

# KARATE-DO KYOHAN

Der Meister Text

von Gichin Funakoshi

Auszüge von Texten aus dem Buch, übersetzt von Elmar Woelm

## **Vorwort zur zweiten Ausgabe**

Zwanzig Jahre sind seit der Veröffentlichung der ersten Ausgabe von Karate-do Kyohan: Der Meister Text vergangen. Ich erinnere mich sehr an die Veröffentlichung des ersten Buches im Jahre 1922 "Ryukyu Kempo: Karate", und der folgenden Veröffentlichung des zweiten Buches, "Rentan Goshin Karate-jitsu", von dem mehrere Auflagen erschienen. Die Ehre, die mir vom Kaiser und Mitgliedern der kaiserlichen Familie durch das Lesen der zweiten Auflage zuteil wurde, war für mich eine Quelle tiefer Dankbarkeit und Bescheidenheit. Dann, nach mehr als zehn Jahren weiteren Übens und Erfahrung, und etwa zwei Jahren der Überarbeitung und der Verbesserung unvollständiger Teile von Karate-jitsu, veröffentlichte ich Karate-do Kyohan: Der Meister Text. Die Freude, die ich bei Erscheinen des Buches empfand, ist für mich so wirklich geblieben, als wäre seine Veröffentlichung erst gestern gewesen.

In Folge der sozialen Unordnung, die dem Ende des zweiten Weltkrieges folgte, wurde die Karate Welt zerstreut, wie so viele andere Dinge auch. Abgesehen von einem Niedergang auf der technischen Ebene in dieser Zeit, kann ich nicht verleugnen, dass es Momente gab, in denen ich mir des nahezu unvorstellbaren geistigen Zustandes, schmerzhaft bewusst wurde, zu dem die Karate Welt im Vergleich mit der Zeit, als ich zuerst begann Karate einzuführen und zu lehren, gekommen war. Obwohl man behaupten könnte, dass solche Änderungen lediglich die natürliche Folge der Ausbreitung des Karate-do seien, ist es nicht einleuchtend, dass man solch eine Entwicklung lieber mit Freude als mit Befürchtung sehen sollte.

Darum habe ich mit gemischten Gefühlen von Freude und Gewissensbissen die Situation beobachtet und versucht, dem Kurs der Welt des Karate eine bessere Richtung zu geben, und ich bin außerstande den Einfluss zu schätzen, den ich noch auf seinen kräftig fließenden Strom ausüben konnte. In jedem Fall ist es nicht meine Sache über die Zukunft zu spekulieren, da ich nahezu neunzig Jahre alt bin. Einige Jahre lang habe ich über die Notwendigkeit einer Wiederveröffentlichung dieses Buches nachgedacht. Neulich, bei dem Versuch, ein Exemplar der ersten Ausgabe in der großen Zahl von Zweiter Hand Buchläden im Kanada Viertel von

Tokyo aufzutreiben, wurde ich überrascht von dessen Seltenheit und dem hohen Preis. Außerdem gab es viele Nachfragen nach einer neuen Ausgabe von Seiten meiner Studenten und ich bin nun überzeugt, dass immer noch Bedarf nach solch einem Buch unter denen besteht, die danach suchen. Anders als jemals vorher, habe ich mich, je näher das Schreiben des neuen Buches rückte, über die Tiefe des Karate-do erschrocken, mit dem Ergebnis, dass sogar ich manchmal zögerte und sich dadurch das Schreiben über die letzten drei Jahre ausgedehnt hat. Nichtsdestotrotz habe ich eingesehen, dass, wenn diese tiefen Aspekte des Karate auf gewisser Ebene jetzt nicht bekannt gemacht werden, sie in der Zukunft niemals mehr aufgezeigt würden, und es geschieht mit diesem Bewusstsein und mit äußerster Demut, dass ich diese zweite Ausgabe herausgebe.

Ich möchte meinen Studenten und allen anderen, die ihre Zeit dem Karate widmen, die Hoffnung ausdrücken, dass sie meinen tiefen Wunsch verstehen und selbst diese Arbeit ergänzen mögen. So wird sich der Sinn dieser Arbeit erfüllen.

## **E I N F Ü H R U N G**

### **Karate und Karate-do**

#### **Was ist Karate**

In Okinawa wurde uns eine verwunderliche und geheimnisvolle Kampfkunst aus der Vergangenheit überliefert. Es wird gesagt, dass einer, der dessen Techniken meistert, sich mühelos ohne Hilfe von Waffen verteidigen und beachtliche Kunststücke vollführen kann - Zerschlagen von mehreren dicken Brettern mit den Fäusten oder von Paneelen der Zimmerdecke mit einem Fußtritt. Mit seiner Handkante kann er Stiere mit einem einzigen Schlag töten; mit seiner offenen Hand kann er die Flanke eines Pferdes durchdringen; er kann einen Raum an den Fingern am Balken der Decke hängend durchqueren, er zermalmt einen grünen Bambusstock mit den bloßen Händen, mit einer Drehung zerreißt er ein Hanfseil oder zermeielt weichen Fels mit den Händen.

Einige denken, solche Aspekte dieser verwunderlichen und geheimnisvollen Kampfkunst sei die Essenz des Karate-do. Aber solche Kunststücke sind nur ein kleiner Teil des Karate und spielen eine ähnliche Rolle wie der Strohschnitt-Test im Kendo. Es ist ein Irrtum

anzunehmen, dass es im Karate-do nicht mehr gibt als dies. In Wirklichkeit legt wahres Karate-do, wie wir darlegen werden, mehr Gewicht auf geistige als auf körperliche Dinge. Wahres Karate-do ist dies: Geist und Körper im täglichen Leben zu üben und einen bescheidenen Geist zu entwickeln und sich in kritischen Zeiten gänzlich der gerechten Sache zu widmen.

### **„Kara“ (= chinesisches) und „Kara“ (= leer)**

(Funakoshi geht hier auf unterschiedliche Schreibweisen ein, von denen die eine – ältere – chinesisches bedeutet und die andere leer – Anm. dt. Übers.)

Karate-do ist eine Kampfkunst, die in ihren Ursprüngen eine Eigentümlichkeit Okinawas war. Obwohl es in der Vergangenheit, wegen der Verwendung des Schriftzeichens „kara“ (= chinesisches) in dem früheren Namen häufig mit Chinesischem Boxen verwechselt wurde, fand in Wirklichkeit während der letzten tausend Jahre das Studium und die Praxis von Meistern und Experten, durch die Karate zu der heutigen einheitlichen Kampfkunst herangepflegt und vervollkommen wurde, auf Okinawa statt. Es ist daher keine Verdrehung es als Kampfkunst aus Okinawa darzustellen.

Man mag fragen, warum das Schriftzeichen „kara“ so lange beibehalten wurde. Wie ich in dem Kapitel „Die Entwicklung des Karate-Weges“ erörtern werde, glaube ich, dass zu der Zeit, als der Einfluss der chinesischen Kultur in Japan auf seinem Höhepunkt war, viele Fachleute der Kampfkünste nach China reisten, um Chinesisches Boxen zu üben. Mit ihrem neuen Wissen veränderten sie die bestehende Kampfkunst, die Okinawa-te genannt wurde, indem sie sie von schlechten Dingen säuberten und gute Dinge hinzufügten und es so zu einer ausgereiften Kunst machten. Es ist anzunehmen, dass sie „kara“ für einen angemessenen Namen hielten. Da es auch im heutigen Japan viele Leute gibt, die von allem Ausländischen beeindruckt sind, kann man sich die Hochachtung für alles Chinesische, das in der Zeit auf Okinawa vorherrschte, leicht vorstellen. Selbst zur Jugendzeit des Autors war das Fehlen einer ganzen Garnitur chinesischer Möbel und Einrichtungsgegenstände ein ernsthaftes Hindernis für sozialen Einfluss jeder führenden Familie. Mit diesem Hintergrund ist es offensichtlich, dass die Wahl des Schriftzeichens „kara“, das chinesisches bedeutet, ein einfacher Fall von Exotizismus ist.

Der Tradition folgend benutzte auch der Autor in der Vergangenheit weiterhin das Schriftzeichen „kara“. Wegen der häufigen Verwechslung mit Chinesischem Boxen und der Tatsache, dass diese Kampfkunst Okinawas nun als eine japanische Kampfkunst angesehen

werden kann, ist es unpassend und in gewissem Sinne herabsetzend, weiterhin das Schriftzeichen „kara“ zu benutzen. Aus diesem Grunde haben wir trotz vieler Proteste das Schriftzeichen „kara“ abgeschafft, um es durch das Zeichen „kara“ (= leer) zu ersetzen.

### **Die Bedeutung von Kara (= leer)**

Die erste Bedeutung von „kara“ (= leer) besagt, dass Karate eine Methode ist, die es einem ermöglicht, sich ohne Waffen, mit den bloßen Händen und Fäusten, zu verteidigen.

Zum anderen, genau so, wie es der klare Spiegel ist, der ohne Verzerrung wiederspiegelt oder das ruhige Tal, das ein Echo zurückbringt, so muss der, der den Karate-Weg studieren will, sich selbst von eigennützigem und schlechten Gedanken reinigen. Denn nur mit klarem Geist und Bewusstsein kann er das verstehen, was er erhält. Dies ist ein weiteres Element von „kara“ in Karate-do.

Als Nächstes muss der, der den Karate-Weg üben will, immer bestrebt sein, innerlich bescheiden und äußerlich freundlich zu sein. Wenn er sich jedoch einmal entschieden hat, sich für eine gerechte Sache einzusetzen, dann muss er die Stärke haben, die durch den Ausspruch ausgedrückt wird: „Selbst wenn dort zehn Millionen Feinde sein sollten, ich gehe!“ Auf diese Art und Weise ist er wie ein grüner Bambusstab: innen hohl (kara), gerade und mit Knoten; das heißt uneigennützig, sanft und gemäßigt. Auch diese Bedeutung ist in dem Element „kara“ von Karate-do enthalten.

Schließlich ist die Form (Existenz) des Universums auf fundamentale Weise Leerheit (kara) und so ist Leerheit selbst Form. Es gibt viele Arten von Kampfkünsten, Judo, Kendo, Sojitsu („Speer-Techniken“), Bojitsu („Stock-Techniken“) und andere. Aber auf grundlegender Ebene beruhen all diese Künste auf der gleichen Basis wie Karate-do. Es ist keine Übertreibung zu behaupten, dass der ursprüngliche Sinn des Karate-Weges eins ist mit der Essenz aller Kampfkünste. Existenz ist Leerheit (kara, ku- Essenz, Wesen; vgl. das bekannte buddhistische Sutra "Hannya Shingyo"; Anm. des dt. Übers.), Leerheit ist selbst Form. Kara aus Karate-do hat diese Bedeutung.

### **Der Weg der Techniken**

Die gewaltige offensive und defensive Kraft des Karate-do ist gut bekannt. Karate-do ist eine

Kunst mit der man Feinde mit einem einzigen Faustangriff oder Fußtritt ohne Waffen besiegen kann. Der Wert der Kunst hängt von dem ab, der sie betreibt. Wird sie für eine gute Sache angewendet, dann ist die Kunst von großem Wert. Falls sie aber missbraucht wird, gibt es keine schlechtere oder schädlichere Kunst als Karate.

