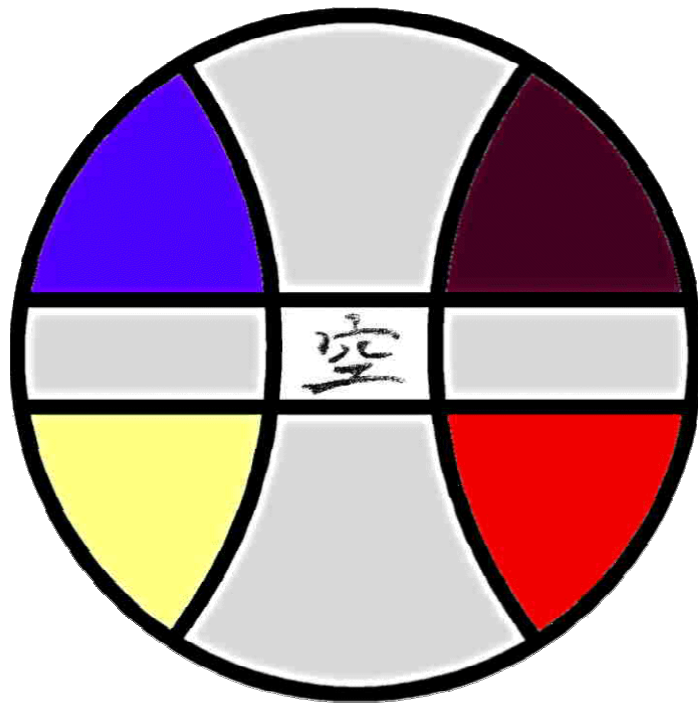


Abhandlung
über
die
Unterschiede
im
traditionellen
und
sportlichen
Karate



von
Markus
Stürznickel

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	3
Eine Exkursion ins Jahr 523	4
Das sportliche Karate	7
Der Wandel	7
Moderne Zeiten	8
Der Antrieb oder die Motivation	9
Das Kontra für Sportkarate	10
Das Pro für Sportkarate	11
Fazit	12
Quellenangaben	13
Multimedia Quellen	13
Buch Quellen	13
Internet Quellen	13
Endnoten	14

Einleitung

Häufig wird einem die Frage gestellt, was man denn für eine Sportart betreibt?

Für mich ist diese Frage auch heute noch schwer zu beantworten.

Mache ich Kampfsport?

Übe ich Kampfkunst aus?

Kann Kunst der Kampf sein?

Ist Kampf sportlich?

Ich hoffe, diese oder ähnliche Fragen durch diese kleine Zusammenfassung wenigstens teilweise zu beantworten.

In dieser Ausarbeitung zum 1. Kyu im Hyoshi-Ryu Karate Do versuche ich die Differenzen zwischen dem klassischen / traditionellen Karate und dem modernen sportlichen (olympischen) Karate aufzuzeigen.

Diese Ausarbeitung ist bis auf das persönliche Fazit bewertungsfrei gehalten und spiegelt nur die recherchierten Tatsachen aus verschiedenen Quellen wieder.

Um die Unterschiede des traditionellen und sportlichen Karate der heutigen Zeit zu ergründen, ist eine Exkursion in die Anfangszeiten und die Entwicklung des Karate, so wie wir es heute kennen wichtig.

Hier werden die philosophischen, die rein körperlichen sowie auch die politischen Aspekte möglichst von allen Seiten betrachtet.

Die Arbeit ist in zwei großen Themen unterteilt, dem sportlichen Karate und natürlich dem klassischen Karate.

Bei beiden werden die Pro und Kontra aufgezeigt, um sich ggf. eine eigene Meinung bilden zu können.

In dem Fazit aber steht meine persönliche Meinung zu beiden unterschiedlichen Karateentwicklungen.

Eine Exkursion ins Jahr 523

Man vermutet, dass der Inder Bodhidharma einige Leibesübungen zur Unterstützung der Meditation, Atmung und Konzentration aus dem Zen-Buddhismus ins frühe chinesische Reich brachte¹.

Diese Übungen dienten nur zur Verteidigung (Überleben), nicht um jemanden offensiv zu Verletzen oder gar zu Töten und beinhalteten natürlich die philosophischen Aspekte des Zen-Buddhismus. Es ist ein wichtiger Bestandteil des Zen-Buddhismus alles im Gleichgewicht und Frieden zu sehen².

