



---

## Die Schriftzeichen Kara - Te - Do



lassen sich mit **Weg ( Do )** der **leeren ( Kara ) Hand ( Te )** übersetzen.

Die Kampfkunst wurde auf Okinawa auch als Okinawa - Te oder To-de bezeichnet. Als sie sich in Japan etablierte wurde der Begriff Kara Te Do verwendet. Diese Bezeichnung wurde auch schon früher verwendet, nur war das Schriftzeichen für Kara ein anderes und bedeutete China.

Um den Weg dieser Kampfkunst zu verstehen, betrachtet man am besten die einzelnen Säulen auf denen sie beruht.

**Kihon - Kata - Kumite - Do**



---

**Kihon** lässt sich mit Basis, Fundament oder Ursprung übersetzen. Gerne wird es auch mit die Basis mit Kraft erfüllen erklärt. Im Kihon werden die nötigen Techniken erlernt, geübt und verfeinert. In der Grundschule wie Kihon vereinfacht genannt wird werden die natürlichen Waffen des Körpers geschult. Dies gilt aber auch für den kompletten Bewegungsapparat und das Verständnis des eigenen Körpers. Wie man für und vor allem mit seinem Körper arbeitet.

Die **Kata** ist eine sehr zentrale Säule und setzt die erlernten Techniken und Kombinationen zu einem imaginären Kampf gegen Gegner zusammen. Kata lässt sich am treffenden mit Form oder sehr vereinfacht mit Schattenboxen übersetzen. Die Kata wurde in einer Zeit, die nicht erlaubte eine Kampfkunst zu erlernen, als versteckte Möglichkeit genutzt eine Kampfkunst zu lehren die einem Tanz oder Spiel gleicht. Auch die Tatsache, dass eine praktische Umsetzung der einzelnen Sequenzen nicht immer gleich ersichtlich ist und auch im realistischen Kampf etwas modifiziert werden können, war eine Möglichkeit der Meister zu entscheiden wer ihre Kenntnisse erlernen und auch verstehen durfte.

Das **Kumite** ist die Umsetzung der Grundschul-Techniken und der Kata - Bunkai. Kata Bunkai ist die Aufschlüsselung der Form in Kampf Sequenzen. Im Kumite - dem Kampf - gibt es eine Vielzahl von Übungsformen. Ein abgesprochener Zweikampf mit einfachen Angriffs und Abwehrtechniken, ein Kampf gegen mehrere Gegner, ein Kampf nach Wettkampfregeln oder eine Umsetzung in eine reine Selbstverteidigungsübungen sind mögliche Umsetzungen dieser Säule.

Das **Do**, der Weg ist die wichtigste Säule in jeder traditionellen Kampfkunst. Der Weg ist das Ziel, diese Weisheit zeigt die Wichtigkeit dieser Säule auf. Eine einfache Erklärung oder Übersetzung wäre hier einfach nicht ausreichend. Der Weg ist mehr als ein Verhaltens-kodex, oder eine Richtlinie für die Kampfkünste. Selbsterkennung, Meditation, Respekt, Wertschätzung sind alles Aspekte mit welchen man sich konfrontiert sieht wenn man diesen Weg beschreitet.



## Meister des Karate Do



Funakoshi Gichin  
( 1868 - 1957 )



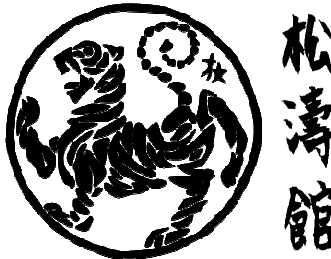
Nakayama Masatoshi  
( 1913 - 1987 )

**Funakoshi Gichin**, einziger Sohn einer einfachen Familie wurde 1868 auf Okinawa geboren. Schon während seiner Kindheit lernte er Meister Azato kennen, einen okinawanischen Gutsherren und Meister des Shuri-Te ( eine okinawanische Kampfsportart ). Er trainierte viele Jahre unter dem Meister und dessen Freund Itosu,, ein weiterer großer Meister des Shuri-Te. Funakoshi kam 1922 im Alter von 55 Jahren allein nach Japan, um Karate vorzustellen. Vorausgegangen war eine Karatevorführung auf Okinawa. Eigentlich wollte er nach dieser Vorführung wieder zurück nach Okinawa, Funakoshi blieb aber in Japan und unterrichtete viele Jahre in Tokio. Die von ihm vertretene Stilrichtung des Karate wurde von seinem Künstlernamen Shoto ( Pinienrausch ), unter dem er Gedichte schrieb, und seinem ersten richtigen Dojo Shotokan ( Haus des Shoto ) abgeleitet. Funakoshi selbst lehnte es ab, sein Karate als eigenen Stil oder gar



Shotokan-Karate zu bezeichnen. Für ihn gab es nur ´ein´ Karate. Es waren seine Schüler, die das Karate ihres Lehrers von dem Karate anderer Schulen abgrenzen wollten.

