien entstanden. Einer Legende zufolge reiste der buddhistische Mönch Bodhidharma (in Japan auch Daruma genannt) im 5. oder 6. Jahrhundert n. Chr. von Indien nach China, um den Shaolin-Tempel zu besuchen. Dort soll er Übungen entwickelt haben, die körperliche Bewegung mit meditativen und spirituellen Praktiken verbanden. Diese Übungen werden oft als Vorläufer der chinesischen Kampfkünste betrachtet, insbesondere des Shaolin-Kung-Fu, und trugen zur Entstehung späterer Systeme wie Karate bei.

Die Ursprünge des Karate

Okinawa – Die Wiege des Karate

Die Ursprünge des Karate sind schwer fassbar, da es sich über viele Jahrhunderte hinweg aus unterschiedlichen Einflüssen entwickelt hat. Im Laufe der Zeit verbreiteten sich chinesische Kampfkünste und beeinflussten andere Kulturen in Asien. Eine Schlüsselrolle spielte dabei die Ryūkyū-Inselgruppe, zu der Okinawa gehört. Die Ryūkyū-Inseln waren ein unabhängiges Königreich mit engen Handelsbeziehungen zu China. Dieser kulturelle Austausch brachte chinesische Kampftechniken, insbesondere den Stil des weißen Kranichs, nach Okinawa. Dort verschmolzen sie mit lokalen Traditionen und legten den Grundstein für das, was später als Karate bekannt wurde.

Der Einfluss Chinas

Ab dem 14. Jahrhundert intensivierte sich der kulturelle und wirtschaftliche Austausch zwischen Okinawa und China. Der Einfluss Chinas zeigt sich bis heute deutlich in den Techniken und der Philosophie des Karate. Besonders prägend war die chinesische Kampfkunst Quanfa (Kung Fu), deren Elemente in den Stilrichtungen des frühen Karate wiederzufinden sind. Eine der ersten bekannten Karate-Schulen, das „Shorin-Ryū“ (kleiner Wald-Stil), übernahm zahlreiche Aspekte der chinesischen Kampfkünste und kombinierte sie mit den Bedürfnissen der Okinawaner.

Die ersten Formen der Selbstverteidigung

Die frühesten konkreten Formen des Karate entwickelten sich aus den traditionellen Selbstverteidigungstechniken Okinawas, die als **Te** („Hand“) bezeichnet wurden. Auf der Insel gab es drei Hauptzentren für diese Kampftechniken: **Shuri, Naha und Tomari**. Jede dieser Regionen brachte leicht unterschiedliche Stile hervor, die später als **Shuri-Te, Naha-Te und Tomari-Te** bekannt wurden. Diese frühen Formen des Karate integrierten Elemente der chinesischen Kampfkünste, wurden jedoch an die lokale Kultur und die spezifischen Anforderungen der Okinawaner angepasst.

Die Entwicklung auf Okinawa

Die Entstehung der Schulsysteme

Im Laufe der Jahrhunderte entwickelte sich Karate auf Okinawa von einer reinen Selbstverteidigungstechnik hin zu einer strukturierten und systematisierten Kampfkunst. Während die frühen Stile Shuri-Te, Naha-Te und Tomari-Te zunächst regional unterschiedliche Ansätze repräsentierten, begann eine zunehmende Vereinheitlichung und Formalisierung dieser Techniken. Besonders im 19. Jahrhundert entstanden erste Schulsysteme, die festgelegte Übungsformen und Katas einsetzten, um die Kampfkunst methodisch zu lehren und weiterzugeben. Ein entscheidender Schritt war die Integration von Prinzipien und Trainingsmethoden, die sich auf bestimmte Zielsetzungen konzentrierten, wie z. B. die Verbesserung der Körperkontrolle, der Atmung und der mentalen Disziplin. Dadurch entwickelte sich Karate von einem pragmatischen Werkzeug zur Selbstverteidigung hin zu einer umfassenden körperlichen und geistigen Schulung. Lehrer begannen, Schulen zu gründen, in denen die Schüler gezielt unterrichtet wurden, was eine systematische Weitergabe der Techniken und Philosophie ermöglichte. Diese Entwicklung legte den Grundstein für die spätere Verbreitung des Karate auf der ganzen Welt.

Einfluss der Samurai

Die Samurai, die japanischen Kriegerklasse, spielten eine wichtige Rolle in der Entwicklung des Karate. Während der Edo-Zeit (1603-1868) war Okinawa unter der Herrschaft des Japanischen Shogunats. Die Verbindung zwischen den Samurai und der okinawanischen Bevölkerung führte zur Einführung von formellen Kampftechniken und einem stärker strukturierten System der Kampfkunst.

Der Aufstieg von Meistern wie Chojun Miyagi

Im 19. Jahrhundert nahm das Karate langsam Formen an, die dem modernen Verständnis der Kampfkunst ähneln. Chojun Miyagi, ein berühmter Karate-Meister, der den Stil Gōjū-Ryū entwickelte, und andere führende Figuren der Zeit begannen, das Karate zu systematisieren und die Techniken in Lehrbüchern festzuhalten (siehe dazu „*Die Pioniere in aller Kürze*“, Seite 11/12).

Die Einführung von Karate in Japan

Die Reise von Gichin Funakoshi

Ende des 19. und Anfang des 20. Jahrhunderts erlebte Okinawa eine stärkere Integration in Japan. Gichin Funakoshi, ein Okinawa-Meister, spielte eine zentrale Rolle bei der Einführung von Karate in das japanische Festland. Im Jahr 1922 demonstrierte er Karate bei einer Veranstaltung des japanischen Bildungsministeriums in Tokio. Sein Stil, der später als Shōtōkan bekannt wurde, legte den Grundstein für die moderne Form von Karate. Funakoshi passte Karate an die japanische Kultur an, indem er Elemente der Samurai-Philosophie, wie Disziplin und Etikette, integrierte.

Systematisierung und Modernisierung

Mit Funakoshis Ankunft in Japan begann eine Phase der Modernisierung und Systematisierung des Karate. Er gründete die erste Karate-Schule in Japan und begann, Karate als eine Disziplin zu etablieren, die sowohl für die körperliche Fitness als auch für die moralische und geistige Entwicklung der Praktizierenden von Bedeutung war. Er betonte die Bedeutung von Respekt, Disziplin und innerer Ruhe, was das Karate von einem rein praktischen Kampfsport zu einer tief philosophischen Praxis machte.

Die Gründung des Shōtōkan-Stils

In den 1930er Jahren etablierte Funakoshi den **Shōtōkan-Stil**, der nach dem „Shoto“ benannt wurde, dem Pseudonym von Funakoshi, und „Kan“, was „Schule“ bedeutet. Shōtōkan ist heute einer der bekanntesten und am weitesten verbreiteten Karate-Stile weltweit (siehe dazu *„Die Pioniere in aller Kürze“*, Seite 10).

Die Verbreitung von Karate weltweit

Die Rolle des Zweiten Weltkriegs

Während des Zweiten Weltkriegs und der Besatzung Japans durch die Vereinigten Staaten erlebte Karate einen weiteren Schub. Die US-amerikanischen Soldaten, die in Japan stationiert waren, entdeckten die Kampfkunst und begannen, sie zu praktizieren. Dies führte dazu, dass Karate Anfang der 1950er Jahre in den USA und anderen westlichen Ländern populär wurde.

Karate als Wettkampfsport

Mit der Verbreitung von Karate wuchs auch das Interesse an Wettkämpfen. In den 1950er Jahren wurde die erste Karate-Weltmeisterschaft organisiert, und in den folgenden Jahrzehnten entwickelten sich verschiedene Wettkampfformate, wie Kumite und Kata.

Der Einfluss moderner Karate-Verbände

Karate wurde zunehmend in internationale Verbände integriert. 1970 wurde die „World Karate Federation“ (WKF) gegründet, die eine einheitliche Struktur für Karate-Wettkämpfe und -Regeln entwickelte. 2020 wurde Karate sogar als olympische Sportart aufgenommen, was eine weitere Dimension der Popularität und Anerkennung einbrachte.

Die Philosophie des Karate

Die Prinzipien des Karate-do

Karate ist nicht nur ein körperlicher Sport, sondern eine Philosophie, die Werte wie Respekt, Disziplin und Selbstbeherrschung betont. Die „Do“-Komponente

des Namens „Karate-do“ unterstreicht den Weg der persönlichen und geistigen Entwicklung. Karate praktizierende Menschen sind dazu angehalten, nicht nur im Training, sondern auch im Alltag achtsam und respektvoll zu handeln.

Der Einfluss von Zen und Bushido

Die japanische Kultur, insbesondere der Zen-Buddhismus und der Bushido-Kodex der Samurai, hat das Karate stark beeinflusst. Die Prinzipien des Zen-Buddhismus, wie Achtsamkeit und innere Ruhe, sind ebenso ein Teil der Karate-Praxis wie die Disziplin und der ehrenhafte Umgang mit Gegnern, die aus dem Bushido-Kodex stammen.

Karate in der modernen Welt

Die Globalisierung des Karate

In der heutigen Zeit ist Karate eine globalisierte Sportart, die Millionen von Praktizierenden in allen Ecken der Welt hat. Es gibt unzählige Verbände, Schulen und Stile, die Karate anbieten, und es wird sowohl als Freizeitbeschäftigung als auch als wettkampfmäßige Sportart betrieben.

Karate als Olympische Disziplin

2020 feierte Karate einen Meilenstein, als es in das olympische Programm aufgenommen wurde. Dies war das Ergebnis jahrelanger Bemühungen, Karate als anerkannten Wettkampfsport zu etablieren, und sorgte für ein weiteres Wachstum der Popularität. **2024 war Karate schon nicht mehr dabei.**

Die Zukunft des Karate

Die Zukunft des Karate ist geprägt von der Herausforderung, die Balance zwischen Tradition und Moderne zu wahren. Der Wettkampfsport wird zunehmend kommerzialisiert, während viele traditionelle Schulen weiterhin den Fokus auf die geistige und philosophische Seite der Kunst legen.

Die Geschichte des Karate ist eine Geschichte von kulturellem Austausch, Anpassung und Weiterentwicklung. Vom alten Okinawa bis zu den modernen Wettkämpfen hat Karate eine beeindruckende Reise hinter sich. Trotz seiner Popularität als Sport bleibt Karate für viele mehr als nur eine Kampfkunst – es ist ein Weg zur Selbstverwirklichung und zur Förderung von Disziplin, Respekt und innerer Stärke.

Der Satsuma-Clan

Der Satsuma-Clan spielte in der Geschichte Okinawas eine entscheidende Rolle, insbesondere im Jahr 1609, als er die Insel besetzte und das Ryūkyu-Königreich unter seine Kontrolle brachte. Dies war ein bedeutender Wendepunkt in der Geschichte Okinawas und hatte weitreichende Auswirkungen auf die soziale und politische Struktur der Insel.

Die Besetzung Okinawas durch den Satsuma-Clan (1609)

Im Jahr 1609 marschierte der Satsuma-Clan, ein mächtiger japanischer Feudalherrscher aus der Region Kyushu, in das Ryūkyu-Königreich ein und eroberte Okinawa. Diese militärische Expansion erfolgte im Rahmen der Politik des Tokugawa-Shogunats, das versuchte, seine Macht im gesamten Land zu konsolidieren und regionale Feudalherren unter seine Kontrolle zu bringen. Der Satsuma-Clan, ein Vasall des Tokugawa-Shogunats, profitierte von der Expansion und konnte durch die Eroberung Okinawas seine Machtstellung weiter festigen.

Hintergrund der Besetzung

Vor der Invasion des Satsuma-Clans war Okinawa ein unabhängiges Königreich, das als Ryūkyu-Königreich bekannt war. Es hatte seine Blütezeit als Handelsmacht im Pazifik und war ein wichtiger Knotenpunkt für den Handel zwischen Japan, China und Südostasien. Der Einfluss Chinas war stark, und das Ryūkyu-Königreich hatte enge diplomatische und wirtschaftliche Beziehungen zu der Ming- und später der Qing-Dynastie. Die Okinawaner hatten eine relativ hohe Autonomie und eine ausgeprägte Kultur, die sich in verschiedenen Bereichen wie der Kunst, der Architektur und natürlich in der Kampfkunst widerspiegelte.

