

Karate

vereint Tradition & modernen Lebensstil

Okinawa, 17. Jahrhundert: Die Handelsinsel steht unter der Herrschaft des Satsuma-Clans, der mit seinen gefürchteten Kriegern – den Samurai – Angst und Schrecken unter der Bevölkerung verbreitete. Selbst einem strengen Waffenverbot unterlegen, bleibt den Menschen nicht mehr als einige Alltagsgegenstände und ihr eigener Körper um sich der Willkür der Samurai zu widersetzen. Verborgен und unter strengster Geheimhaltung lehren Meister des Okinawa-Te, eines aus China stammenden Kampfsystems den waffenlosen Einsatz des Körpers zu Verteidigungszwecken. Unter der wachsenden Bedrohung entwickelt sich das Kampfsystem schnell weiter und wird effizienter.

Die Devise lautet: Möglichst nicht getroffen werden und gleichzeitig die wenigen Möglichkeiten nutzen, den Gegner mit gezielten Tritten und Schlägen zu töten. Die tödliche Wirkung des Okinawa-

Te, später dann Karate genannt, bleibt den Herrschern nicht verborgen, weshalb das Lehren und Ausüben des Karate unter drakonische Strafe gestellt wird. Die

Meister müssen neue Vorsichtsmaßnahmen treffen, ihre Künste weiter zu trainieren. Sie bündeln die Kampftechniken in genau vorgegebene Abläufe, die Katas. Diese sind so ge-

tarnt, dass nur Eingeweihte die eigentliche Kampfhandlung erkennen. Für den Laien muten die Bewegungsabläufe wie Stamme-

stänze an. So überdauert das Karate die Willkür- Herrschaft der Satsuma und verbreitet sich später von Okinawa aus in die ganze Welt.



Die sog. „Katas“ sind genau definierte Choreographien aus Angriffs- und Abwehrtechniken, insgesamt gibt es zwölf „Katas“. Beherrscht werden die Katas häufig nur von den Karatemeistern.



Allein die Übersetzung des Wortes Karate, das soviel bedeutet wie „leere Hand“, also das Kämpfen ohne Waffen erinnert an den eigentlichen Ursprung. Von der einstigen Brutalität des Kampfsportes ist nichts mehr übrig. Bei Jochen Xenos, Schwarzgurtträger und Begründer des Karatevereins „Gojukan“ in Neuss steht der sportliche Aspekt im Vordergrund, doch auch heute bedeutet Karate mehr als nur körperliche Fitness. „Im Karate spielt auch die Geisteshaltung eine Rolle, die Achtung anderer Menschen, der Respekt vor einem höherem Gürtel. Die Harmonie der Gruppe, Durchhaltevermögen und Disziplin im Training, all das möchte ich meinen Schülern vermitteln.“

Karate ist keine Frage des Alters und so ist die Gruppe, die Xenos heute trainiert bunt gemischt: Der älteste Teilnehmer zählt um die 60 Jahre, die jüngsten sind im Grundschulalter und bei Trainingsbeginn entsprechend aufgedreht. „Beim Karate können sich die Kinder austoben, aber unter bestimmten Bedingungen. Ich erwarte auch von den Jungen ein respektvolles Verhalten, zum Beispiel das Verbeugen beim Betreten der Halle. Die Kinder werden auf spielerische Weise an eine gewisse Disziplin herangeführt. Außerdem lernen sie durchzuhalten, Erfolge – wie einen höheren Gürtel – anzustreben, und das Miteinander in der Gruppe. Attribute also, die häufig vernachlässigt werden“, erklärt Jochen Xenos sein Trainingsprinzip.

Während des Trainings bestimmt die Gürtelfarbe die Aufstellung der Gruppe und so ist es im Karate normal, dass sich Erwachsene hinter solche einordnen müssen, die zwar grün hinter den Ohren sind, aber eben einen Gürtel in derselben Farbe tragen.

Das Gürtelsystem basiert auf dem „Kyu-Dan“, dem Schüler-Meisterrad-System und leitet sich aus dem Judo ab. Unter dem Kyu-System definieren sich die Schüler-Grade, zehn an der Zahl, die durch das Ablegen von Prüfungen erreicht werden. Spätestens beim Meister-System (Dan) wird abermals deutlich, dass Karate mehr als nur hartes Training ist. Hier wird zwischen technischen

