

toshiya

Karate, Kampfkunst & Kultur

Ausgabe 11/2008



Karate-do

Das ganzheitliche System

Wenn man eine ostasiatische KampfkUNST ausübt, die in ihren Inhalten nicht auf eine rein sportliche Freizeitbeschäftigung (KampfsPORT) reduziert wird, wie es heute zumeist der Fall ist, so kann man sich glücklich schätzen, mit einer beeindruckenden Vielzahl an Übungen auf Tuchfühlung gehen zu können, die es in dieser Kombination wohl in keiner Sportart gibt.

In der KUNST Karate-do erreicht man die Steigerung der Ausdauer und die Kräftigung nahezu aller Muskeln, Bänder und Sehnen, denn es werden beidseitig Rumpf, Arme, Bauch, Beine, Po usw. trainiert.

Durchdachte Gymnastik

hält auch im fortschreitenden Alter beweglich und durch das Training wird das Herz-Kreislauf-System gestärkt.

Gezielte Atemübungen

reichern das Blut mit mehr Sauerstoff an und die Zellen werden besser versorgt. Auch wird man dadurch geistig leistungsfähiger und es heißt, dass sich bei diesen, meist wellenförmigen, Atemmethoden die inneren Organe massieren lassen und verkrampte Haltungen (z. B. durch Alltagsstress) abgebaut werden können.

Gezielte Ruhephasen

(eine Art Meditation) mit eben diesen Atemübungen, zu Beginn und am Ende des Trainings, schaffen innere Ruhe und lenken das Bewusstsein auf die momentane Situation, weg von Stress und Sorgen.

Die erlangten koordinativen Fähigkeiten, die bis ins hohe Alter ausgebaut werden können, helfen in allen Bereichen des Alltags. Durch die koordinativ anspruchsvollen Bewegungen lässt sich z. B. einem geistigen Leistungsrückgang entgegenwirken, denn der Geist wird dabei mit trainiert.

Das Barfußgehen

ist eine wohltuende Therapie für sich.

Der Kampfschrei

kann innere Blockaden lösen, ähnlich einer Schreitherapie.

Da Karate-do einen seiner Ursprünge im alten Qi-Gong (eine Art gesund erhaltende Gymnastik) hat, ist durch die Streckung und Verkürzung von Meridianen (Energieleitbahnen) die Traditionelle Chinesische Medizin enthalten.

Über **Meridianpunkte** erfährt der Körper Stimulation.

Ein guter Lehrer vermittelt die **Wahrnehmung der eigenen körperlichen Mitte**, was auch zur seelischen Ausgleichlichkeit führt.

Die Sinne

werden geschult, wie z. B. die Fähigkeit Reize aufgrund von Berührungen schnell zu deuten oder durch ein geschultes Auge schnelle Reaktionen hervorzurufen. Das gemeinsame Üben von Verteidigungsmaßnahmen gibt Selbstvertrauen, Selbstbewusstsein und eine gefestigte, positive Ausstrahlung.

Das Training in einem geordneten

Rahmen, mit Ritualen und Etikette, schafft innere Sicherheit und fördert ein harmonisches und respektvolles Miteinander, was in der heutigen Gesellschaft nicht groß genug zu bewerten ist.

Heute stehen leider oft nur äußere, oberflächliche Ziele wie z. B. Pokale, Urkunden oder Siege über andere Mitstreiter im Vordergrund.

Die KUNST ist jedoch der Weg des immer wieder erforderlichen Kampfes gegen sich selbst und des Gewinns von Charakterstärke, Bescheidenheit und Mitgefühl.

Welche SPORTart ist so vielschichtig, wie die allumfassende KampfkUNST Karate-do???

Spaß und Kameradschaft

werden bei uns groß geschrieben. Wir üben die KUNST ohne Wettkampf- und Leistungsdruck, ohne anderen Schaden zufügen oder über andere siegen zu wollen.

Das friedvolle Miteinander ist das Ziel auf dem Weg der Lehre von der Leere, dem Karate-do.

