

JOACHIM GRUPP

# SHOTOKAN KARATE

Technik | Training | Prüfung



Mit  
aktualisiertem  
Prüfungs-  
programm

Vom Weißgurt bis zum Schwarzgurt

MEYER  
& MEYER  
VERLAG

## **Hinweise**

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird bei Personenbezeichnungen die männliche Sprachform verwendet. Gemeint ist sowohl die männliche als auch die weibliche und die diverse Form.

Das vorliegende Buch wurde sorgfältig erarbeitet. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder der Autor noch der Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch vorgestellten Informationen resultieren, Haftung übernehmen.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

JOACHIM GRUPP

# SHOTOKAN KARATE

Technik | Training | Prüfung



Mit  
aktualisiertem  
Prüfungs-  
programm

MEYER & MEYER VERLAG

## **Shotokan Karate – Technik | Training | Prüfung**

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Details sind im Internet über [www.dnb.de](http://www.dnb.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,

10. überarbeitete Auflage 2024

Auckland, Beirut, Dubai, Hügendorf, Hongkong, Indianapolis, Kairo, Kapstadt, Manila, Maidenhead, Neu-Delhi, Singapur, Sydney, Teheran, Wien



Member of the World  
Sport Publishers' Association (WSPA)

ISBN: 9783840315183

E-Mail: [verlag@m-m-sports.com](mailto:verlag@m-m-sports.com)

[www.dersportverlag.de](http://www.dersportverlag.de)

## Inhalt

|            |   |           |
|------------|---|-----------|
|            | <b>Vorwort</b> .....  | <b>8</b>  |
|            | <b>Vorwort Samad Azadi: Karate ist Kampfkunst<br/>und Kampfsport zugleich</b> ..... | <b>10</b> |
| <b>1</b>   | <b>Einführung</b> .....   | <b>12</b> |
| <b>1.1</b> | <b>Die Geschichte des Shotokan Karate</b> .....                                     | <b>13</b> |
|            | 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<br>Masatoshi Nakayama .....          | 22        |
|            | 1.1.6 Shotokan Karate heute .....   | 25        |
|            | 1.1.7 Karate im Deutschen Karate-Verband .....                                      | 26        |
| <b>1.2</b> | <b>Karate-Do</b> .....  | <b>26</b> |
| <b>2</b>   | <b>Praxis</b> .....   | <b>30</b> |
| <b>2.1</b> | <b>Karate: Anforderungen und Eigenschaften</b> .....                                | <b>31</b> |
|            | 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        |
| <b>2.2</b> | <b>Das Karatetraining</b> .....   | <b>33</b> |
|            | 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        |
| <b>2.3</b> | <b>Prüfung</b> .....  | <b>39</b> |
|            | 2.3.1 Unterstufe .....  | 39        |
|            | 2.3.2 Mittelstufe .....   | 40        |
|            | 2.3.3 Oberstufe .....   | 40        |

# SHOTOKAN KARATE

|       |  |    |
|-------|--|----|
| 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/Sochin-Dachi .....          | 49 |
| 3.7   | Neko-Ashi-Dachi .....                  | 49 |
| 3.8   | Jiyu-Dachi .....                       | 49 |
| <br>  |  |    |
| 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 |

|            |  |            |
|------------|--|------------|
| <b>5</b>   | <b>Das Prüfungsprogramm</b> .....                | <b>82</b>  |
| <b>5.1</b> | <b>Kihon und Kumite</b> .....                    | <b>83</b>  |
| 5.1.1      | Unterstufe .....                                 | 84         |
|            | Neunter Kyu, Weißer Gürtel/Taikyoku Shodan ..... | 85         |
|            | Achter Kyu, Gelber Gürtel .....                  | 91         |
|            | Siebter Kyu, Oranger Gürtel .....                | 95         |
| 5.1.2      | Mittelstufe .....                                | 99         |
|            | Sechster Kyu, Grüner Gürtel .....                | 100        |
|            | Fünfter Kyu, Blauer Gürtel .....                 | 109        |
|            | Vierter Kyu, Blauer Gürtel .....                 | 115        |
| 5.1.3      | Oberstufe .....                                  | 122        |
|            | Dritter Kyu, Brauner Gürtel .....                | 123        |
|            | Zweiter Kyu, Brauner Gürtel .....                | 130        |
|            | Erster Kyu, Brauner Gürtel .....                 | 138        |
|            | Erster Dan, Schwarzer Gürtel .....               | 147        |
| <b>5.2</b> | <b>Jiyu-Kumite</b> .....                         | <b>160</b> |
| <b>5.3</b> | <b>Kata</b> .....                                | <b>167</b> |
| 5.3.1      | Heian Shodan .....                               | 168        |
| 5.3.2      | Heian Nidan .....                                | 174        |
| 5.3.3      | Heian Sandan .....                               | 181        |
| 5.3.4      | Heian Yondan .....                               | 188        |
| 5.3.5      | Heian Godan .....                                | 197        |
| 5.3.6      | Tekki Shodan .....                               | 204        |
| 5.3.7      | Bassai-Dai .....                                 | 213        |
|            | <b>Anhang</b> .....                              | <b>225</b> |
| <b>1</b>   | <b>Bibliografie</b> .....                        | <b>225</b> |
| <b>2</b>   | <b>Kommentierte Bibliografie</b> .....           | <b>226</b> |
| <b>3</b>   | <b>Danksagung</b> .....                          | <b>228</b> |
| <b>4</b>   | <b>Bildnachweis</b> .....                        | <b>229</b> |
| <b>5</b>   | <b>Glossar</b> .....                             | <b>230</b> |
| <b>6</b>   | <b>Adressen</b> .....                            | <b>235</b> |

## Vorwort

Karate wurde in Deutschland in den späten 1950er-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 Karate-dachverband, 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 (erster 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 2023 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 20 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.

