



Joachim Grupp

SHOTOKAN KARATE

TECHNIK • TRAINING • PRÜFUNG

- Weißgurt bis Schwarzgurt
- Optimale Prüfungsvorbereitung
- Viele Trainingstipps

**MEYER
& MEYER
VERLAG**

Shotokan Karate

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit haben wir uns entschlossen, durchgängig die männliche (neutrale) Anredeform zu nutzen, die selbstverständlich die weibliche mit einschließt.

Joachim Grupp

SHOTOKAN KARATE

Technik, Training, Prüfung



Meyer & Meyer Verlag

Papier aus nachweislich umweltverträglicher Forstwirtschaft.
Garantiert nicht aus abgeholzten Urwäldern!

Shotokan Karate – Technik, Training, Prüfung

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet
über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie das
Recht der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form –
durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren – ohne schriftliche Genehmigung
des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet,
gespeichert, vervielfältigt oder verbreitet werden.

© 2000 by Meyer & Meyer Verlag, Aachen,
5., überarbeitete Auflage 2008
7. Auflage 2012

Auckland, Beirut, Budapest, Cairo, Cape Town, Dubai, Indianapolis,
Kindberg, Maidenhead, Sydney, Olten, Singapore, Tehran, Toronto



Member of the World
Sport Publishers' Association (WSPA)

Druck: B.O.S.S Druck und Medien GmbH

ISBN: 978-3-89899-600-6

E-Mail: verlag@m-m-sports.com

www.dersportverlag.de



Inhalt

| | | |
|----------|---|-----------|
| | Vorwort..... | 8 |
| | Vorwort Samad Azadi | 10 |
| 1 | Einführung..... | 12 |
| 1.1 | Die Geschichte des Shotokan Karate | 13 |
| 1.1.1 | Okinawa-Te, der Ursprung des modernen Karate..... | 13 |
| 1.1.2 | Das moderne Karate entsteht..... | 17 |
| 1.1.3 | Gichin Funakoshi – der Vater des modernen Karate | 17 |
| 1.1.4 | Shotokan Karate verbreitet sich weltweit | 20 |
| 1.1.5 | Die Weiterentwicklung des Shotokan durch Masatoshi Nakayama..... | 22 |
| 1.1.6 | Shotokan Karate heute | 25 |
| 1.1.7 | Karate im Deutschen Karate-Verband | 26 |
| 1.2 | Karate-Do | 26 |
| 2 | Praxis | 30 |
| 2.1 | Karate: Anforderungen und Eigenschaften | 31 |
| 2.1.1 | Grundanforderungen..... | 31 |
| 2.1.2 | Spezifische Karateeigenschaften | 31 |
| 2.1.2.1 | Zielgerichtetheit der Technik..... | 32 |
| 2.1.2.2 | Einsatz der Hüfte | 32 |
| 2.1.2.3 | Kime | 33 |
| 2.2 | Das Karatetraining | 33 |
| 2.2.1 | Training..... | 33 |
| 2.2.2 | Angrüßen und die Dojo-Etikette | 34 |
| 2.2.3 | Aufwärmen und Gymnastik..... | 35 |
| 2.2.4 | Kihon..... | 37 |
| 2.2.5 | Kumite | 38 |
| 2.2.6 | Kata | 38 |
| 2.3 | Prüfung | 39 |
| 2.3.1 | Unterstufe..... | 40 |
| 2.3.2 | Mittelstufe | 40 |
| 2.3.3 | Oberstufe | 40 |
| 3 | Grundstellungen..... | 42 |
| 3.1 | Musubi-Dachi | 44 |