In späteren Zeiten wurden noch weitere 72 Übungen hinzugefügt und es entwickelten sich die nördlichen und südlichen Stile des Ch'an-fa³.

Leider klafft eine Lücke von ca. 800 Jahren in der Geschichte der Kampfkunst, die auch durch die verschiedenen Kriege (z. B. Zerstörung von wichtigen Tempeln) zu verantworten ist.

Durch den wirtschaftlichen Austausch des chinesischen Reiches und der Insel Okinawa ab ca. 1372 kamen auch Meister der verschiedenen Kampfstile des Ch'an-fa auf die Insel⁴.

Man nimmt an, dass das auf Okinawa verbreitete Selbstverteidigungssystem „Tode“ schon starken Einfluss des chinesischen Ch'an-fa besaß, aber ausschließlich nur zur Selbstverteidigung diente und keinerlei philosophischen Aspekte beinhaltete.

In dieser Zeit wurden auch Menschen von Okinawa nach China gesandt um dort Handelsbeziehung aufzunehmen oder um dort zu studieren.

Im Jahre 1479 wurde auf Okinawa durch die Sho-Dynastie das Tragen von Waffen (Schwertern) verboten und als Konsequenz daraus entwickelten sich zwei getrennte Schulen (Stile) der Selbstverteidigung auf Okinawa.

Die erste war die schon vorhandene Verteidigungsart „Tode“, die aber hauptsächlich von den adligen Mitgliedern ausgeübt wurde.

Als Gegenpart wurde durch die Handwerker und Bauern die Verteidigung mit einfachen Werkzeugen geübt und ist heute bekannt als „Ryukyu Kobudo“⁵.

Beide Arten wurden aufgrund des Verbotes im geheimen trainiert und gelehrt und hatten dadurch eine geringe Verbreitung.

Im Jahr 1609 endete die Unabhängigkeit Okinawas durch die Invasion des japanischen Satsuma –Clans, der im Bürgerkrieg Japans unterlag und nach Okinawa fliehen musste.

Japan erneuerte sofort die Verordnung des Waffentrageverbotes. Dennoch wird zu dieser Zeit auch häufig von Zusammenstößen japanischen Samurais⁶ mit Inselbewohnern berichtet.

China konnte sich keinen offenen Krieg mit Japan erlauben und half Okinawa im Geheimen zu operieren und zu agieren.

Man vermutet dass sich Ch'an-fa – Gruppen und Tode / Kendo – Gemeinschaften trafen, um ihre Kenntnisse in den Stilen zu vereinigen.

Durch diese gezielte Kombination beider Stile (Tode und Ch'uan-fa) entwickelte sich ein gänzlich neuer Stil, der auf „echter“ Anwendung beruhte. Das Te entwickelte sich zu tödlichen effektiven Methoden gegen die Aggressoren. Leider wurden die philosophischen und traditionellen Ansichten des Ch'uan-fa im Hintergrund gehalten⁷.

Dies ist die Geburtsstunde von Okinawa-Te, ein Bindeglied vom Tode / Ch' uan-fa zum heutigen Karate. Leider ist eine geschichtliche Lücke von ca. 90 Jahren in den Zeiten 1630 bis 1724 vorhanden, es gibt nur unvollständige Berichte auf Okinawa von kriegerischen Auseinandersetzungen von Einheimischen und Japanern.

In japanischen Aufzeichnungen wurden über diese Auseinandersetzungen aufgrund ihrer spektakulären Kämpfe von Waffenlosen gegen ausgebildeten Schwertkämpfern berichtet. Durch die Vermischung der beiden Völker (Japans und Okinawa) wurden im siebzehnten Jahrhundert die Spannungen geringer, letztendlich gab es allerdings immer nur einen Waffenstillstand.

Hier bildeten sich die ersten dokumentierten Schulen des Okinawa-Te, Shuri-Te, Naha-Te und Tomari-Te⁸.

Im neunzehnten Jahrhundert wurde durch den Machtwechsel der japanische Kaiser wieder die oberste Regierungsgewalt und die Shogune⁹ und Kriegsadel verloren ihre politischen Positionen¹⁰ im Land.

Okinawa wurde daraufhin modernisiert, industrialisiert und in den Schulen wurde japanisch gelehrt.

Auch wurde Karate als offizieller Unterricht an Schulen Okinawas (1905) eingeführt, wann genau Karate den Namen Okinawa-Te ablöste ist nicht bekannt. Doch erst 1936 wurden die Schriftzeichen und Diagramme in die heute Gültigen ersetzt.