Folgen der Besetzung

Als der Satsuma-Clan Okinawa eroberte, behielt das Ryūkyu-Königreich formal seine Unabhängigkeit, aber es unterstand nun der direkten Kontrolle und Besteuerung durch den Satsuma-Clan. Dies führte zu einer erheblichen Einschränkung der Autonomie des Königreichs. Der Satsuma-Clan verlangte Tribute und richtete eigenen administrativen Strukturen auf der Insel ein, was Okinawa wirtschaftlich belastete und die Kultur der Insel stark beeinflusste.

Einfluss auf Karate

Was die Entwicklung von Karate betrifft, so könnte man sagen, dass diese militärische Kontrolle und die Veränderung der politischen Strukturen indirekt zu einer verstärkten Entwicklung von unbewaffneten Kampfkünsten geführt haben. Wenn auch nicht direkt ein formelles Waffenverbot ausgesprochen wurde, so gibt es in den Quellen Hinweise darauf, dass nach der Satsuma-Besetzung die okinawanische Bevölkerung zunehmend auf unbewaffnete Selbstverteidigung angewiesen war.

Der Satsuma-Clan hat zwar nicht explizit den Besitz von Waffen verboten (siehe dazu Seite 8), aber die militärische Struktur und das Feudalsystem führten zu einer stärkeren Regulierung und Kontrolle des Waffenbesitzes. In dieser Zeit begannen die okinawanischen Kampfkünste sich weiter zu entwickeln, da die Bevölkerung, speziell die Kriegerklasse, auf unbewaffnete Verteidigungstechniken angewiesen war. Karate und ähnliche Kampfkünste könnten also durch die politischen und sozialen Veränderungen begünstigt worden sein, auch wenn das keine direkte Folge eines formellen Waffenverbots war.

Waffenverbot, ja oder nein?

Was das Waffenverbot angeht, gibt es tatsächlich eine gewisse Unsicherheit und Uneinigkeit unter Historikern auf Okinawa. Während es häufig behauptet wird, dass Okinawa über lange Zeit ein Waffenverbot hatte, ist die historische Beweislage eher komplex und lässt Spielraum für unterschiedliche Interpretationen. Es ist daher wichtig, diese Behauptung differenziert zu betrachten.

Die These des Waffenverbots

Die Geschichte des „Waffenverbots“ auf Okinawa geht oft zurück auf die Zeit der Tokugawa-Shogunats (1603–1868), als Okinawa unter japanischer Kontrolle stand. Okinawa war zu dieser Zeit ein Vasallenstaat des Japanischen Shogunats und hatte eine gewisse Autonomie, aber mit den Bedingungen der Verwaltung durch Japan, die auch militärische Kontrolle umfassten.

Einige Quellen und Theorien besagen, dass die okinawanische Bevölkerung gezwungen war, ihre Waffen abzugeben, da das Shogunat die Kontrolle über das gesamte Reich und seine Ressourcen verstärken wollte. In dieser Zeit war es den Bewohnern von Okinawa angeblich verboten, Waffen wie Schwerter oder Pfeil und Bogen zu besitzen, um potenzielle Aufstände oder bewaffnete Rebellionen zu verhindern.

Diese Version der Geschichte stützt sich auf Berichte, die darauf hinweisen, dass das Shogunat den Besitz von Waffen auf der Insel beschränkte. Diese Einschränkung schuf nicht nur Bedingungen, in denen der Zugang zu Waffen begrenzt war, sondern förderte auch die Entwicklung unbewaffneter Kampfkünste wie Karate, auf die sich die Menschen zur Selbstverteidigung verlassen mussten.

Historische Gegenmeinungen

Allerdings gibt es auch Historiker, die die Existenz eines formellen Waffenverbots auf Okinawa infrage stellen. Sie argumentieren, dass es eher eine Einschränkung des Waffenbesitzes für bestimmte soziale Klassen gab, aber kein landesweites oder vollständiges Verbot, wie es oft dargestellt wird. Es gibt Berichte, die darauf hindeuten, dass bestimmte okinawanische Krieger oder militärische Gruppen weiterhin Waffen trugen, und dass es keine pauschale oder systematische Beschlagnahmung von Waffen auf der gesamten Insel gegeben habe. Auch gab es regionale Unterschiede, und es ist unklar, inwieweit diese Regelungen auf das gesamte Königreich von Okinawa angewendet wurden.

Eine andere Perspektive

Ein weiteres Argument gegen der Vorstellung eines strengen Waffenverbots ist, dass Okinawa, insbesondere während der letzten Jahre des Ryūkyu-Königreichs (das bis 1879 existierte), militärisch nicht völlig schwach war. Die Ryūkyu-Armee verfügte über Waffen, und es gab eine gewisse militärische Hierarchie und Organisation, die auch den Gebrauch von Waffen einschloss. Außerdem gibt es Berichte, die auf bewaffnete Auseinandersetzungen und Konflikte auf der Insel hinweisen, auch wenn diese nicht unbedingt mit dem Großteil der Bevölkerung zu tun hatten.

Es ist also durchaus möglich, dass es keine vollständige, unmissverständliche Entwaffnung der Bevölkerung gab, sondern eher eine stufenweise und selektive Kontrolle über den Waffenbesitz, die vor allem die Zivilbevölkerung betraf, aber nicht die Militärs oder herrschenden Eliten.

Fazit

Die Frage des „Waffenverbots“ auf Okinawa bleibt also umstritten. Zwar gibt es Hinweise darauf, dass das Shogunat im Rahmen der Zentralisierungspolitik versuchte, die Kontrolle über Waffen zu verstärken, es bleibt jedoch unklar, inwieweit diese Maßnahmen tatsächlich die gesamte Bevölkerung betrafen oder nur bestimmte soziale Klassen. Was unbestritten ist, ist die Tatsache, dass die Umstände der Insel, die militärische und kulturelle Dynamik, die Kontrolle durch das Shogunat und der Kontakt zu China eine Entwicklung von unbewaffneten Kampfkünsten wie Karate begünstigten.

Daher könnte die Geschichte des Karate als Teil der okinawanischen Kultur und die Entwicklung von Selbstverteidigungstechniken ohne Waffen durchaus durch soziale und politische Bedingungen beeinflusst worden sein – allerdings ohne dass ein formelles, flächendeckendes Waffenverbot zwingend nachgewiesen werden kann.

Die Pioniere in aller Kürze

Itosu Anko (1831–1915)

Itosu Anko, auch bekannt als Itosu Yasutsune, gilt als der wahre „Vater des modernen Karate“. Geboren in Shuri, Okinawa, spielte er eine Schlüsselrolle bei der Transformation von Karate von einer geheimen Kampfkunst in ein öffentlich zugängliches und strukturiertes System.

Einfluss auf Karate

1 Einführung von Karate in Schulen

Itosu war der Erste, der Karate in das öffentliche Bildungssystem von Okinawa einführte. 1901 überredete er die Behörden, Karate in den Lehrplan der Schulen aufzunehmen. Dies war ein entscheidender Schritt zur Popularisierung der Kampfkunst.

2 Schaffung der Pinan-Katas

Um Karate zugänglicher zu machen, entwickelte Itosu die **Pinan-Katas** (Heian-Katas). Diese vereinfachten Formen waren speziell für Anfänger konzipiert und bilden noch heute die Grundlage vieler Karate-Stile.

3 Standardisierung und Systematisierung

Er strukturierte die Techniken und Prinzipien von Karate, wodurch es zu einem organisierten Lehrsystem wurde. Die Betonung lag nicht nur auf körperlicher Stärke, sondern auch auf Disziplin und Charakterbildung.

Vermächtnis

Zu seinen berühmtesten Schülern gehörten Gichin Funakoshi, Kenwa Mabuni und Choki Motobu. Sie trugen dazu bei, Karate international zu verbreiten. Ohne Itosus Arbeit wäre Karate möglicherweise eine lokale Kampfkunst geblieben.

Gichin Funakoshi (1868–1957)

Geboren in Shuri, Okinawa, war er ein Schüler von Itosu Anko und Azato Anko. Funakoshi brachte Karate nach Japan und etablierte es als eine anerkannte Disziplin.

Einfluss auf Karate

1 Einführung von Karate in Japan

1922 führte er Karate erstmals in Tokio vor. Von da an widmete er sich der Verbreitung dieser Kampfkunst in ganz Japan.

2 Philosophische Weiterentwicklung

Funakoshi betonte die ethischen und spirituellen Aspekte von Karate. Er prägte den Begriff **Karate-do** („der Weg der leeren Hand“) und betrachtete Karate als einen Weg zur Selbstvervollkommenung.

3 Gründung von Shōtōkan Karate

Der von ihm entwickelte **Shōtōkan-Stil** zeichnet sich durch tiefe Stände, lineare Bewegungen und kraftvolle Techniken aus.

4 Standardisierung und Literatur

Funakoshi schrieb mehrere einflussreiche Bücher, darunter „*Karate-do Kyōhan*“ und „*Karate-do: Mein Weg*“. Diese Werke trugen dazu bei, Karate weltweit bekannt zu machen.

Vermächtnis

Funakoshi ist die zentrale Figur, die Karate von einer okinawanischen Kampfkunst zu einer globalen Disziplin machte.

Kenwa Mabuni (1889–1952)

Kenwa Mabuni, geboren in Shuri, Okinawa, war der Begründer des **Shito-Ryū Karate**. Er kombinierte die Prinzipien von Shuri-Te und Naha-Te, den beiden Haupttraditionen des Karate.

Einfluss auf Karate

1 Integration von Stilen

Als Schüler von Itosu Anko (Shuri-Te) und Higaonna Kanryo (Naha-Te) vereinte Mabuni die Stärken beider Traditionen in einem neuen, vielseitigen System.

2 **Bewahrung traditioneller Katas**

Mabuni war ein passionierter Bewahrer der Katas. Er dokumentierte viele traditionelle Formen und sorgte dafür, dass sie in seiner Schule weitergegeben wurden.

3 **Verbreitung in Japan**

Mabuni zog nach Osaka und lehrte Karate an Schulen und Universitäten. Er trug maßgeblich zur Etablierung von Karate als populäre Kampfkunst in Japan bei.

Vermächtnis

Der von ihm gegründete Shito-Ryū-Stil zeichnet sich durch seine Vielfalt aus.

Hironori Ōtsuka (1892–1982)

Hironori Ōtsuka war der Begründer des **Wado-Ryū Karate**, einer einzigartigen Kombination aus Karate und Jiu-Jitsu.

Einfluss auf Karate

1 **Integration von Jiu-Jitsu**

Ōtsuka verband die Prinzipien von Karate mit den Techniken des Jiu-Jitsu, einschließlich Würfen, Hebeln und Ausweichbewegungen.

2 **Entwicklung des Wado-Ryū-Stils**

Der **Wado-Ryū-Stil** betont geschmeidige Bewegungen, schnelles Ausweichen und effizientes Timing. Er unterscheidet sich durch seine defensive Natur von anderen, kraftbetonteren Stilen.

3 **Verbreitung und Anerkennung**

Ōtsuka gründete Wado-Ryū 1934 und erhielt als erster Karate-Meister den japanischen *Order of the Rising Sun*, eine nationale Auszeichnung für seinen Beitrag zur Kampfkunst.

Vermächtnis

Wado-Ryū ist heute einer der vier großen Karate-Stile. Ōtsuka hinterließ eine Kampfkunst, die die Balance zwischen Tradition und Innovation betont.

Chojun Miyagi (1888–1953)

Chojun Miyagi war der Begründer des **Gōjū-Ryū Karate**, einer der großen Stilrichtungen des Karate. Er wurde in Naha, Okinawa, geboren und war ein Schüler von Higaonna Kanryo, dem Meister des Naha-Te. Miyagi kombinierte traditionelle okinawanische Kampfkünste mit chinesischen Einflüssen und schuf einen Stil, der sowohl weiche als auch harte Techniken integriert.

Einfluss auf Karate

1 Entwicklung des Gōjū-Ryū-Stils

Der Name Gōjū-Ryū bedeutet „hart-weicher Stil“ und spiegelt Miyagis Philosophie wider, dass ein effektives Kampfsystem sowohl harte (Go) als auch weiche (Ju) Techniken benötigt. Dieser Stil kombiniert kraftvolle Schläge und Blocks mit fließenden Bewegungen und Atemkontrolle.

