



## Was ist Karate-Do?

Karate ist eine über 2000 Jahre alte waffenlose Kampfkunst. Über das chinesische Shaolin Kloster kam diese Kampfkunst nach Okinawa (eine Inselgruppe vor Japan), wo sich unser heutiges Karate entwickelte. Das Wortanhängsel „Do“ bedeutet soviel wie Weg oder Lebenseinstellung. Karate sollte nicht als Kampfsport gesehen werden, sondern als Kampfkunst (engl. „martial arts“), als Lebenseinstellung.

In Karate geht es nicht um Kampf, Sieg oder Niederlage, sondern um das Vorankommen auf dem eigenen Lebensweg – es ist eine Lebensphilosophie. Über das körperliche Training soll der Geist und der Charakter weiterentwickelt werden. Kämpfen zu können bedeutet, nicht mehr kämpfen zu müssen! Nicht mehr gegen andere und nicht mehr gegen sich selbst...

In Karate geht es auch um asiatischen Tugenden, wie Bescheidenheit, Geduld & Gelassenheit, Aufmerksamkeit & Konzentration, Zielstrebigkeit & Durchhaltevermögen sowie Mut & Entschlossenheit, wenn es darauf ankommt. Gegenseitiger Respekt, Höflichkeit, Hilfsbereitschaft & Teamgeist werden groß geschrieben.

## **Die beiden wichtigsten Regeln in Karate sind:**

Karate beginnt und endet mit Respekt (Karate wa rei ni hajimari rei ni owaru koto)  
Karate ist immer nur Verteidigung, niemals Angriff (Karate ni sente nashi)

In unserem Verein wird der traditionelle Karatestil „**Shorin-Ryu**“ unterrichtet. Das Selbstverteidigungssystem des Shorin Ryu ist eines der ältesten und traditionsreichsten Formen des Karate. Auch das weltweit sehr verbreitete Shotokan-Karate geht auf Shorin Ryu zurück, obwohl viele der "geheimen" Techniken im Shotokan abgeschwächt oder nicht übernommen wurden (um das Shotokan wettkampffähig und für den Breitensport zugänglich zu machen). Bei uns werden auch diese „geheimen“ Techniken, die sich in anderen Stilen nicht mehr finden, unterrichtet. Unser Sensei ist auch in anderen Kampfkünsten ausgebildet und daher fließen auch diese Elemente in das Training ein (wir nehmen von überall das Beste heraus). Weiters lernst du auch realistische Anwendungen zur effektiven Selbstverteidigung (immer am Ende jeder Stunde).

Da alle Budo-Kampfkünste (und daher auch Karate) friedfertige Kampfkünste sind (Leitspruch "Karate ni sente nashi" = "Im Karate gibt es keinen ersten Angriff, es dient nur der Verteidigung), sollte zur Verteidigung stets das gelindeste Mittel (unter möglicher Schonung des Angreifers) angewandt werden. Dies ist auch deshalb empfehlenswert, da es ansonsten strafrechtliche Probleme geben könnte (Körperverletzung, Notwehrüberschreitung, Gerichtsverfahren, Vorstrafe, Schmerzensgeldforderung, etc...). Es werden die Verteidigungs-Varianten daher in drei Kategorien unterteilt (von Fixiertechniken über die "sanfte Abwehr" des Angriffs bis zum KO des Gegners, je nach Situation...).

Das Bo(=Holzstock)-Training ermöglicht es, die okinawanischen Kampfkünste zu verstehen und in stärkere Bewegungen und Techniken umzusetzen. Jeder Meister im Karate war auch Meister im Kobudo(=Waffenkunst)! Eine untrennbare Einheit.