Anlässlich einer Reise des japanischen Kultusministerium wurde Gichin Funakoschi auserwählt bei einer Kampfkunst-Demonstration in Tokyo (1916 und 1921) Karate vorzustellen.

Ab jener Zeit wurden die Geheimnisse und Techniken des Karate in die Welt herausgetragen.

Das traditionelle Karate

Wenn man die Umstände zur Zeit des traditionellen Karates betrachtet¹¹, ist es verständlich, dass ein Lehrer immer nur einen oder sehr wenige Schüler hatte. Diese Schüler kannten sich untereinander meist selber nicht und wurden häufig auch nur Einzelnen unterrichtet.

Dadurch, dass der Schüler und Lehrer gemeinsam eine Straftat nach japanischem Recht begangen hat, ist eine enge Vertrauensbasis von Nöten gewesen.

Durch dieses enge Vertrauen beiderseits konnten auch die philosophischen Aspekte schnell und unkompliziert an die Schüler weitergegeben werden.

Während im traditionellen Karate um 1900 immer nur ein Schüler unterrichtet wurde, lösten sich im Laufe der Jahre diese engen Banden durch die neuen zahlreichen verschiedenen Schulen auf. Somit hatten die Lehrer eine Vielzahl an Schülern zu denen sie nicht alle eine so enge Beziehung aufbauen konnten und durch den Einfluss des Judo¹² wurde das „Bahnenlaufen“ etabliert.

Es gibt viele Vereine und Dojos die in ihren Leitsätzen die traditionellen Wurzeln und Herkunft ihres Stiles beschreiben. Das Training wird aber häufig trotzdem nach modernen Maßstäben durchgeführt. Wer kann sich schon vorstellen 4 bis 5 Stunden nur auf ein Makiwara¹³ einzuschlagen und am anderen Morgen die Arbeit wieder normal aufzunehmen? Auch das eine Trainingseinheit von 5 Std. aus nichts anderen besteht als aus einer Kata, die immer und immer wiederholt wird?

Das traditionelle Karate hatte immer nur ein Ziel; „Überleben“.

Dazu wurde der Körper und Geist so abgehärtet, dass man jeder Gefahr mit einer „Inneren Ruhe“ gelassen entgegensieht und durch die jahrelange körperliche Übung darauf richtig zu reagieren weis.

Wichtigste Hilfsmittel der körperlichen Übungen:

- Das Makiwara¹³ (Das Herz des Karate. „Zitat von Gichin Funakoshi“)
- Die Kata (Die Seele des Karate. „Zitat von Gichin Funakoshi“)

Im traditionellen Karate wurden diese zwei Formen der körperlichen Übungen aber auch zum stärken des Geistes übergenommen.

Sie wurden einfach immer und immer wiederholt, das Resultat ist eine „Gleichgültigkeit“ gegenüber aller körperlichen Schmerzen und Strapazen.

Ein weiteres wichtiges Mittel zur Stärkung des Geistes ist die Religion, die auch starken Einfluss auf die Philosophie des Karate hatte und teilweise auch heute noch besteht.

Das sportliche Karate

Der Wandel

Durch eine enge Freundschaft von Gichin Funakoshi mit Jigoro Kano¹⁴ lernte Funakoshi die modernen Auffassungen des Judoportkampfes kennen.

Beim Judo bestimmt der Wettkampf (ähnlich wie im Ringen) die Trainingsmethoden mit dem Ziel in einem reglementierten Kampf als Gewinner hervorzugehen.

Dies stimmte mit den traditionellen Lehrmethoden des Karate in keiner Weise überein, da es hier nur ums Überleben geht.

Das brachte Funakoshi in große Konflikte mit seinen klassischen Lehrmethoden, doch stimmte er in Teilen mit Jigoro Kano überein¹⁵. Das spiegelte sich in der ersten Generation seiner Schüler wieder, die sich den ausdrücklichen Anweisungen ihres Meisters widersetzen und eigene Übungskonzepte entwickelten¹⁶.

Hier wurden Kompromisse seitens Funakoshi eingeräumt, so entstanden die Trainingsarten

- Gohon - Kumite
- Sanbon – Kumite
- Ippon – Kumite

und noch viele andere heute geläufigen Arten des Karatetrainings.