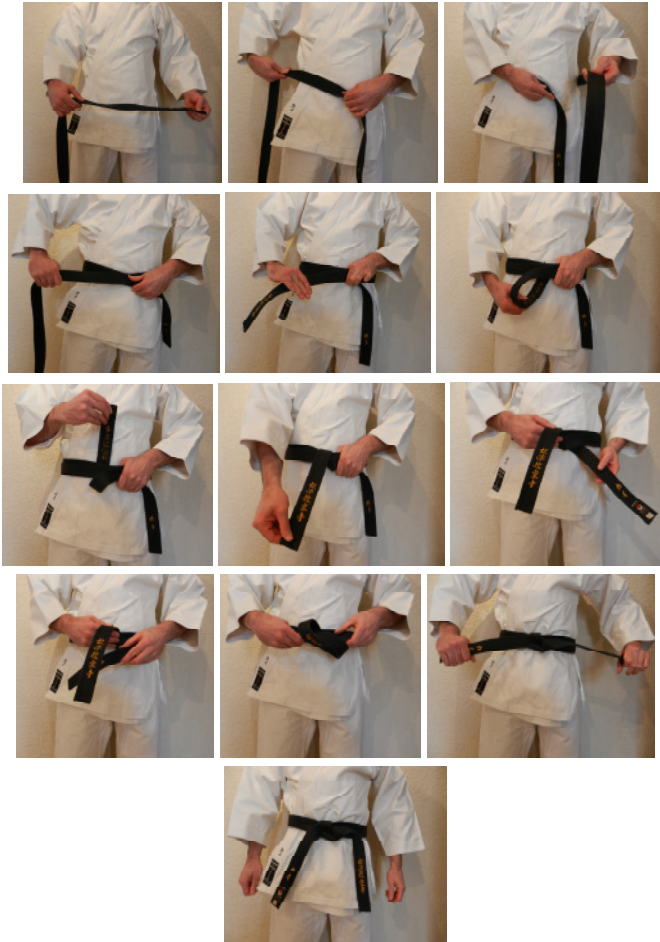
**Nakayama Masatoshi**, wurde in der Yamaguchi-Präfektur geboren und lernte unter Funakoshi Gichin und dessen Sohn Funakoshi Yoshitaka erstmals Karate. Zur Vertiefung seines Karate-Studiums wanderte er später nach China aus, von wo er 1946 zurückkehrte. Er war 1949 Mitbegründer der Japan Karate Association (JKA), die Funakoshi Gichin zum obersten Technischen Berater und Ehrenvorsitzenden ernannte, (was Funakoshi auch ablehnte) und begann, das Karate-Training nach den Erkenntnissen der europäischen Sportwissenschaften umzustrukturieren. Er standardisierte Techniken und Übungsformen und griff scheinbar Yoshitaka Funakoshis Karate Prinzipien wieder auf. Er führte Kata sowie Kumite als Wettkampfdisziplinen ein. Nakayama schrieb mehrere Bücher, die ihn als Autor sehr bekannt gemacht haben.



Der Shotokan Tiger aus stammt aus der Feder des japanischen Künstlers Hoan Kosugi ein enger Freund und Schüler des Meisters Funakoshi.



## Graduierung im Karate !



### **Mudansha = Schüler-( Kyu ) Grade**

9. Kyu = weißer Gürtel  
8. Kyu = gelber Gürtel  
7. Kyu = orange Gürtel  
6. Kyu = grüner Gürtel

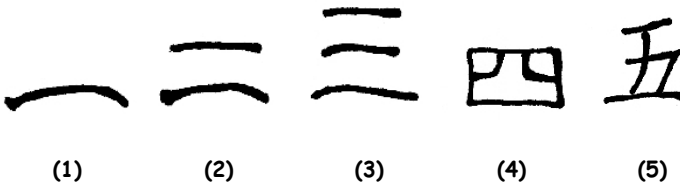
5. Kyu = 1. blauer Gürtel  
4. Kyu = 2. blauer Gürtel  
3. Kyu = 1. brauner Gürtel  
2. Kyu = 2. brauner Gürtel  
1. Kyu = 3. brauner Gürtel

### **Yudansha = Meister-( Dan ) Grade**

1. Dan - 10. Dan = schwarzer Gürtel



## Wir zählen auf Japanisch in unserem Training !



(1)	Ichi	( Aussprache: itsch )
(2)	Ni	
(3)	San	
(4)	Shi / Yon	
(5)	Ju	( Aussprache: dschuu )
(6)	Roku	( Aussprache: rok )
(7)	Sichi	( Aussprache: sitsch )
(8)	Hachi	( Aussprache: hatsch )
(9)	Kyu	( Aussprache: kjuu )
(10)	Ju	( Aussprache: dschuu )

