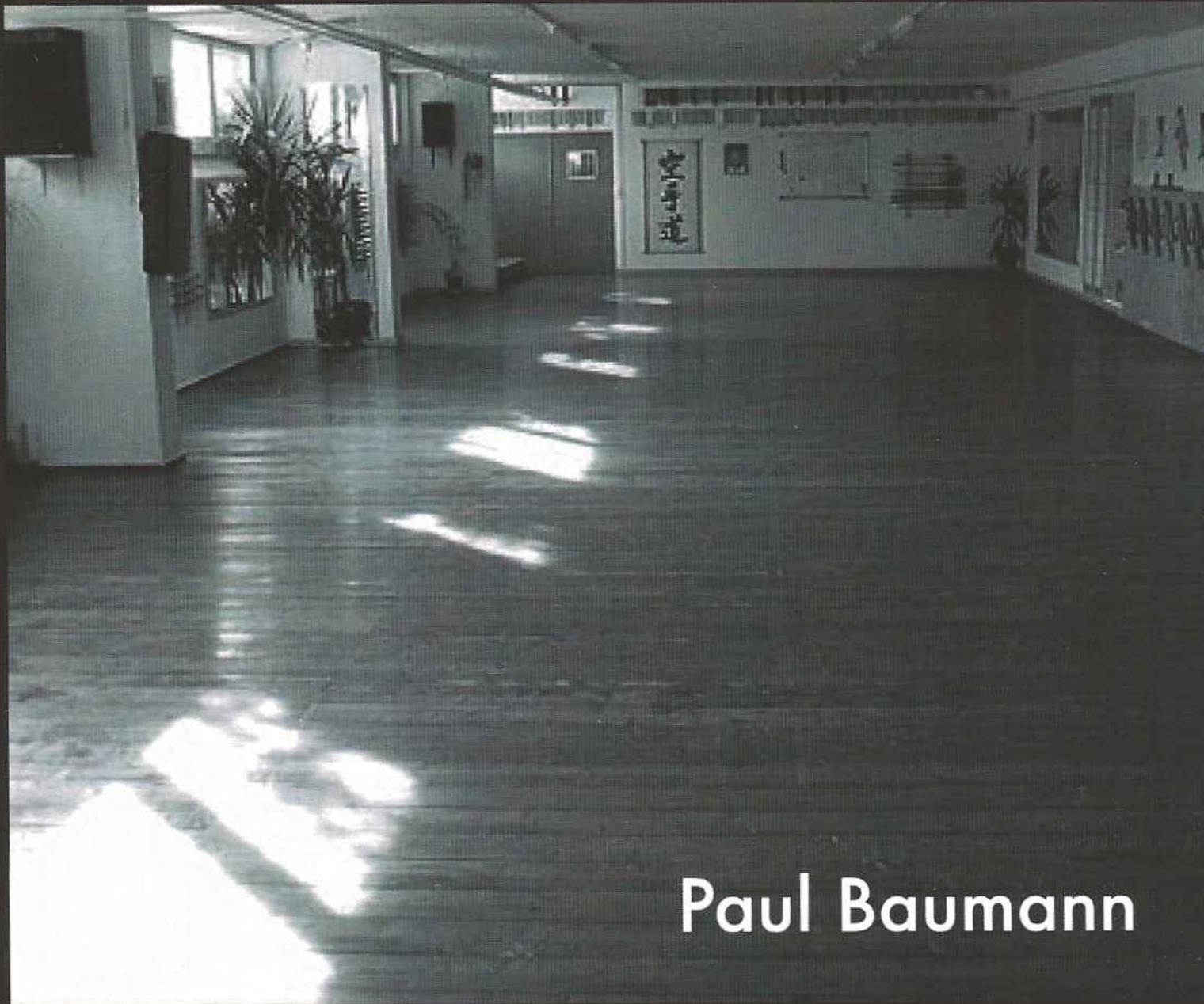


Einblicke in die Kunst

# KARATE-DO



Paul Baumann

# INHALTSVERZEICHNIS

<b>I</b>	<b>EINLEITUNG</b>	4
<b>II</b>	<b>KARATE-DO</b>	
	Die Schriftzeichen	6
	Budo	7
	Entwicklung des Karate-Do	8
	Okinawa	11
	Überblick der grossen Karate-Do Stilrichtungen	13
	Meister – Schüler Beziehung	15
	Was bringt das Karate-Do Training	17
	Ist Karate-Do geeignet für Frauen	20
	Karate-Do Kindertraining	20
<b>III</b>	<b>TRAINING</b>	
	Trainingsvoraussetzungen	22
	Regeln im Trainingsbetrieb	23
	Graduierungen / Gurteinteilungen	25
	Wichtige Trainingsaspekte	26
	Komponenten sportlicher Leistung	29
	Wirksamkeit	36
	Selbstverteidigung	42
	Makiwara Training	45
	Kobudo	47
	Tai Ji Quan	52
	Krisen	58
	Verletzungen	59
	Das Unterrichten und Weitergeben	61
	Lernziele	65
	Prüfungen	69
<b>IV</b>	<b>WETTKAMPF</b>	
	Allgemein	74
	Durchführung und Bewertung	75
	Regeln Randori Kumite	79

