

# Karate Anfängerkurs im KSCN

**Das Karate-Training an sich ist nicht schwer. Schwer ist nur, damit anzufangen!**

## Allgemeines:

- Der Kurs besteht aus zehn speziellen Trainingseinheiten in einer kleinen Gruppe
- Der Anfängerkurs findet Donnerstags von 18:30 Uhr bis 20:00 Uhr statt. Es gibt zwei mal im Jahr neue Anfängerkurse. Im März und im Oktober.
- Die Kursgebühr für 10 Einheiten beträgt: 60.- (Familie 100.-), 30.- Schüler, 40.- Azubis, Harz4ler, Rentner, Studenten. Nach Ende des Kurses kann man ohne zusätzliche Aufnahmegebühr Vereinsmitglied werden
- Es werden weder Vorkenntnisse noch spezielles Können vorausgesetzt. Anfänger/innen von 16 bis 122 Jahre sind uns willkommen.
- Die Prüfung zum Weißgurt kann nach ca. 10 Einheiten abgelegt werden und wird in der 10. Einheit durchgeführt
- Zunächst kann in einfachen Sportsachen (Turnhose kurz oder lang, T-Shirt), barfuß trainiert werden
- Bitte rechtzeitig vor Trainingsbeginn erscheinen, um pünktlich anfangen zu können.

## Schwerpunkte beim Anfängertraining für Erwachsene:

- Aufbau der Konzentrationsfähigkeit
- Verbesserung der allgemeinen Beweglichkeit und Fitness
- Ihr Selbstbewusstsein stärken
- Ruhe und Gelassenheit bewusster umsetzen
- Atem- und Entspannungstechniken sowie Meditation spielen eine wichtige Rolle
- Gesundheitsorientiertes Aufwärmen und Dehnen
- Erlernen des rituellen Rahmens der Kampfkunst Karate
- Aufbau und Förderung der koordinativen- und konditionellen Fähig- und Fertigkeiten (Grob- und Feinmotorik, Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Grob- und Feinkoordination)

## Karate für Erwachsene:

In unseren Gruppen hat jeder die Chance innerhalb seiner körperlichen Möglichkeiten Karate zu erlernen und darüber hinaus seine Fitness zu steigern.

In unserem Training sind alle gut aufgehoben, die sich ernsthaft mit Karate auseinandersetzen wollen, egal ob man einen ausgewogenen Ausgleich zum Alltag oder größere körperliche Herausforderungen sucht.

Durch die Konzentration auf den eigenen Körper und den eigenen Bewegungen bietet Karate eine gute Möglichkeit zu Ruhe und Ausgeglichenheit zu kommen.

## Karate für Jukoren (Karate für ältere):

Karate bietet bei regelmäßigem Training, körperliche und geistige Fitness bis ins hohe Alter. Bei der gestiegenen Lebenserwartung ein echter Gewinn an Lebensqualität.

Im Karate werden die älteren Kampfkunsttreibenden **Jukoren** genannt und man schätzt Ihre Reife und Erfahrungen.

Natürlich freuen wir uns besonders über **Wiedereinsteiger**. Viele aktive Karateka hören irgendwann auf zu trainieren, weil Schul- oder Berufstreß mehr wird, Kinder oder Umzug in eine andere Stadt es erfordern. In späteren Jahren erinnert man sich, was der Sport Gutes getan hat und möchte wieder aktiv werden. Wir wissen alle, ein neuer Anfang nach einer längeren Pause ist nicht einfach. In einer guten Gruppe fällt es aber leichter.

## Karate für Anfänger

Voller Erwartungen geht man das erste Mal zum Training. Was man bisher über Karate wußte, kannte man aus dem Fernseher oder eventuell aus Büchern. Vielleicht weiß man daher, dass das Wort Karate aus **kara** (=leer), **te** (=Hand) und **do** (=Weg) besteht und zusammen Weg der leeren Hand bedeutet. Und nun betritt man das **Dojo** (=Trainingsraum).