Sie müssen neben der korrekten Vorführung von den Prüflingen außerdem noch interpretiert (Bunkai) werden. Damit soll das Verständnis für die Techniken vertieft werden. Sowohl die Katas 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 Buchs 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.

## Vorwort Samad Azadi: 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, um 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 Wettkämpfe und Meisterschaften und hat viele erfolgreiche Kämpferinnen, Kämpfer und Teams hervorgebracht.

Unabhängig davon, welche Beweggründe für das Trainieren von Karate entscheidend waren, steht in der Regel am Anfang das Erlernen von Karatestellungen, Grundtechniken, Partnerübungen, Katas und die Verbesserung körperlicher/athletischer Fähigkeiten im Vordergrund.

Das vorliegende Buch *Shotokan Karate: Technik – Training – Prüfung* von Joachim Grupp ist eine wichtige und wertvolle Hilfe für Karateka, die sich gewissenhaft dem Studium unserer Kampfkunst gewidmet haben! Es ist nützlich sowohl für Einsteiger als auch für Fortgeschrittene, weil es klar strukturiert ist und in vorbildlicher Qualität Karatetechniken dargestellt werden.

Joachim Grupp hat seiner Leidenschaft für Karate, die er mit vielen Lesern seines Buchs teilt, durch die Liebe zum Detail Ausdruck verliehen. Mich begleitet sein Buch seit vielen Jahren. Eigentlich liegt es immer griffbereit in meinem Dojo und als Karatelehrer bin ich mehrfach dankbar dafür gewesen. Ich habe viele meiner Schülerinnen und Schüler gesehen, die mit dem Buch in ihrer Tasche zum freien Training gekommen sind und unabhängig von ihren regulären Trainingszeiten mithilfe dieses Buchs Techniken, Partnerübungen und Grundtechniken vertieft haben, um sich beispielsweise auf Gürtelprüfungen vorzubereiten.

Ich wünsche allen, die sich auf den Weg gemacht haben, Karate zu entdecken und zu leben, viel Erfolg und viel Freude mit diesem Buch.

Meinem Freund Joachim Grupp wünsche ich, dass er weiterhin so kreativ und motiviert bleibt, wie ich ihn kennen- und schätzen gelernt habe, und hoffe, dass er die Karatewelt weiterhin mit guten Büchern bereichern wird.



**Samad Azadi, 7. Dan Shotokan Karate,**  
Shotokan-World-Cup-Sieger,  
Vizeweltmeister WKF,  
Leiter und Gründer der Karate Academy Hamburg

# 1 EINFÜHRUNG



## 1.1 Die Geschichte des Shotokan Karate

### 1.1.1 Okinawa-Te, der Ursprung des modernen Karate

Karate-Do, so wie wir es heute kennen, ist eine traditionsreiche und dennoch relativ neue Kampfkunst. Ein Blick in die Geschichte zeigt, wie dieser scheinbare Widerspruch zu erklären ist.

Okinawa, das als Ursprungsland des Karate gilt, liegt als größte Insel der Ryu-Kyu-Inselgruppe ca. 500 Kilometer von der japanischen Insel Kyushu entfernt und ungefähr 800 Kilometer vor Foochow, dem chinesischen Festland.

Die Insel, deren Bewohner hauptsächlich von Fischfang und Landwirtschaft, aber auch vom Handel mit den Nachbarländern lebten, war bis zum 15. Jahrhundert in drei Königreiche aufgeteilt. Diese Provinzen, Chuzan, Nanzan und Hokuzan, bekriegten sich heftig untereinander. Bereits vor der Vereinigung der drei Regionen, 1429 unter dem König von Chuzan, Sho Hashi, nahm die Insel aufgrund ihrer besonderen geografischen Lage einen hohen Stellenwert als Zentrum für den florierenden Handel mit den Nachbarländern China, Korea, Taiwan und Japan ein. Der damit verbundene Import kultureller und politischer Einflüsse trug auch zur Verbreitung regionaler Kampfkünste anderer asiatischer Länder in bestimmten Gebieten Okinawas bei.

Dieser Einfluss beschränkte sich zwar auf die wirtschaftlichen Zentren Shuri, Naha und Tomari, verhalf den unterschiedlichsten Kampfkünsten jedoch zu einem enormen Aufschwung.

Zu nennen ist hier die Kenntnis im Umgang mit Waffen, die durch japanische Flüchtlinge schon im 10. Jahrhundert nach Okinawa kam, wie der Umgang mit Pfeil und Bogen oder derjenige mit Schwertern (Katana und Tachi) sowie die Vielzahl von harten und weichen Stilen der chinesischen Kunst *Chuan-Fa*, das als Vorläufer des heutigen Kung-Fu gilt.