Immer mehr Schüler verließen die Schulen des Gichin Funakoshi und gründeten eigene Dojos oder sogar Stile.

Es bildeten sich zwei Parteien, eine die für Umdenken und Neuerungen stand; die andere hielt an den Traditionen und den vorhandenen alten Lehrmethoden fest.

Dies ist auch die Zeit der „wilden“ Dojos ohne Saho¹⁷ und Dojokun¹⁸, hier wurde z. B. die Kata als veraltet dargestellt und stattdessen wurden Kampftechniken unterrichtet. Diese Zeit ist auch bekannt durch die wüsten Straßenschlachten der Dojos untereinander.

Durch einen Schüler¹⁹ Funakoshis wurde 1949 die JKA (Japan Karate Association) gegründet, die als Ziel hat Regeln für das Wettkampfkarate zu erarbeiten und mit Hilfe von Lehrgängen und Instruktorenkursen Karate zu verbreiten.

Seit der Zeit des Bestehens des JKA wurden noch 6 Jahre benötigt, um das erste offizielle Karateturnier mit festgeschriebenen Regeln durchzuführen. Leider sind keine Quellen aus dieser Zeit vorhanden, um die damaligen Regeln kurz zu umschreiben.

Moderne Zeiten

Bei meiner Recherche zu dieser Abhandlung fiel mir besonderer Satz auf!
„Karate - weiterentwickelt im Hochschulsport nach Erkenntnissen der modernen Sportwissenschaft“²⁰

Natürlich ging ich diesem Ansatz nach und bin auf einigen Internetseiten fündig geworden.

Im heutigen Sportkarate werden die modernsten Mittel eingesetzt, wie Hochgeschwindigkeitskameras, die biomechanische Bewegungen des menschlichen Körpers aufzeichnen und wiedergeben, um die taktischen und technischen Abläufe zu analysieren und zu bewerten.

In einigen „Dojos“ werden die Turnierteilnehmer mit Foto,- oder Filmstudien vergangener Kämpfe auf ihre Gegner vorbereitet. Man beachte die Parallelen zum kommerziellen Boxsport und Judomeisterschaften.

Verschiedene Karateverbände sind auch bemüht ihren Stil als olympische Disziplinen zu etablieren. Das jüngste Beispiel ist der Shotokan-Karatestil der sich zur olympischen Sportart etablieren will.

Hier werden die Trainingseinheiten auf den Wettkampf abgestimmt. Das Lernen wird auf die im Wettkampf benötigten Techniken reduziert, die körperliche Fitness wird in den Vordergrund der Übungen gestellt und nur die Katas²¹, die im Regelwerk zugelassen sind, werden geübt.

Es gibt zwei große Disziplinen im Karatesportwettkampf. Die eine beruht auf das Kumite, den in freien Regeln gefassten (sportlichen) Kampf und der Kata²².

Es gibt verschiedenartige Regelsysteme (je nach Verband) nach dem eine Bewertung oder Punktevergabe möglich ist. Dazu zählt die bekannteste Art des Kumite der Semi-Kontakt, bei dem im Karate nur ein Hodenschutz²³ getragen wird und eine nicht kontrollierte Technik zu Punktverlust oder sogar Niederlage²⁴ führt.

In diesen Wettkämpfen werden die Kontrahenten in Gewichtsklassen eingeteilt, die dem modernem Boxsport entnommen sind.

Zwei Beispiele der Regelsysteme sind als Anhang eingefügt. Eine detaillierte Beschreibung aller verschiedenen Regelwerke würde den Rahmen dieser Ausarbeitung sprengen.

Der Antrieb oder die Motivation

Durch das moderne Karate der heutigen Zeit sind verschiedene Gründe um Karate zu üben sehr schnell gefunden.

Das methodische Lernen²⁵ des Karate eröffnet fast jedem Menschen die Möglichkeit schnell und effizient die Techniken zu lernen. Durch das schnelle Weiterkommen in den Graduierungen der Gurtklassen ist eine gesteigerte Anerkennung im privaten und beruflichen Leben des Karateka denkbar.

Manche Dojos werben für Karate ähnlich wie Fitnesscenter. Werbesprüche wie „Die MSK-Techniken²⁶ unterstützen naturgemäß Gesäß und Beine, aber auch die gesamte Rumpfmuskulatur. "Bauch-Beine-Po" ist quasi schon eingebaut“

Es wird auch gezielt für Gruppen wie Kinder oder Frauen Werbung durchgeführt. Bei der Zielgruppe „Eltern“ sind Werbestrategien in der Erziehung, Disziplin und freie Zeit für die Eltern angesiedelt. In der Zielgruppe der „Frauen“ stehen an erster Stelle die Fitness und die Selbstverteidigung in extremen Situationen.