2 Einführung moderner Trainingsmethoden

Miyagi führte strukturierte Trainingsmethoden wie Katas, spezifische Atemtechniken (z. B. Sanchin) und körperliche Konditionierungsübungen ein.

3 Internationale Anerkennung

Miyagi war einer der ersten, der Karate außerhalb Okinawas vorstellte. Reisen nach China fanden in den 1910er-Jahren statt. 1934 reiste er nach Hawaii, um Gōjū-Ryū zu lehren und dessen Bekanntheit zu steigern.

4 Philosophische Tiefe

Miyagi sah Karate nicht nur als Kampfkunst, sondern als einen Weg zur körperlichen, geistigen und moralischen Vervollkommenheit. Seine Konzepte betonten Balance, Respekt und Harmonie zwischen Körper und Geist.

Vermächtnis

Miyagi hinterließ ein reiches Erbe in der Karate-Welt. Gōjū-Ryū ist heute ein global verbreiteter Stil, der vor allem für seine Atemtechniken und seine Verbindung zu den traditionellen Wurzeln des Karate bekannt ist.



Itosu Anko



Gichin
Funakoshi



Mabuni
Kenwa



Hironori
Ōtsuka



Chojun
Miyagi



Masutatsu Oyama (1923–1994). Kein Pionier, aber ein Visionär

Masutatsu Oyama, geboren als Choi Young-Eui in Korea, wanderte später nach Japan aus, wo er sich vollständig dem Karate widmete. Er wurde zu einem der einflussreichsten Karateka des 20. Jahrhunderts und gründete **Kyokushin Karate**,

einen Stil, der für seinen Vollkontakt-Ansatz und die Betonung auf Disziplin und Durchhaltevermögen bekannt ist.

Einfluss auf Karate

1 Gründung von Kyokushin Karate

Oyama gründete Kyokushin 1953, das als Vollkontakt-Stil bekannt wurde. Dieser Stil betonte realistische, intensive Trainingsmethoden und beinhaltete sowohl körperliche Stärke als auch mentale Disziplin.

2 Vollkontakt-Kämpfe

Oyama führte den Vollkontakt-Kampf als zentralen Bestandteil seines Stils ein. Kyokushin Karate legte großen Wert darauf, Techniken in einer realistischen Umgebung zu testen. Diese Praxis unterschied sich von anderen traditionellen Karate-Stilen, die häufig auf die Anwendung von Techniken im Kihon und Kata fokussierten.

3 Demonstrationen von Stärke und Können

Oyama wurde berühmt für seine spektakulären Vorführungen, bei denen er beispielsweise Bullen mit bloßen Händen niederstreckte oder massive Steine zerschlug. Diese Demonstrationen machten ihn zu einer Legende und trugen wesentlich zur Popularität von Kyokushin Karate bei.

4 Internationalisierung

Oyama war maßgeblich daran beteiligt, Karate weltweit bekannt zu machen. Unter seiner Führung entstanden Kyokushin-Dojo in vielen Ländern. Sein Stil zog durch den praktischen und kompromisslosen Ansatz Schüler aus der ganzen Welt an.

5 Philosophische Tiefe

Obwohl Kyokushin oft mit körperlicher Härte assoziiert wird, betonte Oyama auch die spirituelle Seite des Karate. Er sah Karate als einen Lebensweg (Do), der Disziplin, Respekt und die ständige Verbesserung von Körper und Geist fordert.

Herausforderungen und Inspirationen

Oyama trainierte zuerst Gōjū-Ryū bis zum 5. Dan, bevor er sein eigenes Karate-System schuf. Aus diesen Einflüssen und seiner eigenen Erfahrung formte er Kyokushin als eigenständigen Stil, der sich durch direkte, kraftvolle Techniken auszeichnet.

Vermächtnis

Kyokushin Karate hat sich zu einem der einflussreichsten und härtesten Karate-Stile entwickelt. Viele moderne Vollkontakt-Stile, wie Enshin, Ashihara und Seidokaikan, sind direkte Ableger von Kyokushin. Oyamas Philosophie, die

„Herausforderung von Körper und Geist durch physische Extremitäten“, inspiriert Karateka bis heute.

Masutatsu Oyamas Platz in der Karate-Hierarchie

Während Pioniere wie Itosu und Funakoshi Karate von Okinawa nach Japan brachten und die Grundlagen legten, repräsentiert Oyama die nächste Entwicklungsphase: die Verbreitung des Karate als globale Disziplin und die Weiterentwicklung in Richtung Vollkontakt. Er ist weniger ein Gründungsvater, sondern vielmehr ein Visionär und Innovator, der Karate zu einem weltweiten Phänomen gemacht hat. Er ergänzt die Geschichte des Karate durch seinen kompromisslosen Stil, seine globale Vision und seine Hingabe zur Perfektion. Sein Erbe lebt in Kyokushin Karate und dessen Ablegern weiter, die Millionen von Praktizierenden weltweit inspiriert haben.

Karate auf Okinawa heute

Jeder Karate-Stil hat seine Besonderheiten, Techniken und Prinzipien, die tief in der Kultur und Geschichte Okinawas verwurzelt sind. Hier ist eine Übersicht der bedeutendsten Karate-Stile, die heute noch auf Okinawa praktiziert werden.

Shōrin-Ryū

Herkunft

Der Stil entwickelte sich aus den Techniken des Shuri-Te, einer der ursprünglichen Kampfschulen Okinawas.

Gründer: Choshin Chibana (1885–1969).

Merkmale

Schnelle, leichte und flexible Bewegungen.

Betonung auf natürlichen Körperhaltungen und fließenden Übergängen zwischen Angriffs- und Verteidigungstechniken.

Der Name Shōrin (japanisch für Shaolin) verweist auf die Verbindung zu den chinesischen Kampfkünsten.

Unterstile

Heute umfasst die Shōrin-Ryū-Familie viele Stile, unter anderem Kobayashi-ryū (Shorinkan, Shidokan, Tesshinkan und Kyudokan), Matsubayashi-Ryu, Matsumura Orthodox Shorin-ryu (Matsumura Seito), Shobayashi sowie Sukunaihayashi Ryu (Chotoku Kyan).

Gōjū-Ryū (siehe auch Seite 11)

Herkunft

Entstand aus den Techniken des Naha-Te, mit starken Einflüssen der südchinesischen Kampfkünste.

Gründer

Chōjun Miyagi (1888–1953).

Merkmale

Kombination aus harten (Gō) und weichen (Jū) Techniken, was dem Stil seinen Namen gibt.

Intensive Atemübungen wie Sanchin und Tensho, die die innere Energie (Ki) stärken und die Körperkontrolle verbessern.

Schwerpunkt auf Nahkampf, Blocktechniken und der Entwicklung von körperlicher Härte.

Wichtige Kata (Formen): Sanchin (stark strukturierte Atem- und Körperbeherrschung) und Kururunfa (fließende und explosive Bewegungen).

Besonderheit

Gōjū-Ryū war der erste Karate-Stil, der offiziell benannt wurde.

Uechi-Ryū**Herkunft**

Starker Einfluss des südchinesischen Kung-Fu, insbesondere des Tiger-, Kranich- und Drachenstils.

Gründer

Kanbun Uechi (1877–1948), der in China Kampfkünste studierte und den Stil nach seiner Rückkehr nach Okinawa einführte.

Merkmale

Kombination aus harten und schnellen Angriffen sowie geschmeidigen, defensiven Bewegungen.

Betonung auf Konditionierung, insbesondere der Hände und Füße, um sie widerstandsfähig zu machen.

Zentrale Kata: Sanchin (eine der wichtigsten Atem- und Konzentrationsübungen).

Fokus auf die Stärkung von Körper und Geist, um Kraft und Kontrolle zu vereinen.

Shōrei-Ryū**Herkunft**

Geprägt von den Prinzipien des Naha-Te und stark beeinflusst von chinesischen Kampfkünsten.

Merkmale

Kraftvolle und entschlossene Techniken, die auf körperliche Stärke setzen.

Tiefere und stabilere Stellungen als bei Shōrin-Ryū.

Wichtiger Vorläufer für andere Stile wie Gōjū-Ryū.

Verbindung zwischen Atemübungen und fließenden Bewegungen, um Energie zu kanalisieren.

Motobu-Ryū

Herkunft

Entwickelt von Chōki Motobu (1870–1944), einem berühmten Karateka aus Okinawa.

Merkmale

Praktische Selbstverteidigungstechniken, die für reale Kampfsituationen entwickelt wurden.

Fokus auf kurze Distanzen und schnelle, effektive Angriffe.

Betonung auf realistisches Training, das auch Sparring und Kampfstrategien beinhaltet. Besonders wichtig sind Techniken, bei denen der Gegner durch gezielte Angriffe schnell außer Gefecht gesetzt wird.

Ryūei-Ryū

Herkunft

Ein weniger bekannter, aber dennoch authentischer Karate-Stil, der von Naha-Te beeinflusst wurde.

Gründer

Norisato Nakaima (1819–1879), der in China Kampfkünste erlernte und diese nach Okinawa brachte.

Merkmale

Weiche und anmutige Bewegungen, die mit schnellen, kraftvollen Techniken kombiniert werden.

Eine enge Verbindung zwischen Körper und Geist durch Atemkontrolle und Konzentration. Betonung auf Balance und Stabilität.

Tōde

Herkunft

Ein Sammelbegriff für die ursprünglichen Kampfkünste Okinawas, bevor sie in die drei Hauptströme (Shuri-Te, Naha-Te und Tomari-Te) aufgeteilt wurden.

Merkmale

Starke chinesische Einflüsse, insbesondere aus Fujian.

Basis für viele der modernen Karate-Stile.

Zusätzlich zu diesen klassischen Stilen gibt es auf Okinawa zahlreiche Schulen, die Varianten und Mischformen der genannten Stile praktizieren. Viele Dōjōs betonen die Bedeutung von Kata, Kumite und traditionellen Werten wie Respekt und Disziplin.



Die Schriftzeichen (唐手) und (空手)

Die Schriftzeichen für **Karate** haben eine interessante geschichtliche Entwicklung durchlaufen, die eng mit der kulturellen und historischen Entwicklung Okinawas und Japans verbunden ist.

Ursprung des Begriffs „China-Hand“ (唐手)

Der ursprüngliche Begriff **Karate** wurde mit den Schriftzeichen 唐手 geschrieben. Diese Zeichen bedeuten wörtlich „**China-Hand**“. Das Zeichen 唐 (ausgesprochen „Tō“ oder „Kara“) bezieht sich auf die Tang-Dynastie in China, wurde aber später als allgemeiner Verweis auf China verwendet. Dieser Name spiegelt den starken Einfluss chinesischer Kampfkunststile auf die Entwicklung des Karate in Okinawa wider. Okinawa war ein wichtiger Knotenpunkt im Ryūkyū-Königreich und hatte intensive Handels- und Kulturaustausche mit China, insbesondere der Provinz Fujian. Viele der Techniken und Prinzipien des Karate stammen aus diesen Kontakten.

Änderung zu „Leere-Hand“ (空手)

Gichin Funakoshi änderte die Schriftzeichen von 唐手 (China-Hand) zu 空手 (Leere-Hand). Diese Änderung hatte mehrere Gründe:

- 1 Philosophische Bedeutung:** Das neue Schriftzeichen 空 bedeutet „leer“ oder „leer sein“. Funakoshi wollte damit die philosophische Tiefe des Karate unterstreichen. Die Idee der „Leere“ stammt aus dem Zen-Buddhismus und bezieht sich auf das Konzept, dass der Geist frei von Vorurteilen, Erwartungen oder störenden Gedanken sein sollte. Karate wird so zu mehr als einer körperlichen Disziplin – es wird zu einer Form der geistigen und spirituellen Selbstentwicklung.
- 2 Unabhängigkeit von China:** Während der Meiji-Restauration und in der frühen Shōwa-Zeit (späte 19. und frühe 20. Jahrhundert) strebte Japan eine kulturelle und nationale Identität an, die sich von chinesischen Einflüssen abgrenzen sollte. Funakoshis Änderung der Schriftzeichen trug dazu bei, Karate als japanische Kampfkunst zu etablieren und von seinen chinesischen Wurzeln zu lösen.
- 3 Einfachere Akzeptanz in Japan:** Gichin Funakoshi brachte Karate Anfang des 20. Jahrhunderts von Okinawa nach Japan. Um die Akzeptanz in der japanischen Gesellschaft zu fördern, passte er nicht nur die Schreibweise an, sondern auch die Trainingsmethoden. Er betonte die kulturelle Verbindung zu Japan, um Karate in die Reihe der etablierten japanischen Kampfkünste wie Judo und Kendo einzuordnen.

