


## • Das Kyokushinkai - Zeichen

Die Bedeutung des Kyokushinkai - Zeichens, das wir am Karategi (Karateanzug) auf der linken Brustseite tragen, ist folgende:

	Kyoku shin kai	= = =	äusserst, grösstmöglichst, endgültig Wahrheit oder Wirklichkeit sich treffen, vereinen, verbinden
---	----------------------	-------------	--

## • Der Aufbau des Kyokushin Karates

Das Grundschulkonzept der IFK ist eines der ausführlichsten innerhalb der Karatewelt. Es basiert auf den drei Grundpfeilern:

Kihon	=	schulmässiges Üben der Grundtechniken aus dem Stand oder in verschiedenen Stellungen und Bewegungsvarianten.
Kata	=	überlieferte genau vorgeschriebene Abläufe von Angriffen und Abwehren in verschiedenen Stellungen und Richtungen.
Kumite	=	kämpfen, wobei wir zwischen den verschiedenen Arten Clicker (ohne Kontakt und für Kinder speziell entwickelt), Leichtkontakt, Kyokushinkai und Kenka (Strassenkampf) unterscheiden.

**Oshi Shinobu = durchzuhalten wenn man gefordert wird**

- **Das Verhältnis der Kata zum Kampf:**

In einigen Instruktionbüchern steht, dass der Student nur durch die Katapraxis ein guter Kämpfer wird. Solche Worte rufen Niedergeschlagenheit und Zynismus bei Studenten hervor, welcher nach seiner ersten Kampflektion schnell merkte, dass es mehr gibt und der durch das Praktizieren der Kata nicht darauf vorbereitet wurde. Kata ist zur Entwicklung der Kampfgeschicklichkeit nicht unbedeutend, sie vermittelt stärkere Techniken, Koordination und Gleichgewicht. Sie pflegt die Kontrolle des Körpers und Geistes, was für ein guter Kämpfer wesentlich ist. Der Faktor ist, um ein guter Kämpfer zu sein, muss man kämpfen. Kata ersetzt kein Kampf und die Entwicklung gewandter Kampftechniken, aber Kata ist eine Ergänzung zur Kampfpraxis, auch hat sie eine tiefere Bedeutung zu sich selbst.

- **Definition und Ziele des Kampfes**

Kumite (Kampf) zusammen mit der Kihon (Grundschule) und Kata (Gestalt annehmen / Form) komplettieren das Dreieck des Karatetrainings. Karate ist eine Kampfkunst, welche über Jahrhunderte entwickelt und verfeinert wurde. Sie wurde vielfach gegen Besetzer und Wegelagerer eingesetzt.

Heute lebt der Geist der Kunst durch das Kämpfen weiter und bietet dem Karateka viele Vorteile. Kampfübungen schärfen die Genauigkeit hin bis zur Perfektion der Selbstverteidigung. Mit ihnen erreichen wir die Fähigkeiten, all die Techniken, die Zeitabläufe und die Reflexe, die sich der Karateka angeeignet hat, fortdauernd und sicher aufzubauen. Sie inspirieren die Geisteshaltung und trainieren das Gehirn, **so dass man unter Druck möglichst ruhig bleiben kann.**

Auf dem Weg zum Kämpfen werden deshalb verschiedene, genau vorgeschriebene Partnerübungen ausgeführt. Das Ziel ist der Aufbau der Genauigkeit und der Sicherheit sowie der Kreation einer guten, angstfreien Atmosphäre. **Die Grundschule ist das Fundament für die später folgenden Kämpfe.** Starke Abwehren, Bein- und Armgriffstechniken sind die Grundlagen des Kampfes. Durch unzählige Ausführungen der Grundschule ist es nach vielen Stunden erst möglich, die Hände und Füße als Waffen einzusetzen.

- Ippon- und Sanbon Kumite

Ippon- bedeute "Ein-" und Sanbonkumite "Dreischrittpartnerkampf". Sie beinhalten eine Anzahl vorgegebener Bewegungen und Techniken, die einzeln ausgeführt werden. Zuerst werden sie allein, ähnlich wie eine Kata, geübt, so dass die Abläufe möglichst "eingeschliffen" werden. Danach erfolgen die Übungen zu zweit. Da es sich hierbei um die ersten Kampfübungen überhaupt handelt, werden die Schwerpunkte auf die Grundstellungen, das Gleichgewicht, die Koordination der Angriffs- und Abwehrtechniken sowie die Distanz gelegt.