Einige Vereine werben auch mit ihren Turnierereignissen, die erzielt worden sind. Hier werden einzelne Personen und ihre Erfolge bewusst hervorgehoben, um „Kunden“ ins Dojo“ zu locken, die den erfolgreichen Karatekas nacheifern sollen. Die größte Zielgruppe sind hier Kinder und Jugendliche.

Durch die geringe Verletzungsgefahr auf den Karateturnieren (siehe angehängte Regeln) und die Menge der Karateverbände, die alle unterschiedliche Veranstaltungen durchführen, sind die Teilnehmerzahlen hier sehr hoch. Hier sind die Aussichten auf Pokale und ähnliche Anerkennungen verlockend (wie oben beschrieben) und es wird gezielt darauf trainiert, so dass die jungen ehrgeizigen Karatekas bewusst gefördert werden.

Bei vielen Vereinen werden besondere Talente in Kadern²⁷ zusammengefasst (gesondertes spezielles Training) und auch extra schnell in den Gurtklassen vorangetrieben, um auf den Verbandsturnieren antreten zu dürfen. Es werden auch Preisgelder oder Sachpreise für Erfolge versprochen, eine Parallele ist hier zum Fußballsport zu sehen.

Das Kontra für Sportkarate

Kämpfe sind Extrem Situationen, die in der Realität mit Schmerzen oder sogar dem Tod eines der Kontrahenten enden. Im modernen Karatesport wird hier keine Rücksicht darauf genommen, hier werden die Techniken der Turnierordnung untergeordnet. Ein harter körperlicher Kontakt wird von vornherein ausgeschlossen. Die Techniken werden nicht konsequent auf die Atemipunkte²⁸ geschlagen, sondern immer vorher gestoppt, um nicht Gefahr zu laufen den Turnierkampf zu verlieren. Es ist möglich das ein guter Turnierkämpfer, der in eine realen Auseinandersetzung kommt, durch die extremen Schmerzentwicklungen nicht in der Lage ist hier standzuhalten. Des Weiteren kann er seine Techniken nicht mit voller Konsequenz einsetzen, da er immer gelernt hat sie vorher zu stoppen. Bei körperlich überlegenen Gegnern fehlen ggf. auch die Kenntnisse über verwundbaren Punkten (siehe Atemipunkte) oder Techniken, die darauf abzielen den Gegner sofort zu neutralisieren.

Ein Fehlen von verschiedenen Techniken in den unterschiedlichen Distanzklassen schränkt den modernen Karateka stark ein.

Viele Konfrontationen entstehen in beengten Räumlichkeiten (Discotheken, Kneipen, etc.) und erfordern andere Techniken wie z .B. Empis²⁹ oder Wurftechniken als die „Standard“ Karatetechniken (Mea-Geri, Oi-Zuki usw.).

Durch das Fehlen von Richtlinien, Werten und Traditionen im „modernen“ Karate ist die Gefahr groß, dass ein Übermaß an Aggressionen noch gefördert wird³⁰. Gerade Dojos in Ballungsräumen mit verarmten Schichten müssen hier auf die traditionellen Werte achten und ihre Schüler eingehend dazu erziehen, das Karate keine gewalttätige Konfliktlösung ist. Ein gutes Beispiel ist die staatliche Förderung von Boxschulen in den Berliner – Hochhaussiedlungen (Neudeutsch: Gettos), die nur von ausgebildeten Pädagogen geführt werden dürfen, um diese Zuschüsse zu bekommen.

Die neue Philosophie des Karate bedeutet eine Art Breitensport, für jedermann zugänglich und erlernbar. Dadurch verliert das Karate einen wichtigen Aspekt, Karate als ursprüngliche Kampftechnik zum Überleben.

Wer setzt sich schon gern freiwillig Schmerzen aus?