Falltraining können diejenigen bei uns lernen, die das wollen – niemand wird dazu gezwungen. Falltraining bedeutet den verletzungsfreien Übergang vom Stand zum Boden. Als Kinder konnten wir das alle instinktiv – wir haben es dann im Laufe der Jahre nur verlernt. Diese natürlichen Automatismen wieder zu aktivieren, darum geht es – und: mit ein wenig Übung ist es kinderleicht! Außerdem hat das Falltraining auch für den Alltag einen großen praktischen Nutzen. Die meisten Freizeitunfälle passieren durch Stürze. Es ist auch die Wahrscheinlichkeit viel größer, im Alltag zu stürzen als von einem Bösewicht angegriffen zu werden... Kampfkunst bedeutet auch „im Leben zu bestehen“! Am Anfang kostet es ein wenig Überwindung. Aber wir beginnen auf ganz weichen Matten (40cm stark) und üben es sehr langsam. Auch hier gilt: Du sollst nur gefordert, aber niemals überfordert werden. Und wer nicht fallen möchte, führt die Übungen einfach im Stehen aus – kein Problem!

Falls du dich zu Beginn etwas überfordert fühlst, sei nicht frustriert - nach einigen Wochen kennst du dich aus. Anfangs denkst du „die Techniken lerne ich nie...“, aber das dachten alle anderen auch und haben sie trotzdem gelernt (weil der Wille da war). Es gibt nur etwa 10 verschiedene Grundtechniken, alles andere sind Kombinationen davon (vergleichbar etwa mit den Buchstaben, die dann zu verschiedensten Wörtern zusammengesetzt werden). Gib dir selbst Zeit – eine Kampfkunst lernt man nicht so schnell wie Radfahren, Volleyball oder Tischtennis. Wenn das so schnell ginge, wäre die Kampfkunst wohl ein Breitensport. Für Karate brauchst du schon ein gewisses Durchhaltevermögen, aber dafür kannst du dann wirklich etwas Besonderes!

### **Wann brauche ich einen Karate-Anzug (Gi)?**

Wenn Du beschlossen hast weiter zu trainieren, solltest Du Dir einen Gi kaufen. Dieser kostet ca. 30,- Euro. Infos + Adressen dazu sowie Video-Link zum Gürtelbinden auf unserer Homepage unter „Erwachsenentraining“.

### **Gürtelprüfungen**

Prüfungen finden immer im März, Juni und November direkt bei uns im Verein statt. Die 1.Prüfung erfolgt zum 9.Kyu (weißer Gürtel, nach 2 bis 5 Monaten). Wenn du besonders gut bist und schon einige Monate Karate übst, kann dich der Sensei auch gleich zum 9.+8.Kyu (gelb)prüfen.

### **An wen kann ich mich bei Fragen wenden?**

In Karate gilt das Prinzip, dass alle höher graduierten Schüler für das Fortkommen der niedriger graduierten Schüler verantwortlich sind. Das bedeutet, du kannst dich mit Fragen an alle anderen Schüler wenden, sie werden dir bereitwillig Auskunft bzw. Hilfestellung bei den Karate-Techniken erteilen. Insbesondere unsere Braungurte Markus & Max sowie Thomas, Florian, Dieter (Blaugurte) und Angela (Orangegurt) fungieren als Mentoren für Neueinsteiger.

Darüber hinaus setzen wir uns alle paar Wochen nach dem Training noch in einem Lokal zusammen.

### **Mitgliedsbeitrag**

siehe Homepage unter „Erwachsenentraining“

Unser vergleichsweise geringe Mitgliedsbeitrag soll zu einem umso bemühterem Training motivieren. Der monatliche Mitgliedsbeitrag ist so kalkuliert, dass er über das Jahr gerechnet für unseren Verein kostendeckend ist. Wir ersuchen daher um Verständnis, dass kurzfristige Abwesenheiten (Urlaub, kurze Erkrankung) nicht zu einer Reduktion führen können (das ist nicht administrierbar). Auch während des Sommertrainings (Juli+August) ist der Mitgliedsbeitrag nicht niedriger, da er – wie erwähnt – für das ganze Jahr berechnet ist. In unserem Verein ist der Mitgliedsbeitrag sehr knapp kalkuliert (und auch sehr günstig im Vergleich zu anderen Vereinen), da wir ein gemeinnütziger Verein sind und niemanden aus finanziellen Gründen von der Kampfkunst ausschließen möchten.