Auch wenn sich in vielen Darstellungen der Geschichte des modernen Karate noch immer der Irrtum hält, dass die Chinesen den Einwohnern Okinawas die Kampfkünste beigebracht hätten und diese dann ihr System Karate daraus entwickelten, gehen Kenner davon aus, dass die ältere Kampfkunst *Te* (*Te* = Hand) bereits vor dem chinesischen Einfluss auf Okinawa existierte und dort von einigen Meistern

# EINFÜHRUNG

gelehrt wurde. Es ist wenig wahrscheinlich, dass die Chinesen, die sich gegenüber der Bevölkerung Okinawas für sozial und kulturell überlegen hielten, dort diese Künste systematisch unterrichtet haben. Die chinesischen Einflüsse auf die regionale Kampfkunst *Okinawa-Te* wirkten eher indirekt. So brachten etliche Gesandte aus Okinawa 1372 unter der Regentschaft des Königs Satto Elemente chinesischer Kampfkünste zurück auf die Insel. Dort wurden die Kampfkünste jedoch immer nur von wenigen an kleinen Schulen geübt und im Freundeskreis und in der Familie weitergegeben. So erklären sich auch die unterschiedlichen Ausprägungen, die das einheimische *Te* angenommen hatte.

Davon, dass *Te* so etwas wie ein Volkssport gewesen sei, kann jedoch keine Rede sein. Es war die Kampfkunst weniger Eingeweihter.

Ein direkter chinesischer Einfluss ergab sich durch eine Ansiedelung von 36 chinesischen Familien in der Nähe von Naha, die hier im Jahre 1392 eine kleine Siedlung mit Namen *Kumemura* gegründet hatten und von dort aus die Einwohner der Insel erstmals mit dem Zen-Buddhismus vertraut machten, indem sie ihre Religion und Philosophie lehrten. Es ist wahrscheinlich, dass sie die Entwicklung des *Te* in der Gegend von Naha beeinflussten. Das dort verbreitete *Naha-Te* (später *Shorei-Ryu*, *Ryu* = die Bezeichnung für Schule) gilt als inspiriert von der Tradition des *Chuan-Fa*. Es enthält dynamische Bewegungen und legt großen Wert auf die Atmung und schnelle Kraftentwicklung der Techniken. Andere Zentren des *Te* waren *Tomari* und *Shuri* (die hier entwickelten Stile wurden später auch *Shorin-Ryu* genannt). Chinesischer Einfluss zeigte sich hier an den atembetonten Techniken und runden Abwehrbewegungen des *Shuri-Te*. *Tomari-Te* enthielt beide Elemente und betonte flexible, schnelle Bewegungen.

Die einheimischen Techniken des *Te* unterteilt der amerikanische Autor Randall Hassell, der eines der wohl fundiertesten Bücher über die Geschichte des *Shotokan Karate* geschrieben hat, in zwei unterschiedliche Kampfsysteme: ein von der bäuerlichen Bevölkerung bevorzugter Stil mit tiefen Ständen, um sich aus der tiefen Stellung heraus mit Armen und Beinen zu verteidigen und ein kraftvoller Stil mit zahlreichen starken Armbewegungen, der auf die Tradition der Fischer zurückzuführen ist.

Außerdem war die Bevölkerung Okinawas sehr kreativ im Gebrauch ihrer Werkzeuge als Waffen gegen marodierende *Samurai*, gegen plündernde Besatzer und Piraten. Die Kunst im Umgang mit diesen Werkzeugen als Verteidigungsinstrumente

wurde *Kobudo* genannt und enthielt Bo, Tonfa, Sai, Nunchaku, Eku, Kama, Kusarigama und andere Geräte. Je nach Art der Waffen erlaubten diese den Kampf auf kurze und auf lange Distanz. Viele Techniken der Katas enthalten auch heute noch Abwehrbewegungen gegen Angriffe mit diesen Werkzeugen. Als der Gebrauch von Waffen zum ersten Mal unter der Herrschaft von Sho Shin (1477-1526) verboten wurde, erlebten diese Fertigkeiten, sich mit unverdächtigen Alltagsgegenständen der Fischer und Bauern effektiv zur Wehr zu setzen, einen großen Aufschwung, ebenso die waffenlose Selbstverteidigung.

Der starke japanische Einfluss seit der Besetzung der Insel durch den Clan von Ieshisa Shimazu im Jahre 1609, auch als Herrschaft der Satsuma-Dynastie bezeichnet, hatte zu beträchtlichen Repressionen gegenüber der Bevölkerung geführt: Selbstzeremoniell eingesetzte Schwerter und die Bewaffnung der Staatsbediensteten wurden untersagt. Die Bevölkerung stand buchstäblich mit leeren Händen da.

Wechselnde Besatzungsmächte, Repressionen durch neue Herrscher und der Zwang, sich gegen oft lebensgefährdende Übergriffe zu wehren, hatten also den Aufschwung des Te und des Kobudo bewirkt. Dies geschah stets in kleinen Kreisen, die jeweils für sich ihr System so entwickelten, dass es ihren Verteidigungsbedürfnissen entsprach. Die Effizienz der waffenlosen Selbstverteidigung führte dazu, dass die Japaner auch sie mit einem Verbot belegten.