<b>V</b>	<b>TECHNISCHER TEIL</b>	
	Stände	84
	Schlagtechniken	95
	Kicks	106
	Abwehrtechniken	114
	Wurftechniken	124
	Kumite	127
	Kata	137
<b>VI</b>	<b>SCHLUSSWORT</b>	152
<b>VII</b>	<b>ANHANG</b>	
	Herleitung der Formel der kinetischen Energie	155
	Bedeutung chinesischer Zahlen	156
	Lexikon	158
	Empfehlenswerte Bücher	163
	Erste Hilfe	165
	Nothilfe nach ABC Schema	171

### **Keine Zeit**

Ein Mann geht im Wald spazieren. Nach einer Weile sieht er einen Holzfäller, der hastig und sehr angestrengt dabei ist, einen auf dem Boden liegenden Baumstamm zu zerteilen. Er stöhnt und schwitzt und scheint viel Mühe mit seiner Arbeit zu haben.

Der Spaziergänger geht etwas näher heran, um zu sehen, warum die Arbeit für den anderen so schwer ist. Schnell erkennt er den Grund und sagt zu dem Holzfäller: „Guten Tag. Ich sehe, dass Sie sich Ihre Arbeit unnötig schwer machen. Ihre Säge ist ja ganz stumpf - warum schärfen Sie sie denn nicht?“

Der Holzfäller schaut nicht einmal hoch, sondern zischt durch die Zähne: „Dazu habe ich keine Zeit, ich muss doch sägen!“

# I EINLEITUNG

Nach dem ich 1978 mit dem Shotokan Training in Zürich mit Koichi Sugimura<sup>1</sup> vom Swiss Karatedo Renmei begonnen hatte, wechselte ich 1981 ins Goju-Ryu System von Werner Bürgi in Urdorf. Nach zwei internationalen Trainingslagern in Urdorf mit dem Gründer der Schule, Hugh St. John Thomson und einer riesigen Beteiligung von Schülern aus Südafrika, habe ich 1983 meine Zelte in der Schweiz abgebrochen und mich einer Vollzeit Karate-Do Ausbildung (Uchi-Dechi) in Südafrika unterzogen. Diese dreijährige Ausbildungszeit würde ein separates Buch füllen. Nach einer sehr intensiven Zeit, welche nur diejenigen nachempfinden können, die auch so etwas durchgemacht haben, bin ich 1986 als ganz anderer Mensch wieder in die Schweiz zurückgekehrt. Absolut durchtrainiert, mit einer unglaublichen Portion Selbstvertrauen, aber sonst als vollkommenes Greenhorn, habe ich ohne Businessplan, ohne Geld und ohne jegliches Konzept in Stansstad mit meiner Frau Juanita ein Dojo eröffnet und hatte keine Ahnung, wie ich die erste Monatsmiete bezahlen würde.

Der Gedanke, dass es nicht funktionieren könnte, existierte ganz einfach nicht. Mit sehr viel Begeisterung lebten wir viele Jahre lang fast ohne Geld, vermutlich unter dem Existenzminimum, auf kleinstem Raum im Dojo. Anfänglich wurden, fast wie im tiefsten Afrika, Logos, Poster und Flugblätter ohne Hilfe von Computer von Hand gezeichnet und auch persönlich verteilt. Dies ist aus heutiger Sicht fast nicht mehr vorstellbar. Das Konzept funktionierte dennoch und der Erfolg stellte sich langsam ein. Durch die stetig steigende Mitgliederzahl mussten/durften wir unser Dojo schon vier Mal vergrössern.

20 Jahre später verspürte ich den Wunsch, die vielen Erfahrungen und Bereicherungen unserer Schule in einem Trainingsmanual niederzuschreiben. Bis ich mit dem Ergebnis zufrieden war, vergingen ganze fünf Jahre. Der Aufwand lohnte sich jedoch. Durch das Niederschreiben habe ich mich mit sämtlichen Techniken wieder intensiv beschäftigt und dadurch sehr viel gelernt.

Durch das gute Echo der Leserschaft, die allerdings aufgrund des Inhalts auf unsere Schule beschränkt war, wurde ich ermutigt, diese Arbeit zu verallgemeinern, um sie allen Interessierten zugänglich zu machen.

Dieses entstandene Buch ist keine wissenschaftliche Abhandlung. Fakten wurden so gründlich wie möglich analysiert und nur soweit erwähnt und erklärt, damit die Zusammenhänge ersichtlich sind. Wer tiefer in die jeweiligen Themen eintauchen möchte, findet eine Fülle von Informationen von besser qualifizierten Autoren.