- Renraku

Wird mit Kombination übersetzt. Diese werden bereits, im Gegensatz zu den Ippon- und Sanbon Kumite, mit angewinkelten Beinen ausgeführt. Man bewegt sich konzentriert auf den Fussballen, wodurch schnelle Richtungsänderungen möglich sind. Die hintere Faust bleibt jedoch grundschulmässig an der Brust positioniert. Dies hat den Vorteil, dass die Armtechniken möglichst lang ausgeführt werden können, was wiederum einen optimalen Hüfteinsatz und einen fließenden Ablauf der verschiedenen Techniken fördert.

- Yakusoku Kumite

Wird mit "arrangierter Kampfsequenz" übersetzt. Diese Art wird ebenfalls zu zweit ausgeführt, wobei jeder Karateka wechselweise angreift oder eine Abwehr- verbunden mit einer Kontertechnik macht. Im Yakusoku Kumite ist bei den Erwachsenen kontrollierter Kontakt erlaubt, so dass unter realistischen Bedingungen angegriffen, abgewehrt und gekontert werden muss. Diese Partnerübung lehrt uns im speziellen die Wichtigkeit des genauen Zeitablaufes, des Timings, sowie die korrekte Distanz zwischen den beiden Karatekas, welche reine Kampftechniken anwenden.

- Tanshiki Kumite

Dabei handelt es sich um eine monderne Art des freien Kampfes, in welcher der Lehrer die zu verwendenden Techniken genau vorgibt. Z. B. darf ein Karateka nur Bein- und der andere nur Armtechniken verwenden. Oder der eine darf nur abwehren währenddem der andere Karateka zwei oder drei Beinangriffstechniken machen muss. Der Karateka kann sich dadurch auf eine spezielle Technik, z. B. mawashi - geri - jodan, konzentrieren, während der andere seine

Abwehr verbunden mit einem Konterangriff bis zur Automatisierung perfektionieren kann.

- Jiyu Kumite

Wie bereits früher ausgeführt, kennen wir im Kyokushin Karate vier Arten des Freikampfes. Es handelt sich dabei um das Clicker, das Leichtkontakt, das sogenannte Kyokushinkai und das Kenka. Sie unterscheiden sich im Wesentlichen nur durch die Regeln, welche zur Sicherheit des Karatekas geschaffen worden sind. Das Ziel aller vier Arten ist jedoch dasselbe: unter möglichst realistischen Bedingungen den Kampf zu lernen. Im Jiyu Kumite besteht die Möglichkeit, selbständig zwischen den Techniken zu wählen und so von einander zu lernen. Nebst dem körperlichen Teil des Kampfes ist es eine gute und wichtige Art, die geistige Kontrolle und Disziplin, die der Karateka erreicht hat, zu ergründen.

- Toh Kon = der Kampfgeist

Karate ist eine Kampfkunst. Aus diesem Grund ist der Freikampf (Kumite) ein Ausdruck und ein grundsätzliches Ziel dieser Art. [Im Karatekampf gibt es keine eigentlichen Gewinner oder Verlierer.](#) Am Anfang werden Schwerpunkte für die Kampfbegegnung gesetzt, aber das wirkliche Ziel des einzelnen Karatekas ist es, das Möglichste aus sich selbst herauszuholen.

Wie man kämpft reflektiert nicht nur die körperliche Fähigkeit und Technik, sondern auch den Kampfgeist und die Ausdrucksweise. Kämpfen kann uns viel über die Herausforderungen im täglichen Leben beibringen. Wenn du gegen einen Gegner antrittst, so musst du fortwährend in seine Augen sehen. [Wenn du deinen Gegner nicht immer ansiehst, so erscheint er drohender und furchtbarer als er ist.](#) Dasselbe kann zu jedem Problem im Leben, sei es persönlich oder finanziell, gesagt werden. Der Kampf gibt uns die Gelegenheit durch Erfahrungen zu lernen.