Funakoshis Einfluss

Funakoshi war ein Lehrer und Philosoph. In seinen zahlreichen Büchern betont er immer wieder, dass Karate nicht nur eine Methode der Selbstverteidigung sei,

sondern auch eine Lebensweise, die Disziplin, Respekt und moralisches Verhalten fördert.

Fazit

Die Änderung von (China-Hand) zu (Leere-Hand) spiegelt sowohl die historische Entwicklung als auch die philosophische Tiefe von Karate wider. Sie zeigt, wie sich Kampfkunst mit kulturellen, politischen und spirituellen Einflüssen entwickelt und anpasst. Karate ist somit weit mehr als nur eine körperliche Disziplin – es ist ein Weg zur geistigen und charakterlichen Selbstvervollkommenung.

Aber was wäre ...

... wenn das Schriftzeichen für **Kara** nicht „leer“ (空) bedeuten würde, sondern etwas völlig anderes, z.B. „**Baum**“ (木) – klingt bescheuert? Spielen wir's mal durch. Die symbolische und philosophische Bedeutung von Karate wäre eine grundlegend andere ...

1. Der Begriff „Baum-Hand“ (木手): Natur und Stabilität

Wenn **Kara** statt „leer“ mit dem Schriftzeichen 木 für „Baum“ geschrieben würde, könnte Karate eine völlig andere Bedeutung bekommen, die stärker mit Natur, Wachstum und Stabilität verbunden ist. In diesem Fall könnte der Begriff Folgendes implizieren:

- **Stärke und Verwurzelung:** Ein Baum steht für Standhaftigkeit, Stabilität und Widerstandskraft. Karate könnte dann als ein Weg verstanden werden, innerlich wie ein Baum zu wachsen.
- **Flexibilität:** Bäume sind stark, aber gleichzeitig biegsam. Diese Analogie könnte betonen, wie wichtig es ist, in Bewegung stabil zu bleiben und sich an äußere Kräfte anzupassen.
- **Natürliche Harmonie:** Der Bezug zur Natur könnte Karate stärker mit ökologischen oder spirituellen Prinzipien verbinden, ähnlich wie es in manchen anderen asiatischen Kampfkünsten wie z.B. Tai Chi der Fall ist.

2. Philosophische Auswirkungen

Der Wechsel von „Leere“ (空) zu „Baum“ (木) hätte bedeutende Auswirkungen auf die Philosophie von Karate:

- **Wegfall der Zen-Bedeutung:** Das Konzept der „Leere“ ist tief im Zen-Buddhismus verankert und symbolisiert den freien Geist und die Abwesenheit von Ego. Ohne diese Bedeutung würde Karate weniger als meditativer Weg verstanden, sondern mehr als eine Kunst des Wachstums und der Harmonie mit der Natur.
- **Eine Betonung des Lebenszyklus:** Ein Baum symbolisiert oft den Kreislauf des Lebens – von der Saat über das Wachstum bis zum Verfall. Karate

könnte in dieser Interpretation stärker als eine Lebensreise gesehen werden, bei der verschiedene Entwicklungsphasen durchlaufen werden.

3. Praktische Auswirkungen

Die Wahl des Zeichens hätte auch praktische Konsequenzen für das Training und die Selbstwahrnehmung der Praktizierenden:

- **Technische Ansätze:** Bewegungen könnten als „verwurzelte“ oder „organische“ Abläufe dargestellt werden, die dem Wachstum eines Baumes ähneln – langsam, aber kraftvoll.
- **Symbole im Training:** Der Baum könnte eine zentrale Rolle in Dojos und Trainingsmethoden spielen, etwa durch die symbolische Verwendung von Baumbildern oder Analogien, die auf Stabilität und Balance hinweisen.

4. Historische und kulturelle Bedeutung

- **Abgrenzung von China:** Das ursprüngliche Zeichen für „China-Hand“ (唐) wurde durch „leer“ (空) ersetzt, um Karate japanischer zu machen. Ein Schriftzeichen wie 木 für „Baum“ könnte einen ähnlichen Effekt gehabt haben, hätte aber wahrscheinlich stärker die Verbindung zur Natur als zur Philosophie betont.
- **Okinawas Kultur:** Auf Okinawa spielt die Natur eine wichtige Rolle. Ein Bezug zu einem Baum könnte Karate stärker mit der lokalen Kultur Okinawas verbinden.

5. Ein alternativer Name: „Baum-Hand-Dō“ (木手道)

Würde Karate als 木手道 („Baum-Hand-Weg“) bekannt sein, könnte dies bedeuten:

- **Holistische Entwicklung:** Der Fokus könnte auf der Integration von Körper, Geist und Umwelt liegen.
- **Ökologische Werte:** Der Respekt vor der Natur und ihre Nachahmung könnten zentrale Werte des Trainings sein.
- **Symbolik:** Ein Baum wäre das perfekte Symbol für Wachstum, Ausdauer und Verbindung zwischen Himmel und Erde.

Fazit: Ein völlig neuer Charakter

Die Wahl des Schriftzeichens für **Kara** ist nicht nur eine Frage der Sprache, sondern formt die gesamte Identität und Philosophie von Karate. Würde es stattdessen „Baum“ bedeuten, würde Karate mehr als eine Kunst der Natur, Stabilität und organischen Harmonie verstanden – eine Abkehr von der heutigen Betonung auf Leere, Zen und Loslassen. Man kann also sagen, dass es ein **historischer**

und kultureller „Zufall“ ist, dass wir Karate heute als „Kampf mit leeren Händen“ verstehen – zumindest, wenn wir nur auf die Bedeutung der Schriftzeichen schauen ...

Als Gichin Funakoshi das Zeichen für „**Kara**“ änderte, nutzte er das Zeichen 空 (leer) vor allem aus philosophischen und politischen Gründen. Das Zeichen wurde gewählt, um Karate von seinen chinesischen Ursprüngen abzugrenzen und es in Japan als eigenständige Kampfkunst zu etablieren. Dass 空 auch wörtlich „leer“ bedeutet und somit auf unbewaffneten Kampf hinweisen kann, war eher ein praktischer Nebeneffekt, aber nicht unbedingt der Hauptgrund für die Änderung.

6. Karate als „unbewaffneter Kampf“

Der Aspekt des Kämpfens ohne Waffen passt zwar gut zur neuen Bezeichnung, war aber (wahrscheinlich) nicht der ursprüngliche Fokus, denn:

- Die Okinawa-Te-Kampfkunst (Vorläufer von Karate) beinhaltete auch den Einsatz von traditionellen Waffen wie Bo (Langstock) und Sai (Dreizack), Tonfa (Schlagstock), Kama (Sichel), Nunchaku (Dreschflegel), etc.
- Das heutige Verständnis von Karate als reine „waffenlose“ Kampfkunst ist eine moderne Interpretation, die sich parallel zur Änderung der Schriftzeichen entwickelte.

7. Philosophischer Zufall: „Leere“ und Zen

Funakoshi nutzte die Möglichkeit, das Zeichen 空 mit einer tieferen, zen-buddhistischen Bedeutung zu versehen. Diese Verbindung zur geistigen „Leere“ war eine brillante Ergänzung, die dem Karate eine universelle, zeitlose Dimension gab. Doch diese Bedeutung war nicht von Anfang an Teil der Kampfkunst, sondern kam erst durch die Neuinterpretation hinzu.

8. Ohne Änderung würde Karate heute anders wahrgenommen

Hätte Funakoshi die Schriftzeichen nicht geändert, würde Karate heute vermutlich eher mit seinen **chinesischen Wurzeln** oder als eine **lokale Kunst Okinawas** assoziiert werden. Die Bedeutung „Leere-Hand“ ist also ein Ergebnis dieser kulturellen und politischen Anpassung und nicht das ursprüngliche Wesen der Kampfkunst.

Fazit

Es ist tatsächlich **kein zwangsläufiger Zusammenhang**, dass Karate heute als „Kampf mit leeren Händen“ verstanden wird. Vielmehr ist es eine Kombination aus historischen, kulturellen und philosophischen Entwicklungen, die dem Begriff diese Bedeutung verliehen haben. Ohne Funakoshis Eingreifen könnten wir heute vielleicht über „Karate“ als „Kampfkunst der China-Hand“ oder sogar „Baum-Hand“ sprechen – und das würde den Charakter der Kampfkunst völlig verändern!

Kobudo

Karate war ursprünglich eine **umfassende Kampfkunst**, die sowohl unbewaffnetes Kämpfen als auch das Kämpfen mit Waffen umfasste. Es gab keine strikte Trennung zwischen dem leeren Handkampf und dem Waffenkampf, was sich erst im Laufe der Geschichte entwickelte.

Okinawa und frühe Geschichte

Okinawa war ein Kultur- und Handelszentrum im westlichen Pazifik und hatte sowohl chinesische als auch japanische Einflüsse. In der Vergangenheit wurde Karate als eine Kampftechnik ohne Waffen zusammen mit Techniken im Umgang mit verschiedenen Waffen wie dem **Sai, Tonfa, Kama, Bo** und anderen ausgeübt. Diese Waffen waren ursprünglich Teil der alltäglichen Werkzeuge der Bauern und Fischer oder wurden von den Okinawanern im Widerstand gegen die Samurai und ihre Waffen eingesetzt.

Warum die Trennung?

Politische und soziale Umstände

Im 17. Jahrhundert erließ das japanische Shogunat ein Verbot des Besitzes von Waffen für die Bevölkerung auf Okinawa (*umstritten, siehe „Waffenverbot, ja oder nein?“, Seite 8/9*) als Teil ihrer Bemühungen, die Kontrolle zu sichern. Während dieser Zeit entwickelten sich die Okinawaner weiter im Umgang mit sogenannten „gewöhnlichen“ Werkzeugen, die dann als Waffen im Kampf verwendet wurden. Das führte zur Entstehung von **Kobudo**, dem Waffenkampf, während Karate sich auf den leeren Handkampf konzentrierte.

Fokus und Entwicklung der Techniken

Später, als Karate in den 20. Jahrhundert auf den Festland-Japan überging, wurde es zunehmend als „Leere Hand“-Kampfkunst konzipiert und als solches modernisiert. In dieser Zeit begannen viele Karate-Meister, sich mehr auf den unbewaffneten Kampf zu konzentrieren und Kobudo als separate Disziplin zu etablieren. Die Trennung erfolgte aus praktischen Gründen: Karate wurde als eine eigenständige, moderne Disziplin gefördert, während Kobudo seine eigene Tradition und Praxis beibehielt.

Die Entwicklung von Kobudo

Kobudo umfasst heute das Training mit traditionellen Okinawa-Waffen und wurde von verschiedenen Meistern entwickelt, die diese Waffen trainierten und überlieferten. Es gibt heute eigene Schulen und Verbände, die sich auf Kobudo spezialisiert haben, getrennt von Karate.

Zusammenfassung

Die Trennung von Karate und Kobudo erfolgte aus mehreren praktischen und politischen Gründen. Die Waffen wurden ursprünglich als Alltagswerkzeuge

verwendet, und als Karate als Kampfkunst weiterentwickelt wurde, entstand die Entscheidung, unbewaffnete Techniken als eigenständige Disziplin zu fördern. Dies führte schließlich zur Unterscheidung zwischen dem leeren Handkampf und dem Waffenkampf, wobei Kobudo weiterhin als eigenständige Disziplin existiert.

Itosu Anko und die „entschärften“ Katas

1. Historischer Kontext

Itosu Anko spielte eine zentrale Rolle in der Modernisierung des Karate. Als bedeutender Meister des Shorin-Ryu (少林流, Shaolin-Stil, wörtlich „Wäldchen-Stil“) machte er Karate zugänglicher für die breite Bevölkerung. Besonders wichtig war sein Einsatz für die Integration von Karate in das Schulsystem Okinawas in den 1900er-Jahren. Sein Ziel war es, die Gesundheit und Disziplin junger Menschen zu fördern, anstatt den Fokus auf reine Kampftechniken zu legen.