Markus Amberg

2. Dan Shotokan Karate-Dô (stiloffen)
3. KYU Okinawa Jinbukan Kobudo
Karate-Lehrer
im Deutschen Karate Verband
B-Übungsleiter
im Deutschen Sport Bund
Fachübungsleiter Karate
im Bayerischen Landes Sport Verband
C-Trainer Karate
im Bayerischen Karate Bund
Selbstverteidigungstrainer
im Bayerischen Karate Bund
Sound-Karate-Trainer
im Deutschen Karate Verband
B-Prüfer für stiloffenes Karate
im Bayerischen Karate Bund
C-Prüfer für klassisches Shotokan Karate
im Bayerischen Karate Bund

Hobbies Schwimmen, Laufen, Radfahren, Fitnessstraining, Fotografieren
Abhalten von Selbstverteidigungskursen
Karateka seit: 21.06.1991

Posten im Verein

- Dojoleiter seit 1999
- vielfacher Lizenztrainer im Jugend- und Erwachsenenstraining
- Spezialist für Notwehr und Selbstverteidigung
- Kassenwart
- Pressewart (Öffentlichkeitsarbeit)
- Verwalter und Archivar
- Verantwortlicher für die Inhalte der Homepage
- Organisator von Bundeslehrgängen
- ehemaliger Vergnügungsausschuss
- ehemaliger Ein- und Verkäufer
- immer da, wenn er gebraucht wird

Motto/Meinung

Was ich mache, tue ich ganz. Wenn ich eine Technik ausführe, zählt nur die Technik und nichts anderes. So betreibe ich Karate-do nicht oberflächlich, sondern mit allen Sinnen.

Was ich nicht kann, lehne ich nicht ab mit der Vermutung es nicht zu können. Ich probiere es aus und der Glaube an mich selbst stärkt mich und führt mich auf dem Weg voran. Mein Ziel ist der Fortschritt auf meinem persönlichen, durch die Kampfkünste mit ihrer Philosophie geprägten, Weg, der so befriedigend ist, wenn man nur die Augen auf macht und bewusst lebt. Der Weg ist das Ziel!

Foto rechts: Markus Amberg



Wie erlange ich **Motivation** und den erwünschten **Fortschritt** im **Karate-do**?

Vielen von euch ging es sicher schon so. Das allgemeine Karate-Training verliert an Reiz, man selbst an Motivation und der eigene, persönliche Fortschritt lässt auf sich warten. Die anfängliche Begeisterung ist abgeflacht und immer öfter fragt man sich nach dem Sinn und Zweck des Trainingsbesuches. Es fallen einem einige andere Möglichkeiten ein, die einem während der festen Trainingszeiten stattdessen Glück und Freude bereiten könnten. Oder man erachtet plötzlich Nichtigkeiten für wichtiger als das stetige Karate-Training. Karate ist kein fester Bestandteil im Tagesablauf, wird nur bei sehr viel Zeit ausgeübt.

Tatsächlich sollte man sich nicht nur auf das im Verein geübte Karate beschränken um wirklich großen, motivierenden Fortschritt zu erlangen. Es ist dennoch wichtig, geduldig die festen Trainingszeiten zu besuchen und den Trainern und dem tieferen Sinn sowie dem unermesslichen Inhalt unserer Kampfkunst Vertrauen zu schenken. Alles was im Training gelehrt wird, dient dem Ziel der Verbesserung der Techniken, der Charakterbildung sowie der Steigerung des Selbstvertrauens. Keine Art der Beschäftigung ist vergebens.

Alles im Leben Erfahrene dient der Bewegungsform und Philosophie Karate-do. Deshalb möchte ich euch an meinen Erfahrungen teilhaben lassen und euch einige Beispiele geben, wie ihr für euch den Fortschritt im Karate-do beschleunigen und begeisternder gestalten könnt. Durch viele sportliche Aktivitäten und das Studieren und Erarbeiten von unterschiedlichen Themengebieten fand ich immer mehr Fortschritt und Motivation für das eigentliche Karate-Training. Von den erlangten Aha-Erlebnissen zehre ich nach wie vor und sie bestätigen meinen Wissensdurst und Fleiß.

Alles was man macht, bildet einen auch für andere Herausforderungen und Problemlösungen. Nichts im Leben ist vollkommen vergebens, hat man positive oder negative Eindrücke gewonnen. Sie alle dienen als Gewürzmischung, die das Leben schmackhaft macht. In jeder Situation des Karate-do aber auch des alltäglichen Lebens greift man auf die Erfahrungen aus anderen Tätigkeiten zurück. Die erlangte Kreativität fördert uns im gesamten Alltag. Sie ist wichtig für schulischen, beruflichen und privaten Erfolg. Sensei Albrecht Pflüger sagt: "Nur wer auf die Details achtet, wird

wirklich gut. Das ist so im Karate-do wie auch im Beruf und in allen anderen Bereichen des Lebens."