| | | |
|----------|--|-----------|
| 3.2 | Hachi-Dachi | 44 |
| 3.3 | Zenkutsu-Dachi | 45 |
| 3.4 | Kokutsu-Dachi | 47 |
| 3.5 | Kiba-Dachi | 48 |
| 3.6 | Fudo-Dachi | 49 |
| 3.7 | Neko-Ashi-Dachi | 49 |
| 3.8 | Jiyu-Dachi | 49 |
| 4 | Grundtechniken | 50 |
| 4.1 | Abwehrtechniken | 52 |
| 4.1.1 | Age-Uke | 52 |
| 4.1.2 | Uchi-Uke | 54 |
| 4.1.3 | Soto-Uke | 56 |
| 4.1.4 | Gedan-Barai | 58 |
| 4.1.5 | Shuto-Uke | 60 |
| 4.2 | Angriffstechniken mit den Armen | 62 |
| 4.2.1 | Oi-Zuki | 62 |
| 4.2.2 | Gyaku-Zuki | 64 |
| 4.2.3 | Kizami-Zuki | 66 |
| 4.2.4 | Uraken-Uchi | 67 |
| 4.2.5 | Empi-Uchi | 68 |
| 4.2.6 | Shuto-Uchi | 70 |
| 4.3 | Angriffstechniken mit den Beinen | 71 |
| 4.3.1 | Mae-Geri | 72 |
| 4.3.2 | Yoko-Geri | 74 |
| 4.3.3 | Mawashi-Geri | 76 |
| 4.3.4 | Ushiro-Geri | 78 |
| 4.3.5 | Ura-Mawashi-Geri | 80 |
| 5 | Das Prüfungsprogramm | 82 |
| 5.1 | Kihon und Kumite | 83 |
| 5.1.1 | Unterstufe | 84 |
| | Neunter Kyu, Weißer Gürtel | 84 |
| | Achter Kyu, Gelber Gürtel | 88 |
| | Siebter Kyu, Oranger Gürtel | 91 |



| | | |
|------------|-----------------------------------|------------|
| 5.1.2 | Mittelstufe | 94 |
| | Sechster Kyu, Grüner Gürtel..... | 94 |
| | Fünfter Kyu, Blauer Gürtel..... | 102 |
| | Vierter Kyu, Blauer Gürtel..... | 109 |
| 5.1.3 | Oberstufe | 116 |
| | Dritter Kyu, Brauner Gürtel | 116 |
| | Zweiter Kyu, Brauner Gürtel | 126 |
| | Erster Kyu, Brauner Gürtel..... | 131 |
| | Erster Dan, Schwarzer Gürtel..... | 135 |
| 5.2 | Jiyu Kumite | 140 |
| 5.3 | Kata | 147 |
| 5.3.1 | Heian Shodan | 147 |
| 5.3.2 | Heian Nidan | 153 |
| 5.3.3 | Heian Sandan | 160 |
| 5.3.4 | Heian Yondan | 168 |
| 5.3.5 | Heian Godan..... | 176 |
| 5.3.6 | Tekki Shodan..... | 183 |
| 5.3.7 | Bassai-Dai..... | 192 |
| 6 | Anhang | 205 |
| 6.1 | Bibliografie | 205 |
| 6.2 | Kommentierte Bibliografie..... | 206 |
| 6.3 | Danksagung | 208 |
| 6.4 | Bildnachweis | 208 |
| 6.5 | Glossar | 209 |
| 6.6 | Adressen..... | 214 |



Vorwort

Karate wurde in Deutschland in den späten 50er Jahren eingeführt. Heute gehört das traditionelle japanische Karate zu den etablierten Sportarten und ist nach Judo die in Deutschland mitgliederstärkste Kampfsportart. Allein im Deutschen Karate-Verband (DKV), dem einzigen vom Deutschen Sportbund anerkannten Karatedachverband, betreiben etwa 110.000 Sportler in Vereinen organisiert Karate.

Innerhalb des japanischen Karate-Do gibt es mehrere Stilrichtungen, die sich teilweise stark voneinander unterscheiden und jeweils eigene Prüfungsordnungen kennen. Die verbreitetste Stilrichtung, sowohl weltweit als auch in Deutschland, ist das Shotokan Karate. Innerhalb des Deutschen Karate-Verbandes betreiben etwa 85.000 Mitglieder diese Stilrichtung. An sie richtet sich das vorliegende Buch.

Karate wird in drei Bereiche unterteilt: **Kihon** (Grundtechniken), **Kumite** (Partnerübungen) und **Kata** (Formen). Der strukturelle Aufbau dieser Sportart unterliegt traditionell einer festgelegten Hierarchie, die in einem ausgeklügelten Prüfungssystem zum Ausdruck kommt. Um die entsprechenden Gürtelfarben zu erlangen, ist bei Prüfungen ein festgelegtes, komplexes Repertoire an Techniken und Kombinationen zu zeigen, das sich vom Anfängergrad (9. Kyu), Weißgurt, bis zum ersten Meistergrad (1. Dan), Schwarzgurt, im Schwierigkeitsniveau steigert. Aus diesem Grund wird im Karatetraining viel Zeit damit verbracht, das Prüfungsprogramm als Modulsystem zu üben und auch nach bestandenen Prüfungen die einzelnen Sequenzen zu wiederholen.