Die Meister der verschiedenen Systeme konnten ihr Wissen daher nur im Geheimen weitergeben, was die Entwicklung eines einheitlichen Okinawastils abermals verhinderte. Diesen Meistern wurde von der Bevölkerung großer Respekt entgegengebracht. Manche gaben die Techniken als verschlüsselte Bewegungsabläufe weiter, die als *Kata* bezeichnet wurden. Die heute gebräuchliche Übersetzung des Begriffs *Kata* als *Form* gibt nur unzureichend wieder, dass das ständige Üben dieser Abläufe bis zur Perfektion zwar auch der Verbesserung von Technik und Körperbeherrschung diene, im Ernstfall gegen bewaffnete Angreifer aber über Leben und Tod entscheiden konnte. Um die Wirkung ihrer Techniken zu verbessern, nutzten die Einwohner Okinawas verschiedene Hilfsmittel. Das Bekannteste ist das *Makiwara*, ein Schlagpolster, das an einem Holzpfosten befestigt wird. Notwendig zur Beherrschung des Te war die völlige Identifikation mit den praktizierten Techniken sowie die absolute Konzentration darauf, einen Aggressor mit dem ersten Schlag außer Gefecht zu setzen. Hatte man es doch oft mit schwer bewaffneten Samurai zu tun, die versuchten, ihre Kriegskassen auf Kosten der Landbevölkerung aufzufüllen.

# EINFÜHRUNG

Das Ende der Satsuma-Herrschaft im Jahre 1872 und die Reformen der Meiji-Regierung in Japan ab 1868 bewirkten eine Liberalisierung der gesamten japanischen Gesellschaft und brachten etliche Prinzipien der feudalistischen Klassengesellschaft zu Fall. Moderne Verkehrsmittel, der aufkommende weltweite Handel und, damit verbunden, der Kontakt mit anderen Kontinenten und deren Kulturen bewirkten eine Öffnung der japanischen Gesellschaft der restlichen Welt und ihren Werten gegenüber.

Da Okinawa seit 1875 offiziell zu Japan gehörte, profitierte die Insel ebenfalls von dieser Öffnung. Und selbstverständlich auch das Okinawa-Te oder *Tang-Te*, wie die waffenlose Kunst auf Okinawa in Anlehnung an die Tang-Dynastie (*Tang* = chinesisch) genannt wurde. Ab dieser Zeit konnte Te offiziell praktiziert werden. Wichtig für das Verständnis des modernen Karate ist die Tatsache, dass die Japaner Okinawa damals zwar hinsichtlich seiner Verwaltung als Teil Japans ansahen, der Kultur Okinawas aber immer misstrauten, sie ablehnten oder als rückständig verachteten.

Ende des 19. Jahrhunderts konnte man nicht von einem einheitlichen Stil der Kampfkunst Te in Okinawa sprechen. Wie bereits beschrieben, entwickelte sich im Verlauf der Jahrhunderte eine große Vielzahl von Schulen und Stilrichtungen, von denen *Naha-Te*, *Shuri-Te* und *Tomari-Te* nur die bekanntesten waren. Im heutigen Sinne fällt es schwer, einige dieser Te-Formen überhaupt als Stilrichtungen zu bezeichnen, bestand das Repertoire ihrer Meister doch teilweise nur aus einer einzigen oder aus sehr wenigen Techniken. Von einem Meister wird berichtet, dass er sein ganzes Leben lang nur Stöße mit den Ellbogen übte. Manchmal waren die Bauern oder Fischer, die diese Schläge oder Tritte praktizierten, sehr bekannt für diese eine Technik, die sie ihr ganzes Leben lang immer geübt hatten und die sie mit großer Perfektion und Effizienz beherrschten. Andere Meister hatten dagegen begonnen, komplette Systeme zu entwickeln.

Der Historiker Reilly berichtet darüber, dass unter den großen Schulen des Shuri-Te, Naha-Te und Tomari-Te eine immense Rivalität entstand, nachdem ihre Künste offiziell erlaubt waren. Auseinandersetzungen zwischen den unterschiedlichen Schulen fügten dem großen Ansehen des Te auf Okinawa Schaden zu. Trotzdem wuchs die Popularität des (Kara-)Te. Der für die Schulausbildung der Präfektur Kagoshima verantwortliche Beamte Shintaro Ogawa berief den Meister Anko Itosu zum Instruktor für die Ausbildung an den Grundschulen. Ihn hatte die Vorführung eines jungen Mannes beeindruckt, dessen Gruppe von Schülern eine außerordentlich gute körperliche Verfassung aufwies: Gichin Funakoshi war sein Name. 1902 war (Kara-)Te Schulsport auf Okinawa geworden.



## 1.1.2 Das moderne Karate entsteht

Bestand die ursprüngliche Bedeutung des Te immer im Zweck der physischen Vernichtung des oft bewaffneten Gegners, markierte die Entwicklung zum Schulsport eine Wende. Nicht nur durch den Übergang von der nur Auserwählten zugänglichen, heimlich betriebenen Kunst zum offiziellen Teil des Schulunterrichts, sondern auch durch die Entwicklung eines tödlichen Kampfsystems zur Sportart, deren Zweck die charakterliche und körperliche Schulung ist.

