

## Geschichtliche Entwicklung

Karate – Do wurde wahrscheinlich in den Shaolin – Klöstern im alten China entwickelt, um den körperlichen Zustand der Mönche zu verbessern und um sich gegen Übergriffe verteidigen zu können. Die Kampfkünste Okinawas, einer Insel zwischen China und Japan, wurden von diesen Lehrern beeinflusst.

Gichin Funakoshi, der Vater des modernen Karate, entwickelte die Kampfkunst zum sportlichen Karate und eröffnete das erste Karate – Dojo in Japan.

Es gibt verschiedene Stilrichtungen des Karate: Shotokan, Shito – Ryu , Wado – Ryu u.v.m.

### Karate ist:

- eine Kampfkunst mit philosophischem Hintergrund
- eine Lebenseinstellung
- eine Form der Selbstverteidigung
- bewußtes Körpertraining zur Kräftigung und Schulung des gesamten Körpers
- ein Weg, den Energiefluss (Ki) zu aktivieren

### Karate ist nicht:

- das Zerschlagen von Brettern und Ziegelsteinen
- Boxen mit Händen und Füßen
- Die schnellste Art jemanden zu verprügeln

## Philosophischer Hintergrund

### „Karate Do – der Weg der leeren (unbewaffneten) Hand“

Do wird als Weg, Lehre oder auch Prinzip übersetzt. Ursprünglich war damit nur die Ausübung einer handwerklichen oder geistigen Kunstfertigkeit gemeint. Unter dem Einfluß der verschiedensten Philosophien wandelte sich seine Bedeutung jedoch zu einem allgemeingültigen Lebensprinzip.

Der Do – Praktizierende versucht das Wesen der Dinge dadurch zu erkennen, daß er sein eigenes Wollen, sein ICH weitestgehend ausschaltet um dadurch einen direkten Zugang zum Wesentlichen seiner Übung zu erhalten.

Im Karate – Do ist die Übung eigentlich nach innen gerichtet und zielt auf die Vervollkommnung der Persönlichkeit.

### **Karate – Do als Weg zur körperlichen und geistigen Meisterung des Ichs.**

Auch der Leitspruch der Japan Karate Association beinhaltet ganz deutlich diese Einstellung:

### „Oberstes Ziel in der Kunst des Karate ist weder Sieg noch Niederlage, sondern liegt in der Vervollkommnung des eigenen Charakters“.

Das Zusammenspiel zwischen Körper und Geist ist wesentlich im Karate

## Bestandteile des Karate

Traditionelles Karate – Do setzt sich aus drei Teilen zusammen:

- Kihon** → grundschulmäßige, exakte Techniken ohne Partner
- Kumite** → Freikampf zwischen zwei Partnern
- Kata** → stilisierte Form eines Kampfes gegen mehrere imaginäre Gegner

Erst die Ausgewogenheit von Kihon, Kumite und Kata ermöglicht ein richtiges Verständnis von Karate. Viele Karatemeister (Sensei) betrachten dabei Kata als Kernstück des Karate, weil in ihr das eigentliche Wesen dieser Kampfkunst am ehesten zum Ausdruck kommt.

Kata ist geeignet die Beherrschung der Technik und besonders die innere Haltung zu schulen. Durch das Studium der Katas erlangt man Harmonie, Rhythmus, innere Gelassenheit, Ausgeglichenheit und Ausstrahlung. Aber auch die Konzentrations- und Koordinationsfähigkeit werden dadurch geschult.

Mit dem erlernten und erlebten Wissen steigt das Selbstvertrauen in die eigenen Fähigkeiten, körperlich und geistig. Innerlich gestärkt verändert sich auch die Haltung zu bedrohlichen, vielleicht gefährlichen Situationen.

## Trainingszeiten:

*Kinder 8-12 Jahren (Strigel - Gymnasium / BSG)*

→ **Mittwoch 17<sup>00</sup> bis 18<sup>30</sup> Uhr**

*Jugendliche und Erwachsene (BSG)*

→ **Montag 18<sup>30</sup> bis 20<sup>00</sup> Uhr**

→ **Mittwoch 18<sup>30</sup> bis 20<sup>00</sup> Uhr**

→ **Donnerstag 20<sup>00</sup> bis 21<sup>30</sup> Uhr**

*Jukuren (ab 35Jahre / BSG )*

→ **Montag 20<sup>00</sup> bis 21<sup>30</sup> Uhr**

→ **Donnerstag 20<sup>00</sup> bis 21<sup>30</sup> Uhr**

*Kobudo*

→ **Montag 20<sup>00</sup> bis 20<sup>45</sup> Uhr**

## Trainer / Übungsleiter:

- Erich Wiest ( 3. Dan )
- Dietmar Männer ( 2. Dan )
- Ingrid Buhlheller ( 2. Dan )
- Johann Enderle ( 1. Dan )
- Sandro Heigele ( 1. Kyu )
- Thomas Bareth ( 1. Kyu )

## Info:

• Erich Wiest ( Tel.: 08331 / 49 60 73 )

Internet: <http://www.tv-memmingen.de>

Link auf Karate homepage

Geschäftsstelle des TVM

Bodenseestr. 49 / 87700 Memmingen

Tel.: 08331 / 66 68

## Beiträge des TV-Memmingen

(jährlich)

Kinder und Jugendliche  
(einschließlich 17 Jahre) 72,- EUR

Erwachsene 96,- EUR

Familienbeitrag 192,- EUR

## Karatespezif. Aufwendungen

DKV – Sichtmarke (bis 14 J.)  
Jährlich 18,- EUR

DKV – Sichtmarke (ab 15 J.)  
Jährlich 23,- EUR

DKV Ausweis (einmalig) 10,- EUR

Gürtelprüfung 9. - 1. Kyu 15,- EUR

Ein Passbild

**Die karatespezifischen Ausgaben werden an den Dachverband „Deutscher Karate Verband“ (DKV) abgeführt!**



# KARATE

## TV - MEMMINGEN



# 空手道