Einmal versuchte die Polizei Abteilung von Okinawa die Kunst des Karate für ihre Mitglieder einzuführen, aber große Sorge über die Gefahr dieser Kunst führte dazu, dass der Plan wieder aufgegeben wurde. In einem anderen Beispiel machten die letzten Admirale Rokuro Yashiro und Norikazu Kanna den Vorschlag, dass das Marinepersonal Karate lernen solle, aber wieder führte die Angst, dass es in Seemannskrawallen angewendet werden könnte zur Missbilligung des Vorschlags.

Der wahllose Gebrauch der Karatekunst würde große öffentliche Besorgnis erregen und die potentielle Gefahr lässt sich nicht verneinen. Es wäre jedoch bedauerlich zu fordern, diese geheimnisvolle Kunst, auf die man eigentlich stolz sein könnte, zu vermeiden, lediglich weil sie zu gefährlich sei. Die Ursache von Missverständnissen beruht zum großen Teil auf falschen Auffassungen von Lehrern mit schwachem Charakter, die gedankenlos den Schwerpunkt des Trainings mehr auf die Technik als auf die geistigen Aspekte des Weges legen und auf Fehlverhalten und ärmliche Einstellungen von Karateschülern, die diese Kunst lediglich als Technik zum kämpfen lernen. Es gibt sogar extreme Fälle, in denen Schüler angeregt werden, Karate in Krawallen anzuwenden. Solche Ermahnungen wie „Du kannst deine Techniken nie verbessern und verfeinern ohne echte Erfahrungen im Kampf“ oder: „Falls du nicht so und so schlagen kannst, dann solltest du vielleicht besser überhaupt das Karate Training aufgeben“, sind wirklich schmerzlich für den Ruf des Karate-Weges. Allerdings zeigen solche Sprüche nur das Fehlen von Verständnis derjenigen, die überhaupt nichts über den Karate Weg wissen. Richtig verstanden, gelehrt und ausgeübt im wahren Geiste des Karate Weges, ist diese Kunst nicht nur der genaue Gegensatz einer vorhandenen Gefahr sondern lässt tatsächlich wenig Vergleiche zu als eine vollkommene vortreffliche Kampfkunst.

Starke Drogen sind gefährlich. Gift ist erschreckend. Dennoch gibt es heute niemanden in der medizinischen Welt, der Arzneimittel abschaffen möchte. Die Gefahr von starken Arzneien und Giften hängt von ihrem Gebrauch ab und wenn sie richtig angewendet werden, können sie von großem Nutzen sein. Falsch benutzt ist Karate sicherlich gefährlich und verwerflich. Aber aus dem gleichen Grunde wie es gefährlich ist, kann auch Karate, richtig angewendet, Ergebnisse von großem Wert haben. Wenn ein Patient ein starkes Arzneimittel verschrieben bekommt,

wird ihm die Wirkung erklärt und der richtige Gebrauch beigebracht. In der gleichen Weise muss Karate-do denen, die es lernen wollen, am Anfang verständlich gemacht werden und sie müssen in dem richtigen Gebrauch unterwiesen werden. Erst das richtige Verständnis von Karate und sein passender Gebrauch ist Karate-do.

Derjenige, der wirklich auf diesem Weg trainiert, und Karate-do wirklich versteht, wird so schnell nicht in einen Kampf verwickelt werden. Ein Angriff oder ein einziger Tritt entscheiden über Leben und Tod. Berechtigterweise kann Karate nur in solch seltenen Fällen angewendet werden, in denen man wirklich entweder jemanden niederschlagen muss oder selbst von ihm niedergeschlagen wird. Solche Situationen erlebt ein normaler Mensch wahrscheinlich einmal im Leben und daher gibt es wohl nur einmal eine Gelegenheit Karate-Techniken zu benutzen, oder nicht einmal.

Der Autor hat seinen Schülern immer gesagt, „Kunst macht nicht den Menschen, der Mensch macht Kunst.“ Schüler jeglicher Künste, Karate-do natürlich eingeschlossen, dürfen die Übung von Geist und Körper niemals vergessen. Im Karate-do mag jemandes persönliches Ziel die Verbesserung seiner Gesundheit sein, oder ein Training des Körpers, um wirkungsvoll zu funktionieren. Er mag den Wunsch haben, die Kraft von Armen und Beinen oder des ganzen Körpers zu entwickeln oder Ausgeglichenheit und geistiges Glück zu erlangen. Natürlich kann jemand auch Karate-do lernen wollen um bescheiden zu werden. All diese Ziele haben mit Selbstverwirklichung zu tun. Im Gegensatz dazu macht jemand in dem Moment, indem er die Techniken missbraucht, zum Beispiel dadurch, dass er so kämpft, dass er andere oder sich selbst verletzt oder Schande über sich bringt, all diese Wohltaten und Nutzen von Karate-do zunichte. Solch ein Missbrauch, der von oberflächlichem Verständnis herrührt, ist tatsächlich selbstvernichtend.

Wahres Karate, d.h. der Karate-Weg, strebt innerlich danach, den Geist zu üben, ein klares Bewusstsein zu entwickeln, um der Welt wahrhaftig entgegenzutreten, während man äußerlich eine solche Stärke bekommt, dass man sogar wilde Tiere überwinden kann. Geist und Technik müssen im wahren Karate eins werden.

Diejenigen, die dem Karate-Weg folgen wollen, müssen Höflichkeit zum obersten Gebot machen. Ohne Höflichkeit geht die Essenz des Karate-do verloren. Höflichkeit darf nicht nur während des Karate-Trainings geübt werden, sondern in jedem Augenblick des täglichen Lebens. Der Karateschüler muss sich selbst erniedrigen, um das Training aufnehmen zu können. Es lässt sich sagen, dass ein überheblicher oder eingebildeter Mensch nicht in der

Lage ist, dem Karate-Weg zu folgen. Der Schüler muss immer wachsam und empfänglich für die Kritik anderer sein. Er muss ständig beschaulich sein und gerne jede Wissenslücke zugeben, bevor er beteuert Dinge zu kennen, von denen er nichts versteht.

Wer dem Karate-Weg folgen will, darf nie den bescheidenen Geist und eine freundliche Haltung aufgeben. Es ist der kleingeistige Mensch, der es liebt, schon wegen kleiner Fähigkeiten zu prahlen. Und diejenigen mit geringem Verständnis, die damit fortfahren als wären sie Fachleute, sind kindisch. Wegen der großen Zahl von Kampfkünstlern mit falschem Verständnis tendiert die Öffentlichkeit dazu, sie entweder zu ignorieren oder für wüst zu halten. Dadurch werden viele ernsthafte Kampfkünstler in Verlegenheit gebracht. Karateschüler sollten sich dieser Punkte immer bewusst sein.

Wer dem Karate-Weg folgt, wird Mut und seelische Stärke entwickeln. Diese Qualitäten haben nichts mit starken Handlungen oder mit der Entwicklung von starken Techniken als solchen zu tun. Die Betonung liegt mehr auf der Entwicklung des Geistes als der Techniken. In Zeiten von schwerwiegenden öffentlichen Krisen muss man, falls es erforderlich ist, den Mut haben, für das Wohl der Gerechtigkeit, mehr als einer Millionen Gegnern gegenüberzustehen. Für den Schüler des Karate-Weges ist Wankelmütigkeit der beschämendste Charakterzug.

Viele Jahre lang habe ich in Bescheidenheit mein Leben der Lehre des Karate-Weges gewidmet. Im Laufe dieser vielen Jahre hatte ich Kontakt mit nachfolgenden Generationen von Karate-Begeisterten. Glücklicherweise haben sie meine Sichtweise verstanden, und tiefe Bescheidenheit und Freundlichkeit brachte ihnen die begeisterte Unterstützung der Öffentlichkeit ein. Ich glaube, dass dieses gute Ergebnis ein Schatz ist, den wir gemeinsam durch unsere wechselseitige Bemühung um Karate gefunden haben.

In wenigen Worten noch: Diejenigen, die Karate suchen, sollten nicht bei der bloßen Verbesserung ihrer Techniken stehen bleiben. Vielmehr hoffe ich, dass sie ihr Leben der Suche nach dem wahren Karate-Weg widmen werden. Dies deshalb, weil Leben aus dem Karate-Weg heraus das Leben selbst ist, öffentlich und privat.

### **Die Entwicklung des Karate**

Vor ungefähr tausendvierhundert Jahren verließ Daruma (Bodhidharma), der Begründer des Zen Buddhismus, das westliche Indien, durchquerte Bergketten einschließlich des Himalayas, kreuzte Flüsse ohne Brücken durch völlige Wildnis, um nach China zu reisen und dort den

Buddhismus zu lehren. Da man selbst heute die Wege zwischen Indien und China kaum als gut bezeichnen würde, kann man sich die Größe von Darumas Geist und seine körperliche Kraft leicht vorstellen – so groß, dass er in der Lage war, mit solchem Mut diesen schwierigen, viele tausend Meilen langen Weg allein zu bewältigen. In späteren Jahren, als er zum Shao-lin Tempel (Shorin-ji) in der Provinz Hunan in China kam, um dort den Buddhismus zu lehren, fielen viele seiner Anhänger einer nach dem anderen durch die Strenge seiner Übungen vor Erschöpfung um. Daraufhin entwickelte Daruma eine Methode Geist und Körper zu stärken. Er sagte seinen Schülern: „Obwohl der Weg des Buddha für die Seele gelehrt wird, sind doch Körper und Geist untrennbar. Wenn ich euch nun sehe, habe ich den Eindruck, dass ihr wahrscheinlich eure Übungen wegen Erschöpfung nicht vervollständigen könnt. Deshalb werde ich euch eine Methode zeigen, durch die ihr eure körperliche Stärke genug verbessern könnt, um die Essenz des Buddhaweges zu erlangen.“ Die Methode, die er vorstellte, ist im Ekkin Kyo (Ekkin-Sutra) enthalten. Dadurch waren die Mönche in der Lage ihre geistige und körperliche Stärke wiederherzustellen und es wird gesagt, dass diese Mönche vom Shao-lin Tempel bis über die Grenzen von China hinaus für ihren Mut und ihre Tapferkeit bekannt wurden.

Nachdem sich in späteren Zeiten diese ursprünglich von Daruma entwickelte Methode nach vielen anderen Orten ausgebreitet hatte, bekam sie den Namen ihres Ursprungsortes und wurde Shorin-ji Kempo genannt. Diese Methode war es, die schließlich die Ryukyu Inseln erreichte und zu Okinawate, dem Vorläufer des heutigen Karate weiterentwickelt wurde.

Obwohl es keinen dokumentarischen Beweis gibt, um solche Punkte wie zum Beispiel Erscheinungsdaten zu klären oder welche ursprünglichen Organisationen bestanden haben, glaubt man, dass Karate sehr früh nach Okinawa gekommen sein muss. Auch heute noch ist dieses Kempo als eigenartige Kampfkunst Okinawas bekannt. Vor ungefähr fünfhundert Jahren, nachdem der berühmte Heldenkönig Sho Hashi die drei Territorien Okinawas vereint hatte, wurde eine nationale Politik vertreten, die der Bevölkerung jeden Waffenbesitz verbot. Etwa zweihundert Jahre später (im 14. Jahre von Keicho nach japanischem Kalender, d.h. 1609) wurden auf den Inseln Waffen durch die Regierung eingezogen. Zu der Zeit kamen die Ryukyus unter die Oberlehnsherrlichkeit des Satsuma Klans von Japan. Man nimmt an, dass auf den Inseln die Entwicklung des Karate als Mittel der unbewaffneten Selbstverteidigung als Folge dieses zweifachen Waffenverbotes einen enormen Auftrieb bekam und sich dadurch zu der Kampfkunst Okinawas entwickelte, wie wir sie heute als Karate kennen.



