

# **SHOTOKAN KARATE** <sup>[1]</sup>

## **Geschichte** <sup>[2]</sup>:

Unser Begründer der Stilrichtung ist Gichin Funakoshi (1868-1957). Er wurde in Okinawa geboren und war Hauptschullehrer.

„Shoto“ war sein Künstlername und bedeutet so viel wie „Pinienrauschen“. Seine erste eigene Trainingshalle „Kan“ –Haus wurde 1935 eingeweiht. Somit entstand die Stilrichtung Shotokan.

## **Merkmale:**

Der Shotokan Stil ist die am weitesten verbreitete Stilrichtung im Karate-Do. Man unterscheidet hierbei zwischen dem sportlichen Zweig und der Kampfkunst. Charakteristisch für diese Stilrichtung ist ein tiefer Stand, der dynamische und kraftvolle Bewegungen ermöglicht. Der tiefe Stand wird in erster Linie im Training der Grundschule Kihon und der Kata sowie in den Basisformen des Kumite (Kihon-Kumite) praktiziert.

Hauptmerkmal des sportlichen Shotokan Stils ist der Kampf in einer möglichst weiten Distanz zum Gegner (Sport-Kumite), wobei auch im Shotokan die Rolle des Nahkampfes in keiner Weise vernachlässigt wird. <sup>[3]</sup>

Bei einem Wettkampf gibt es zwei Disziplinen: Kata und dem Freien Kumite.

Bei der Disziplin Kata handelt es sich um einen stilisierten Kampf gegen mehrere imaginäre Gegner mit vorgeschriebenen Kampftechniken. Es geht hier um die Präzision und die erkennbare Entschlossenheit des Kämpfers bei der Ausführung der Techniken. Dabei sind die in sich geschlossenen Technikabfolgen, je nach Graduierung des Kämpfers sehr unterschiedlich in ihrer Komplexität und erfordern höchste Konzentration.

Die Disziplin Kumite ist der Freikampf. Hierbei werden die erlernten Techniken im Kampf gegen einen realen Gegner angewandt. Der Kopfbereich ist dabei Tabuzone; hier ist kein Kontakt erlaubt. In den anderen Körperregionen muss die Technik das Ziel erreichen.

In der Kampfkunst hingegen wird möglichst die Distanz genommen um mit dem ganzen Körper kämpfen zu können und Würfe wirksamer zu nutzen. Jede Shotokan Technik kann entweder als eine Angriffstechnik oder als eine Verteidigungstechnik eingesetzt werden. Wendungen der Stände (*mawari, mawatte!*) werden im Gegensatz anderer Stilrichtungen überwiegend vom hinteren Fuß initiiert. Ein paar wenige Schlag-, Stoß- und Blocktechniken im Shotokan unterscheiden sich von denen anderer Stilrichtungen nur unwesentlich anhand der Ausholbewegungen in der Grundform der Ausführung, wobei die Trefferflächen dieselben sind. Die Fußtritte unterscheiden sich von denen anderer Stilrichtungen nicht, wobei im Shotokan(sportlich) häufiger Fußtritte zum Kopf ausgeführt werden, in der Kampfkunst jedoch nicht. <sup>[3]</sup>

## **Verband** <sup>[4]</sup>:

Im Shotokan Karate gibt es verschiedene Verbände die im Internet unter dem Stichwort Karateverband zu finden ist.

Der größte Verband in Deutschland ist der deutsche Karate Verband (DKV). Er wurde 1976 in Gladbeck gegründet und hat eine Mitgliederzahl von ~ 96.000 Mitgliedern.

## **Graduierung** <sup>[5]</sup>:

Im Shotokan Karate gibt es verschieden farbige Gürtel (Kyu) und Rangstufen – Graduierungssystem . Man unterscheidet zwischen Unterstufe, Mittelstufe und Oberstufe.

Folgende Gürtel mit Grad:

*Unterstufe* 9.-7.Kyu (9.Kyu weiß/8.Kyu gelb/7.Kyu orange)

*Mittelstufe* 6.-4. Kyu (6.Kyu grün/5.Kyu blau/4. Kyu blauviolett)

*Oberstufe* 3.-1.Kyu (3.Kyu braun/2.Kyu braun/ 1. Kyu braun)

Hier ist die Besonderheit das sich die Farbe des Gürtels nicht verändert und man sich auf den Meistergrad – DAN vorbereitet. DAN bedeutet nicht nur die Farbe schwarz sondern heißt Vorbild sein!

[1] Literaturempfehlung [Gichin Funakoshi](#): *Karate-Do. Mein Weg*. Kristkeitz Verlag, 1993, [ISBN 3-921508-94-0](#).

[2] Weblinks „Shotokan“ <https://de.wikipedia.org/wiki/Shotokan> nachzulesen

[3] Quelle: „Shotokan“ <https://de.wikipedia.org/wiki/Shotokan>

[4] Weblinks deutscher Karate Verband [http://de.wikipedia.org/wiki/Deutscher\\_Karate\\_Verband](http://de.wikipedia.org/wiki/Deutscher_Karate_Verband)

[5] Weblinks “Karate“ <http://de.wikipedia.org/wiki/Karate>