Die Kündigung der Mitgliedschaft ist natürlich (je nach Zahlungsweise) monatlich bzw. nach Ablauf der Monats-Pakete möglich. Das heisst du kannst jederzeit aufhören und zahlst auch nichts mehr. – ganz unbürokratisch!

**Bitte den Mitgliedsbeitrag immer bis zum 5. jeden Monats einzahlen** auf unser Konto lautend auf:

Sportunion Karateclub-Liesing

Konto-Nr. 302.331 (IBAN: AT17 3225 0000 0030 2331)

BLZ: 32250 Raiffeisenkasse Guntramsdorf (BIC/SWIFT: RLNWATWWGTD)

Bitte jedenfalls Namen dazuschreiben (sonst gilt der Betrag als Spende).

Am einfachsten ist es, einen Dauerauftrag einzurichten!

### **Kontakt**

Fragen an unser Büro unter [office@karateclub-liesing.net](mailto:office@karateclub-liesing.net) .

Weitere Infos und viele Videos mit unseren Techniken findest du auf der **Homepage in unserem Internen Bereich** (das Passwort erhältst du nachdem du dich für einen Kurs entschieden und eingezahlt hast, per Mail). Sobald du dich für einen Kurs entschieden hast, kannst du auch immer die 1. und 2. Stunde im Training bleiben.

### **Allgemeine Infos zu den Trainingshallen:**

Unsere ERWACHSENEN (ab 15 Jahren) trainieren Dienstag von 18:30-19:20 Uhr (Anfänger+Fortgeschrittene), danach 19:20-20:15 Uhr (Fortgeschrittene ab Gelbgurt) in 1230 Wien, Schule Carlberggasse 72 (U6-Erlaaer Straße, auch genügend Parkplätze vorhanden) und Freitag von 18:30-19:20 Uhr (Anfänger+Fortgeschrittene), danach 19:20-20:15 Uhr (Fortgeschrittene ab Gelbgurt), in 1230 Wien, Schule Erlaaerstraße 74 (U6-Erlaaer Straße, auch genügend Parkplätze vorhanden).

### **Achtung bei der Schule am Dienstag:**

Abends kann die Schule nicht durch den Haupteingang betreten werden. Wenn ihr vor der Schule steht, müsst ihr außen, auf der rechten Seite der Schule den kleinen Fußweg ca. 100 Meter bis zum Schild "Kindergarten" gehen. Dort sind 2 Gittertore. Durch die Gittertore durchgehen und dann 10 Meter nach links zum Eingang der Turnsäle. Die 1.Tür rechts ist die Herren-Garderobe; die 2.Tür rechts die Damen-Garderobe. Am Dienstag ist nur unser Verein in dieser Schule. Allerdings ist bis 18:30 immer Jugendtraining, das ich abhalte. Es kommen aber viele Leute trotzdem schon ab 18 Uhr, weil uns gleich nebenan ein 2.Saal (mit Spiegeln) zur Verfügung steht, in dem inzwischen trainiert oder geplaudert wird (bitte einfach die anderen Leute fragen, die helfen gerne weiter). Alle Braun- und Blaugurte fungieren bei uns als Mentoren für neue Vereinsmitglieder – also an die könnt ihr euch jederzeit und mit allen Fragen wenden!

### **Schule am Donnerstag/Freitag:**

Rechts neben dem Schulgebäude befindet sich die Turnhalle (blaues Gebäude). Der Eingang zur Turnhalle ist zwischen dem Schulgebäude und der Turnhalle. Durch das Gittertor am Zaun durchgehen, 10 Meter geradeaus und durch die blaue Türe das Gebäude betreten. Bei Schlechtwetter bitte auf dem Teppich gleich nach dem Eingang die Schuhe ausziehen, sonst tragen wir uns selbst den ganzen Schmutz in die Trainingshalle... Ihr seht nun eine Rampe, die abwärts zu den Garderoben führt. Die Tür links ist die Herren-Garderobe; die Tür geradeaus (beschriftet mit "Garderobe 2") ist dann die Damen-Garderobe.