Es gibt keinen Zweifel, dass die vielen Fachleute, die zwischen Okinawa und China hin und her reisten, sehr dazu beigetragen haben, Karate auf den heutigen Stand zu bringen. So ist zum Beispiel mündlich überliefert, dass vor etwa zweihundert Jahren ein gewisser Sakugawa aus Akata von Shuri nach China reiste und dann nachdem er Karate gemeistert hatte nach Okinawa zurückkehrte. Er wurde in dieser Zeit als "Karate Sakugawa" bekannt. Einem Beispiel Shiodaira von Shuri zu folge (wie in The Oshima Note von Tobe von Tosa, Japan, vermerkt wird) kam vor hundertfünfzig Jahren ein chinesischer Spezialist mit dem Namen Ku Shanku mit einigen seiner Schüler nach Okinawa und führte eine Art von Kempo ein. Fachleute von Okinawa, wie Sakiyama, Gushi und Tomoyori von Naha übten eine Zeitlang mit dem chinesischen Militär-Attache Ason; Matsumura von Shuri, Maesato und Kogusuku von Kume mit dem Militär-Attache Iwah; und Shimabuku von Uemonden und Higa, Senaha, Gushi, Nagahama, Aragaki, Hijaunna und Kuwae, alle aus Kunenboya, mit dem Militär-Attache Waishinzan. Es wird gesagt, dass ein Lehrer von Gusukuma, Kanagusuku, Matsumura, Ojatomori, Yamada, Nakazato, Yamazato und Toguchi, alle von Tomari, ein Chinese aus dem Süden gewesen ist, der auf Okinawa gestrandet war. Auf diese Weise bekam Karate seine Feinheit und bekam die Form, die es heute hat.

In etwas jüngerer Zeit erhielt Meister Tomigusuku sein Training von Sakiyama und die Meister Azato und Itosu waren jeweils Schüler von Matsumura und Gusukuma. Meister Azato und Itosu waren die Lehrer, die den Autor unterrichtet haben und denen dieser zu größtem Dank verpflichtet ist.

## **Kata**

Es führt zu keinem Ende, die verschiedenen Schulen und Stile des Karate zu unterscheiden. Wie in vergangenen Jahren im Kendo und Judo sind diese verschiedenen Schulen und Stile bekannt durch die Namen der Inhaber der jeweiligen Dojo. In allen Kampfkünsten, nicht nur im Karate, unterscheiden sich die Interpretationen der Kunst durch diejenigen, die sie ausüben, entsprechend der Auslegung ihrer Lehrer. Mehr noch ist es so, ohne es groß sagen zu müssen, dass die Variationen charakteristisch für die Individualität jedes Menschen sind.

Dennoch, falls man die Kata einstufen will, so fallen sie im weiteren Sinne entweder in die Shorei-Ryu oder in die Shorin-Ryu. Die erstere betont in erster Linie die Ausbildung von physischer Stärke und Muskelkraft und ist beeindruckend durch seine Kraft. Im Gegensatz dazu ist die Shorin-Ryu (Shorin Schule) sehr leicht und schnell, mit flotten Bewegungen nach

vorne und hinten, die mit dem flinken Flug eines Falken verglichen werden können. Tekki, ebenso wie Jitte, Hangetsu, Jion und andere gehören zu Shorei-Ryu; während die Heian Kata, Bassai, Kwanku (Kanku), Empi, Gankaku und andere der Shorin-Ryu zugerechnet werden. Es ist wirklich eindrucksvoll, einen groß und schwer gebauten Menschen eine Kata der Shorei-Ryu vorführen zu sehen, mit einer Darbietung regelrecht vibrierenden Kraft. Allerdings gibt es hier eine Tendenz zu etwas mangelnder Schnelligkeit. Andererseits kann man auch nicht anders, als von der Vorführung einer Shorin-Ryu Kata von einem leicht gebauten Menschen sehr beeindruckt zu sein – mit Bewegungen, so schnell wie die Bewegungen eines Vogels im Flug, mit Techniken von blendender Schnelligkeit, die das erstklassige Ergebnis intensiven Übens sind. Beide Stile sind sicherlich gleichermaßen geeignet, Geist und Körper zu entwickeln und der eine ist nicht besser, als der andere. Beide haben ihre Schwächen und ihre Stärken. Und diejenigen, die Karate üben wollen, sollten sich der genannten Punkte bewusst sein und sie demgemäß beide üben. Zusätzlich zu diesen Kata habe ich, als Ergebnis vieler Jahre der Erforschung des Problems, zwei Arten von Kata entwickelt, Taikyoku no Kata für Anfänger und Ten no Kata als Kumite Form. Ich empfehle, diese Kata ebenfalls fleißig zu üben.

Falls man all die verschiedenen Kata berücksichtigt, ist ihre gesamte Zahl sehr groß. Da aber der eigentliche Grund für das üben von Kata nicht allein darin liegt, sie überhaupt zu lernen, sondern darin, sich selbst zu beruhigen und zu disziplinieren, ist es nicht nötig, wahllos eine große Anzahl zu lernen. Es sollte einem reichen, die folgenden neunzehn Kata zu lernen und sie ausschließlich zu trainieren. Von den Shorin-Ryu Kata sollte der Anfänger erst Taikyoku Shodan, Taikyoku Nidan und Taikyoku Sandan üben und danach Heian Shodan, Heian Nidan, Heian Sandan, Heian Yondan, Heian Godan, Bassai, Kwanku, Empi und Gankaku. Das sind insgesamt zwölf. Von den Shorei-Ryu Kata sollte man Tekki Shodan, Tekki Nidan, Tekki Sandan, Jutte, Hangetsu und Jion üben. Ich glaube, dass man so, einschließlich der Ten no Kata als Kumite Form, die verschiedenen guten Seiten der vielen Kata am besten verstehen und üben kann. Daher werden die vielen anderen Formen hier nicht behandelt.

### **Öffentliche Einführung des Karate**

Karate Training war in Okinawa immer von äußerster Geheimhaltung begleitet und niemand trainierte öffentlich in seiner Kunst, wie es heute getan wird. Daher sind Bücher oder schriftliche Aufzeichnungen über Karate fast nicht vorhanden. Es war natürlich undenkbar, Karate in einer öffentlichen Vorführung zur Schau zu stellen. Zu Beginn der Meiji Ära (1868-

1912), wurde das formale Erziehungssystem und die militärische Wehrpflicht eingeführt und bei der körperlichen Untersuchung der Dienstpflchtigen und der Studenten, fielen die jungen Männer mit Karatetraining bemerkenswert auf und beeindruckten die untersuchenden Ärzte sehr durch ihre gut ausgeglichene Entwicklung von Gliedmaßen und Muskeln. Einige Zeit später empfahl der Beauftragte für öffentliche Schulen, Shintaro Ogawa, in einem Bericht an das Erziehungsministerium energisch, dass man Karate in das körperliche Erziehungsprogramm der „Grundschulen“ und der ersten öffentlichen Hochschule der Präfektur Okinawa als Teil derer Übungen aufnehmen solle. Diese Empfehlung wurde von den Schulen 1902 angenommen und eingeführt. Ich erinnere mich daran, dass dies das erste Mal gewesen ist, dass Karate der allgemeinen Öffentlichkeit vorgestellt wurde.

Kurz nach Ende des Russisch-Japanischen Krieges, 1906, überredete der Autor einige Freunde, eine Gruppe zu bilden, um öffentliche Demonstrationen zu veranstalten und wir reisten zusammen durch Okinawa. Das war wahrscheinlich das erste Mal, dass Karate Demonstrationen öffentlich durchgeführt wurden. Als bemerkenswertes Ereignis wurde der Autor anlässlich der Eröffnungszeremonie des neuen Präfektur Gebäudes gebeten, eine Gruppe von fünf hervorragenden Meistern des Karate bei einer Demonstration dieser einzigartigen Kampfkunst anzuführen. Zu einer anderen Gelegenheit wurde ich vom Ärzteverband eingeladen, Karate als Mittel der Körperertüchtigung vorzuführen und zu erklären. Ebenso erinnere ich mich einer Demonstration vor den Studenten der „Mittelschule“ von Naha; und später führten diese Studenten bei sportlichen Stadtwettkämpfen unter herzlichem Applaus der Bevölkerung Karate vor. In den Jahren 1914 und 1915 hielt eine Gruppe, die aus Mabuni, Motobu, Kyan, Gusukuma, Ogusuku, Tokumura, Ishikawa, Yahiku und mir sowie vielen anderen Freunden bestand, zahlreiche Vorführungen, indem sie die Städte von Naha als Zentrum benutzten und von dort in die umgebenden Gebiete gingen. Es ist den unaufhörlichen Bemühungen dieser Gruppe, Karate durch Vorlesungs- und Vorführungsreisen beliebt zu machen, zu verdanken, dass Karate der Öffentlichkeit wenigstens in Okinawa so gut bekannt wurde.

1916 oder 1917 wurde der Autor, weiterhin mit der Förderung einer weiteren Aufwertung des Karate beschäftigt, als Repräsentant für die Präfektur Okinawa zum Butoku-den, zu der Zeit offizielles Zentrum aller Kampfkünste, nach Kyoto eingeladen, um eine Karate Vorführung zu geben. Soweit ich weiß, war dies das erste Mal, dass Karate, einst so lange Zeit geheim gelehrt, außerhalb von Okinawa demonstriert wurde.

Am 6. März 1921 besuchte der Kaiser von Japan, der zu der Zeit noch Kronprinz war, auf seinem Weg zu einer Europareise Okinawa. Zu diesem Anlass wurde Karate für eine Demonstration vor dem Kronprinzen in dem großen Saal der Burg von Shuri ausgewählt, und bescheiden bekam ich die große Ehre und Verantwortung, diese Karatedemonstration durch eine Gruppe ausgewählter Hochschul- und Collegestudenten, anzuführen. Es war später erfreulich zu hören, dass der Kronprinz, als er nach seinem Eindruck von Okinawa gefragt wurde, besondere Freude über die schöne Landschaft, den „Drachen Abfluss“ des Magischen Brunnens der Burg von Shuri und der geheimnisvollen Eleganz von Karate äußerte.