2. Änderungen an den Katas

Es wird häufig angenommen, dass Itosu die traditionellen Katas an den schulischen Unterricht anpasste. Die Änderungen umfassten:

Gefährliche Techniken: Tritte gegen Gelenke, tödliche Schläge oder Angriffe auf empfindliche Ziele wie Augen und Kehle wurden möglicherweise entschärft oder entfernt.

Vereinfachung: Einige Katas wurden systematisiert, wie die Einführung der Pinan- (Heian-)Katas, die speziell für Anfänger entwickelt wurden, um die Grundlagen zu vermitteln.

Didaktische Anpassungen: Der Fokus lag stärker auf körperlicher Ertüchtigung und allgemeiner Bewegungsfähigkeit als auf praktischer Selbstverteidigung.

3. Motivation hinter den Änderungen

Die Anpassungen dienten primär der körperlichen Erziehung und Disziplin von Schülern. Das ursprüngliche Ziel, Karate als effektive Selbstverteidigung zu lehren, trat dabei in den Hintergrund. Gründe für die Änderungen könnten gewesen sein:

- Sicherheit für Kinder und Jugendliche.
- Leichtere Vermittlung im Gruppenunterricht.
- Erhöhung der Akzeptanz im schulischen Kontext.

4. Bewertung der „Entschärfung“

Die Änderungen von Itosu werden kontrovers diskutiert. Kritiker bemängeln, dass wichtige Elemente, die Karate als Kampfkunst auszeichneten, verloren gingen.

Befürworter sehen jedoch eine bedeutende Modernisierung und Verbreitung der Disziplin. Wesentliche Anwendungen (Bunkai) gingen nicht verloren, sondern wurden weniger betont und später von traditionellen Stilen wiederentdeckt.

5. Traditionelle Katas und Anwendungen

Trotz der Änderungen blieben viele ursprüngliche Anwendungen erhalten. Lehrer und Forscher haben diese später in den traditionellen Stilen wieder aufgegriffen, um die tiefere Bedeutung der Katas zu bewahren.

6. Mögliche Quellen der Pinan-Katas

Es wird vermutet, dass Itosu bei der Entwicklung der Pinan-Katas auf ältere Formen zurückgriff:

Kushanku/Kanku Dai: Bewegungen der Pinan-Katas stammen vermutlich aus dieser Kata.

Channan-Katas: Es gibt Berichte über eine heute verlorene Serie von Katas namens Channan, die als Inspiration dienten. Diese Theorie bleibt jedoch spekulativ.

Weitere traditionelle Katas: Elemente könnten auch aus Katas wie Passai (Bassai), Naihanchi (Tekki) oder Gojushiho stammen.

7. Zweck der Pinan-Katas

Die Pinan-Katas wurden vermutlich mit folgenden Zielen entwickelt:

Einsteigerfreundlichkeit: Sie bieten eine progressive Lernstruktur mit leichter zugänglichen Techniken.

Didaktische Vereinfachung: Die logische Reihenfolge der Bewegungen vermittelt grundlegende Prinzipien.

Einsatz im Schulunterricht: Die Katas eignen sich für Gruppenunterricht und fördern Disziplin.

8. Gegenargumente und Unsicherheiten

Die Entwicklung der Pinan-Katas wirft einige Fragen auf:

Es gibt keine schriftlichen Beweise, dass Itosu die Katas selbst entwickelte. Die Zuschreibung basiert auf mündlichen Überlieferungen.

Mögliche Einflüsse anderer Meister oder Schüler könnten die Pinan-Katas geprägt haben.

Einige spätere Varianten wurden möglicherweise von Itosus Schülern modifiziert.

Fazit

Es ist plausibel, dass Itosu Anko die Pinan-Katas entwickelte oder systematisierte, um sie für Anfänger und den Schulunterricht zugänglich zu machen. Obwohl die genaue Herkunft unklar bleibt, deuten viele Hinweise auf ältere Formen wie Kushanku oder die hypothetischen Channan-Katas hin. Trotz der „Entschärfung“ bleiben Itosus Beiträge entscheidend für die Verbreitung und Weiterentwicklung des modernen Karate.

Sportkarate

Das Spannungsverhältnis zwischen Gichin Funakoshi, dem Begründer des modernen Karate, und seinem Schüler Masatoshi Nakayama ist ein zentrales Thema in der Entwicklung von Karate im 20. Jahrhundert. Es illustriert den Übergang von Karate als Kampfkunst zu einer modernen Sportdisziplin.

Gichin Funakoshi – Die Philosophie der Kampfkunst

1 Traditioneller Ansatz

Funakoshi betrachtete Karate primär als eine Methode der Charakterbildung, Disziplin und Lebensführung. Er war stark von den Prinzipien des Bushido (Kriegerethos) und der Zen-Philosophie beeinflusst. Für ihn ging es bei Karate nicht um Sieg oder Niederlage, sondern um die Entwicklung des eigenen Geistes und Körpers. Ein oft zitiertes Motto von ihm lautet: „*Karate ni sente nashi*“ („Im Karate gibt es keinen ersten Angriff“). Dies zeigt seine Betonung auf Selbstverteidigung und Gewaltvermeidung.

2 Kritik an Wettkämpfen

Funakoshi lehnte die Idee ab, Karate in eine wettbewerbsorientierte Sportart zu verwandeln. Er fürchtete, dass Wettkämpfe die ethischen Werte und die Tiefe der Kampfkunst verwässern würden. Er glaubte, dass Wettkampf den Fokus von der inneren Entwicklung auf äußere Siege verschiebt, was seinem Verständnis von Karate widersprach.

Masatoshi Nakayama (1913–1987) – Der Weg zum Sportkarate



1 Der Schüler von Funakoshi

Nakayama war einer der engsten und fähigsten Schüler Funakoshis und spielte eine Schlüsselrolle bei Verbreitung von Karate weltweit. Während er Funakoshis Grundlagen respektierte, hatte er eine andere Vision von Karate.

2 Modernisierung und Sportifizierung

Nakayama war maßgeblich daran beteiligt, Karate als Sport zu etablieren. Er erkannte, dass Karate als Wettkampfsport populärer werden und eine größere Reichweite erzielen könnte. Dies führte zur Einführung von standardisierten Wettkampfregeln, Punktesystemen und der Förderung von Kumite als zentralem Bestandteil des modernen Karate.

3 Gründung der JKA (Japan Karate Association) 1949 / 1957

Als führender Kopf der JKA modernisierte Nakayama die Trainingsmethoden. Er integrierte wissenschaftliche Ansätze in die Ausbildung und entwickelte ein systematisches Lehrprogramm. Sein Buch „*Dynamic Karate*“ ist ein klas-

sisches Werk, das die technischen Aspekte von Shōtōkan-Karate detailliert beschreibt.

4 Konflikt mit Funakoshis Vision

Nakayamas Förderung von Wettkämpfen stand im Gegensatz zu Funakoshis Idealen. Funakoshi selbst äußerte sich kritisch gegenüber der Richtung, die Karate unter der JKA nahm. Nach Funakoshis Tod setzte Nakayama seine Vision eines wettkampforientierten Karate fort.

Konsequenzen des Konflikts

- **Zwei Strömungen im Karate**

Der Konflikt führte zur Spaltung von Karate in zwei Hauptströmungen:

- Traditionelles Karate (*Karate-do*), welches die ursprünglichen Werte von Funakoshi bewahrt und Wettkämpfe ablehnt. Hier steht die spirituelle und philosophische Entwicklung im Vordergrund.
- Sportkarate, das von Nakayama geprägt wurde und Wettkämpfe, Turniere und athletische Leistung betont.

- **Globale Verbreitung**

Nakayamas sportliche Modernisierung machte Karate weltweit populär, besonders durch die Einführung von internationalen Wettkämpfen. Die Olympischen Spiele 2021 in Tokio (bei denen Karate zum ersten und letzten Mal olympisch war) wären ohne Nakayamas Einfluss kaum denkbar gewesen.

- **Philosophische Diskussion**

Der Konflikt zwischen Tradition und Sportlichkeit ist bis heute ein kontroverses Thema in der Karate-Welt. Viele Karateka versuchen, beide Ansätze zu verbinden, während andere sich für eine der beiden Strömungen entscheiden.

Zusammenfassung

Funakoshi und Nakayama haben beide auf ihre Weise wesentlich zur Entwicklung von Karate beigetragen, wenn auch mit unterschiedlichen Ansätzen. Funakoshi legte die spirituellen und philosophischen Grundlagen, während Nakayama durch seine Modernisierung und die Förderung von Wettkämpfen Karate einer breiten internationalen Öffentlichkeit zugänglich machte. Beide Perspektiven sind Teil des Erbes von Karate und prägen die Praxis bis heute.



Die 27 Shōtōkan Kata

Taikyoku Shodan; „universale Kata“ – trainiert die Grundtechniken Gedan-Ba-rai und Oi-Zuki Chudan

Gruppe bis 1.Dan

Heian Shodan; Heian = innere Ruhe/ Frieden – Shodan = unterste Stufe

Heian Nidan; Nidan = zweite Stufe

Heian Sandan; Sandan = dritter Stufe

Heian Yondan; Yondan = vierte Stufe

Heian Godan; Godan = fünfte Stufe

Tekki Shodan (Nr.1); „Eiserner Reiter“ – ausschließlich seitwärts, Kiba-dachi (alter Name: Naihanchi)

Bassai Dai; „Die Festung erstürmen“ – eine der ältesten Kata

Jion; „Liebe und Güte“ – Der Begriff kommt aus dem Buddhismus. Verwandt mit Jiin und Jitte

Empi; „Flug der Schwalbe“ – eine der ältesten Kata im Shōtōkan (alter Name: Wanshu)

Kanku Dai; Die große Himmelsschau enthält viele Elemente der Heian Katas. Sie war bevorzugte Kata von Funakoshi. Früher auch Ko-Sho-Kun und Kushanku genannt nach dem berühmten chinesischen Diplomaten Kung Siang Chün der diese Kata entwickelt hat.

Hangetsu; „Halbmond“ – stark ausgeprägte Atemtechnik, überwiegender Gebrauch der Halmondstellung Hangetsu dachi. Stammt aus dem Naha-Te, in anderen Stilrichtungen wird sie mit ihrem früheren Namen Seishan genannt.

Gruppe – Schwarzgurte

Tekki Nidan (Nr. 2); von Itosu Anko aus Tekki Shodan entwickelt

Jitte; „Zehn Hände“ – Hat ihren Ursprung darin, daß sie den Kampf gegen mehrere Gegner lehrt. Wurzeln ebenfalls aus Tomari-Te. Verwandt mit Jion und Ji'in

Gankaku; „Kranich auf dem Felsen“ – eine der ältesten Kata des Karate, stammt vermutlich aus dem chinesischen Kung-Fu (alter Name: Chinto). Der Stand auf einem Bein (Tsuru Ashi Dachi) soll dabei an einen Kranich erinnern.

Sochin; „Stärke und Ruhe“ – trainiert die gleichnamige Stellung Sochin-dachi. Ursprünglich sollte diese Kata die Verteidigung gegen Angriffe mit dem Bo (Stock) lehren. Aus diesem Grund werden die Blocktechniken sehr groß ausgeführt. Der frühere Name war Hakko.

Nijushiho; „24 Schritte“ – Die ersten zwei Bewegungen sollen die an Felsenküste sich brechenden Wellen darstellen. Damit macht sie sich schlechthin zur Shōtōkan Kata, da das Wort Shōtōkan auch die Wellenbewegungen des rauschenden Pinienwaldes beinhaltet.

Chinte; „Seltene Hand“ – beinhaltet die seltene Technik des Nihon Nukite (Stich mit zwei Fingern in die Augen). Wurzeln aus dem Shuri-Te.

Gruppe – zusätzliche Katas Schwarzgurte

Tekki Sandan (Nr. 3); von Itosu Anko aus Tekki Shodan entwickelt

Bassai sho; von Itosu Anko aus Bassai Dai entwickelt – zeigt als eine von wenigen Kata Abwehrtechniken gegen Stockangriffe

Kanku Sho; Die kleine Himmelsschau. Von Itosu Anko aus Kanku Dai entwickelt

Ji'in; „Liebe und Schatten“ - Der Begriff kommt auch aus dem Buddhismus. Früher bekannt als Shokyo. Ihre Wurzeln kommen aus dem Tomari-Te. Verwandt mit Jion und Jitte

Meikyo; „klarer Spiegel“ (alter Name: Rohai). Dem Sankaku Sobi (Dreiecksprung) am Ende der Kata werden geheime und spirituelle Bedeutung zugeschrieben.