In der alten Schule des Karate wurde sehr viel Wert auf Abhärtung gelegt. Punkte am Körper³¹ die ständig einer Belastung ausgesetzt sind, werden in gewisser Weise gegen Schmerzen resistent / neutralisiert. Das erfordert einen hohen Grad an Durchhaltevermögen und Überwindung, die aber nicht jeder bereit ist auf sich zuzunehmen. Damit die Verbände und die einzelnen Dojos sich tragen, wird im Sportkarate auf die Abhärtung und Neutralisierung weitgehend verzichtet, um so allen Ausübenden zugänglich zu werden.

Das Pro für Sportkarate

Als erstes wird natürlich die körperliche Fitness hervorgehoben. Durch das ständige wiederholen der Techniken und Stellungen im Karate wird automatisch eine Straffung von Muskeln und Gewebe erzielt. Des Weiteren stellt sich schnell eine Besserung der Kondition ein, das wiederum ermöglicht auch schnell andere Sportarten wahr zu nehmen.

Durch das gezielte Dehnen der Muskeln und Sehnen wird eine steigende Gelenkigkeit erreicht.

Durch das moderne Bahnenlaufen³² und die „Schritt für Schritt“ zu erlernende Techniken wird Karate einfacher zu vermitteln sein und es wird eine Vielzahl mehr Ausübende geben.

Durch den hohen Grad an Genauigkeit und Präzession der Techniken sind Verletzungsgefahren gegenüber anderen Sportarten sehr gering. Durch den zusätzlichen Einsatz von Schutzkleidung beim Training ist eine weitere Verringerung von Verletzungen zu erreichen.

Durch die Reduzierung der Techniken (siehe „Moderne Zeiten“) werden schneller die Graduierungen erreicht und dadurch eine längere Motivation der Ausübenden gesichert. Für die Lehrer ist eine Aufteilung in Gurtklassen sehr nützlich, da sie auch den Fortschritt jeden Einzelnen dokumentieren, ohne ihn genauer kennen zu müssen. Dadurch wird es im Training einfacher gezielte Übungen für die Gurtbereiche durchzuführen und niemanden zu überfordern oder unterfordern

Bei dem Üben mit oder in großen Gruppen können früh persönliche Kontakte geschlossen werden, bei Problemen wird von Mittrainierenden Hilfe angeboten und es bildet sich ggf. eine Gemeinschaft mit gleichen Interessengebieten auch über dem Dojo hinaus.

Der körperliche und soziale Kontakt mit anderen Menschen kann im Karate nicht umgangen werden, was meist eine Festigung des Charakters und der Persönlichkeit zur Folge hat. Durch das Erlernen von Karate wird auch das Selbstbewusstsein sowie das Auftreten gegenüber anderen maßgeblich geschult.

Wie durch die Graduierungen im Gurtbereich ist auch eine Motivation durch die Teilnahme an Turnieren gegeben. Dennoch lernen hier die Teilnehmer nicht nur die guten Seiten kennen, viele lernen auch hier erst das Verlieren, was wiederum den Charakter weiter festigt.

In der Turnierart „Kata“ wird ein sportlicher Vergleich ohne körperliches Kämpfen arrangiert, was wiederum eine Möglichkeit bedeutet Karate bei der nächsten Olympiade zuzulassen.

Fazit

Durch die „Versportlichung“ des Karates ist leider einiges, für mich wichtiges verloren gegangen.

Dazu zählt in erster Linie die verschiedenen Traditionen, die über Hunderte von Jahren gepflegt und weitergegeben wurden. Darunter zählen z. B. der Respekt gegenüber dem Mittrainierenden, die Disziplinen im Dojo, die traditionellen Katas und viele andere Dinge mehr.

Im Karate gibt es sehr wenige, aber für mich sehr wichtige Grundsätze, die leider heute nicht mehr viel oder wenig Beachtung in ihrer Ausführung finden.

„Führe nie den ersten Schlag“ lautet ein Satz, der im Turniergehebe nicht angewendet werden kann, da sonst kein Turnierkampf stattfinden würde.

Diese Aussage bedeutet auch, dass immer wenn möglich eine passive Haltung in Konfliktsituation angewendet werden soll. Wenn der Kampf nicht zu vermeiden ist, so muss eine Verhältnismäßigkeit der Mittel angewandt werden. Auch das wird in verschiedenen Dojos nicht mehr oder wurde noch nie gelehrt.

Erschreckende Beispiele findet man häufig auf Karate oder Taekwondo Turnieren, dort maßregeln die Lehrer ihre 10 jährigen Schüler (innen), nur weil sie die vom Lehrer erhoffte Leistung nicht erbracht haben.