Im zeitigen Frühjahr 1922 organisierte das Erziehungsministerium seine erste nationale Sportausstellung in Tokyo und ich wurde von der Abteilung für Erziehung der Präfektur Okinawa gebeten, hierzu eine Karate-Ausstellung einzurichten. Ich nahm den Auftrag an und steckte große Anstrengung in die Herstellung von drei großen Rollen über die Geschichte des Karate, seiner Kata und Techniken. Mit diesen Rollen reiste ich als Repräsentant der Ausstellung nach Tokyo. Ich hatte vorgehabt, nach Ende der Sportausstellung nach Okinawa zurückzukehren, wurde aber von verschiedenen Gruppen gebeten in Tokyo zu bleiben um Karate noch genauer vorzustellen. Unter diesen Gruppen befand sich die Sho-Familie (Nachkommen des letzten Königs von Okinawa, Sho Tai), der Kodokan, die Militäarakademie, der Gerichtsverband, die Gesellschaft für Forschung der Hochschul-Körpererziehung und mehr als zehn andere Vereine und Organisationen. Obwohl ich mich für diese Angelegenheit nicht würdig genug fand, dachte ich, es sei im Interesse des Karate und machte viele Reisen durch das Land, führte Gespräche und gab Vorführungen – immer in dem Bemühen, diese Kunst bekannter zu machen.

In dieser Zeit sagte der Meister Künstler Hoan Kosugi eines Tages zu mir: „Wenn Sie nach Okinawa zurückkehren, werden wir Schwierigkeiten mit dem Training haben, da es uns an Anleitung fehlt. Könnten Sie uns nicht etwas schriftlich hinterlassen, was uns diesen Weg (Do) erklärt?“ Ich war von dieser Bitte sehr bewegt, und da ich selbst schon oft überlegt hatte, einige Punkte über Karate niederzuschreiben, begann ich damit, meine Abende dem Schreiben eines Buches zu widmen, das schließlich im November 1922 unter dem Titel "Ryukyu Kempo: Karate" erschien. Dies kleine Buch war das erste veröffentlichte Werk zum Thema Karate. Durch dies Buch wurde Karate, einst insgeheim übermittelt, der Welt eröffnet. Leider wurden die Druckplatten des Buches im folgenden Jahr beim großen Kanto-Erdbeben von 1923 zerstört. Dies führte zur Veröffentlichung einer überarbeiteten Ausgabe unter dem Titel "Renten Goshin Karate-jitsu" (Stärkung der Willenskraft und Selbstverteidigung durch Karate

Techniken). Diese Ausgabe wurde von dem Kaiser persönlich gelesen, was natürlich nicht nur für mich sondern auch für Karate-do selbst eine Ehre war. Hier noch einige andere Beispiele von Ereignissen: Ende 1924 gab ich eine Vorführung in der Jichi Halle (Halle der Selbstregierung) in Ueno, Tokyo, nachdem ich mich im „Tokyo Invitational“ Preiswettkampf für Sport qualifiziert hatte. Am 20. März 1928 machte ich auf Einladung der kaiserlichen Haushaltsagentur eine Demonstration mit fünfzehn Studenten in der Sainei-kan Halle des Palastes.

Im Laufe der Jahre bin ich, in Anspruch genommen durch meine Begeisterung für das Erklären, Vorführen und Umherreisen, zu beschäftigt gewesen, um nach Okinawa zurückzukehren. Während ich auf Nachfragen für private Stunden im Meiseijiku (ein Dojo) reagierte und fortfuhr, Karate in Universitäten und Geschäftsgemeinschaften einzuführen, schwand die Zeit dahin, bis zum heutigen Tage. Zu den Universitäten mit denen ich zu tun hatte, gehörten Keio, Waseda, Shodai (Shodai (Tokyo Shoka Dai-gaku) heißt heute Hitotsubashi Universität; Anm. des engl. Übersetzers), Takushoku, Chuo, Gakushuin, Hosei und andere. Weitere wichtige Gruppen außer den Universitäten sind unter anderem die Matsuzakaya Warenhäuser, das Tokyu Warenhaus und die Eisenbahngesellschaft. Andere Universitäten, die ernsthaft Karate übten, sind solche wie Meiji, Nihon und Tokyo. Und man kann allein in Tokyo zehn Dojo aufzählen (1930 er Jahre), die Karate Unterricht anbieten. Heute kann ich fast überall die Stimmen des Karate-Trainings hören. Letztlich wurde nun auch an fernen ausländischen Orten Karate eingeführt. Wenn ich die letzten 40 Jahre bis in die Anfangstage zurückdenke, so ist es tatsächlich schwierig für mich, zu verstehen, dass Karate heute so weit verbreitet bekannt ist. Es scheint, als wäre es ein anderes Zeitalter.

## **DER WERT DES KARATE**

### **Als sportliche Übung**

Es liegt in der Natur des Karate, dass es Körperbewegungen in alle Richtungen verlangt, im Gegensatz z.B. zur Betonung der Arme beim Rudern oder der Beine beim Springen. Da ist absolut keine Notwendigkeit, sich mit einseitiger Förderung des Körpers im Karate zu beschäftigen. Diese gleichförmige Entwicklung mag als einer der Vorteile von Karate angesehen werden.

In den meisten Fällen benötigt man ein oder zwei Minuten um eine Kata auszuführen.

Außerdem werden die Bewegungen, wenn man fortfährt zu üben, immer schneller und im ganzen kräftiger, so dass man mit relativ wenig Zeitaufwand ausreichend Übung bekommen kann. Das ist die ideale Form der Übung für die vielen Leute heute, die sich beschweren, sie würden gerne üben, aber sie hätten gerade nicht die Zeit dazu. Die kurze Zeit, die man benötigt, ist daher ein zweiter Vorteil.

Fast keine andere Art der Übung – sei es Judo, Kendo, Bogenschießen, Schwimmen oder Reiten – kann so einfach wie Karate zu jeder Zeit oder an jedem Ort durchgeführt werden. Die meisten Sportarten benötigen eine große Fläche, eine Ausrüstung oder einen Partner. Auch in dieser Beziehung ist Karate die passendste Sportart. Es wird weder ein bestimmter Raum, Ausrüstung, nicht einmal ein Partner benötigt, da man es im Garten, im Wohnzimmer, auf dem Flur und ähnlichem praktizieren kann, zu jeder Zeit und an jedem Ort, wo man gerne üben möchte. Dies ist der dritte herausragende Vorteil von Karate.

Gewöhnlich sind Übungen, die für Männer geeignet sind, nicht geeignet für Frauen, und die Übungen für Frauen sind wahrscheinlich nicht genug für Männer. Übungen für Menschen die sich von Krankheiten erholen müssen, sind nicht ausreichend für gesunde Leute, und ähnlicher Weise sind Übungen die befriedigend für Gesunde sind, zu anstrengend für ältere Menschen oder Kinder. Karate jedoch kann sogar von physisch Schwachen, Frauen, Kindern und älteren Menschen praktiziert werden. Mit anderen Worten, da jeder die Übung seinem eigenen Vermögen anpassen kann und da jede Übungseinheit nach ein bis zwei Minuten Dauer beendet ist, besteht keine Gefahr der Überanstrengung oder körperlicher Erschöpfung. Ferner, sowie der Körper sich entwickelt und die Techniken geschickter werden, werden die Bewegungen natürlicher Weise kraftvoller, so dass die Übung auch für einen gesunden jungen Mann in seiner Vollkraft ausreichend ist. So wächst die Intensität der Übung automatisch mit dem Fortschritt des Trainings, ein Punkt, den ich als vierten, als athletisches Verdienst von Karate, unterstreichen möchte.

Die Tatsache, dass Karate sowohl allein, als auch in Gruppen geübt werden kann, ist ein einzigartiger Zug desselben. Schließlich werden, vom Standpunkt der rein körperlichen Technik betrachtet, die individuellen Hand- und Fußbewegungen, jede mit ihrer eigenen Bedeutung und die vielen Variationen in den verschiedenen Kata-Sequenzen, zur Herausforderung sie zu erlernen. Während man sich an ihrer Übung erfreut und ganz davon in Anspruch genommen ist, erwachsen einem schon die Wohltaten ohne dass man es merkt.

Der Wert des Karate als körperliches Training kann leicht durch wissenschaftliche Tests

demonstriert werden und sogar nach einem Jahr der Praxis oder weniger, kann man leicht die enorme Entwicklung der Kondition seit der Zeit vor dem Karate-Training sehen.

Meine hochgeschätzten Lehrer, der spätere Meister Shishu (jap. Itosu) und Azato waren beide in ihrer Kindheit sehr schwach; aber nachdem sie begonnen hatten Karate zu üben, um ihre Gesundheit zu verbessern, entwickelten sie sich so sehr, dass sie im Vergleich zu früher völlig andere Menschen zu sein schienen, und sie sind heute berühmt als alte Meister. Meister Shishu erreichte das ehrwürdige Alter von 85 Jahren und Azato wurde 80. Meister Azatos Lehrer wiederum, Meister Matsumura, wurde über 90 Jahre alt. Andere derzeitige Karatespezialisten wie die Meister Yamaguchi, Aragake, Tokashiki, Sakihara und Chinen sind alle über 80 Jahre alt geworden. Diese Beispiele sind typisch für die Bedeutung von Karate als vorzügliche Methode zur Erhaltung der Gesundheit.

### **Als Selbstverteidigung**

Fast alle Lebewesen haben einige Mechanismen um sich zu verteidigen; denn wenn diese Entwicklung unzureichend ist, werden die Schwächeren getötet oder kommen in dem wilden Kampf ums Überleben um. Die Klauen von Tiger und Löwe, die Krallen von Adler und Habicht, der giftige Stachel von Bienen und Skorpionen und auch die Dornen von Rosen und Bengalischer Quitte: sind dies nicht alles Ausrüstungen zur Verteidigung? Aber wenn die niederen Säugetiere, Vögel, Insekten und Pflanzen jeder solch eine Spezialisierung haben, sollte dann nicht der Mensch, der König der Schöpfung, ebenso gut ausgestattet sein? Eine passende Antwort auf diese Frage ist die Feststellung: Wir sollten nicht die Absicht haben andere zu verletzen und wir müssen versuchen den Weg des Unrechts zu meiden. Um sich selbst zu schützen muss man eine Methode finden, die dem Schwachen die Kraft gibt, sich gegen stärkere Gegner zu verteidigen. Die Kraft des Karate wurde in dieser Zeit gut bekannt für seine Effektivität im Zerschlagen von Brettern oder Steinen ohne Werkzeuge und es ist keine Übertreibung zu behaupten, dass ein Mensch, der in dieser Form der Verteidigung gut trainiert ist, den ganzen Körper als Waffe von schrecklich effektiver offensiver Kraft ansehen kann. Schließlich, obwohl es im Karate Wurftechniken gibt, beruht es im Wesentlichen auf Schlag-, Tritt- und Stoßtechniken. Diese Bewegungen sind viel schneller und können dem ungeübten Auge entfliehen. Kombinationen von Block- und Angriffstechniken werden gleichzeitig ausgeführt und schwächere Leute, Frauen oder kleine Jungen haben ausreichend Kraft, einen stärkeren Gegner mit ihnen zu kontrollieren.

Zusammenfassend hat Karate als Selbstverteidigung folgende Vorteile: es werden keine Waffen benötigt. Alte, Kranke oder Frauen können es anwenden und man kann sich selbst auch mit wenig natürlicher Kraft wirkungsvoll schützen. Die Kombination dieser Punkte macht Karate zu einer Form der Selbstverteidigung sondergleichen.