Der Aussprache liegt die englische Schreibweise zugrunde. Im Japanischen werden die Silben durchweg gleich stark betont - es heißt also weder Karaté noch Karáté, sondern Káráté.

h:	ein Laut, der zwischen H und ch liegt - etwa wie in 'Dach'
e:	etwas nach ä hin aussprechen
z:	wie s in 'Sockel'
ch:	wie tsch
j:	wie dsch in 'Germany'
s:	wie ss in 'Masse'
y:	wie j
r:	Zungen-r wie im Romanischen oder Slawischen
sh:	wie sch

In manchen Silben wird das u kaum betont oder ganz verschluckt - z.B. in Oi-Zuki = z'ki

ae, ei, ue usw. werden nicht verschmolzen, sondern getrennt gesprochen: Mae-Geri = ma-e Geri



### Kommandos

Seiza	Kniesitz für den Angruß am Trainingsbeginn
Mokuso	Augen schließen für die Meditation
Mokuso yame	Augen öffnen
Shomen-ni Rei	Gruß zur Front im Dojo
Sensei-ni Rei	Gruß zum Meister
Otoga-ni Rei	Gruß zu den Mitübenden
Kiritsu	Aus dem Kniesitz aufstehen
Rei	Gruß im Stand
Arigato	Danke
Domo Arigato	Vielen Dank
Domo Arigato Gozaimasu	persönlicher (goßaimaß)
Arigato Gozaimashita	Vergangenheit (goßaimashta)
Yoi	Achtung
Hajime	Anfangen, los
Yame	Kurz gesprochen: stop
Mawate	Kehrt, Wendung!
Kamaete	Körperhaltung einnehmen
Oss!	Bestätigung! Habe verstanden.

### Richtungen

Jodan	(tschodan) Obere Stufe (Kopf: Kinn / Hals)
Chudan	(tschudan) Mittlere Stufe (Gürtel bis Hals)
Gedan	Untere Stufe (bis zum Gürtel)
Hidari	links
Migi	rechts
Mae	vorne
Yoko	Seite
Ushiro	hinten
Soto	außen
Age	oben
Gyaku	spiegelverkehrt

Budo	Japanischen Kampfkünste
Bushido	Weg des Kriegers
Do	Weg
Dojo	Trainingsraum
Gi	Karateanzug
Karate	Weg der leeren Hand
Karateka	Ausübender im Karate
Obi	Gürtel
Ryu	Richtung / Schule
Sensei	Meister
Shihan	Großmeister

Sempai	der Ältere Fortgeschrittene
Kohai	der Jüngere / Anfänger
Kihon	Grundschule
Kumite	Kampfschule
Kata	Form / Schattenkampf
Hara	Bauch, Schwerzentrum
Kiai	Kampfschrei
Kime	Einsatz mit voller Spannung
Waza	Technik
Yama	Berg
Zanshin	Geistesgegenwart



# SHOTO-NIJU-KUN

1. **Karatedo wa rei ni hajimari, rei ni owaru koto wo wasuruna.**  
Vergiss nie: Karate beginnt mit rei und endet mit rei. ( rei bedeutet: Respekt, Höflichkeit )
2. **Karate ni sente nashi.**  
Im Karate gibt es keinen Erstschlag. ( Im Karate gibt es keinen ersten Angriff )
3. **Karate wa gi no tasuke.**  
Karate ist ein Helfer der Gerechtigkeit.
4. **Mazu jiko wo shire, shikoshite tao wo shire.**  
Erkenne dich selbst zuerst, dann den Anderen.
5. **Gijutsu yori shinjutsu.**  
Die Kunst des Geistes kommt vor der Kunst der Technik
6. **Kokoro wa hanatan koto wo yosu.**  
Lerne, deinen Geist zu kontrollieren, und befreie ihn dann von Unnützem.( Befreie Deinen Geist )
7. **Wazawai wa getai ni shozu.**  
Unheil entsteht durch Nachlässigkeit. ( Unglück entspringt der Unachtsamkeit )
8. **Dojo nomino karate to omou na.**  
Karate ist nicht nur im Dojo. ( Karate geht über das Training hinaus )
9. **Karate no shugyo wa isshe de aru.**  
Die Ausbildung im Karate umfasst Dein ganzes Leben. ( Karate ist eine lebenslange Aufgabe )
10. **Ara-yuru mono wo karate-ka seyo, soko ni myo-mi ari.**  
Wende Karate auf alle Dinge an. Darin.
11. **Karate wa yu no goto shi taezu natsudo wo ataezareba moto no mizu ni kaeru.**  
Wahres Karate ist wie heißes Wasser, das abkühlt, wenn du es nicht ständig wärmst.
12. **Katsu kangae wa motsu na makenu kangae wa hitsuyo.**  
Denke nicht ans Gewinnen, doch denke darüber nach, wie du nicht verlierst.
13. **Teki ni yotte tenka seyo.**  
Wandle dich, abhängig von deinem Gegner. ( Passe dich deinem Gegner an )
14. **Tatakai wa kyo-jitsu no soju ikan ni ari.**  
Der Kampf hängt von der Handhabung deiner Treffsicherheit ab.
15. **Hito no te ashi wo ken to omoe.**  
Stelle dir deine Hand und deinen Fuß als Schwert vor.
16. **Danshi mon wo izureba hyakuman no teki ari.**  
Verlässt du dein Haus begegnen dir eine Million Feinde.
17. **Kamae wa shoshinsha ni ato wa shizentai.**  
Das Einnehmen einer Haltung gibt es beim Einsteiger, später gibt es den natürlichen Zustand.
18. **Kata wa tadashiku jissen wa betsu mono.**  
Übe die Kata korrekt, der echte Kampf ist eine andere Angelegenheit.
19. **Chikara no kyojaku, karada no shinshuku, waza no kankyu wo wasaruna.**  
Hart und weich, Spannung und Entspannung, langsam und schnell, alles in Verbindung mit der richtigen Atmung.
20. **Tsune ni shinen kufu seyo.**  
Sei stets aufmerksam, gewissenhaft und erfinderisch auf deinem Weg.