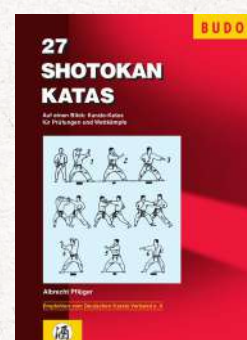
Wankan; „Königskrone“ – kürzeste Kata des Shōtōkan, nur 1 Kiai. Wurzeln auch aus dem Tomari-Te.

Unsu; „Hand in den Wolken“ – gilt als eine der schwierigsten und höchstentwickelten Kata des Shōtōkan. Die Anfangsbewegung sowie das Aufstehen nach dem Kawashi Geri aus der Bodenlage symbolisieren das Wegschieben der Wolken mit den Händen.

Gojushiho Dai; „54 Schritte“ (groß) (alter Name: Hotaku). Die alte Bezeichnung Hotaku (Spechtklopfen) stammt von Funakoshi Gichin wegen der Ähnlichkeit einiger Techniken mit den Bewegungen des Spechtes. Wurzeln aus dem Shuri-Te, genau wie die Gojushiho Sho

Gojushiho Sho; „54 Schritte“ (klein) – von Itosu Anko

Standardwerk von **Albrecht Pflüger**
mit allen Shōtōkan-Katas



Kata: Tradition und Realität

Ein zentraler Bestandteil des Karate-Trainings ist die **Kata**, eine festgelegte Abfolge von Bewegungen, die Techniken wie Schläge, Tritte, Blöcke und Fußarbeit kombiniert. Die Kata hat ihre Wurzeln im chinesischen Kung Fu und wurde im 14. Jahrhundert von China aus der Provinz Fujian nach Okinawa gebracht. Dort vermischte sie sich mit lokalen Kampftechniken und bildete die Grundlage für das, was wir heute als Karate kennen. Es waren in erster Linie Händler und Diplomaten, die den kulturellen und wirtschaftlichen Austausch zwischen China und Okinawa vorantrieben. Okinawa, damals Teil des Ryukyu-Königreichs, pflegte intensive Handelsbeziehungen mit China. Diese Verbindungen ermöglichten den Austausch von Gütern, Ideen und auch Kampfkunsttechniken. Historisch gesehen diente die Kata dazu, Kampftechniken und -prinzipien zu archivieren und an nachfolgende Generationen weiterzugeben. Sie war bis in die 1930er Jahre die primäre Methode der Wissensvermittlung im Karate. Doch heute wird die Kata oft kritisch hinterfragt, insbesondere in Bezug auf ihre praktische Anwendbarkeit in realen Situationen der Selbstverteidigung.

Probleme mit der traditionellen Kata-Ausführung

Ein häufiges Problem bei der Vermittlung von Kata ist die unrealistische Darstellung von Angriffsszenarien. Oft wird gelehrt, dass sich der Übende gegen mehrere Angreifer verteidigt, die nacheinander und aus verschiedenen Richtungen angreifen. Solche Szenarien sind jedoch komplett unrealistisch. In der Realität greifen Angreifer selten in einer vorhersehbaren Reihenfolge an, und es ist unwahrscheinlich, dass sie geduldig warten, bis sie „an der Reihe“ sind.

Ein weiteres Problem ist die Art und Weise, wie Techniken wie Blöcke oder Gegenangriffe gelehrt werden. Viele dieser Techniken sind in ihrer traditionellen Form unpraktisch und würden in einer echten Selbstverteidigungssituation kaum funktionieren. Dennoch werden sie oft unkritisch weitergegeben, was zu einem falschen Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten führen kann.

Kata neu interpretieren

Trotz dieser Kritik hat die Kata durchaus ihren Wert – wenn sie richtig verstanden und angewendet wird. Anstatt sie als starre Abfolge von Bewegungen zu sehen, sollte die Kata als Sammlung von Kampfprinzipien betrachtet werden. Dazu gehören beispielsweise:

- Das Brechen des Gleichgewichts des Gegners,
- Die Kontrolle der Gliedmaßen,
- Die Schaffung eines dominanten Winkels,
- Die Entwicklung einer **taktilen Sensibilität**.

Was ist taktile Sensibilität?

Taktile Sensibilität bezieht sich auf die Fähigkeit, Berührungsreize und Druck wahrzunehmen und darauf zu reagieren. Im Kampfsport geht es dabei darum, die Bewegungen und Kräfte des Gegners durch physischen Kontakt zu »fühlen« und darauf angemessen zu reagieren.

Warum ist taktile Sensibilität wichtig?

- 1 **Kontrolle des Gegners:** Durch das Fühlen der Kraft und Bewegung des Gegners kann man dessen Absichten besser einschätzen und kontrollieren. Zum Beispiel, wenn man einen Block ausführst und spürt, wie der Gegner sein Gewicht verlagert, kann man darauf reagieren, indem man seine Balance bricht.
- 2 **Reaktionsfähigkeit:** Taktile Sensibilität ermöglicht es, schneller und präziser auf Angriffe zu reagieren, da man nicht nur visuell, sondern auch durch Berührung Informationen erhält.
- 3 **Effektive Techniken:** Viele Kampfkunsttechniken, wie Würfe, Hebel oder Haltegriffe, erfordern ein gutes Gespür für den Körper des Gegners. Man muss spüren, wo sein Schwerpunkt liegt oder wie er sich bewegt, um die Technik erfolgreich auszuführen.

Beispiele in der Praxis

- **Kontaktübungen:** In vielen Kampfkünsten gibt es Partnerübungen, bei denen man lernen muss, die Kraft und Richtung des Gegners zu spüren. Zum Beispiel im Wing Chun durch die „Chi Sao“-Übungen (Klebende Hände).
- **Bunkai (Anwendung der Kata):** Wenn man die Bewegungen der Kata mit einem Partner übt, entwickelt man ein besseres Gefühl dafür, wie Techniken in realen Situationen funktionieren.
- **Sparring:** Beim Sparring lernt man, die Absichten des Gegners durch Berührung zu erkennen – etwa, wenn man seinen Arm blockiert und spürt, ob er nachzieht oder zurückweicht.

Kritischer Umgang mit Traditionen

Ein bedingungsloser Glaube an die Wirksamkeit traditioneller Techniken ist ein häufiges Problem in den Kampfkünsten. Es ist wichtig, kritisch zu hinterfragen, was gelehrt wird, und sich nicht blind auf überlieferte Methoden zu verlassen. Die Verfügbarkeit von modernen Ressourcen wie Büchern, Videos und sozialen Medien macht es heute einfacher denn je, sich mit alternativen Ansätzen auseinanderzusetzen und das eigene Training zu verbessern. Karate sollte nicht auf Schläge, Tritte und Blöcke beschränkt sein. Es sollte auch Würfe, Gelenkhebel, Haltegriffe und andere effektive Selbstverteidigungstechniken umfassen. Nur so

kann es seinen Anspruch als umfassende Kampfkunst erfüllen (siehe auch Seite 34, Punkt 9).

Fazit

Kata ist mehr als nur ein formalisierter Bewegungsablauf. Sie ist ein Archiv von Kampfprinzipien, die jedoch nur dann nützlich sind, wenn sie richtig verstanden und angewendet werden. Traditionelle Karate-Praktizierende betrachten die Beherrschung der Kata oft als Beherrschung des Karate selbst. Doch um dieses Ziel zu erreichen, müssen wir über die Soloform hinausgehen und die Techniken in realistischen Szenarien üben.

Gichin Funakoshi soll gesagt haben: „Kata müssen immer genau ausgeführt werden. Der Kampf ist eine andere Sache.“ Da Funakoshi jede Form von Kumite abgelehnt hat, muss er wohl den realen Kampf gemeint haben, den auf der Straße.

Es gibt allerdings keine verlässliche Quelle oder belegte Erwähnung in den historischen Schriften oder Reden von Gichin Funakoshi, die diesen exakten Wortlaut bestätigt.

Funakoshi wurde zwar oft für seine klaren Prinzipien im Karate zitiert – unter anderem hinsichtlich der Bedeutung von Kata im Training und deren Übertragbarkeit auf den Kampf –, aber die oben angeführte Formulierung scheint eine spätere Zusammenfassung oder Interpretation seiner Lehren zu sein. In den primären Quellen, wie seinen Schriften, Interviews und in den Berichten der Zeitgenossen, findet sich dieser Wortlaut nicht.

Wahrscheinlich handelt es sich hierbei um eine populäre Paraphrase, die die Essenz vieler Aussagen Funakoshis transportiert, jedoch den Eindruck erweckt, es handele sich um ein direktes Zitat. Wenn man sich an historische Quellen und Funakoshis eigene Schriften hält, lässt sich die Authentizität dieses Zitats also nicht bestätigen.



Warum gibt es in Katas langsame Techniken?

1 Kraft und Präzision

Langsame Bewegungen helfen dabei, die Muskulatur zu kontrollieren und die Technik zu verfeinern. Es ist jedoch wichtig zu betonen, dass diese Kontrolle nicht nur physisch, sondern auch mental ist. Die langsame Ausführung erfordert hohe Konzentration und Achtsamkeit.

2 Kihon

Die Betonung auf Kihon ist ein zentraler Aspekt des Shōtōkan-Karate. Langsame Bewegungen in den Katas dienen dazu, die Grundtechniken zu perfektionieren. Hier könnte man ergänzen, dass die langsame Ausführung auch dazu dient, Fehler in der Technik zu erkennen und zu korrigieren.

3 Ausdruck von Kraft (Kime)

Kime wird nicht nur in langsamen Bewegungen geübt, sondern spielt auch in schnellen Techniken eine Rolle. Die langsame Ausführung hilft, den Übergang von Entspannung zu Anspannung bewusst zu erleben und zu kontrollieren.

4 Verinnerlichung der Form und der Prinzipien

Langsame Bewegungen ermöglichen es, die Details der Kata zu verstehen und die Prinzipien des Kampfes zu verinnerlichen. Hier könnte man noch hinzufügen, dass die Kata als „Bewegungsform“ auch eine Art „Kampf gegen imaginäre Gegner“ darstellt, was durch langsames Üben besser visualisiert werden kann.

5 Fokus auf Atmung und Energiefluss

Die Betonung der Atmung und des Energieflusses (Ki) ist wichtig. Im Shōtōkan wird oft die Verbindung von Atmung und Bewegung gelehrt, um eine harmonische Energieübertragung zu erreichen. Zudem dient bewusste Atmung auch dazu, den Geist zu beruhigen und die Konzentration zu erhöhen.

Vergleich mit anderen Stilen

Goju-Ryu legt beispielsweise mehr Wert auf sanfte, fließende Bewegungen und Atemtechniken (z.B. in der Sanchin-Kata), während Kyokushin oft dynamischere und kraftvollere Katas betont. Jeder Stil hat seine eigene Philosophie und Herangehensweise, was die Vielfalt des Karate unterstreicht.



Zehn japanische Wörter, die fast alle Karateka missverstehen

Text: © **Jesse Enkamp**, aus dem Englischen übersetzt von deepseek.ai

1. Uke – Missverstandene Bedeutung: „Block“.

Eigentliche Bedeutung: „Empfangen“.

Erklärung: Das Wort „uke“ stammt vom japanischen Wort „ukeru“, was „empfangen“ bedeutet¹. Aus irgendeinem Grund hat die westliche Welt dies jedoch als „blocken“ interpretiert. Für mich ist das das Gegenteil von Empfangen! Dies ist schädlich für deinen Fortschritt im Karate und spiegelt nicht die ursprüngliche Absicht der defensiven Bewegungen im Karate wider. Wenn du deine Denkweise von „blocken“ auf „empfangen“ änderst, wird sich deine gesamte Wahrnehmung davon, wie du Karate gegen einen größeren oder stärkeren Gegner anwendest, verändern. Dann verlässt du dich mehr auf Technik und weniger auf rohe Kraft. Dies ist etwas, das ich in meinen internationalen Seminaren lehre.