### **Als geistiges Training**

Karate unterscheidet sich bezüglich der Förderung von Eigenschaften wie Mut, Höflichkeit, Redlichkeit, Demut und Selbstkontrolle bei denen, die sein Wesen begriffen haben, nicht von anderen Kampfkünsten. Jedoch sind die meisten Kampfkünste für Menschen von schwacher Konstitution und schwachem Charakter nicht geeignet, da ihre Übung von Anfang an hart ist. Und solche Schüler werden im allgemeinen schnell den Mut verlieren und ihre Übung bald wieder aufgeben. Ferner ist es möglich, dass ein Schüler wegen körperlicher Schwäche so heftig trainiert, dass er sich bis zu einem Punkt überanstrengt, wo er sich selbst verletzt oder krank wird, weil sein Körper nicht in der Lage ist, mit seinem Willen Schritt zu halten. Anfängliche Fehler solcher Art sind ebenso möglich. Aus diesen Gründen mussten viele körperlich schwache Leute die Hoffnung auf ein Training der Kampfkünste aufgeben, obwohl solch ein Training und seine Entwicklung von Mut und einem kräftigen Körper gerade für diese körperlich oder geistig schwachen Menschen von besonderer Bedeutung sein könnte. Es ist daher in diesem Zusammenhang genauso wichtig, dass Karate von Jungen und Alten, Männern und Frauen ebenso geübt werden kann. Da kein besonderer Übungsort, Ausrüstung oder ein Partner benötigt wird, ist die Übung so flexibel, dass körperlich oder geistig schwache Personen Körper und Geist so schrittweise und natürlich entwickeln können, dass sie selbst ihren großen Fortschritt möglicherweise nicht einmal bemerken.

Diese Flexibilität des Trainings macht auch große Überschreitungen der geistigen Übung möglich. Falls das Training, gleichweicher Kampfkunst, nach einem halben oder einem Jahr aufgegeben wird, ist kaum zu erwarten, dass es zu irgendwelchen geistigen Fortschritten führt. Ein Einblick in diese Kunst, die Meisterschaft seiner Techniken, ein Verfeinern der Tugenden wie Mut, Höflichkeit, Redlichkeit, Demut und Selbstbeherrschung um sie zum inneren Licht als Führer seines täglichen Handelns zu machen: das verlangt mindestens zehn oder zwanzig Jahre, möglichst ein Leben lang der Hingabe an das Studium dieser Kunst. Aus Sicht seiner Anpassungsfähigkeit an fortgesetzte Übung, halte ich Karate für die geeignetste der vielen Kampfkünste um die Anforderungen an die Notwendigkeit geistigen Trainings zu erfüllen.



## **KATA**

### **Hinweise zum Training**

#### **Auswirkung von Hast**

Erwarte beim Üben keine guten Ergebnisse in kurzer Zeit. Karate Training kann sich über das ganze Leben erstrecken, am besten vom Jugendalter an (obwohl es keine wirkliche Altersgrenze dafür gibt, damit zu beginnen). Beim Studium aller Dinge ist wenig durch zufälliges Üben zu gewinnen und daher ist, besonders in einer Kampfkunst wie Karate, stetiges, unermüdliches Training erforderlich. Viele Leute trainieren Karate anfänglich mit regelrecht wütender Energie, verlieren aber ihren Eifer schon vor dem Ende des ersten Jahres. Es ist klar: mit solchem sporadischen Training kann wenig Gutes erlangt werden und natürlich kann hartes Training, bevor der Körper passend trainiert ist, zu Verletzungen führen. Man kann sogar dauerhafte Verletzungen durch ein Training bewirken, dessen ausdrücklicher Zweck die Entwicklung des Körpers ist. Aus diesem Grunde übe systematisch, ohne ungeduldig zu werden oder dich zu überfordern, und entwickle dich schrittweise, stetig voranschreitend, ein Schritt zu einer Zeit, mit wachsender Kraftanwendung und Wiederholungszahl.

#### **Ermüdung des Trainings**

Für viele Leute wird das Training nach einem halben oder einem Jahr langweilig. Dieser Zustand der Ermüdung des Eifers, der normal ist und sich nicht auf die Übung von Karate beschränkt, ist kritisch und ein Schüler kann ihn überwinden oder daran scheitern, je nach seiner Haltung in dieser Phase. Ist er sich einmal dieses Zustandes der Schläffheit bewusst, muss er seine Anstrengungen verdoppeln und mit angespornter geistiger Anstrengung durch diese Periode hindurchgehen. Falls er es sich erlaubt, entmutigt zu werden und in diesem Moment aufgibt, wird die ganze frühere Bemühung vergebens gewesen sein. Der Schüler, der in diese Phase der Ermüdung gerät, zeigt, dass er Karate nicht wirklich versteht und richtig einschätzt. Falls er daher mit dem Training Schluss macht und Karate mit nur oberflächlichem Verständnis aufgibt, kann richtigerweise von ihm gesagt werden, dass eine geringe Kenntnis

eine gefährliche Sache ist. Wenn du einmal wegen des Nutzens, den du daraus ziehen könntest, mit Karate begonnen hast, so hoffe ich, dass du sorgfältig solange damit fortfährst, bis du es wirklich verstanden hast.

Die häufigsten Gründe in solche Phasen der Lustlosigkeit zu geraten, liegen darin, im Training zurückzufallen (verglichen mit denen, die zur gleichen Zeit oder später begonnen haben), als Folge von Krankheit oder Verletzung, eine Unfähigkeit Arme und Beine so zu benutzen, wie man es sich wünscht (durch ungenügende Übung), oder durch das Fehlen eines passenden Partners um einen anzuspornen, bzw. um Wettstreit im Training zu liefern. Gewöhnlich sind es diese Gründe, die man beobachtet, wenn ein Schüler lustlos wird, sein Interesse und seine Begeisterung verliert, sich davor scheut, Kata vor anderen zu üben oder energielos Entschuldigungen vorbringt, wie „Ich bin nicht wirklich für Karate geeignet“, und schließlich ganz aufhört. Im Gegensatz dazu ist der beste Weg zu Fortschritt, am regelmäßigen Training jeden Tag festzuhalten, weiterzumachen auch wenn man hinter den anderen zurückgefallen ist (weil man sie in jedem Fall mit der Zeit leicht wieder einholt), sich fest hohe Ziele zu setzen und unerschütterlich zu üben, ohne zu hetzen oder ungeduldig zu werden. Um das Interesse und die Begeisterung für Karate aufrecht zu erhalten, sollte man versuchen, einen gründlichen Einblick in Karate dadurch zu bekommen, dass man Kata Vorführungen zuschaut, sich die Standpunkte anderer zu Karate anhört, Bücher liest und besonders dadurch, dass man möglichst oft Karate Vorführungen besucht; ebenso wie auch durch die Übungen am Makiwara und anderen Trainingsgeräten. Wenn der Schüler immer wieder dazu zurückkehrt, über Karate nachzudenken, ist er in der Lage, Phasen der Ermüdung zu vermeiden.

### **Einzeltraining**

Es ist eine einzigartige Besonderheit von Karate, dass es allein, zu jeder Zeit und an jedem Ort geübt werden kann. Soweit wie möglich sollte man leichte, zwanglose Kleidung tragen, ähnlich der, die bei normaler täglicher Aktivität getragen wird. Eine Fläche von ungefähr 3 x 4 Metern ist angemessen. Bis man den Ablauf der Kata beherrscht, ist es wichtiger, sich darauf zu konzentrieren, als auf die Anwendung von Kraft. Nachdem man die Struktur der Kata verstanden hat, sollte man schrittweise mehr Kraft anwenden. Schließlich, wenn man den Ablauf völlig beherrscht und ein Gefühl für die Kata bekommen hat, kann man mit dem Studium der nächsten Kata beginnen.

## **Gruppentraining**

Obwohl Einzeltraining im Karate sehr interessant sein kann, macht auch Gruppentraining Spaß. Wie bei der Übung von anderen Dingen auch, entsteht dabei eine charakteristisch gute Atmosphäre, unter der Leitung eines Lehrers an einer Schule, einem Klub oder einem sonstigen Verein.

## **Wie die Kata geübt werden sollte**

In der Vergangenheit wurde erwartet, dass es etwa drei Jahre dauerte, um eine einzelne Kata zu lernen und es war üblich, dass ein Fachmann mit beträchtlicher Erfahrung nur drei oder höchstens fünf Kata kannte. Man war also kurzgesagt der Meinung, dass ein oberflächliches Verständnis vieler Kata von geringem Nutzen sei. Das Ziel des Trainings wird durch die Regel wiedergespiegelt, die die Worte ausdrücken: „Obwohl die Türöffnung schmal ist, gehe tief hinein“. Auch ich übte zehn Jahre lang, um die drei Tekki-Formen richtig zu lernen. Da aber jede Form ihre speziellen guten Punkte hat und es darüberhinaus gut ist, einen Gewinn aus einer weiteren Auswahl an Formen zu ziehen, sollte man die Praxis, sich intensiv nur sehr wenig Formen zu widmen, gut überlegen. Während die Leute in früherer Zeit tiefe Studien auf einem schmalen Feld betrieben, studieren sie heute weit aber nicht tief. Es ist weder eine gute Idee, dem einen Weg zu folgen, noch dem anderen. Es ist besser, den mittleren Weg zu nehmen. Aus diesem Grunde habe ich die Methode angewendet, die Schüler die nächste Form üben zu lassen, sobald sie ein gutes Verständnis von der einen haben, bis zur fünften Heian Kata oder zur dritten Tekki Kata, um dann wieder zur ersten für erneute Übung zurückzukehren. Sobald eine Form gelernt worden ist, muss sie wiederholt geübt werden, bis sie in einem Notfall angewendet werden kann. Die einfache Kenntnis des Ablaufs einer Form ist im Karate völlig nutzlos.

## **Spezielle Fertigkeiten und Schwächen**

So wie jeder eine bevorzugte Form hat und ebenso Formen in denen er besonders schwach ist, haben einige Leute einen besonders starken Faustangriff oder eine Schwerthand-Technik, andere eine schnelle Tritt-Technik oder zum Beispiel eine besondere Geschicklichkeit für eine Sprung-Technik. Es ist wünschenswert, dass jeder Schüler seine bevorzugten Techniken übt und sie bis zur höchsten Stufe ausfeilt, aber er muss zur gleichen Zeit vermeiden, sich unter

Ausschluss derer, die er nicht mag, auf diese Techniken zu konzentrieren. Um zum Beispiel den Faustangriff eines Gegners zu blocken, gibt es Situationen, in denen man mit der Hand blocken sollte und andere Situationen, wo ein Fußblock angemessen ist. Und ähnlich werden unter den Handabwehren selbst unterschiedliche Situationen unterschiedliche Abwehrtechniken verlangen. Man muss daher all die verschiedenen Abwehren und deren jeweilige Anwendung kennen, sodass man in der Lage ist, die richtige Abwehr für jede bestimmte Position, jeden Stand und jede Angriffstechnik, die der Gegner ausführt, anzuwenden. Jeder Schüler mit der schalen Vorstellung die ihn dazu führt, zu glauben: „Meine bevorzugte Abwehr ist der Gedan Barai und es gibt für mich keinen Grund eine andere Abwehr zu lernen“ ist natürlich ein sehr oberflächlicher Denker, denn es sollte offensichtlich sein, dass jede andere Abwehr ebenso wie der Gedan Barai seine starken Seiten hat. Man muss daher lernen, starke und schwache Punkte zu unterscheiden, sie zu vergleichen und zu studieren. Wenn der Lehrer nicht fachkundig ist, ist es für den Schüler besonders einfach beim Partner Training in solche schlechten Gewohnheiten zu verfallen. Auch aus diesem Grunde empfehle ich die Betonung auf die Übung von Kata zu legen und Kämpfe zweitrangig zu behandeln.