Dieser neue Aspekt des Karate, dessen Training nun mit der Verbesserung von Kondition und Einstellung der Schüler begründet wurde, reicht also bis auf die Zeit des Okinawa-Te um 1900 zurück. Die Bezeichnung *Kara-te* wurde ebenfalls in dieser Zeit erstmals benutzt. *Tang* ist die Bezeichnung für China und *Kara* die japanische Übersetzung dafür. Die Bezeichnung *chinesische Hand* entsprach der Hochachtung, die China auf Okinawa genoss. 1904 wurde die Schreibweise für Karate das erste Mal in einem Buch über Karate verändert. Der Autor hieß Chomo Hanagi und er reflektierte damit den zunehmenden japanischen Nationalismus und die wachsende Ablehnung gegenüber allen chinesischen Einflüssen auf Okinawa und in Japan.

1922 änderte Funakoshi den Namen definitiv in Karate, wobei er das japanische Schriftzeichen für *Kara* (= leer) statt des Zeichens *Kara* für chinesisch benutzte. Damit war die Bedeutung *Karate = leere Hand* fortan geläufig für das neu systematisierte Karate.

## 1.1.3 Gichin Funakoshi – der Vater des modernen Karate

Die große Popularität des heutigen Karate in Japan wäre nicht denkbar ohne die Tätigkeit von Gichin Funakoshi. Er wurde 1868 in Shuri als Sohn eines Beamten geboren. Funakoshi genoss schon sehr früh eine Ausbildung in chinesischer Sprache und kam durch einen Schulfreund im Alter von 11 Jahren mit Karate in Kontakt. Dessen Vater war Yatsutsune Azato, einer der angesehensten Meister des Shuri-Te. Funakoshi, der Begründer des modernen Karate schlechthin und des Shotokan-Stils im Speziellen, entwickelte sich zu einem der besten Schüler des Meisters Azato, später auch des Meisters Itosu. Er wurde Lehrer und verfügte neben seinen herausragenden Fähigkeiten in der Perfektionierung der Techniken des Te auch über ein außergewöhnliches künstlerisches und sprachliches Talent.



**Gichin Funakoshi**

Im Unterschied zu den anderen Meistern, die Karate teilweise immer noch geheim praktizieren wollten, hatte er den missionarischen Drang, seine Kunst einer breiten Öffentlichkeit vorzuführen und das Bestreben, Karate zu systematisieren und neu zu strukturieren. Seine Vorführungen, die er mit einigen anderen Experten des Karate auf ganz Okinawa durchführte (unter ihnen der Begründer des Shito-Ryu-Stils, Kenwa Mabuni), waren so populär, dass das Erziehungsministerium Funakoshi 1917 bat, mit seinen Assistenten eine Vorführung in Kyoto in Japan zu geben. Dies war die erste Vorführung des Karate außerhalb Okinawas.

1921, als der japanische Kronprinz bei einem Besuch auf Okinawa eine Demonstration Funakoshis sah, war er so beeindruckt, dass er ihn einlud, weitere Vorführungen in Japan abzuhalten. Funakoshi, der vom Erziehungsministerium gebeten wurde, der offiziellen Nachfrage des Kronprinzen nachzukommen, war zu jener Zeit Vorsitzender des *Okinawa Shobukai*, einer Gesellschaft zur Verbreitung der Kampfkünste Okinawas. In dieser Funktion stellte er zum ersten Mal sein außergewöhnliches Gespür für eine wirksame Öffentlichkeitsarbeit unter Beweis. Er folgte der Einladung und reiste nach Japan. Jetzt begann der Siegeszug der Kampfsportart Karate.

Funakoshi, der zunehmend philosophische Prinzipien in sein System integrierte und Karate als Schule zur Vervollkommnung des Charakters, zur Einheit von Körper und Geist ansah, hatte bereits das Zeichen für Karate in eines geändert, das seinen philosophischen Überzeugungen bzw. der Philosophie des Zen nahekam. Dem Begriff *leere Hand* wurde das Zenprinzip des *Loslassens von irdischen Dingen* zugrunde gelegt. Der Geist soll befreit werden von weltlichen Gedanken, die ihn an der Entfaltung und der Einheit von Körper und Geist hindern könnten.

Funakoshi verband also die für ihn naheliegenden Grundsätze des Zen mit der Kunst des Kämpfens. Die Änderung des Namens und seine methodische Strukturierung des Karate in seinem 1922 erschienenen Buch *Ryukyu Kempo: Karate* machten ihn noch bekannter. Dieses Buch wurde von dem berühmten Künstler

Hoan Kosugi gestaltet, der später das Zeichen des Shotokan (Tiger im Kreis) kreierte. Es enthielt bereits eine Systematik, die wegweisend für die späteren Lehrbücher der JKA („Japan Karate Association“) war.

Die Herzen der japanischen Oberschicht eroberte er jedoch mit seinen Vorführungen im „Dai Nippon Butotukai“, als er neben den bereits lange in Japan etablierten Kampfkünsten Kendo und Judo seine eigene Kampfkunst vorstellte. Zahlreiche einflussreiche Japaner, die seine Demonstration gesehen hatten, überzeugten ihn, in Japan zu bleiben. Aus den geplanten Wochen, die er der Lehrtätigkeit in Japan widmen wollte, sollte eine lange Phase seines Lebens bis zu seinem Tode 1957 werden. Karate, die Kampfkunst der Bauern und Fischer Okinawas, war schnell zur japanischen Budodisziplin geworden, die von nun an hauptsächlich die Oberschicht und die Intellektuellen an den Universitäten und innerhalb des Militärs praktizierten.