Nehmen wir an, du wirst fortwährend auf die Rippen geschlagen. Du fühlst Schmerz. Oder du wirst andauernd ins Gesicht geschlagen. Gehst du zu zögernd weg und sagst "Nun ist es genug! Was ist los mit meinem Kämpfen?" Wie reagierst du? Gibst du auf, machst du Verletzungen geltend? Karate sollte dich lehren, den Verstand einzusetzen. Besinne dich und denke. Wenn du geschlagen wirst, warum wehrst du nicht ab? Vielleicht stehst du zu fest auf einem Platz. Vielleicht hilft dir schon eine kleine Bewegung zur Seite, so

dass du nicht mehr so hart getroffen wirst. **Es ist wichtig zu wissen, wenn etwas nicht funktioniert, dass du die Strategie ändern musst.** Wir müssen diese Einstellung haben. Im täglichen Leben finden wir vielfach dieselben Abläufe wieder, vielleicht funktioniert beispielsweise der Kontakt mit den Vorgesetzten oder den Unterstellten nicht gut. Sei flexibel, sei anpassungsfähig. Experimentiere, analysiere, wechsle die Strategie.

Verletzungen können uns im Training benachteiligen. Wie auch immer, es kann immer eine Entschuldigung für etwas gefunden werden, das wir nicht gerne machen. "Ich kann keine Liegestützen machen weil ich am Arm Schmerzen habe." Wenn man wirklich will, kann man den unverletzten Arm dabei mehr belasten und den verletzten dadurch etwas entlasten. Hast du einen Fuss verstaucht, so wechsle die Seite und benutze den anderen. **Wenn du im Kampf einen Verletzung an den Beinen erleidest, so benutze halt nur die Hände. Hast du die Hände auch noch verletzt, so benutze die Zähne um dich zu verteidigen.** Nun aber ernsthaft gesehen: der Punkt dieser Aussage ist, dass alles was geschieht als Herausforderung angesehen werden kann. **Viele Schüler lieben das Kämpfen nicht. Aber es ist eine gute Gelegenheit den wahren Fortschritt der Grundschule zu testen. Mit der Zeit und der nötigen Erfahrung kann es sogar Spass machen.**

- **Vorsichtsregeln**

Der Freikampf offeriert dem Karateka viele Möglichkeiten. So kann er seine Geschicklichkeit, seinen Mut und seinen Kampfgeist entwickeln. Auf der anderen Seite, wenn der Freikampf nicht sauber ausgeführt wird, kann er auch Unsicherheit und Verletzungen erzeugen. Es ist deshalb von höchster Wichtigkeit, dass der Freikampf jederzeit gut instruiert und kontrolliert wird, so dass die Ziele mit einer sauberen Körperhaltung ausgeführt werden.

Im aktuellen Freikampf ist das Gewinnen offensichtlich wichtig. Im Kampf ist es für den Karateka notwendig, dass er versteht, was gewinnen heisst. Im Karate strebt man nach persönlichem Wachstum. Der Karateka, der jederzeit das Beste gibt, ist ein Gewinner. Wenn er kämpft und stets das Beste gibt, dann kann er und auch sein Partner schrittweise weiter kommen. Sie sind auf der einen Seite Gegner und auf der anderen Partner, die voneinander lernen und miteinander wachsen.

Einer der wertvollsten Teile des Kampfes ist es, dass der Karateka mit sich selbst konfrontiert wird. Ein ungesundes Ego, Ärger und Angst sind die Dämonen in uns. Im Kampf sind wir gefordert, uns selbst ehrlich zu betrachten aber genauso den Gegner. Unsere Angst, der Ärger und das Ego sind unseren grössten Gegner. Dadurch kann das Kämpfen eine emotionelle und unkonfortable Erfahrung werden. Aber der Karateka sollte sich deswegen keinesfalls vom Kampf abwenden und sich dieser Herausforderung, dieser Konfrontation stellen.

"Karate ist der Ozean, Kumite nur ein Tropfen in seinen gewaltigen Wassermassen".