### **Trainingszeiten**

Unter Berücksichtigung der Länge individueller Trainingszeiten ist eine Dauer von etwa zehn Minuten für die meisten Leute angemessen. Nachdem man Geschicklichkeit und Erfahrung bekommen hat, kann man gelegentlich eine Stunde oder länger üben, je nach körperlicher Kraft. Es ist allerdings zu warnen, dass ausschweifend lange Übungseinheiten, wie sie jugendlicher Eifer hervorrufen kann, vermieden werden sollten. Es ist ideal, wenn jemand, der die Zeit hat, sein Training in Morgens- Mittags- und Abendabschnitte einteilt. Die Übungen sind für den Menschen da! Allermindestens ist Karate eine Bemühung um fortgesetzte Selbstverbesserung, so dass es der Gipfel der Torheit wäre, durch unkluges Training seiner Gesundheit zu schaden oder krank davon zu werden. Daher sollte man im Auge behalten, dass es besser ist, regelmäßig zu üben, auch kurze Perioden, als lange aber unregelmäßig. Da es nur ein bis zwei Minuten dauert eine Kata auszuführen, ist auf jeden Fall zu überlegen, vor dem Frühstück, nach dem Mittag- und Abendessen, wenn man müde ist oder während einer Arbeitspause am Schreibtisch zu üben, zu jeder Zeit und an jedem Ort.

## **Drei Hauptpunkte**

Drei Dinge müssen bei der Karatepraxis beachtet werden: (1) schwache und starke Anwendung von Kraft, (2) die Ausdehnung und das Zusammenziehen des Körpers und (3) schnelle und langsame Bewegungen in der Ausführung. Obwohl es Leute gibt, die in ihrer Karatepraxis Kraft übertrieben oder wahllos in schnellen Bewegungen anwenden, ist die Anwendung von Kraft kein Hinweis auf schnellen Lernerfolg, und der Gebrauch von Kraft in andauernden schnellen Bewegungen heißt nicht, dass jemand Erfahrung hat. Im Gegenteil muss man lernen, in einer Kata Kraft anzuwenden, wo es verlangt ist und sonst nicht, sich schnell zu bewegen wenn es nötig ist und langsam zu werden wenn es angemessen ist. Die bedeutendsten Faktoren, die einer sauberen Regulierung von Kraft und Geschwindigkeit unterliegen, sind die drei Punkte die hier aufgezählt werden. Um die Punkte, Übereinstimmung von Kraft, Ausdehnung und Zusammenziehung des Körpers und schnelle und langsame Bewegungen einer Technik in einer gegebenen Kata wirklich richtig anwenden zu können, ist es notwendig, die besonderen Eigenheiten dieser Kata und die Bedeutung jeder ihrer Techniken völlig zu verstehen. Erst nachdem man tief in diese drei wesentlichen Punkte eingedrungen ist, wird man in der Lage sein die Kata richtig auszuführen.

## **Das Lernen neuer Formen**

Da es schwierig ist, eine ganze Form in einer einzelnen Übungsstunde zu lernen, ist es besser, das Lernen oder Lehren einer neuen Form in mehrere Abschnitte zu unterteilen. Zum Beispiel könnte man sie in drei Abschnitte einteilen, indem man die erste Hälfte in der ersten Stunde übt, die zweite Hälfte in der zweiten und dann die ganze Form in der dritten Einheit. Nachdem der Ablauf der Form bekannt ist, sollte man beginnen, die besonderen Stellungen und Haltungen zu verbessern, jede der Bewegungen zu verstehen zu suchen und sich auf die drei Punkte konzentrieren, leichte und starke Anwendung von Kraft, Ausdehnung und Zusammenziehung des Körpers und schnelle und langsame Teile einer Technik. Auf diese Art voranzukommen, sollte das Interesse fördern und für ein natürliches Erlernen der Form sorgen.

## **Einrichtung von Haupt-Inhalten**

Es gilt ganz allgemein beim Lernen aller Dinge, dass man mit einfacheren Sachen beginnen und dann mit schwierigeren weitermachen sollte. Das heißt, beginne mit dem Einfachen und

erreiche das Ganze. Dies ist natürlich genauso auf Karate anzuwenden, das in methodischer Art und Weise gelernt werden sollte. In der Vergangenheit war es so, dass viele Experten ihren Schülern zuerst ihre Lieblingsformen beibrachten. Das kam sicherlich daher, dass sie nur etwa drei Formen kannten. Somit konnte die Übung teilweise zu einem Mangel an wesentlichen Inhalten geführt haben und sie mag die Schüler irregeleitet haben. Diese Punkte besonders im Sinn, hat der Autor die Einrichtung wesentlicher Inhalte beim Entwurf dieses Buches betont und das Buch im Lichte seiner vergangenen fünfzigjährigen Erfahrung angelegt. Aus diesem Grund fühlt er, dass dies Buch eine ordentliche Anweisung für Anfänger im Karate sein kann.

## ÜBER DAS KÄMPFEN

### Die Bedeutung von Kämpfen

Kumite ist eine Form, die gebraucht wird, um offensive und defensive Techniken die in den Kata geübt werden, unter realistischeren Bedingungen anzuwenden, wobei unter vorheriger Absprache der Teilnehmer einer Angriffstechniken und einer Verteidigungstechniken ausführt. Es mag für einen intelligenten jungen Menschen schwierig sein, den Zweck von Kata zu verstehen und so wird er es, nachdem er eine gewisse Geschicklichkeit in der Kata bekommen hat interessant finden, Partnerübungen zu machen, falls er einen angemessenen Partner und einen brauchbaren Übungsplatz findet. Es muss aber betont werden, dass Kumite nicht getrennt von Kata existiert, sondern zur Übung der Kata gehört, so dass es natürlicherweise keinen störenden Einfluss von der Kumite Praxis auf die Kata geben sollte. Wenn sich jemand für das Kumite begeistert, besteht die Tendenz, dass seine Kata schlecht wird. Letzten Endes sollte Karate in erster Linie als Kata praktiziert werden mit Kumite als unterstützender Methode.

Es ist lange Zeit gesagt worden, dass es keine erste Hand (sente) (keinen ersten Angriff durch den Karate-Praktizierenden, Anm. dt. Übers.) im Karate gibt und gleichgültig ob man Kata oder Kumite übt, wird die vordere Hand zur Verteidigung benutzt und die Hand, die hinten gehalten wird, für den Angriff. Folglich: indem man augenblicklich (ohne eine Haarbrette Verzögerung) der Abwehr eines gegnerischen Angriffs mit der vorderen Hand folgt, wird die hintere Hand dazu benutzt, den Gegner zu vernichten. Falls in diesem Moment auch nur die geringste Verzögerung der Bewegung liegt, wird man unausweichlich in die Lage gezwungen

eine verteidigende Rolle beizubehalten. Der japanische Spruch „go no sen o toru“ meint einfach „Verteidigung ist gleich Angriff“. Das sollte einen Einblick in das Verhältnis von Verteidigung und Angriff geben. Allerdings gibt es Situationen, die vom jeweiligen Augenblick abhängen oder als Reaktion auf eine veränderte Lage, dass die verteidigende Hand zur Angriffshand wird. Dies wird „hente“ genannt (wechselnde Hände), und häufig ist es im Ernstfall effektiver als der orthodoxe Gebrauch. Der wirkungsvolle Gebrauch dieser Technik ist ein Weiser für das technische Können. Die vordere Hand in Verteidigung gehalten und die hintere in Angriffsposition, sind verschiedentlich wie folgt gegenübergestellt worden:

vordere (Verteidigungs) Hand	-	hintere (Angriffs-) Hand
Todeshand (shi-te)	-	Lebenshand (katsu-te)
weibliche Hand (me-te)	-	männliche Hand (o-te)
Yang Hand (yo no te)	-	Yin Hand (in no te)
gewöhnliche Hand (sei no te)	-	ungewöhnliche Hand (ki no te)

Unsere Älteren haben gesagt, dass „die Essenz des Kampfes zwischen Sei und Ki (oder dem Regulären und dem Irregulären) liegt, und ohne die Fähigkeit zu erlangen, Sei in Ki zu verwandeln und Ki in Sei, wie kann man dann den Sieg erringen?“ Und genauso: „Da Ying und Yang keinen Anfang haben und keine Bewegung und keine Nichtbewegung erscheint, wer kann da gewinnen, als der, der Do (den Weg) kennt?“. Daher, wenn die Essenz des Karate wirklich zwischen Sei und Ki, zwischen In (Ying) und Yo (Yang) gefunden werden kann, müssen die, die Karate studieren wollen, sorgfältig über diese Worte nachdenken.

Eine Technik, die als eine der geheimen Techniken des Karate bezeichnet wurde, ist der Dreieck-Sprung (Sankaku Tobi). Diese Technik wird benutzt um in kritischen Situationen auf Leben und Tod zu entkommen, wie zum Beispiel in einem Kampf in dem man an der Kante eines hohen Felsens steht und plötzlich die Positionen dadurch umkehrt, dass man in dreieckiger Weise springt und die Offensive gewinnt. Es ist nicht, wie gemeinhin und fälschlicherweise in den Straßen beschrieben wird eine Technik, bei der man wahllos umherspringt. Man wird diese Technik nach langem Training erlernen.

Es gibt das Ten no Kata Ura (etwa heutiges Kihon Ippon Kumite - Anm. dt. Übers.), das Sanbon-Kumite, Ippon-Kumite als grundlegende Kampfübungen und es gibt den freien Kampf (Jiyu kumite) für die Übung von Wettkämpfen.

## Freikampf

Bis jetzt (gemeint sind die hier nicht übersetzten Abschnitte über einfachere Partnerübungen (Kihon Kumite, Jiyu Ippon Kumite etc. – Anm. dt. Übers.) erfolgte die Übung nach vorangegangener Festlegung von Angreifer und Verteidiger, ebenso wie vorheriger Übereinkunft über die Art des Angriffs, indem dieser auf Faustangriffe zur oberen, mittleren und unteren Stufe sowie Fußangriffe begrenzt war. Aber im freien Kampf (Jiyu Kumite) gibt es keine festgelegten Regeln, wer der Angreifer und wer der Verteidiger sein wird und so kann jeder frei angreifen. Aber es gibt eine Übereinkunft: die Angriffe werden kurz vor den lebenswichtigen Punkten abgestoppt, lassen einen kleinen Zwischenraum.

Bei dieser Übung kann man ohne lange und wiederholte Übung den Partner leicht aus Versehen verletzen und so muss man immer wieder bedenken, sehr vorsichtig gegenüber seiner Fähigkeit zu sein, Angriffe zu kontrollieren, bevor man sich in den freien Kampf begibt. Anfänger müssen sich immer davor zurückhalten, sich kopflos im freien Kampf zu engagieren. Falls man die angemessene Entfernung und den richtigen Moment im Rhythmus trifft, kann die entscheidende Technik durchgebracht werden und, falls es sich um eine echte Kampfsituation handeln würde, wäre die Auseinandersetzung beendet. Daher ist kein Schubsen und kein Ringen erlaubt. Oft sieht man Kämpfe, die an Hahnenkämpfe erinnern. Und Leute, die sich auf solche Gefechte einlassen, sollten als solche betrachtet werden, die nicht wirklich verstanden haben, was Freikampf ist. So werden sie nicht einmal entfernt in der Lage sein, die hohe Ebene eines Angriffs zu erkennen, der niemals den lebenswichtigen Punkt verpasst und der als wirkliche Essenz der Karate-Technik bezeichnet werden kann. Ich hoffe, dass das Kapitel über die Grundsätze für den Übenden sorgfältig studiert und verstanden wird.

