



## Karate – geistige Aspekte

<b>Dojo</b>	Do = Weg; Jo = Ort: was in etwa heisst; der Ort, an dem der Weg geübt wird. Wer in einem Dojo Kampfkünste übt unterliegt gleichzeitig einem Verhaltens-Kodex der von Respekt, Vertrauen, gutem Willen, Verständnis, Höflichkeit, Ehrlichkeit und Achtung geprägt ist.
<b>Reiho</b>	Als Reiho bezeichnen wir das im Sitzen beginnende An- und Abgrüssen gegen den Lehrer und miteinander sowie das gegenseitige Gruss-Zeremoniell, das von gegenseitigem Respekt geprägt ist.
<b>Reigi</b>	Dojo Etikette, Höflichkeit, Benehmen, Verhalten und Zeremoniell als Methode.
<b>Shomeni Rei</b>	Gruss nach vorne
<b>Shinzeni Rei</b>	Gruss zur Kamizae
<b>Otogani Rei</b>	Gruss gegeneinander
<b>Ritsu Rei</b>	Gruss im Stehen
<b>Sensei</b>	Lehrer, Meister; im japanischen Sinn bedeutet es auch der etwas früher Geborene
<b>Senpai</b>	Assistent des Meisters, älterer Schüler
<b>Kohai</b>	Schüler
<b>Karateka</b>	praktizierender Karate Person
<b>Karate ni sente nashi</b>	Gichin Funakoshi hatte seinen Schülern immer diesen Satz vor den Augen gehalten: Im Karate gibt es keine Initiative, keinen ersten Angriff. Die Techniken sind also für reine Selbstverteidigungs- Aspekte ausgelegt.
<b>Bushi</b>	Der Krieger
<b>Bushido</b>	Der Weg des Kriegers
<b>Zanshin</b>	Wachsamkeit, japanisch; bewahrter Sinn, sie beschränkt sich nicht nur auf den gegenüberstehenden Gegner, sondern auch auf das ganze umliegende Umfeld. Zanshin ist äusserlich geprägt von einer richtigen Haltung (Shisei), einem einwandfreien Abstand (Maai) und einer genauen Augenkontrolle (Metsuke). Innerlich wird das Zanshin geformt von Harmonie (Riai) und Absichtslosigkeit. Zanshin ist die Geistes- und Körperhaltung und wird auch als Blick in den Tod bezeichnet. Neben der physischen und psychischen Haltung erhält das Zanshin auch eine zeitliche Dimension, in der die Balance mit dem Ausblick auf den nächsten Konflikt sowie den Rückblick in den Tod in Aussicht gestellt wird.
<b>Seme</b>	Mentalen Druck nach vorne auf den Gegner ausüben. Um ein grosses Seme zu erreichen, muss das Zanshin geschärft sein. Verwechselt wird dieses auch mit dem Ausdruck des „bösen Dreinschauen“, wohl eher ist es aber eine gewisse Kaltblütigkeit, die den Gegner erschauern lässt. Mentalen Druck aufbauen und halten schlägt sich in erster Linie in der Konzentration nieder. Die Angst und Unsicherheit lässt das Seme wie ein Kartenhaus in sich zusammenfallen und gibt dem Gegner ein Angriffsloch frei.
<b>Ma-ai</b>	Wirkungsbereich des Gegners oder die eigene Reichweite



In einem grossen Maai spiegelt sich immer ein bedeutendes Seme ab. Wer das Zanshin, das Seme und das Maai in seine Ki Energie (Lebensenergie) eingeben kann, erzielt einen Wirkungskreis, in dem man sich seine Gegner vom Leibe halten kann

#### **Ki Tai no Ichi**

Den Körper und die Technik zeitgleich gesehen als Einheit gebrauchen. Das Hara (Körpermitte/Bauch) wird erst bewegt, wenn das Hignite der Technik hergestellt ist. Praktisch bedeutet dies, dass sich der Körper zwischen dem Aufbau der Technik und der Bedrohung, zeitgleich mit der Abwehr bewegt

#### **SatsuJin (Ken) KatsuJin (Ken)**

Benutze deine Technik als Lebensspender und nicht als Lebensnehmer. Praktisch gesehen sollte man die Techniken so einsetzen, dass sie dich vor Angriffen schützen; das heisst, sie so anzuwenden, damit dein Gegner keinen Vorteil aus der Sache ziehen kann.

Im Zen Buddhismus wird dieses Sprichwort auch als positiver Weg, die Techniken zu benutzen, angeschaut.