Karate trainiert nicht nur den Körper, sondern auch den Geist und ist der ideale Ausgleichssport für jede Altersgruppe



und philosophischen Graden unterschieden, die man durch eine Ernennung erlangt und auch „Reifegrade“ genannt werden. Der Weg hin zum Karatemeister ist lang, der 43-jährige Jochen Xenos, zur Zeit Träger des vierten von zehn Dan-Graden, ist bereits seit seiner Jugend dabei. Zunächst angespornt von den spektakulären Bruce-Lee Karatefilmen in den 70er Jahren, wurde das Training bald ernsthaft und mehr als nur ein Hobby. Mit der Gründung des eigenen Vereins vor fünf Jahren wollte Xenos das Karate weiter unter die Menschen bringen, denn seiner Meinung nach „liegt in diesem Bereich Einiges im Argen. Nicht, dass es kein großes Angebot gäbe, im Gegenteil. Im Moment erleben wir wieder einen Boom und viele wollen mit asiatischen Kampfsportarten nur schnelles Geld machen, verfügen aber nicht über eine qualifizierte Ausbildung. Nicht selten werden typische „Hau-Drauf-Klischees“ bedient, bei denen es um Sieg und Niederlage geht und die mit Karate nichts zu tun haben.“

In der Gruppe von Jochen Xenos trainieren Alt und Jung gemeinsam, hier zählt nicht das Alter, sondern die Gürtelfarbe.

In der Trainingshalle wird die Luft langsam stickig, die Karate-Schüler haben sich aufgewärmt und gehen in die Übungen, Kampfschreie ertönen. Diese sogenannten



Für die Kleinsten steht der Spaß an erster Stelle, gleichzeitig soll auch die Konzentration geschult werden.



„Kiai“ verfolgen mehrere Zwecke: Zum einen sollen sie dem imaginären Gegner Angst und dem Schüler selbst Mut machen. Zum anderen wird durch das Ausstoßen der Luft die Muskelkontraktion erhöht, was den Trainingseffekt verstärkt. Schließlich geht es in die „Kata“, an denen sich seit der Zeit des Satsuma-Clans nicht viel geändert hat. Pärchenweise trainieren die Schüler in der Dojo, so das Wort für Schule, die Choreographie aus Angriffs- und Abwehrtechniken. Im Goju-Ryu-Karate, eines von ungefähr vier Haupt-Karaterichtungen, gibt es insgesamt zwölf Katas. Beherrscht werden sie häufig nur von den Meistern, doch während des Trainings wird bereits deutlich, wer über die Körperbeherrschung verfügt, die Katas einmal fehlerfrei auszuführen.

Die Körperbeherrschung und die erstaunliche Fitness, die durch das Karate erlangt werden, waren auch der Grund für die wachsende Popularität und Verbreitung des Kampfsportes. Schon im ausgehenden 19. Jahrhundert erkannte der Kommissar für Erziehung, der für die Rekrutierung der Soldaten auf Okinawa (mittlerweile eine japanische Präfektur) verantwortlich war, die außergewöhnlich gute Verfassung einiger junger Männer. Wie sich herausstellte, waren dies Männer, die eine Ausbildung in der Karatekunst durchlaufen hatten. So hielt Karate Einzug in den Lehrplan von Soldaten, später auch der Polizei und schließlich in die Lehrpläne der Schulen des Landes. Ungefähr in den 20er Jahren des letzten Jahrhunderts wurde Karate und andere asiatische Kampfsportarten auch in Europa bekannt, körperliche Ertüchtigung erfreute sich gerade wachsender Popularität.

Während und auch nach dem 2. Weltkrieg wurden Kampfsportarten hier in Deutschland verboten und verschwanden in der Versenkung bis in den 50er Jahren zunächst das Judo und später dann auch das Karate wieder aktiv trainiert wurde. Mittlerweile ist Karate für viele ein Ausgleichssport zum bewegungsarmen Büroalltag geworden aber auch ein mentales Training um Stress-Situationen besser in den Griff zu bekommen. Von dem Stellenwert, den es in Japan mittlerweile genießt, sind wir hier noch weit entfernt: Aufgrund der Charaktereigenschaften die das Karate vermittelt – Ehrgeiz, Disziplin, Teamgeist und Ausdauervermögen – kann es für die Karriere durchaus förderlich sein, angesehenes Mitglied einer Karateschule zu sein.

Die Karatestunde von Jochen Xenos neigt sich nach 1,5 Stunden dem Ende zu, die Schüler sind erschöpft und auch die Konzentration der Jüngsten lässt nun nach. Nach einer gemeinsamen Verbeugung zur Verabschiedung verlassen die Trainierenden die Halle – ausgeglichenen und mit zufriedenen Gesichtern.

www.gojukan.de



Grundsätzlich ist Karate eine waffenlose Kampfsportart, lediglich Alltagsgegenstände wurden früher zu Verteidigungszwecken eingesetzt. Die Saigabeln dienten als Heugabeln bei der Feldarbeit und fanden ihren Nutzen im Karate als Schlag- Stich- und Abwehrwaffe.