Das Heranarbeiten bis zum Jiyu Ippon Kumite war ein Prozess um Verteidigungs- und Angriffstechniken zu lernen, aber im Freikampf werden die Beschränkungen aufgehoben, wie oben bereits erwähnt, und er kann mit einem echten Duell in anderen Kampfkünsten verglichen werden, wo alle möglichen Verteidigungs- und Angriffstechniken voll benutzt werden dürfen. Es ist wichtig sich dessen bewusst zu sein und das vorzügliche Geheimnis zu verstehen, das dem Kumite innewohnt.



## **Waffen und Karate-Do**

Im Karate werden die bloßen Hände und Füße von Anfang an als Klingen angesehen und es sollte mit dem Gedenken geübt werden, dass sie schneiden, wenn sie berührt werden. So ist dann keine besondere Vorsicht nötig, wenn man einer Waffe gegenübersteht; aber es sollte klar sein, dass Distanz und Körperbewegungen je nach Art der Waffe, die der Gegner benutzt, verändert werden müssen.

Wenn durch Üben eine ausreichende Geschicklichkeit erlangt wurde, sollte ein Schwert, Messer, Stock oder Ähnliches in der Übung benutzt werden, um die Techniken gegen diese Waffen zu erlernen und um sich geistig gegen sie zu wappnen.

Auf der anderen Seite ist es natürlich, einen Kampf, in dem man eine Waffe gebraucht, in Abhängigkeit von der Waffe zu beginnen, und man verliert konsequenter Weise die Bereitschaft, Füße, Ellenbogen und die freien Hände zu benutzen. Sollte der Gegner die Waffe neutralisieren, wird man schwächer als wäre man ohne Waffe gewesen.

Wenn man tatsächlich mit einer Waffe konfrontiert wird, können Mantel und Schuhe und sogar ein Taschentuch oder ein Stück Papier effektive Verteidigungswaffen werden, je nach ihrer Verwendung. Als andere Möglichkeit einer Verteidigungsaktion kann man dem Gegner ins Gesicht spucken, einen Kiai ausstoßen, mit dem Fuß stampfen oder in die Hände klatschen um den Gegner durcheinander zu bringen. Wenn man diese Möglichkeiten im Kopf behält, wird man leicht in der Lage sein, einen Gegner mit Waffe unter Kontrolle zu halten.

## **Selbstverteidigung für Frauen**

Weibliche Selbstverteidigung erweckt irgendwie den Eindruck von Härte und Männlichkeit und unglücklicherweise führt dies zu dem Missverständnis in der Öffentlichkeit, dass das Üben von Karate dazu führe, weniger graziös zu sein, was nicht im geringsten der Fall ist. Ein gesunder Geist in einem gesunden Körper ist ein Spruch, der nicht nur für Männer, sondern auch für Frauen gilt. Die Worte können auch geändert werden in „ein gesundes Kind in einer gesunden Mutter.“ Es mag klarer sein, zu sagen, dass die Selbstverteidigung von Frauen Körperpflege und Gymnastik ebenso einschließt wie Selbstverteidigung. Gesundheit ist nicht beschränkt auf einen gesunden Körper sondern muss vielmehr verbunden werden mit

einem gesunden Geist. Des Weiteren wirst du zustimmen, dass es das Ziel des Karate ist, den Geist der Demut beziehungsweise der Bescheidenheit einzutröpfeln. Es sollte keinen Einspruch gegen eine Übung geben, die einen gesunden Geist, einen gesunden Körper und eine freundliche Gesinnung entwickelt und gleichzeitig die Kunst der Selbstverteidigung kennt. Dieser Abschnitt sollte mit den obigen Gedanken im Kopf gelesen werden.

## **Ziele**

Das Ziel der Kampfkünste ist es immer gewesen, sich zu verteidigen und nicht andere anzugreifen, und im Falle der Selbstverteidigung von Frauen trifft dies besonders zu. Falls die körperlich zarte Frau den Angriffen eines Raufboldes mit körperlicher Kraft begegnet, ist es ihr nahezu unmöglich sich zu verteidigen. Aber, wie früher bemerkt, ist es durch die Kenntnis von Selbstverteidigung leicht möglich zu entkommen, wenn man angegriffen wird. Jedenfalls sollten die Grundlagen der Selbstverteidigung zu jeder Zeit bereit zur Anwendung sein. Die vergleichsweise Schwäche der Frau, sich gegen einen kräftigeren Gegner zu schützen, muss ausgeglichen werden durch ihre schnellen und besonders genauen Techniken beim Angriff der lebenswichtigen Punkte. Um dies zu erreichen, muss sie regelmäßig üben, sonst wird sie im Notfall zögern oder aufgeregt werden und die Gefahr erhöhen, anstatt sie zu vermeiden. Zuerst sollte sie die Formen üben und die Grundtechniken und sich eventuell, sowie sie etwas geschickter wird, bis zu den Partnerübungen vorarbeiten, indem sie sich Situationen vorstellt, denen Frauen am meisten ausgesetzt sind und diese regelmäßig üben, so dass sie in gefährlichen Situationen ohne Schaden entkommen kann. Auch das Training ist eine hervorragende Art gesunder Übung und kann körperliche Schönheit von Frauen pflegen, die dazu neigen ein sitzendes Leben zu führen.

## **Geheime Grundsätze**

„Unreife Taktiken sind eine Quelle gefährlicher Verletzungen“ (nur wenig zu lernen ist eine gefährliche Sache) ist ein Sprichwort, das oft zitiert wird und ähnlich wird man mit nur geringer Erfahrung in den Kampfkünsten schnell unvorsichtig und zieht sich leicht Verletzungen mit lebenslangen Konsequenzen zu. So muss man immer daran denken, sehr vorsichtig zu sein.

Das geheime Prinzip der Kampfkünste ist nicht das Besiegen eines Gegners, sondern eine

Auseinandersetzung bevor sie entsteht zu vermeiden. Das Opfer eines Angriffs zu werden zeigt immer, dass es eine Öffnung in der Wachsamkeit gegeben hat und es ist die entscheidende Sache, immer wachsam zu sein. Man sollte so gut wie möglich vermeiden, nachts allein umherzugehen und wenn sich dies nicht vermeiden lässt, sollten Umwege benutzt werden, um gefährliche Gegenden zu meiden.

Falls man trotz aller Vorsichtsmaßnahmen durch ein unglückliches Zusammentreffen von Raufbolden angegriffen werden sollte, ist es besser wegzulaufen. Soweit wie möglich wegzulaufen und Schutz in einem Haus zu suchen oder um Hilfe zu rufen sind die besten Möglichkeiten der Selbstverteidigung. In vielen Fällen suchen Frauen aus Schüchternheit nicht in anderen Häusern Schutz oder sonst wie Hilfe, wenn sie körperlich in Gefahr sind. Aber in solchen Momenten so furchtsam zu sein, führt geradewegs in die Gewalt des Angreifers.

Wenn es keinen Ausweg gibt zu entkommen oder man bereits gefangen ist, bevor ein Versuch zu entfliehen gemacht werden konnte, sollte zum ersten Mal die Anwendung von Selbstverteidigungstechniken in Erwägung gezogen werden. Auch in diesem Augenblick zeige keine Absicht anzugreifen sondern lass den Angreifer erst sorglos werden. Dann greif ihn an, indem du deine gesamte Kraft in einen Schlag auf einen lebenswichtigen Punkt konzentrierst und im Moment der Überraschung entfliehe und suche Schutz oder Hilfe. Es ist höchst wichtig, wachsam zu sein ohne sich aufzuregen und während der ganzen Situation, von Anfang an geistesgegenwärtig zu sein und sogar dann noch, wenn die Situation im Griff ist.

Hinsichtlich der Ausführung des einen Schlages gegen den Angreifer kann nicht übertrieben werden, wie wichtig es ist, seine ganze Kraft zu benutzen und besonders sorgfältig zu sein. Im Fall, dass dieser Schlag unwirksam ist, wird der Angreifer noch gewalttätiger werden – ein Punkt, den man nicht vergessen sollte. Es wurde die Bedeutung unterstrichen, die gesamte Kraft zu benutzen und Herz und Seele in diesen einen Versuch zu legen, aber es ist auch wichtig dies nur nach der sorgfältigen Überlegung zu tun, dass es keinen anderen Ausweg gibt.

## **Praktische Methoden**

Die Methoden der Selbstverteidigung sollten in Übereinstimmung mit dem Kapitel 4, Teil 2, Hinweise zum Training stehen. Das Kapitel 2, Grundlagen, das Tritt- und Stoßtechniken behandelt, sollte studiert werden (hier nicht behandelt, Anm. dt. Übers.). Beim Üben soll man sich verschiedene Situationen vorstellen, besonders Kämpfe, Techniken aus dem Sitzen (Iai) und Befreiungstechniken (Tori-te). Der Angreifer kann die Handgelenke fassen, die Kleidung, den Nacken oder andere Teile des Körpers und man muss versuchen, von dem Griff zu entkommen und sofort einen Gegenangriff starten. Der wichtige Punkt ist die Schnelligkeit des Gegenangriffs, der fast gleichzeitig mit dem Entkommen aus dem Griff des Angreifers erfolgen muss. Zuerst müssen die Techniken zum Entkommen und des Gegenangriffs analysiert und getrennt geübt werden; aber schrittweise muss man versuchen, den Punkt zu erreichen, an dem Abwehr und Angriff gleichzeitig ausgeführt werden können. Befreiungstechniken können gegen Handgriffe von vorn, von der Seite und von hinten benutzt werden. Angriffe von vorne beinhalten solche Techniken wie Fassen des Handgelenks, beider Handgelenke, des Kragens, der Haare sowie Umklammerungen und Ähnliches. Angriffe von der Seite, solche wie Fassen des Handgelenks und des Nackens und auch Angriffe von hinten können aus ähnlichen Techniken bestehen. Es kann vorkommen, dass mehrere Angreifer von beiden Seiten angreifen oder von vorne und hinten. Ziehe alle Situationen in Erwägung und denke darüber nach und übe dich gegen solche Angriffe.