2. Ki – Missverstandene Bedeutung: „Magische Superkraft“.

Eigentliche Bedeutung: „Energie“.

Erklärung: Das Konzept von „Ki“ (im Chinesischen als „Chi“ oder „Qi“ bekannt) hat einen schlechten Ruf bekommen, seit McDojo-Charlatane es als Ausrede benutzen, um Schüler zu beeinflussen und ihnen einzureden, sie hätten übernatürliche Kampffähigkeiten – wie den No-Touch-KO. Doch eigentlich ist es nichts Neues. „Ki“ – oder „Energie“, wie wir es auf Deutsch nennen – ist das, woraus das Leben besteht. Es fließt ständig durch deinen Körper, deine Umgebung, den Wind, das Wasser, die Erde und die Sonne. Nach den Gesetzen der Physik kannst du es weder erschaffen noch zerstören, sondern nur auf andere Objekte übertragen oder in verschiedene Formen umwandeln (kinetische Energie, potenzielle Energie, thermische Energie, elektrische Energie usw.). Menschen kultivieren es schon seit Anbeginn der Zeit. Ich glaube, „Ki“ ist etwas Wunderbares – besonders wenn du es mit den Körpermechaniken des Karate manifestierst. Schließlich geht es im Karate um effizientes Energiemanagement.

3. Sensei – Missverstandene Bedeutung: „Karate-Lehrer“.

Eigentliche Bedeutung: „Jemand, der im Leben vorangegangen ist“.

Erklärung: Das Wort „Sensei“ besteht aus zwei Teilen:

Der erste Teil ist „sen“, was „vor“ bedeutet.

Der zweite Teil ist „sei“, was „Leben“ bedeutet. Mit anderen Worten: Ein „Sensei“ ist jemand, der dir im Lebensweg voraus ist. Deshalb ist ein Sensei nicht nur jemand, der Karate-Techniken unterrichtet. Ein Sensei ist dein Mentor. Dein Lebenscoach. Dein Sensei kann dir helfen, die Lücke zwischen Selbstschutz und Selbstvervollkommnung zu überbrücken. Denn letztendlich ist der Weg des Karate der Weg des Lebens. Dein Sensei weiß das, weil er/sie den Weg selbst gegangen ist und bereit ist, dich auf dieser Reise zu führen. Die Frage ist: Bist du bereit, zu folgen?

¹ Auch Funakoshi schrieb in seinem Buch „Karate Dō Kyōhan“ von „annehmen“ und nicht von „blockieren“.

4. Bunkai – Missverstandene Bedeutung: „Praktische Anwendung von Kata“.

Eigentliche Bedeutung: „Zerlegen“.

Erklärung: Viele Karateka, einschließlich mir, verwenden gerne Kata-Techniken zur Selbstverteidigung. (Schließlich war das ihre ursprüngliche Absicht.) Wir nennen diesen Aspekt des Karate-Trainings normalerweise „Bunkai“. Aber eigentlich bedeutet „Bunkai“ „zerlegen“ – nicht „praktische Anwendung von Kata“. „Bunkai“ ist tatsächlich nur der erste Schritt, um Kata für die praktische Selbstverteidigung anzuwenden. Nachdem du die Kata „zerlegt“ hast, musst du die Teile analysieren und im richtigen Kontext wieder zusammensetzen. Dies habe ich in meinem beliebten Artikel „The Bunkai Blueprint“ beschrieben. Für die meisten Menschen scheint das Wort „Bunkai“ jedoch diesen gesamten Prozess zu repräsentieren. Deshalb verwende ich das Wort „Bunkai“ selbst auch so, obwohl ich weiß, dass es nicht korrekt ist. Schließlich dient Terminologie der Kommunikation – nicht dem Beweis eines Standpunkts. Wenn ich jedoch in Japan oder Okinawa bin, verwende ich selten das Wort „Bunkai“, wenn ich die Anwendung einer Kata-Bewegung wissen möchte. Stattdessen benutze ich das Wort „Imi“ (wörtlich: die „Bedeutung“ einer Bewegung).

5. Dojo – Missverstandene Bedeutung: „Karate-Studio“.

Eigentliche Bedeutung: „Der Ort des Weges“.

Erklärung: Viele Lehrer unterrichten Karate in Turnhallen, Tanzstudios Gemeindefunkzonen oder anderen Orten, die nicht ausschließlich dem Karate gewidmet sind. Aber egal, wo du Karate unterrichtest oder lernst, dieser Ort ist dein „Dojo“. (Dies gilt für alle traditionellen japanischen Kampfkünste.) Und das Wort „Dojo“ ist tiefer, als die meisten Menschen denken:

„Do“ bedeutet „Weg“.

„Jo“ bedeutet „Ort“.

Mit anderen Worten: Ein „Dojo“ ist ein Ort, an dem du dich auf die Reise der Selbsterkenntnis begibst – durch das Mittel des Karate-Trainings. Das „Dojo“ ist ein Ort, an dem du auf dem Weg geführt wirst, von jemandem, der „vorangegangen“ ist (= „Sensei“), und der Karate als Werkzeug nutzt, um das Wissen zu vermitteln, das notwendig ist, um persönlichen Fortschritt zu ermöglichen. Nicht nur ein „Karate-Studio“.

6. Geri – Missverstandene Bedeutung: „Tritt“.

Eigentliche Bedeutung: „Durchfall“.

Erklärung: Diejenigen von euch, die meine wöchentlichen Videos (Karate Nerd Insider™) abonniert haben, sind wahrscheinlich fast an ihrem Kaffee erstickt, als sie das zum ersten Mal gehört haben. Aber es ist wahr! Japanisch ist eine lustige Sprache ... Wenn du „Tritt“ sagen willst, wird es „Keri“ ausgesprochen. Aber wenn du ein anderes Wort davor setzt (wie „Mawashi“, „Mae“, „Yoko“ usw.), ändert es sich zu „-Geri“. Schau:

„Keri“ = „Tritt“

„Mawashi-geri“ = „Rundtritt“

„Mae-geri“ = „Fronttritt“
„Yoko-geri“ = „Seitentritt“
„Geri“ = „Durchfall“

Natürlich ist das kein Problem, wenn du auf Japanisch schreibst, da es mit einem anderen sino-japanischen Schriftzeichen („Kanji“) geschrieben wird. Aber wenn du nicht auf Japanisch schreibst, solltest du den Unterschied zwischen „Keri“ und „Geri“ lernen. Sonst könntest du in Schwierigkeiten geraten. ;-)

7. Kiai – Missverstandene Bedeutung: „Kampfschrei“.

Eigentliche Bedeutung: „Vereinte Energie“.

Erklärung: Manchmal scheint es, als ob Menschen „Kiai“ schreien, nur um zu schreien. Aber „Kiai“ geht es nicht ums Schreien. Es geht nicht darum, deine Stimmbänder zu trainieren.

„Ki“ bedeutet wörtlich „Energie“ (wie wir in 2 besprochen haben).

„Ai“ bedeutet wörtlich „vereinen“.

Das erklärt, was der wahre Zweck von Kiai ist: Die gesamte Energie deines Geistes, deines Körpers und deiner Technik („Shin-Gi-Tai“) in einem Augenblick intensiver Konzentration zu vereinen. Für manche Menschen ist Kiai nur ein „Kampfschrei“. Und das ist in Ordnung. Ich denke ehrlich gesagt, dass die Menschen im täglichen Leben mehr schreien sollten. Aber für mich ist „Kiai“ ein wesentlicher Ausdruck deiner inneren Einheit. Zeig mir dein „Kiai“ ... und ich werde dir sagen, wer du bist.

8. Rei – Missverstandene Bedeutung: „Verbeugung“.

Eigentliche Bedeutung: „Respekt“.

Erklärung: Karate enthält viel japanische Etikette und Kultur. Eine der wichtigsten Dinge ist die Verbeugung – allgemein bekannt als „Rei“. Das Wort „Rei“ kommt vom japanischen Wort „Reigi“, was „Respekt, Höflichkeit, Manieren“ bedeutet. Aber die Verbeugung scheint heutzutage viel von ihrer respektvollen Absicht verloren zu haben, besonders wenn man sich die Menschen ansieht, die im Kumite antreten. Es sieht eher aus wie ein schlampiges Kopfnicken. Ich glaube, „Rei“ ist ein integraler Bestandteil der Dojo-Etikette. Es ist eine physische Manifestation deiner Dankbarkeit gegenüber denen, die dich auf dem Weg begleiten. Deshalb verbeugen wir uns sowohl vor dem Dojo selbst als auch vor den Menschen darin. (Oft sagen wir gleichzeitig auch „Onegaishimasu“.) Ohne Respekt kannst du im Karate nicht vorankommen. Karate beginnt und endet mit der Verbeugung.

9. Kumite – Missverstandene Bedeutung: „Sparring/Kampf“.

Eigentliche Bedeutung: „Verschränkte Hände“.

Erklärung: Das moderne Konzept von „Kumite“ hat viel von seinem Wesen verloren. Wenn man sich ansieht, wie wir heute „Kumite“ praktizieren, scheint es wie ein Fangenspiel. Distanziert, ruckartig und unverbunden. Doch die ursprüngliche Absicht des zweipersonenbezogenen Kampfaustauschs im Karate war ganz anders. Das Wort „Kumite“ bedeutet eigentlich „verschränkt“

oder „verflochten“ („Kumi“) + „Hände“ („Te“). Nicht „Kämpfen“, „Sparring“ oder „Herumspringen, um Punkte zu sammeln“. Das Konzept, die Arme mit deinem Gegner zu verschränken/verflechten, klingt, als wärst du in einer viel näheren Distanz, oder? Interessanterweise war es, wenn man sich ansieht, wie alte Meister Karate unterrichteten, oft eine nahe Distanz. Die Kombination aus Greifen deines Gegners und gleichzeitigem Ausführen von Schlägen, Tritten, Schlägen, Knien, Ellbogen, Hebeltechniken und Würfen war einfach viel praktischer als unsere moderne Interpretation von „Kumite“. Natürlich änderte sich das alles, als Karate modernisiert wurde und wir begannen, Wettkämpfe zu bestreiten. Was einst eine großartige Kampftechnik war, kann heute zu einer Disqualifikation führen.

10. Osu/Oss – Missverstandene Bedeutungen: „Hi“, „Hallo“, „Tschüss“, „Okay“, „Danke“, „Entschuldigung“, „Hey“, „Komm her“, „Geh dahin“, „Was geht?“, „Schau mich an“, „Mach es so“, „So“, „Verstehst du?“, „Ich verstehe“ und „Trainier härter“.

Eigentliche Bedeutung: „Ein rauer, maskuliner japanischer kultureller Ausdruck, den viele Westler missbrauchen.“

Erklärung: Zunächst solltest du wissen, dass „Osu/Oss“ ein sehr sensibles Thema ist.

Zweitens ist die korrekte Schreibweise „Osu“. Da das „u“ jedoch stumm ist, denken einige, es wird „Oss“ geschrieben.

Drittens, egal wie du es schreiben möchtest, solltest du verstehen, dass „Oss/Osu“ in der japanischen Kultur eine sehr starke Durchsetzungskraft, Männlichkeit und einen „Lass-uns-die-Welt-rocken“-Geist ausdrückt. Es ist kein Wort, das man leichtfertig verwenden sollte. Zum Beispiel solltest du es niemals zu einer japanischen Person sagen, es sei denn, sie ist jünger als du, hat einen niedrigeren Rang oder möchte, dass du es sagst. Und wenn du eine Frau bist, sag es überhaupt nicht. Die japanische Gesellschaft ist hierarchisch und streng, wenn es um die richtige Etikette in der Sprache geht. Ich habe diese Dinge auf die harte Tour gelernt, als ich in Okinawa lebte – dem Geburtsort des Karate. (Um es klar zu sagen: Ich habe in Okinawa noch nie jemanden „Osu/Oss“ sagen hören. Niemals.) Trotzdem scheint sich dieser Ausdruck in der westlichen Kampfkunstwelt – einschließlich der BJJ (Brazilian Jiu-Jitsu) und MMA (Mixed Martial Arts) Gemeinschaften – wie ein Virus verbreitet zu haben. Für einen Traditionalisten wie mich ist es bizarr, „Osu/Oss“ von jedem und seiner Oma verwendet zu hören. Vor allem, wenn sie die wahre Bedeutung nicht kennen. Gleichzeitig verstehe ich aber auch das Bedürfnis nach einem solchen Allzweckwort für Kameradschaft und gemeinsame Zugehörigkeit. Ich benutze es manchmal selbst! Stelle nur sicher, dass du weißt, wann und warum du es verwendest.