#### **Jo Ha Kyu**

##### **Vorbereiten, Brechen, Beschleunigen**

Die Technik muss für ein geschultes Auge erkennbar und ersichtlich immer in 3 verschiedenen Geschwindigkeiten geführt werden:

- In einer ersten langsamen beginnenden Phase wird das Tempo des Gegners angenähert und eine erste Bereitschaft sowie eine Bedrohung aufgebaut
- In der zweiten Phase wird die Geschwindigkeit der Abwehr gesteigert und an die Bewegung des Gegners angeglichen. Bis zu diesem Zeitpunkt muss der Karateka immer in der Lage sein seine eigene Bewegungstechnik zu stoppen
- Die dritte und letzte Phase ist der wesentliche Abschluss der Technik und als unwiderrufbar sowie als endgültig zu betrachten. Gleichzeitig sollten alle drei verschiedenen Bewegungsphasen immer in einer fließenden Bewegung ohne Pausen und Stops ausgeführt werden

#### **Shu Ha Ri**

Die 3 Stufen der persönlichen Entwicklung

**Shu** ist der Mudansha Stufe zugeordnet und als Vorstufe für den Weg (Do) des Schülers zugeschrieben

**Ha** bezieht sich zur Yudhansha Stufe und ist die tatsächliche Lehre des Wegs, sowie die Hilfestellung des Meisters

**Ri** bezieht sich auf die Kodansha Stufe und ist die Wissens- und Reifestufe

#### **Nibyoshi**

Anfängliche Phase. Die Bewegungen werden in zwei Schritten ausgeführt oder mit einer kurzen Pause zwischen den Bewegungen durchgeführt. Dem Anfänger gibt es die Gelegenheit, die Bewegungen korrekt zu erlernen und zu verstehen, was die einzelnen Techniken beinhalten

#### **Ibyoshi**

Mittlere Phase. Die Bewegungen werden jetzt nicht mehr gestoppt, sondern sie fließen ineinander hinein ohne einzelne Techniken zu unterschlagen

#### **Mubyoshi**

Letzte Phase. Wenn die Bewegungen in einem Fluss ausgeführt werden und der betriebene Aufwand für die Bewegung oder die Aktivität gering ist, erreicht man eine äusserliche Leichtigkeit. Die Investition in die Techniken sollten so gering wie möglich gehalten werden. Zusätzlich wird in diesem Zustand versucht das Zanshin nicht nur auf den gegenüberliegenden Gegner zu fokussieren, sondern zusätzlich auf die ganze umliegende Umgebung

#### **Kigurai**

Stolz. Dieser Ausdruck sollte sich in jeder Form (Kata) ausdrücken, was jedoch nicht mit Hochmut zu verwechseln ist

#### **Kokoro**

Herz. Diese offene Energie aus dem Herzen sollte sich auch in der Technik und Bewegung niederschlagen



<b>Heijo-shin</b>	Nimm dein Leben ins Karate und nimm dein Karate ins Leben. Wenn Karate in seiner Ausführung nicht natürlich aussieht und es sich nicht bequem anfühlt, ist es kein Karate. Versuche deine Natürlichkeit und Lockerheit aus deinem Leben ins Karate zu nehmen. Für den Kampf bedeutet es, sich in einer wechselnden und veränderten Situation in ruhiger und gesammelter Weise verhalten zu können
<b>Semeru</b>	Beim Ausführen der Technik sollte immer das Gefühl von mentalem Druck entstehen, d.h. den Gegner unter Kontrolle herausfordern und provozieren zu seiner nächsten Aktion. Unter Semeru verstehen wir eine pro-aktive Bewegungsausführung
<b>Tameru</b>	Beim Ausführen einer Technik oder Beantworten eines Angriffes des Gegners versuchen wir, unsere Aktion im spät möglichsten Zeitpunkt auszuführen. Unter Tameru verstehen wir eine pro inaktive Bewegungsausführung
<b>Sen no Sen</b>	<b>(Sen – Initiative)</b> Angriff und Abwehr sind zeitgleich
<b>Sen Sen no Sen</b>	Der Angriff wird jetzt antizipiert, das heisst, die Abwehr wird jetzt kurz vor dem Angriff ausgelöst. Es sollte aber nicht so verstanden werden, dass der Abwehrende nun den Lead der Aktion übernimmt
<b>Go no sen</b>	Der Angriff wird nun im spät möglichsten Augenblick ausgeführt. Man gibt dem Gegner nun den Eindruck, als würde der Angriff sitzen. Auch kann man den Gegner zu einem Angriff provozieren, einladen in dem man beispielsweise die eigene Deckung fallen lässt
<b>Mezge</b>	Korrektes Mezge heisst auch kontrolliertes Schauen „Metsuke“ an den Gegner
<b>Enza no Mezge</b>	Beim Enza no Mezge verstehen wir nicht nur die Kontrolle des Gegners zu kontrollieren, sondern auch das ganze umliegende Umfeld. Auch kann man das enza no mezge als geistige Kontrolle verstehen
<b>Ki-Zeme</b>	einen Gegner mit seinem Geist überwältigen und unterwerfen
<b>Kaso-teki</b>	sich den Gegner wirklich real vorstellen
<b>Nakazu ni sumu</b>	Wenn die eigene geistige Ausdruckskraft gross genug ist, um den Gegner davon aufzuhalten, seinen Angriff auszuführen, so muss man seine eigene Technik nicht mehr gebrauchen
<b>Ki – Gamae</b>	<u>geistige Haltung</u> , Haltung und Ausdruck mit der Lebensenergie
▪	<b>Kihaku – Kampfgeist</b>
▪	<b>Sen – Initiative</b>
▪	<b>Yomi – Wahrnehmung</b>
▪	<b>Zanshin – Geistesgegenwart</b>
▪	<b>Kikai – Gelegenheit</b>
▪	<b>Kiai – Zusammentreffen der Kraft (Schrei im Karate)</b>
<b>Mi – Gamae</b>	<u>körperliche Haltung</u> , korrekte Haltung mit dem Körper aus der Mitte (Zentrum)
•	<b>Maai- Distanz</b>
•	<b>Metsuke – Blick</b>
•	<b>Hyoshi –Rhythmus</b>
•	<b>Kokyu – Atmung</b>
•	<b>Waza - Technik</b>
<b>Kokoro – Gamae</b>	Haltung mit der offenen Energie aus dem Herzen. Zu Herzen nehmen und mit Herzblut. Man kann nur mit dem Herzen gut sehen (andere Denkweise, Denken, Fühlen und Handeln nicht mit dem Verstand, sondern mit dem Herzen)