## **LEBENSWICHTIGE PUNKTE**

des menschlichen Körpers

### **Definition**

Es ist vorteilhaft für den Karate-Übenden, die lebensgefährlichen Punkte (Jintai Kyusho) des menschlichen Körpers zu kennen. Wenn zum Beispiel das Gesicht mit der gleichen Stärke einmal an einer nebensächlichen Stelle und zum anderen an einem lebensgefährlichen Punkt getroffen wird, ist der Unterschied in der Wirkungsweise offensichtlich. Mit anderen Worten, als lebensgefährliche Punkte werden Stellen des Körpers bezeichnet, an denen ein Schlag

relativ effektiv ist. Lebensgefährliche Punkte sind gleichzeitig lebenswichtige Punkte und die Mehrzahl dieser Punkte des Körpers, die bei einer Moxa-Behandlung (im Osten) angewandt werden, sind lebenswichtige Punkte, die seit früheren Zeiten bekannt sind (Akupunkturpunkte, Anm. dt. Übers.). Mit anderen Worten, Punkte des Körpers, an denen den Nerven am sichersten ein Schock versetzt werden kann, sind alles lebenswichtige Punkte. Allgemeiner gesprochen, sind die lebensgefährlichen Punkte, die im Karate und im Judo benutzt werden, die gleichen wie bei der Moxa-Behandlung, wobei die Moxa-Punkte, die schwierig anzugreifen oder ziemlich unwirksam sind, nicht zu den lebensgefährlichen Punkten des Karate und des Judo gerechnet werden. Da die Ziele einer Moxa-Behandlung sich von denen des Karate oder Judo unterscheiden, ist das Vorhandensein einiger Unterschiede nur natürlich. Außerdem gibt es im Karate einige Punkte, die bei Moxa oder im Judo nicht zu den lebenswichtigen Punkten gerechnet werden. Fingerstöße zu den Augen, Fußstöße zum unteren Teil des gegnerischen Kinns oder Fauststöße gegen die Kinnspitze (was oft beim Boxen gemacht wird), sind einige gute Beispiele von Stellen, die im Karate als lebenswichtig angesehen werden, nicht aber bei Moxa oder Judo.

Der folgende Abschnitt, der die lebensnotwendigen Punkte im Einzelnen beschreibt, ist unterteilt in „Führt zum Tode“ und „Führt zur Bewusstlosigkeit“. Dies sind jedoch keine wirklich klar getrennten Einteilungen. Besser wäre vielleicht eine Unterteilung in Punkte, die, falls sie mit ausreichend Kraft getroffen werden, zum Tode führen und die, bei denen ein ähnlicher Schlag nur zum Verlust des Bewusstseins führen würde. Tatsächlich können selbst solche Punkte, die als zum Tode führende Punkte bezeichnet werden, wie der Solar plexus, nur Bewusstlosigkeit hervorrufen, oder nicht einmal das, falls sie mit ungenügend Kraft getroffen werden. Ebenso können Bereiche, die nicht allgemein als todbringend angesehen werden, wie zum Beispiel Brust und Bauch, nicht als gänzlich nicht tödlich bezeichnet werden, da sie bei einem Stoß durch eine sehr gut trainierte Faust durch innere Verblutung tödlich sein können. Kurz gesagt, ein lebenswichtiger Punkt ist lediglich ein Punkt, an dem ein Stoß vergleichsweise wirkungsvoll ist.

Die Wirksamkeit eines Schlages ist nicht allein abhängig von der Kraft des Schlages selbst, sondern sie ist veränderlich in Abhängigkeit von der Kondition der Person im Moment in dem sie getroffen wird und davon wie gut sie trainiert ist. Wenn jemand gut trainiert ist, wird er in der Lage sein, einem Schlag zu widerstehen, der normalerweise als Todesschlag angesehen würde. Denk an die gut trainierte Brust eines Ringers. Die kraftvolle Brust, die durch fortwährende Übung trainiert wurde, wird wahrscheinlich wenig von dem Schlag eines

Amateurs berührt werden.

Mein Lehrer, Meister Itosu, hatte einen Körper, den man mit einem gusseisernen Torso vergleichen konnte. Es gab viele Gelegenheiten auf Partys, nachdem alle einiges getrunken hatten, dass einige der jüngeren Mitglieder den Lehrer schlugen; aber der Meister lächelte und fuhr fort an seinem Wein zu nippen, ohne das geringste Anzeichen dafür, dass er die Schläge überhaupt bemerkt hatte. Der menschliche Körper kann durch Training zu solch einem kraftvollen Körper entwickelt werden, wie der von Meister Itosu. Deshalb sollten diejenigen, die Karate üben, zusammen mit dem Training von Armen und Beinen für kraftvolle Stöße, durch unablässiges Üben einen sprichwörtlich eisernen oder felsartigen Körper entwickeln.

## **GRUNDSÄTZE FÜR DEN ÜBENDEN**

Das Wort „Bu“ von Budo (Kampfkünste) enthält in dem chinesischen Schriftzeichen das Zeichen für „stop“, gekennzeichnet durch zwei gekreuzte Hellebarden, die bedeuten sollen, den Streit zu beenden. Da Karate Budo ist, sollte in diese Bedeutung tief eingedrungen werden und man soll die Fäuste nicht kopflos gebrauchen.

Jugend, das bedeutet Gerechtigkeitssinn und Lebensenergie. Lebensenergie wird durch Bu (Kampfkunst) angeregt und sie fließt in gute oder manchmal auch schlechte Handlungen ein. So wird Karate, richtig befolgt, den Charakter polieren und man wird die Gerechtigkeit hochhalten; aber benutzt für schlechte Angelegenheiten, wird es die Gesellschaft zerstören und gegen die Menschlichkeit gerichtet sein.

Gewalt ist nur als letzte Zuflucht zu gebrauchen, wo Menschlichkeit und Gerechtigkeit sich nicht behaupten können. Wenn die Faust aber frei, ohne Überlegung gebraucht wird, wird der Handelnde den Respekt der anderen verlieren und schäbig behandelt werden, ebenso wie man ihn für seine unmenschlichen Handlungen tadelt. Auf jeden Fall ist Klugheit wesentlich, da die überlebhaftere Jugend auf dem Höhepunkt des Lebens zu vorschneller Reede und Handlung neigt.

Man muss Würde ohne Wildheit besitzen. Kampfkünste sollen den Menschen zu dieser Größe bringen. Es ist nicht genug, ohne Sinn rücksichtslos zu handeln und anderen Schwierigkeiten zu bereiten. Meister und Heilige mögen oft wie Dummköpfe erscheinen.

Diejenigen die (nur) anmaßend sind, erklären aller Welt, dass sie gerade neue Schüler oder Kampfkünstler seien.

Stillstand ist Rückschritt. Diejenigen, die denken, sie hätten alles gelernt und zu eingebildeten Prahlern werden, die von ihren eigenen Leistungen schreien, nachdem sie die Bewegungen einiger Kata gelernt haben und Geschicklichkeit in ihren körperlichen Bewegungen erlangt haben, sind nicht weit genug um als ernsthafte Schüler der Kampfkünste bezeichnet zu werden.

Man sagt, dass selbst ein Wurm von einem Zoll Länge eine Seele von einem halben Zoll Länge habe; so muss man umso vorsichtiger mit den Worten werden, sowie man mehr Können im Karate gewinnt. Noch einmal: man sagt, dass je höher der Baum, desto kräftiger der Wind; aber schafft es nicht besonders die Weide dem Wind zu widerstehen? Ähnlich muss der Übende auf dem Weg des Karate gutes Verhalten und Demut als die höchsten Tugenden ansehen.

Menzius hat gesagt: „Wenn der Himmel beabsichtigt einem Menschen ein bedeutendes Amt zu übertragen, verbittert er zu diesem Zweck zunächst sein Herz, bringt ihn dazu, alle Knochen und Sehnen anzustrengen, er lässt den Körper Hunger leiden, versetzt ihn in Not und Armut und vereitelt seine Unternehmungen. Auf diese Weise regt er seinen Willen an, stählt seine Natur und befähigt ihn so, das zu vollenden, was er sonst nicht in der Lage wäre zu tun.“

Wenn Selbstprüfung dem Selbst enthüllt dass es ungerecht ist, werde ich dann nicht Angst haben, gleichgültig wie schlecht der Gegner auch sein mag? Wenn Selbstprüfung dem Selbst aber klar macht, dass es Recht hat, dann werde ich selbst gegen tausend oder zehntausend Mann angehen.

Ein Ehrenmann sollte freundlich sein und niemals bedrohlich, verschwiegen, und niemals vorwitzig, erschlagen werden, aber niemals erniedrigt, kein Zeichen von Unschicklichkeit lässt sich in seiner Wohnung finden, seine Nahrung ist niemals völlerisch, selbst der kleinste Fehler wird berichtigt, und es gibt daher keine Anschuldigungen. So ist die Kraft seines Willens.

Ein Ehrenmann muss weitherzig sein und mit starkem Willen. Die Verantwortlichkeiten werden schwer sein und der Weg ist lang. Mache Wohlwollen zu deiner lebenslangen Pflicht. Das ist sicherlich eine bedeutende Aufgabe. Es ist eine lebenslange Anstrengung, eine wahrhaft lange Reise.

Ein durchschnittlicher Mensch wird sein Schwert ziehen, sobald er ausgelacht wird und wird sein Leben im Kampf riskieren aber er kann deshalb nicht als mutiger Mensch bezeichnet werden. Ein wahrhaft großer Mensch lässt sich nicht beunruhigen, selbst wenn er plötzlich auf unerwartete Ereignisse oder Krisen stößt, noch wird er ärgerlich, wenn er sich in Situationen befindet, die nicht von ihm selbst bestimmt sind. Und dies ist so, weil er ein großes Herz hat und sein Ziel hoch ist.

Hier acht bedeutende Ausdrücke des Karate:

- Der Geist ist in Einheit mit Himmel und Erde.
- Der Rhythmus des Körperkreislaufs ähnelt dem von Sonne und Mond.
- Das Gesetz beinhaltet sowohl Härte als auch Weichheit.
- Handele in Übereinstimmung mit Zeit und Veränderlichkeit.
- Die Techniken erscheinen, sobald eine Lücke (Leerheit?) gefunden wird.
- „Ma“ (Ma-ai, der richtige Abstand, Anm. dt. Übers.) verlangt Vorwärtsschreiten und Zurücktreten, Trennung und Begegnung.
- Die Augen übersehen nicht die geringste Veränderung.
- Die Ohren hören gut in alle Richtungen.

Deshalb sage ich: Kenne den Feind und kenne dich selbst; wirst du in hundert Kämpfen nicht in Gefahr sein.

Wenn du den Feind nicht kennst, aber dich selbst, stehen deine Chancen zu gewinnen oder zu verlieren gleich.

Wenn du unwissend über beide bist, den Feind und dich selbst, kannst du sicher sein, dich in jedem Kampf in Gefahr zu befinden.

Hundert Siege in hundert Kämpfen zu gewinnen ist nicht das höchste Können. Den Feind ohne zu Kämpfen zu bezwingen, ist das höchste Können.

Wenn Greifvögel angreifen, fliegen sie niedrig, ohne ihre Flügel auszubreiten. Wenn wilde Tiere dabei sind anzugreifen, ducken sie sich tief, mit zum Kopf angezogenen Ohren. Ähnlich ist es, wenn ein Weiser handelt; er erscheint immer ein wenig dumm.

Lin Hung-nien sagt, ein Stein ohne Wasser in sich, ist hart. Ein natürlicher Magnet ohne



Wasser in sich ist dicht. Wenn ein Körper innen hart und von außen dicht ist, wie kann er je durchdrungen werden? Wenn ein Ding eine Öffnung hat, dann kann es gefüllt werden. Wenn etwas eine Höhlung von einem Zoll hat, so kann es durch einen Zoll Wasser gefüllt werden.