

VORTRAG

VON

EVA HABICH

THEMA:

KARATE

## Warum nahm ich dieses Thema

Ich nahm dieses Thema, weil niemand so viel darüber weiss.  
Und weil ich finde, dass es ein spannendes Thema ist.

## Was ist Karate?

Ich trainiere im Karate Körper und Geist. Ihr dürft nicht denken, dass Karate eine Kampfart zum angreifen ist. Sondern eine Kampfart zum abwehren. Und zum verteidigen. Ziel von Karate ist nicht Sieg oder Niederlage, sondern die Vervollkommnung des Charakters der Übenden. Das heisst immer und immer üben. Die farbigen Gürtel zeigen in welcher Ausbildungsstufe du bist.

(Blatt Gürtel)

## Herkunft

Karate kommt aus Japan. Die Japaner haben Karate erfunden als Kampfsport. Karate so wie wir es heute kennen, hat sich unter chinesischem Einfluss im Laufe etlicher Jahrhunderte auf Okinawa entwickelt. Im ersten Viertel des letzten Jahrhunderts fand diese Kampfkunst ihren Weg nach Japan. zu

## Wieso gehe ich ins Karate?

Früher als ich noch ganz klein war ging auch schon meine Mutter ins Karate und ich musste in einer Kinderkrippe warten, also die Kinderkrippe war im Dojo. Deshalb kannte ich das Karate schon bevor ich damit anfing. Ich gehe ins Karate zum

lernen und weil es lustig ist. Mir gefällt es wenn nicht gerade 16 oder mehr Kinder kommen. Ich habe es lieber etwa 6 Kinder kommen. Es ist dann witziger, weil man weniger lange warten muss bis der Sensei uns korrigiert hat.

## Training

Im Training sind Rituale sehr wichtig. Der Anfang und das Ende ist ein Ritual.

- Schuhe ausziehen bei Betreten des Dojos (Trainingsraum) aus Höflichkeit.
- Ein lautes Oss und Verbeugung bei Betreten und Verlassen des Dojos.
- Akt von Anstand und Höflichkeit gegenüber dem Sensei den Schülern.

Wir machen zuerst Grundschule, dann Zweikampf und vielleicht noch Kata. Die Grundschule ist wie das Fundament eines Hauses für das Karate. Für alle die das Karate überhaupt nicht kennen, bedeutet das gute Stellungen und Bewegungen. Zweikampf ist einer greift an und der andere wehrt ab. Das ist Kumite. Kumite ist ein anderes Wort für Zweikampf. Kata ist eine Kampfübung mit eingebildeten Gegnern. Manchmal machen wir mit dem Sensei auch Spiele. Am Anfang und am Ende vom Training stellen wir uns in eine Reihe auf. Sitzen auf den Boden und meditieren. Hören auf zu meditieren und machen die Augen auf. Eine leise Verbeugung gegen die heiligen Geister. Der Sensei dreht sich um. Wir machen eine Verbeugung und sagen dazu Oss. Dann stehen wir auf, machen noch eine Verbeugung und sagen Oss dazu, dann ist das Training fertig. Es gibt ganz viele verschiedene Trainings, zum Beispiel ein Katatraining, oder zum Beispiel ein Kindertraining, oder zum Beispiel ein Abe Sensei Kindertraining. Es gibt auch extra Kindertraining.

## Die Senseis

Der Sensei ist der Karatelehrer. Weil es das Karate schon lange gibt, gibt es auch viele berühmte Senseis. Mein Sensei heisst Hans Müller und er ist sehr witzig, aber auch sehr streng. Der bekannteste Sensei, den ich kenne heisst Keigo Abe. Mein Sensei hat den 6.Dan und der Abe Sensei hat den 9.Dan. der Abe Sensei ist sehr stark, auch wenn er schon ein älterer Mann ist. Der Abe Sensei reist etwa einmal im Jahr um die halbe Welt zu all den Senseis, wo er bekannt ist.

## Allerlei

Mein Sensei veranstaltet nicht nur spezielle Trainings, er veranstaltet auch Feste im Dojo oder ein Feuerwettkampf an der Kander. Er veranstaltet zum Beispiel ein Weihnachtessen.

*Ende*