**Shotokan-Emblem/  
Tiger im Kreis**

Infolge dieser Japanisierung des Karate reisten auch andere, später berühmte Stilgründer wie Mabuni (Shito-Ryu) und Miyagi (Goju-Ryu) nach Japan und unterrichteten dort ihre Interpretation des Karate.

Die Popularität Funakoshis war jedoch unerreicht, da der hochgebildete Meister fließend Japanisch sprechen und schreiben konnte, was unter den anderen Karatelehrern aus Okinawa nicht üblich war. Auch als Kalligraf seiner eigenen Gedichte, die er unter seinem Künstlernamen *Shoto* veröffentlichte, stieg sein Bekanntheitsgrad. Weitere Vorführungen folgten, unter anderem im japanischen Palast vor Mitgliedern der Kaiserfamilie. Funakoshi, der täglich in Schulen und Universitäten unterrichtete, war der Inbegriff für die neue japanische Budodisziplin Karate geworden. Der Meister der neuen japanischen Kampfkunst war so populär, dass er sein System auch bei den Meistern anderer Budodisziplinen unterrichtete. So z. B. beim Gründer des modernen Iaido und bei Jigoro Kano, dem Begründer des Judo. Ihm zeigte er die Kata Kanku-Dai und Tekki in der Hochburg des Judo, dem Kodokan.

Die Erste der Universitäten, an der er unterrichtete, war die Keio-Universität und bald folgten andere nach, die sein System aufgriffen, wie Tokio, Hosei, Nihon, Shodai. Die Bekannteste sollte später die Takushoku-Universität („Takudai“) werden.

Diese starke Verankerung seines Karatesystems in den Universitäten legte den Grundstein für die spätere weltweite Verbreitung des Shotokan.

Allerdings sperrten sich in Okinawa viele der alten Meister gegen die Systematisierungstendenzen und die Entwicklung zur japanischen Disziplin. Sie sahen in Funakoshi einen Verräter der Tradition des Okinawa-Te. Das tat dem Triumphzug des modernen Karate jedoch keinen Abbruch. Wenige Zeit später übernahmen zahlreiche seiner Kritiker ebenfalls die Bezeichnung *Karate* für ihre Kampfkunst.

## 1.1.4 Shotokan Karate verbreitet sich weltweit

Zwischen 1930 und 1935 entwickelte Funakoshi die heute noch gebräuchlichen Kumiteformen: **Gohon-Kumite**, **Kihon-Ippon-Kumite**, **Jiyu-Ippon-Kumite** und **Jiyu-Kumite**. Mit den partnerorientierten Übungen hatte er ein effektives Instrument gefunden, um den Aspekt der Selbstverteidigung stärker zu betonen. Das Üben der Katas diente nunmehr dem Zweck, Flexibilität, Schnelligkeit und Kraft zu trainieren. Zunehmend berücksichtigte man auch eine ästhetische Dimension in der Katapraxis. Bis dahin hatte das Karatetraining unter Funakoshi wie auch in den Schulen anderer Stilrichtungen fast ausschließlich aus dem endlosen Wiederholen der Kata und dem intensiven Training am Makiwara bestanden.

Um das Kumite zu entwickeln, wurden zunächst aus den Katas einzelne Passagen entnommen und als Angriff-Abwehr-Situationen geübt. Laut Masatoshi Nakayama, der ab 1932 bei Funakoshi trainierte, stand das Training trotz der neuen Einteilung in die drei Disziplinen **Kihon**, **Kata** und **Kumite** (Grundtechniken, Partnerübungen, Formen) nach wie vor im Zeichen der Philosophie des *Ikken Hissatsu*, der Kunst, den Gegner mit einem Schlag zu stoppen oder zu töten. Jede Technik wurde mit voller Konsequenz und mit Wiederholungen bis zur totalen Erschöpfung trainiert. Die Idee des Ippons entstammt der traditionellen Auffassung von der einen definitiven Aktion, mit der ein Kampf beendet werden kann. Vom heutigen Trainingsalltag ist die unvorstellbare Intensität und Härte des damaligen Trainings unter Funakoshi meist weit entfernt.

Das weltweit erste selbstständige Karatedojo wurde von Funakoshi am 29. Januar 1939 eingeweiht. Seine einflussreichen Schüler aus ganz Japan hatten die finanziellen Mittel aufgebracht, um dem inzwischen 71 Jahre alten Meister diese Ehre zu erweisen. Über dem Eingang hatten sie die Inschrift „Shotokan“ angebracht

(„Die Halle des Shoto“), eine Bezeichnung, die von seinen Schülern fortan für die Stilrichtung Funakoshis verwendet wurde. Neben Gichin Funakoshi lehrte damals auch sein 1945 verstorbener Sohn Yoshitaka „Giko“ Funakoshi im Privathaus des Meisters, an den Universitäten und später im Zentraldojo. Auf ihn sind einige Änderungen der Katas und Grundstellungen zurückzuführen, die er mit Autorisierung seines Vaters durchsetzte. Er entwickelte zum Beispiel die Kata Sochin aus alten, lediglich rudimentär überlieferten Vorgaben. Allmählich war der vielseitige Grundstock für ein neues, ganzheitliches Kampfsystem geschaffen. Einen weiteren wichtigen Schritt zur Japanisierung seines Stils vollzog Gichin Funakoshi nochmals in seinem Buch *Karate-Do Kyohan*, das 1936 erschien. Hier veränderte er die Namen der Katas und versah sie mit japanischen Bezeichnungen.