<sup>1</sup> Offizieller Vertreter der JKA, Japan Karate Association der Schweiz

Für eine breite Leserschaft, wie interessierte Laien, Karateschüler und -lehrer, gibt dieses Buch einen guten Einblick in die sehr breit gefächerte Kunst des Karate-Do. Obwohl ich naturgebunden aus einer Goju-Ryu Perspektive schreibe, ist der Inhalt dieses Buches grösstenteils stilunabhängig. In allen Karate-Do Stilrichtungen, sowie in anderen Budo- und Kobudo Künsten, sind stets die gleichen Prinzipien enthalten, die es zu entdecken gilt. Einzig die Informationen bezüglich der Katas sind natürlich auf das Goju-Ryu System ausgerichtet.

Ausserdem habe ich das Buch mit kleinen Weisheiten und Geschichten angereichert, welche ich über die Jahre gesammelt habe. Diese berühren uns indirekt auf einer tieferen Ebene. Sie sind wie Samen die - wenn sie auf fruchtbaren Boden fallen - gedeihen. Das Training kann und sollte nebst dem körperlichen Aspekt auch noch einige positive Veränderungen im alltäglichen Leben bewirken.

Dieses Buch ist kein Lehrmittel und kann ganz gewiss das Training in einer Karate-Schule nicht ersetzen. Dieses Buch kann, so hoffe ich zumindest, den interessierten Karateka bereichern, indem es diese wunderbare Kunst aus einem anderen Blickwinkel beschreibt.

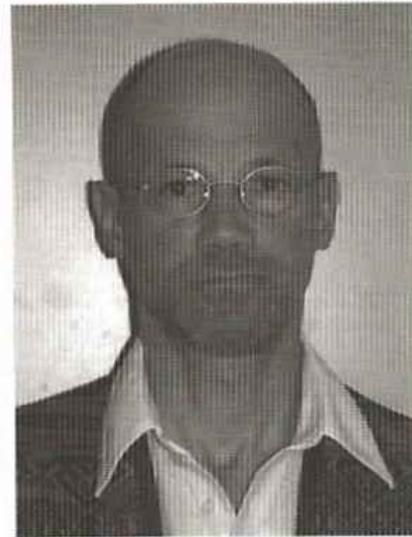
Paul Baumann  
Sommer 2010

**Erinnere dich, dass alles nur Meinung ist und dass  
es in deiner Macht steht zu meinen, was du willst.**

**Mark Aurel**

# Einblicke in die Kunst des Karate-Do

Ich habe 1983 meine Zelte in der Schweiz abgebrochen und mich einer Vollzeit Karate-Do Ausbildung (Uchi-Dechi) in Südafrika unterzogen. Diese dreijährige Ausbildungszeit würde ein separates Buch füllen. Nach einer sehr intensiven Zeit, welche nur diejenigen nachempfinden können, die auch so etwas durchgemacht haben, bin ich 1986 als ganz anderer Mensch wieder in die Schweiz zurückgekehrt. Absolut durchtrainiert, mit einer unglaublichen Portion Selbstvertrauen, aber sonst als vollkommenes Greenhorn, habe ich ohne Businessplan, ohne Geld und ohne jegliches Konzept in Stansstad mit meiner Frau Junanita ein Dojo eröffnet und hatte keine Ahnung wie ich die erste Monatsmiete bezahlen würde.



In vielen Jahrhunderten entwickelten sich unzählige Verteidigungskünste, welche auf den ersten Blick nur wenige Ähnlichkeiten aufweisen. Auf den zweiten Blick zeigt sich allerdings ein ganz anderes Bild. Trotz der Unterschiede bestehen erstaunlich viele Gemeinsamkeiten .....

---

..... In dieser Sichtweise gibt es, ausser den eigenen Schwächen, nichts und niemanden zu besiegen. Dies erklärt, warum frühere Schulen und ein Teil der heutigen, Wettkämpfe als Nebensache betrachten oder diese ganz weglassen. Sich gegeneinander zu messen um den Besten zu küren, verlagert den Schwerpunkt vermehrt zu äusserlichen Qualitäten und Kräften. Es ist weitaus schwieriger, ohne Gegner, ohne Ruhm und Medaillen an sich zu arbeiten .....

---

Jede Meister-Schüler Beziehung beginnt mit klaren Rollenverteilungen, meist grossen Erwartungen und einem grossen Gefälle. Der Meister ist oben, der Schüler unten. Der Meister gibt, der Schüler erhält. Das Wissen fällt vom Himmel zur Erde dem Schüler zu. Der Meister ist gewissermassen neben Gott, für den Schüler unerreichbar. Das Kollektiv aller Schüler stellt durch seine Erwartungen den Meister in diese himmlischen Sphären. Die Meister-Schüler Beziehung ist Anfangs unreal, von falschen Illusionen und grosser Distanz geprägt. ....