Die zwanzig **Shoto-Niju-Kun** sind **Verhaltensregeln**, die von **Meister Funakoshi** aufgestellt wurden. Sie vermitteln das **Grundprinzip des Karate-Do** und sollen der Charaktervervollkommnung dienen.





# DOJO-KUN

**1. Hitotsu Jinkaku Kansei Ni Tsutomuru Koto.**

Es ist wichtig, nach der Vervollkommnung Deines Charakters zu streben.

**2. Hitotsu Makoto No Michi O Mamoru Koto.**

Es ist wichtig, dass Du in Redlichkeit, Ehrlichkeit und Treue den Weg verteidigst.

**3. Hitotsu Doryoku No Seishin O Yashinau Koto.**

Es ist wichtig, dass Du die Bemühungen um die richtige Geisteshaltung pflegst.

**4. Hitotsu Reigi O Omonzuru Koto.**

Es ist wichtig, auf Respekt und Höflichkeit größtes Gewicht zu legen.

**5. Hitotsu Keikki No Yu O Imashimuru Koto.**

Es wichtig, die Kampfbereitschaft und den ungestümen Mut zu zügel.

首座師範 中山 正敏

THE JAPAN KARATE ASSOCIATION  
Masatoshi Nakayama  
Chief Instructor

一、血気の勇を戒むること  
Refrain from impetuous and violent behaviour

一、礼儀を重んずること  
Respect propriety

一、努力の精神を養うこと  
Cultivate the spirit of perseverance

一、誠の道を守ることに  
Be faithful and sincere

一、人格完成に努むること  
Exert oneself in the perfection of character

Dojo Code

## **Dojo Etikette für das Training**

- Bei dem Betreten und Verlassen der Halle - Dojo wird sich kurz verbeugt
- Pünktliches Erscheinen zum Training ist selbstverständlich
- Wenn ein Karateka eine Trainingseinheit nicht wahrnehmen kann, so setzt er den Trainer darüber in Kenntnis
- Jeder Karateka der zu spät kommt, begibt sich zum Trainer / Sensei und verbeugt sich, nach angemessener Gymnastik reiht er sich in das Training ein
- Die Fuß und Fingernägel sind kurz zu halten (Verletzungsgefahr!)
- Es ist ein sauberer, ordnungsgemäßer Karate - Gi zu tragen
- Jeglicher Schmuck ist vor dem Training abzulegen. (Verletzungsgefahr!)
- Wenn ein Karateka während des Trainings hinausgeht, meldet er sich bei dem Trainer / Sensei ab und nennt seinen Grund
- Die ranghöheren Schüler - Sempai müssen alles tun, um den rangniederen Schülern - Kohei bei ihrer Ausbildung behilflich zu sein. Vor allem durch ihren vorbildlichen Einsatz und ihre ernsthafte Haltung zeigen sie, dass sie ihren höheren Grad zu Recht tragen
- Zuschauer verhalten sich leise und sprechen während Meditationsübungen nicht
- Der Genuss von Alkohol direkt vor dem Training ist zu unterlassen
- Jeder Karateka verhält sich in der Öffentlichkeit so, dass er dem Ansehen des Karate Do und unserem Dojo keinen Schaden zufügt
- Prüfungen jeglicher Art nur in Rücksprache mit dem Trainer