Einige der über 70 Karatestile wurden damals von Schülern gegründet, deren Karatekenntnisse gering waren, da sie erst wenige Jahre trainiert hatten. Dies brachte für die Öffentlichkeit eine zunehmende Unübersichtlichkeit mit sich. Organisatorische Strukturen aufzubauen und den hohen Ausbildungsstandard seiner Schüler auch nachvollziehbar zu machen, stellten Funakoshi und viele seiner inzwischen auch zu Lehrern gereiften Anhänger vor eine neue Herausforderung. Bereits 1936 war die „All Japan Collegiate Karate Union“ entstanden, eine erste Zusammenfassung der Universitätsdojos, vornehmlich in der Tradition Funakoshis.

Bis es zur Gründung der „Japan Karate Association“, JKA, im Jahre 1949 kam, verordnete der Zweite Weltkrieg und die amerikanische Besetzung Japans der Weiterentwicklung des Shotokan Karate wie auch der inzwischen entstandenen Stilarten Goju-Ryu, Wado-Ryu und Shito-Ryu eine Zwangspause. Nach dem Ende des Krieges waren alle Budodisziplinen von den Amerikanern verboten worden. Die Gründung der JKA als Verband für die Shotokan Karateka in Japan brachte 1949 eine Vereinigung aller Dojos, Universitätsklubs und Karategruppen, die Funakoshis Stil praktizierten. Zum Chefinstruktor wurde Funakoshi ernannt. Die anderen großen Stilrichtungen wie Goju-Ryu, Shito-Ryu und Wado-Ryu gründeten ebenfalls eigene Organisationen, die sich dann im Jahr 1965 gemeinsam mit dem Verband für Shotokan, der JKA, als die „großen Vier“ in der FAJKO („Federation of All Japan Karate-Do Organisations“) zusammenschlossen, ohne jedoch ihre Eigenständigkeit aufzugeben.

Nach dem Krieg waren dann mehrere Faktoren ausschlaggebend für die enorme weltweite Verbreitung des Shotokan und seine endgültige Entwicklung zu einem umfassenden Kampfsystem.

Als Erstes ist das große Interesse zu nennen, das die US-amerikanischen Soldaten im besetzten Japan der Kampfkunst Karate entgegenbrachten. Das korrespondierte mit Funakoshis Mission, Karate weltweit zu etablieren. Im Alter von 83 Jahren reiste er mit seinen besten Schülern Nakayama, Obata und Nishijama auf zahlreiche Luftwaffenstützpunkte der S.A.C. („Strategic Air Command“), um mit diesem Team Karate vorzuführen. Die Popularität von Karate stieg weltweit, die zurückkehrenden Soldaten gründeten ihre eigenen Dojos und holten später die japanischen JKA-Instrukturen in die USA.

Diesem Bedarf an geschulten Lehrern kam die zweite Entwicklung entgegen. Unter Funakoshis Obhut entstand die mehrjährige Instruktorausbildung für die besten JKA-Karateka an der Takushoku-Universität. Das Programm für die Instrukturen wurde von Nakayama, Okazaki und Nishijama entwickelt. Alle drei waren auch in Führungspositionen der JKA vertreten. Die Entwicklung eines der strengsten und härtesten Ausbildungsprogramme schaffte zwischen 1957 und 1970 die Voraussetzungen für die Entsendung von über 30 der bestausgebildetsten Karatelehrer in die ganze Welt. Diese brillianten Techniker und Kämpfer verbreiteten das Shotokan Karate, wie wir es heute kennen, international. Karatemeister wie Kanazawa, Enoeda, Kase, Shirai, Naito, Okazaki, Ochi, Sugimura und viele weitere sind heute für die meisten europäischen, asiatischen und amerikanischen Karatelehrer immer noch ein unübertroffener Maßstab für die Qualität und den hohen Standard des Shotokan.

## 1.1.5 Die Weiterentwicklung des Shotokan durch Masatoshi Nakayama

Die Basis für diesen hohen Standard schuf die JKA noch unter Funakoshi durch die wissenschaftliche Begründung der Karatetechniken und die Einführung von Wettkämpfen. Der Mann, den Funakoshi damit betraute, war wiederum Masatoshi Nakayama. Er trat nach Funakoshis Tod im Jahr 1957 sein Erbe an und wurde zum höchsten Funktionsträger der JKA ernannt. Nakayama, der nach seinem Studium lange Zeit in China gelebt hatte und von dort neue Techniken, wie z. B. den Ura-Mawashi-Geri, mitgebracht hatte, genoss Funakoshis vollstes Vertrauen. Dieser hatte immer schon auch die weniger bekannten Stilarten studiert, um das Wesentliche in sein System einzubauen, wie etwa die ursprüngliche Goju Kata Hangetsu. Nakayama hatte bereits in den 1930er-Jahren den Auftrag erhalten, die von Meister Mabuni gelehrt Kata Gojushiho und Nijushiho zu lernen und dem Shotokan-Stil

anzupassen. Gemeinsam mit Funakoshi setzte er also die Entwicklung des Systems zu einer ganzheitlichen Kampfkunst fort, die bald alle Facetten beinhaltete. Sowohl die leichten und schnellen Elemente des Shorin-Ryu wie auch die starken und atembetonten des Shorei-Ryu sind im Shotokan in ausreichendem Maße enthalten.