<https://www.karatebyjesse.com/>

Wie Shōtōkan zum Tiger kam

Die Verbindung des Tigers mit dem Shōtōkan-Karate geht auf **Gichin Funakoshi**, den Begründer(?) dieses Stils, zurück. Das berühmte Tiger-Symbol wurde durch das Cover seines Buches „**Karate-dō Kyōhan**“ (1935) bekannt, das von seinem Freund, dem Künstler **Hoan Kosugi**, gestaltet wurde. Der Tiger steht symbolisch für Kraft, Mut und Entschlossenheit – Eigenschaften, die auch im Karate von großer Bedeutung sind.

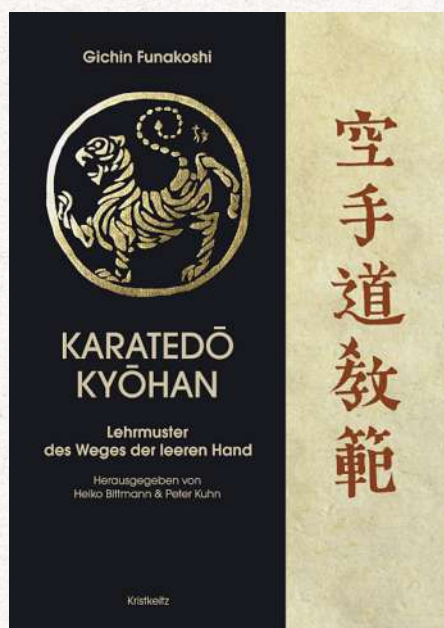
Der Name „**Shōtōkan**“ setzt sich aus drei japanischen Schriftzeichen zusammen:

- **Shō (松)** bedeutet „Kiefer“
- **Tō (濤)** bedeutet „Welle“
- **Kan (館)** bedeutet „Halle“ oder „Haus“

„Shōtō“ war **Funakoshis Künstlername**, den er als Dichter verwendete und der sinngemäß „Rauschen der Pinien“ bedeutet – eine Anspielung auf den Wind, der durch Kiefern weht. „Kan“ bezieht sich auf das erste Dojo, das nach ihm benannt wurde, die „**Halle des Shōtō**“.

Der Ursprung des Tiger-Symbols

Das Tiger-Bild, das oft mit Shōtōkan-Karate in Verbindung gebracht wird, stammt aus der Feder von **Hoan Kosugi**. Er gestaltete das Cover von Funakoshis Lehrbuch „**Karate-dō Kyōhan**“ und wählte den Tiger als Motiv, um die Kraft und Dynamik des Karate zu symbolisieren. Es gibt keine eindeutigen Belege, dass dieses Gemälde in Funakoshis erstem Dojo hing, doch durch seine Popularität wurde es zum **ikonischen Symbol des Shōtōkan-Karate**.



Warum ein Tiger und nicht ein anderes Symbol?

Obwohl es in Japan keine wildlebenden Tiger gibt, ist das Tier durch den kulturellen Austausch mit China und Korea tief in der japanischen Kunst und Mythologie verwurzelt. In der **ostasiatischen Symbolik** ist der Tiger eines der **vier heiligen Tiere** (neben Drache, Phönix und Schildkröte) und steht für **Mut, Stärke und Entschlossenheit** – Werte, die sich auch im Karate wiederfinden.

In der Samurai-Kultur wurde der Tiger oft als **Symbol für Kraft und Schutz** verwendet. Er galt als würdiger Gegner des Drachen und verkörperte den **furchtlosen Kriegergeist**. Man könnte sich fragen, warum nicht z.B. ein

Kranich als Symbol für Shōtōkan gewählt wurde, da dieser ebenfalls in der japanischen Kultur eine Rolle spielt. Tatsächlich gibt es eine bekannte Karate-Kata namens **Gankaku (früher Chintō)**, die von der Bewegung eines Kranichs inspiriert ist. Der Kranich steht für **Eleganz und Balance**, während der Tiger für **kraftvolle, entschlossene Bewegungen** steht – Eigenschaften, die besser zur Dynamik des Shotokan passen.

Der Tiger als weltweites Symbol des Shōtōkan-Karate

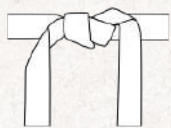
Das Tiger-Symbol aus „**Karate-dō Kyōhan**“ wurde im Laufe der Zeit weltweit mit dem Shōtōkan-Karate assoziiert. Auch wenn Funakoshi selbst keine große Betonung auf den Tiger als Symbol legte, hat er sich durch die Verbreitung seines Stils untrennbar mit Shōtōkan verbunden.

Der Tiger verkörpert somit die **Stärke, Disziplin und den unermüdlichen Geist** des Shōtōkan-Karate und bleibt das Symbol dieser Kampfkunst.

Auf Japanisch heißt der Shōtōkan-Tiger **Tora no Maki**. Die kleinen Kanji-Zeichen rechts oben im Kreis repräsentieren den Namen **Hoan Kusugis**.



Gürtelfarben und ihre Bedeutung



(9. Kyu oder 10. Kyu): Anfänger, Reinheit und Unschuld



(8. Kyu): Die ersten Schritte im Karate, wie eine Pflanze, die keimt.



(7. Kyu): Die Sonne steht für Energie und Wachstum.



(6. Kyu): Die Pflanze wächst weiter, der Schüler entwickelt sich.



(5. Kyu): Der Himmel, der Schüler strebt nach Höherem.



(4. Kyu): Die Farbe der Reife und des Übergangs.



(3. bis 1. Kyu): Die Erde, der Schüler festigt sein Wissen.



(1. Dan und höher): Meisterschaft, aber auch der Beginn eines neuen Lernwegs.



(6. bis 8. Dan)

Im Karate gibt es gängige Traditionen hinsichtlich der Farbgebung bei den höheren Dan-Graden:

Ab dem 6. Dan wird üblicherweise der Rot-Weiße-Gürtel eingeführt. Dieser Gürtel signalisiert, dass der Karateka eine hohe technische und pädagogische Kompetenz erreicht hat. Er zeigt an, dass der Praktizierende weit über den anfänglichen Schwarzgurt hinausgewachsen ist und nun auch die Verantwortung als Lehrer und Vorbild übernimmt, wobei er weiterhin in der ständigen Entwicklung begriffen ist.

Ab dem 9. Dan wechselt man zu einem reinen Roten Gürtel.



(9. und 10. Dan)

Der rote Gürtel steht für die höchste Form der Meisterschaft. Er symbolisiert, dass der Karateka das Lebenswerk seiner Kampfkunst weitgehend vollendet hat und oftmals als Inbegriff der Weisheit, Erfahrung und Führung in der Kunst gilt.

Quellen (u.a.)

<https://de.wikipedia.org/wiki/Karate>
https://de.wikipedia.org/wiki/Liste_von_Karate-Begriffen
<https://www.karatephilosophy.com/>
<https://www.shaolintemple.eu>
<https://www.shotokan-berlin.de/jka-shotokan-karate/ursprung-tradition/>
<https://www.defport.com/karate-geschichte/>
https://de.wikibooks.org/wiki/Karate%3A_Geschichte
https://de.wikipedia.org/wiki/Funakoshi_Gichin
<https://www.karate-do.de/htdocs/ger/allgemeines/funakoshi.html>
<https://www.b-a-e.de/karate/geschichte-des-karate/>
<https://www.wkf.net/>
<http://www.budopedia.de/wiki/Budopedia>
<https://karate-kampfkunst.de/karate>
<http://www.okinawanatheart.com/>
<https://eleleu.de/>
<https://www.muromachi.de/>
<https://sites.google.com/view/traditionalkarate/home>
https://de.wikipedia.org/wiki/Itosu_Ank%C5%8D
<https://www.shitoryu.org/bios/mabuni/mabuni.htm>
https://ageshiojapan.com/okinawa_karate/okinawan-karate-pioneers
https://dojoshotokan.it/grandi_maestri/Otzuka-Hironori.html
<https://shukokai-world.net/kenwa-mabuni-chojun-miyagi-and-gichin-funakoshi>
https://de.wikipedia.org/wiki/%C5%8Cyama_Masutatsu
<https://www.mas-oyama.com/home>
<https://www.kyokushin.de/philosophie/die-geschichte-des-kyokushin>
<https://www.okinawakarate.org/de/styles.html>
<https://karatemojo.de/liste-der-okinawa-karate-stile/>
<https://karatemojo.de/arten-von-okinawa-karate/>
<https://karatemojo.de/einige-beruehmte-karate-filme-die-man-unbedingt-gesehen-haben-sollte/>
<https://karatemojo.de/die-10-groessten-mythen-und-irrtuemer-ueber-karate/>
<https://www.kampfsportarten-abc.de/bruce-lee-der-legendaere-kampfkuenstler-und-schauspieler/>
<https://sportschuleasia.de/chuck-norris/>
<https://oishya.com/de/journal/die-kunst-des-karate-eine-reise-durch-disziplin-staerke-und-tradition/>
<https://www.okinawakarate.org/de/history.html>
<https://www.samurai-karate.de/stilrichtungen/>
<https://kampfkunstwelt.com/karate-schriftzeichen/>
<https://www.defport.com/karate-begriffe-und-zeichen/>
<https://www.tetra-karate.de/geschichte/>
<https://www.karateinhalle.de/karate/>
<https://www.okinawakaratedo.org/>
<https://www.karateschule.ch/karate/traditionelles-karate/funakoshi-gichin/>
<https://www.karateschule.ch/traditionelles-karate-versus-wettkampf-karate/>
<https://karate-toffen.ch/shotokankatas/>
<https://www.shiro-dojo.de/nakayama-masatoshi>
<https://shotokan-karatedo.org/shotokan-Shihan.htm>
https://de.wikipedia.org/wiki/Japan_Karate_Association
<http://www.budokan-linz.com/Grundlagen.html>
<http://www.karate-wt.ch/KataImFudokan.html>
<https://www.jka-karate.de/>
<https://www.karate.de/>
<https://www.karate-kyohan.de/>
<https://dojo-zanshin.de/kata/>
<https://blackbeltwiki.com/forms>
<https://de.wikipedia.org/wiki/Sh%C5%8Dt%C5%8Dkan>
<https://wskf-shotokan.com/shotokan-tiger>
<https://shorinjiryublog.wordpress.com/2018/10/26/the-famous-shotokan-tiger-symbol/>
<https://www.albertashotokan.ca/index.php/home/4-the-shotokan-tiger-symbol>
<https://www.staffordshotokankarate.co.uk/toro-no-maki>
<https://www.shotokankaratecs.com/Info%20-%20Home%202020-%20-%20shotokan%20-%20-%20shotokan%20Tiger.html>
<https://www.cfts-karate.co.uk/post/the-kosugi-tiger-symbol-of-shotokan>
<https://ski-usf.com/shotokan-tiger/>

„Geschichte und Lehre des Karatedō“, Heiko Bittman, 2., überarbeitete und erweiterte Auflage 2017,
© Verlag Heiko Bittmann.

„KARATEDŌ KYŌHAN, Lehrmuster des Weges der leeren Hand“, Funakoshi Gichin. Herausgegeben von Heiko Bittmann und Peter Kuhn, © 2021 bei Verlag Werner Kristkeitz, Heidelberg.

Der vergessene Weg des Karate, Neuauflage 2019, © Rüdiger Janson

Zurück zu den Wurzeln des Karate-Do
Effizientes Karate für Ü50, Band 1 und Band 2, © Rüdiger Janson

„Die Samurai“, Ihre Geschichte und ihr Einfluss auf das moderne Japan, Kuno Mauer, © 1981 by Econ Verlag GmbH

Bubishi: The classic manual of combat. Übersetzt und kommentiert von Patrick McCarthy, Hanshi 8th Dan.
© 2008 Patrick McCarthy

Karate – Die Geschichte einer fernöstlichen Kampfkunst, Fachbereichsarbeit, Wien 2009/2010, © Andrea Ojdanić