### Begrüßung

Das Training beginnt mit einer scheinbar umfangreichen Begrüßung. Die Länge hängt davon ab, wie traditionell der jeweilige **Sensei** (=Lehrer, Trainer) eingestellt ist.

Man grüßt zuerst vor dem Betreten des Dojos an. Dann setzen sich alle nach Gürtelfarben sortiert auf den Boden (**seiza** = hinknien). Dabei geht man in die Hocke und setzt zuerst das linke Knie und dann das rechte Knie ab. Dabei bleibt der Oberkörper und der Blick aufrecht, so dass man sein Gegenüber ständig im Auge behält.

Auf das Kommando **Mokuzo** werden die Augen geschlossen und der Geist wird von allen Gedanken vor Trainingsbeginn frei gemacht. Nach ein paar Sekunden oder auch Minuten werden bei **Mokuzo Yame** die Augen wieder geöffnet und bei **Sensei-ni-Rei** folgt der Gruß zum Lehrer.

*So blank wie die Oberfläche des Spiegels alles wiedergibt, was vor ihm steht, und wie ein stilles Tal selbst den schwächsten Laut weiterträgt, soll der Karateschüler sein Inneres leermachen von Selbstsucht und Boshaftigkeit, um in allem, was ihm begegnen könnte, angemessen zu handeln. - G. Funakoshi, Begründer des Shotokan Karate*

### Das eigentliche Training

Nun beginnt das eigentliche Training, das aus **Kihon** (=Grundschule), **Kata** (=Form, Kampf gegen imaginäre Gegner), **Bunkai** und **Kumite** (=Partnerübung, Kampf) besteht. Wie stark jeder einzelne dieser Teile tatsächlich trainiert wird, hängt von jeweiligen Trainer und den Trainingszielen ab.

Und nun zu den vier häufigsten Kommandos. **Yoi** heißt Achtung! und meint, dass man sich in aufmerksame Ausgangsstellung (=Shizentai = natürliche Stellung) begibt. Die Füße stehen schulterbreit, parallel auseinander und die Arme hängen vor dem Körper faustbreit entfernt.

Die Techniken werden von **haj ime** (=Fangt an!) bis **yame** (=Halt !) geübt. Beim Kihon wird noch **mawate** (=Wendet!) vorkommen.

## Der Gürtelknoten

Spätestens zur ersten Gürtelprüfung kauft man sich einen **Karate-Gi** (= Karate-Anzug) und steht vor der Frage: Wie binde ich meinen Gürtel?

1. Die Mitte des Gürtels wird auf den Bauchnabel gelegt und über den Rücken werden beide Enden nach vorne gewickelt.
2. Die Gürtel sollen sich nicht auf dem Rücken kreuzen, sondern direkt übereinander liegen. So erhält man ein oberes und ein unteres Ende.
3. Der obere Gürtelteil wird unter dem unteren Gürtelteil zu einem Knoten durchgeführt.
4. Für den zweiten Knoten wird ebenfalls der Gürtelteil, der über dem Knoten ist unter dem Teil, der unterhalb des 1. Knotens ist hindurchgezogen.



Der „Trainingskodex“, die Ethik des Karate, sichert eine disziplinierte Trainingsumgebung und so ein gefahrloses, verletzungsfreies Training für alle Karateka der Übungsgruppe.

Darüber hinaus gilt für den Karateka die Regel:

**‘ ‘karate ni sente nashi’ ‘**  
**( im Karate gibt es keinen ersten Angriff! ),**

So dass ein wahrer Karateka gegenüber seinen Mitmenschen zu eine friedfertigen Einstellung erzogen wird und körperliche Gewaltanwendung nur als letztes Mittel der Selbstverteidigung akzeptiert. Diese Tatsache ist auch für die gesamte Gesellschaft von großen Nutzen.

Im Karate und gerade in der Übungsleiterausbildung wird sehr großen Wert auf die Gesundheit gelegt.

Oss

Thomas Spieker