Im DKV trat mit dem 1. Januar 1999 eine neue Prüfungsordnung für Shotokan Karate in Kraft, die alle Karateka dieses Stils betrifft, ob als Prüfer und Trainer oder als Prüfling und Schüler. Dieses Programm umfasst alle wesentlichen Inhalte des Shotokan Karate: Kihon, Kata, Kumite.

Die neue Prüfungsordnung löste eine über zehn Jahre gültige Ordnung ab und stellt die Shotokan Karateka vor neue Aufgaben und Fragen. Der Deutsche Karate-Verband hat ein Prüfungsprogramm herausgegeben, das in Stichworten und knappen Erläuterungen die Anforderungen für das Erlangen eines Gürtelgrads wiedergibt. Die neuen Prüfungsinhalte beziehen sich in erster Linie auf die Abfolgen der Grundschule und die Bandbreite der Partnerübungen. Hier sind Erläuterungen notwendig, denn die vielen neuen Graduierungsanforderungen stellen eine Quelle für



Missverständnisse bei Prüfern und Prüflingen dar. Die Katas haben sich natürlich nicht verändert, gehören sie doch zum geschichtlichen Fundus der Stilrichtung.

Neu ist, dass sie neben der korrekten Vorführung von den Prüflingen außerdem noch interpretiert (Bunkai) werden müssen. Damit soll das Verständnis für die Techniken vertieft werden. Sowohl die Kata selbst als auch ihre Anwendung werden in zahlreichen Standardwerken beschrieben. Deshalb wurde in diesem Buch auf eine detaillierte Darstellung dieses Bereichs verzichtet. Die kommentierte Literaturliste im Anhang gibt dazu zahlreiche Buchempfehlungen.

Die Anforderungen des Prüfungsprogramms nimmt der Prüfungsteil des vorliegenden Buches auf, indem er mit ausführlichen Bilderklärungen zeigt, wie die einzelnen Techniken und Kombinationen der Grundschule und des Partnertrainings auszuführen sind. Dieser kompakte Ratgeber möchte durch die korrekte Darstellung des Programms allen Shotokan Karateka helfen, mit viel Spaß und Energie an der Verbesserung ihrer technischen Grundlagen zu arbeiten.



Karate ist Kampfkunst und Kampfsport zugleich



Entstanden als waffenloses Selbstverteidigungssystem, entwickelte sich Karate zu einer Kampfkunst, die beeinflusst durch die Philosophie des Zen-Buddhismus zu einer umfassenden Körper- und Lebensschule wurde. Nicht der schnelle Erfolg, sondern der Weg hin zu Selbstlosigkeit und Friedfertigkeit sind Ziele, die technischen und sportlichen Leistungen übergeordnet sind.

Wer die Faszination dieser Kampfkunst einmal kennengelernt hat, dem fällt es schwer, sich dieser wieder zu entziehen. Zu viele Forschungs- und Entdeckungsmöglichkeiten bietet Karate, als dass es sich lohnen würde, nach ein paar Wochen oder Monaten aufzuhören, die Entdeckungsreise fortzusetzen, auf die sich der Karateka begibt, wenn er seinen Trainingsort betritt.

Eine Frage, die sich jeder Karateka im Laufe seiner Ausbildung im Karate stellt, ist die Frage, ob die erworbenen Fertigkeiten den eigenen Ansprüchen genügen. Antworten hierauf zu finden bedeutet die Kenntnisse und Erfahrungen zu überprüfen, zu erweitern und zu verbinden. Die technischen Herausforderungen, die Karate bietet, sind sehr vielseitig und es bedarf einer gewissen Übungsdauer, Abläufe zu meistern und körperliche sowie geistige Fähigkeiten in Einklang zu bringen.

Wer den Vergleich und die sportliche Herausforderung sucht, wird in der Sportart Karate attraktive Wettkämpfe auf regionaler, nationaler oder internationaler Ebene finden können. Der Deutsche Karate Verband (DKV) organisiert seit Jahrzehnten