Infos für neue Mitglieder und Trainingsablauf findest du auch unter Erwachsenentraining (Link dazu <http://www.karateclub-liesing.net/index.php5?id=15#trainingsablauf>)

Anfahrtspläne und Wegbeschreibung findest du hier:

<http://www.karateclub-liesing.net/index.php5?id=3-5>

## Zahlen (auf japanisch)

itchi (1), ni (2), san (3), shi (4), go (5), roku (6), shichi (7), hachi (8), kyu (9), ju (10)

## Begrüßungsritual

Seiza	Niedersetzen
Mokuso	Beginn der Meditationsphase
Mokuso Yame	Ende der Meditationsphase
Shomen ni rei	Verbeugung zum Shomen (die Front-Seite des Dojo)
Sensei ni rei	Verbeugung zum Sensei
Kirizu	Aufstehen
Onegai shimasu	Zeig mir den „Weg“, Unterrichte mich bitte
Arigato gozaimas	Vielen Dank für das Training!
Rei	Verbeugung zum Partner (Achtung, Respekt)
OSS !	Ja, Verstanden (Antwort auf Kommandos) und bei Verbeugung

## wichtige Begriffe

Karate-Do	Weg der leeren Hand, dh. ohne Waffen (Kara=leer, te=Hand)
Do	der "Weg" im spirituellen Sinn, Lebensphilosophie, Lifestyle
Dojo	Trainingshalle für Kampfkunst
Sensei	Lehrer/Meister
Gi	Karateanzug (wie "Gitarre" gesprochen)
Hajime	Startkommando, Fangt an!
Yame	Stopp, Aufhören
Kiai	Kampfschrei (zur Selbstmotivation und Energiemaximierung)
Kihon	Grundschule
Kata	Form, ritualisierte Kampfübung gegen imaginäre Gegner
Kumite	(Frei-)Kampf, Partnerübung
Musubi Dachi	Grußstellung (Füße V-förmig)
Zenkutsu Dachi	weite Vorwärtsstellung
Moto Dachi	enge Vorwärtsstellung
Shiko Dachi	Reiterstellung (Zehen 45° nach außen)
Jodan	Kopfbereich ("oben")
Chudan	Brust/Bauchbereich ("Mitte")
Gedan	Bereich vom Gürtel abwärts ("ganz unten")
Kawate	schnelle Wendung (Umdrehen)
Oi-Tsuki	Fauststoß mit Schritt (rechte Hand, rechtes Bein vorne)
Gyaku-Tsuki	Fauststoß mit der gegengleichen Hand (re. Hand, li. Bein vorne)
Age-Uke	Block nach oben
Soto-Uke	Block von innen nach außen
Uchi-Uke	Block von außen nach innen
Gedan-Barai	Block nach unten
Mae Geri	Kick nach vorn
Mawashi geri	Kick von der Seite

## Zen-Geschichte: Leere deine Tasse...

Ein Mann hörte von einem sehr weisen Zen-Meister, von dem erzählt wurde, dass er alle Antworten kenne. Er machte sich auf den Weg zu diesem Meister, um ihn nach dem Leben, der Unendlichkeit und vielem Anderen zu befragen. Der Meister hörte sich geduldig und schweigend all die Fragen des Mannes an. Nach einer Weile sagte er: „Du hast eine weite Reise hinter dir und du siehst müde aus. Ich werde dir eine Tasse Tee machen.“ Während der Meister den Tee zubereitete, brannte der Besucher innerlich vor Ungeduld. Er war schließlich nicht zum Teetrinken gekommen, sondern um Antworten auf all seine Fragen zu bekommen! Endlich kam der Meister mit dem frisch zubereitetem Tee zurück. Der Meister nahm die Kanne und begann dem Besucher Tee in seine Tasse einzugießen. Doch als die Tasse voll war, goss er immer weiter. Der Besucher sah zu, wie die Tasse überfloss, bis er sich nicht mehr zurückhalten konnte: »Halt! Die Tasse ist schon übertoll, mehr geht nicht mehr hinein!« Der Meister lächelte und sagte: »Wie diese Tasse bist auch du voll von deinen eigenen Ansichten und Ideen. Wie soll ich dir etwas zeigen, bevor du nicht deine Tasse geleert hast...?«