Auch können wir bei einem Konflikt es so verstehen:

Auf der Ebene der Kampfkunst erwecken die japanischen Ausdrücke *misu no kokoro* (übers. *das Herz ähnlich wie Wasser*) und *tsuki no kokoro* (übers. *das Herz ähnlich wie der Mond*) ein Bild des Wassers, welches derart ruhig ist, dass es ein tadelloses Spiegelbild des Mondes wiedergeben kann. Diese Ausdrücke weisen auf die Notwendigkeit der Abwesenheit der Gefühle und dem totalen Desinteresse des Kämpfers, der siegreich aus einer Konfrontation herauskommen will

### Die 7 Tugenden der Samurai

Als Iaidoka tragen wir eine Hakama (Hosenrock) meist in schwarz oder weiss, mit einer Gi-Jacke im Training. Bei Vorführungen (Embu) und Wettkämpfen ist für Sensei's (ab 6. Dan) auch eine Haori (Gi mit langen Ärmeln) und eine farbige Hakama gestattet.

**Die sieben Falten in der Hakama sollen uns an die 7 Tugenden der Samurai erinnern, welches als Ehren-Kodex betrachtet werden kann** (vorne links beginnend nach rechts; die letzten 2 Falten sind hinten an der Hakama)

- **Jin** (Güte)
- **Gi** (Gerechtigkeit)
- **Rei** (Etikette, Höflichkeit)
- **Chi** (Weisheit, Intelligenz)
- **Shin** (Aufrichtigkeit)
- **Chugi** (Loyalität, Treue)
- **Meiyo** (Ehre, Respekt)

### Weitere 10 Kata Kriterien gemäss H. Kanazawa: (Quelle Pflüger)

<b>Yo no Kisin</b>	Den Geist bereit machen. Die Konzentration von Wille und Geist gegen einen Angreifer ist eine Voraussetzung für die Bewegungen der Kata
<b>Inyo</b>	Aktiv und Passiv. Sei immer des Angriffs und der Abwehr bewusst
<b>Chikarano Kyojaku</b>	Die Art der Kraftanwendung. Das Mass an Kraft, das für jede Bewegung und Stellung in der Kata jeweils angewandt wird
<b>Waza no Kankyu</b>	Die Schnelligkeit der Bewegung (langsam- schnell)
<b>Tai no Shinshuku</b>	Das Mass von Spannung oder Entspannung in jeder Bewegung und Stellung der Kata
<b>Kokyu</b>	Atmung in Bezug der Stellungen und Bewegungen in der Kata
<b>Tyakugan</b>	Die Angriffspunkte. Man muss wissen, wann und wo man abwehrt und angreift. (Bedeutung der Techniken)
<b>Kiai</b>	Der Kampfschrei an genau festgelegten Stellen in der Kata bei entscheidenden Techniken. (meist in der Mitte und am Ende)
<b>Keitai no Hoji</b>	Korrekte Positionen in Bewegungen und Stellungen gemäss des Schrittdiagrammes
<b>Zanshin</b>	Wachheit, Kampfbereitschaft