Eine Kombination von dem traditionellen und sportlichen Karate, ohne eine Gewichtung von Beiden, wäre für mich eine akzeptable Lösung. Hier kann dann jeder Karateka selber entscheiden, welchen Weg (Do) er für sich entdecken und beschreiten möchte.

Ich danke denen, die mir auf meinem Karate-Weg jede erdenkliche Unterstützung geben.

Das sind insbesondere;

- Meine beiden Lehrer
- Meine Mitkaratekas

Quellenangaben

Multimedia Quellen

- Discovery Channel „Kampfsport Extrem“
- Diverse Katavideos aus Internetquellen

Buch Quellen

- Eurobooks Worldwide „Kampfsport: Asiatische Kampfkünste im Überblick“
- Sportverlag „Werner Lind, Ostasiatische Kampfkünste Das Lexikon“
- Kristkeitz Verlag „Masutatsu Oyama, Kyokushin, Der Karate Weg“
- Falken Verlag „Modernes Sportkarate“
- Kristkeitz Verlag „Werner Lind, Die Tradition des Karate“
- Kristkeitz Verlag „Gichin Funakoshi Karate-Do Mein Weg“

Internet Quellen

- <http://www.goju-karate.de/>
- <http://www.koryu-uchinadi.de/vision.htm>
- <http://www.kusunoki.de/meister/nakayama.html>
- <http://www.msk-muenchen.de/>
- <http://private.addcom.de/Bernd.Wodo/Kickboxen/Semikontakt/semikontakt.html>
- Wing Shun „Zweiter Teil“ (Anmerkung: Nur als PDF- Datei vorhanden)

Endnoten

- ¹ Die achtzehn Hände des Lo-Han.
- ² Eine genauere Beschreibung würden den Rahmen sprengen.
- ³ Hieraus leiten sich die modernen chinesischen Kampfstile ab.
- ⁴ Bekannt als die 36 Familien (1392).
- ⁵ Aku, Tonfa, Bo usw.
- ⁶ Japanische Kriegerkaste
- ⁷ ähnlich wie in China, als Soldaten in Ch'uanfa ausgebildet wurden
- ⁸ Die Stile Shuri-Te und Tomari-Te bezeichnet man als Shorin-Ryu, Naha-Te bezeichnet man als Shorei-Te
- ⁹ Shogun, im übertragenen Sinne gleichzusetzen mit Landesfürst / oberster Befehlshaber einer Armee
- ¹⁰ Meiji-Restauration, der letzte Shogun legt die Macht in die Hände des Kaisers.
- ¹¹ Das Ausüben von Kampfkünsten und tragen von Waffen wurde den unteren Schichten verboten
- ¹² siehe „Das sportliche Karate“
- ¹³ Ein Brett, das mit Kordel umwickelt ist. Dient ausschliessig dazu, die Finger und Knöchel abzuhärten.
- ¹⁴ Begründer des Judo
- ¹⁵ z. B. die Dan-Graduierungen
- ¹⁶ z. B. Hironori Ohtsuka wurde Verboten Angriffstechniken zu entwickeln
- ¹⁷ einfach übersetzt „Etikette“
- ¹⁸ einfach übersetzt „Disziplin“
- ¹⁹ Nakayama Masatoshi (1913-1987) und noch andere
- ²⁰ [Modern Sports Karate München](#)
- ²¹ shite-kata = für die Wettkämpfe standardisierte Kata
- ²² Die Kata ist eine Abfolge von festgelegten Techniken gegen einen oder mehreren imaginären Gegner in einem Schrittdiagramm (Embusen)
- ²³ je nach Stilrichtung und/oder Verband auch Kopf, Körper und Schienbeinschutz
- ²⁴ je nach Schwere und Art der Verletzung
- ²⁵ Step-by-Step
- ²⁶ [Modern Sports Karate München](#)
- ²⁷ siehe Deutsche Meisterschaften oder auch Weltmeisterschaften im Shotokan-Karate
- ²⁸ Nervendruckpunkte
- ²⁹ Empis = Elbogentechniken
- ³⁰ Lernen aus der Vergangenheit, die Dojo – Strassenschlachten (ca. 1920 – 1930) in Japan.
- ³¹ z. B. Makiwaratrainig für Hände, schnelle Block,- und Angriffstechniken mit Partner für Unterarme usw.
- ³² Techniken werden im Rückwärts-, oder Vorwärtsgehen wiederholt