

Was ist Karate?

Karate ist japanisch und bedeutet „leere Hand“, d.h. die Kunst, sich ohne Waffen verteidigen zu können. Karate ist ein idealer Weg, um Körper und Geist zu trainieren. Wie bei vielen anderen Sportarten auch wird der Körper optimal genutzt. Das Training ist so aufgebaut, dass Überlastung und Verletzungen vermieden werden. Karate stärkt die Konzentrations- und Koordinationsfähigkeit. Karate schafft Selbstvertrauen und sorgt für eine gute Fitness.

Was ist Kyokushin - Karate?

Masutatsu (Mas) Oyama ist der Begründer des Kyokushinkai Karate, er wurde am 27. Juli 1923 in Korea geboren und verstarb am 26. April 1994.

Kyokushinkai bezeichnet die von Ōyama Masutatsu gegründete Karate Organisation. Die Stilrichtung nennt man Kyokushin, was „die letzte, absolute Wahrheit“ bedeutet.

Der Name geht zurück auf ein Sprichwort: „Nach tausend Tagen Üben ist man ein Anfänger, nach zehntausend Tagen ein Experte“.



Der Name Kyokushinkai setzt sich zusammen aus den Zeichen:

Kyoku: endgültig; höchst, vollendet

Shin: Wahrheit; Wirklichkeit

Kai: verbinden: zusammentreffen

Das Symbol des Kyokushinkai ist das Kanku-Zeichen.



Es ist abgeleitet von der Kanku-Kata (Kanku: "In den Himmel blicken"). In dieser Kata werden die Hände hochgehoben. Daumen und Zeigefinger von linker und rechter Hand bilden dabei einen Kreis, durch den der Himmel betrachtet wird.

Die feinen Spitzen bilden die Finger. Sie symbolisieren Endgültigkeit oder den Höchststand. Die dicken Teile bilden die Handgelenke; sie stehen für Kraft. Der Mittelpunkt versinnbildlicht Unendlichkeit, bzw. unendliche Tiefe. Das Kanku Zeichen wird von einem Kreis umschlossen. Er stellt Kontinuität und Kreisbewegung dar.

Kyokushin - Karate gehört zu den Vollkontakt-Karate Stilen. Die volle Bedeutung eröffnet sich einem erst nach vielen Jahren beständigen Übens. Der Weg lädt einen ein, seinen Körper und seinen Geist stetig zu trainieren, um sich im Laufe der Zeit zu vervollkommen.

Soll heißen, das die Kunst des Karate nicht nur aus der Perfektionierung verschiedenster Techniken besteht, die mit dem Körper ausgeführt werden. Vielmehr liegt der höhere Zweck der Übungen darin, durch die körperliche Anstrengung auch die Persönlichkeit weiter zu entwickeln, den Charakter zu formen und zu festigen.

Training

Das Training im Kyokushin- Karate besteht wie bei den meisten anderen Karatestilen, aus Kihon, Kata und Kumite. Aber auch Atemtechniken und Abhärtungsübungen sind Bestandteil der Übungsstunde.

Im Karate-Training lernst du, andere Menschen zu respektieren. Der wahre Karate Ka (=Praktizierender) nutzt sein Wissen nur zur Selbstverteidigung, niemals zum Angriff.

Die Philosophie des Karate ist eine friedliche. Auch wenn im Karate der Kampf eine wesentliche Rolle spielt, ist es das erste Ziel, Auseinandersetzungen zu vermeiden, wenn immer möglich. Durch intensives Training von Geist und Körper kann man dieses Ideal für sich verwirklichen.

Trainingszeiten:

Montag: 17:00 – 18:30 Uhr

Freitag: 17:00 – 18:30 Uhr