Die Notwendigkeit der wissenschaftlichen Untermauerung des Shotokan Karate erkannten Funakoshi und Nakayama dann 1953, als sie die ersten US-Soldaten unterrichteten. Nakayama berichtete über die ungewöhnlichen Fragen der „Gaijin“ nach dem „Warum?“, „Wie?“ und „Wieso?“ sie dies und jenes im Training machen sollten. Der japanische Trainingsalltag kannte solche Fragen nicht, stand hier das Üben *bis es klappt* im Vordergrund, nicht die Frage nach dem „Warum?“. Die auf den Traditionen Funakoshis beruhenden Buchveröffentlichungen der Instrukturen, die jetzt entstanden, insbesondere die Werke Nakayamas, bildeten die Grundlagen, mit denen die Techniken des Stils wissenschaftlich begründet wurden.



**Masatoshi Nakayama**

Gleichzeitig sollte der Wettkampf, wie in anderen Budodisziplinen auch, als publikumswirksamer Effekt für die weitere Akzeptanz des Karate eingeführt werden. Alle bedeutenden Karatestilrichtungen hatten bis 1950 das freie Kämpfen eingeführt. Die Schwierigkeit bestand jetzt darin, Regeln aufzustellen, wie sie im Judo, Kendo und anderen Disziplinen auch existierten. Die Idee, Wettkämpfe im Budo-sport durchzuführen, ist weder ein Spezifikum des Karate noch wurde sie erst durch die JKA erfunden. Judo, Kendo und andere Disziplinen waren in diesem Punkt dem Karate bereits weit voraus. Denn die Notwendigkeit, mit seiner Kunst im Ernstfall jemanden zu töten, um selbst zu überleben, wie das noch in der Zeit vor der Meiji-Regierung im 19. Jahrhundert häufig der Fall war, bestand nicht mehr.

Die JKA hatte nach einer längeren Findungsphase 1956 ein erstes Regelwerk zusammengestellt und führte 1957 die ersten Alljapanischen Meisterschaften durch. Die Schwierigkeit bei der Aufstellung von Wettkampffregeln bestand darin,

# EINFÜHRUNG

die Vielzahl von gefährlichen Techniken, deren Kontrolle kaum oder gar nicht möglich ist, auszusortieren und Schutzausrüstungen sowie Wertungskriterien zu testen. Schutzausrüstungen wurden verworfen, weil sie die Bewegungsfreiheit einengen. Parallel zum Kunitewettkampf stellten die JKA-Verantwortlichen Regeln für den Vergleich in der Katadisziplin auf. Es gilt festzustellen: Die Idee des Wettkampfsystems folgt letztlich der Tradition Funakoshis, der daran interessiert war, seine Kampfkunst einem möglichst breiten Publikum zugänglich zu machen.

Bereits lange bevor sich die Instrukturen der JKA Gedanken über ein Regelwerk machten, das einerseits den Grundsätzen des Karate entsprach, andererseits aber die Unversehrtheit des Gegners zum wesentlichen Ziel erhob, existierten Vergleichskämpfe zwischen einigen Schulen des Te. Nakayama berichtet in einer auch als Buch veröffentlichten, biografischen Interviewserie mit dem amerikanischen Autor Hassell davon, dass diese immer in blutigen Auseinandersetzungen endeten und einige Karateka mit schweren Verletzungen aus diesen Vergleichen hervorgingen. Im Nachkriegsjapan, dessen Bevölkerung genug von kriegerischen Auseinandersetzungen hatte, war es nun wichtig, ein sinnvolles und ausbaufähiges Regelwerk zu installieren, das sowohl den Anforderungen an die Tradition als auch an die maximale sportliche Herausforderung gerecht wurde. Insofern stellte gerade der sportliche Vergleich den letzten Baustein des modernen Karate dar.

Wichtig ist jedoch, dass Funakoshi, wie auch sein Nachfolger Nakayama, immer auf die Priorität von Grundschule und Kata hinwies und vor einer allein auf den Wettkampferfolg abzielenden Karateauffassung warnte. Aus heutiger Sicht kann dies bestätigt werden. Die Wettkampfzeit von ca. 10-15 Jahren ist die kürzeste Phase im Leben eines Karateka, der diese Kampfkunst als lebensbegleitenden Sport gewählt hat. Aber sie ist eine wichtige Erfahrung, die eine kleine Anzahl von heute schätzungsweise 5-10 Prozent aller Karateka sehr nahe an die Situation des Ernstfalls heranführt.

Das ist eine Grenzerfahrung, die zur Vervollkommnung des Charakters beitragen kann und sicherlich einen wesentlichen Beitrag zur Verbesserung der Fähigkeit leistet, sich in einer Selbstverteidigungssituation gelassener und konsequenter zu verhalten. Die Legende hält sich bis heute hartnäckig, Funakoshi habe sowohl die Versportlichung als auch die JKA als Organisation abgelehnt, die den Sport als einen