Deshalb möchte ich euch heute auf einige Details im Karate-do hinweisen. Übt man sich in diesen separat zum regelmäßigen Karate-Training im Dojo, wird sich auch die eigene Leistung in der Ausübung unserer vielfältigen Kampfkunst erhöhen. Man erfährt mehr Anerkennung, Selbstbewusstsein und Kraft für den weiteren Weg. Dieser, manchmal steinige, Weg ist das Ziel. Erfährt man auf ihm keinen Fortschritt, ist der Rückschritt eine logische Konsequenz. Und, warum sollten wir uns nur an den Zwischenzielen (z. B. Prüfung) auf unserem Weg erfreuen? Der Weg dahin kann so schön sein, wenn man nur daran glaubt.

Beispiele für Details Karate-do

Möglichkeiten der körperlichen und geistigen Entwicklung, sowie Erlangung von Kreativität:

Genauigkeit in der Ausführung der Techniken.

Man sollte eher selten versuchen, an alle Komponenten einer Technik gleichzeitig zu denken, sondern sich von Zeit zu Zeit auf stets wechselnde Einzelheiten konzentrieren, z. B. Strecken des hinteren Beines, ordentliches Hikite, tiefer Stand, sichtbare Hüftarbeit, Wechselspiel Spannung - Entspannung usw.

Es ist sinnvoll, sich in bestimmten Zeitabständen auf ein ausgewähltes Technikdetail besonders zu konzentrieren, ohne jedoch die anderen Komponenten einer sauberen und wirkungsvollen Technik ganz zu vergessen.

Üben vor dem Spiegel, Abschauen bei anderen Karateka, Lehrgänge usw. dienen dem Fortschritt ungemein!

Spritzigkeit

Squash, Badminton, Leichtathletik.

Kraft

verschiedenste Kraftübungen zu Hause oder im Fitnessstudio, langsames Techniktraining mit Gewichtsmanschetten, Schwimmen (Brustschwimmen ist aus eigenen Erfahrungen eine perfekte Ergänzung zu unserem Karate-do).

Allgemeine **sportliche Leistungssteigerung** Fachbücher und -zeitschriften, Internet

oder Kurse über Ernährung, Anatomie und Trainingsplanung.

Ausdauer

Joggen, Schwimmen, Radfahren, Sandsacktraining, Seilspringen.

Flexibilität

Dehnung zu Hause, versuchen immer wieder an die Grenzen zu gehen um diese überschreiten zu können.

Kimetraining

Krafttraining für den ganzen Körper für die intermuskuläre Koordination (Zusammenspiel aller Muskelgruppen), Sandsack-, Schlagpolster- und Makiwaratraining.

Hintergrund und Philosophie

Fachbücher und -zeitschriften, Internet und Gespräche mit Meistern über die Philosophie, die Geschichte sowie die Ausführung und den Zweck der Techniken, persönliche Gespräche mit wahren Meistern sind Gold wert.

Kata- und Technikvielfalt sowie Üben zu Hause, Lehrvideos und -bücher, Üben anderer Kampfkünste ohne und mit Waffen, z. B. Bo, tieferes Verständnis fürs Karate-do Hanbo, Tonfa, Nunchaku, persönliche Gespräche mit wahren Meistern sind durch nichts zu ersetzen.

Körperbeherrschung

Turnen, Balancieren, andere Sportarten.

Anerkennung, Selbstvertrauen,

Vereinsfeiern und -fahrten, Lehrgangsbesuche, Gespräche, gegenseitige Hilfe und Unterstützung Zugehörigkeitsgefühl auch bei der Organisation, Vorbereitung und Nachbereitung der Vereins-Aktivitäten.

Fragt mich ruhig nach meinen Erläuterungen. Ich habe Erfahrungen in allen oben aufgeführten Punkten und kann detaillierte Tipps geben.

Meine Ausführungen hegen allerdings nicht den Anspruch auf Vollständigkeit und ich übernehme keinerlei Gewähr!

Markus Amberg