



## Japanische Kampfkunst lernen

Sport und Spaß -  
Kein echter Kampf!\*

# Turnsaal Volksschule Pfaffstätten jeden Mittwoch 18:00-19:00

Schnupperstunde 15. und 22. September

Heinrich Fuhrmann  
Tel.: 0664 545 7403  
E-Mail: [heinrich.fuhrmann@gmail.com](mailto:heinrich.fuhrmann@gmail.com)

Richard Davidson  
Tel.: 0699 197 337 91  
E-Mail: [richardd@kabsi.at](mailto:richardd@kabsi.at)

\*Partnerübungen nur Schritt für Schritt unter strenger Aufsicht – zum besseren Verständnis der Technik!

## Was ist Karate?

*Karate*, eigentlich *Karatedo*, ist eine japanische Kampfkunst.  
„Kampf“ bedeutet: Wir sind stark und gefährlich.  
„Kunst“ steht hingegen für Schönheit und Leben.

### **Wir lernen also, schön zu kämpfen.**

„Schön“ heißt aber nicht nur, dass die Bewegungen schön aussehen, sondern auch, dass wir aufeinander aufpassen und niemals jemanden absichtlich verletzen! Reine Gewalt ist auf keinen Fall schön und hat in Karate nichts verloren!

## Was bedeutet „Karatedo“?

„Karatedo“ ist japanisch und setzt sich aus den Wörtern  
„Kara“ = „leer“, „te“ = „Hand“ und „do“ = „Weg“ zusammen.

### **„Karatedo“ heißt übersetzt: „Weg der leeren Hand“**

„Leere Hand“ bedeutet: Wir verwenden keine Waffen. Wir lernen, unseren eigenen Körper zur Verteidigung einzusetzen. Mit „Weg“ ist nicht der Weg zur Schule oder der Gehsteig auf der Straße gemeint, sondern der Weg, den wir alle gemeinsam gehen, und zwar: der Weg des Lebens.

„Karatedo“ bedeutet also: Ich möchte ohne Waffen durch das Leben gehen, ich kann auch ohne Waffen stark sein!  
Dabei kommt es nicht darauf an, ob du ein Bube oder ein Mädchen, oder ob du groß oder klein bist – jeder kann Karate lernen!

## Für die Eltern

Karate ist nicht bloß ein Sport zur Selbstverteidigung. Es sollen zu der körperlichen Fitness und dem Selbstvertrauen insbesondere das mentale Wachstum, Charakterbildung und die Selbstkontrolle gefördert werden. An oberster Stelle steht die Vermittlung des **Respekts** bzw. der Achtung – „Rei“ – im Sinne des japanischen Budo. Das geschieht automatisch über die Verhaltensregeln innerhalb des Trainings – nicht zuletzt mit der höflichen Verbeugung am Anfang und Ende jeder Übung.

Die wichtigsten Basisbedingungen im Training sind **Sicherheit und Spaß**. Partnerübungen werden unter strenger Aufsicht und nur dann ausgeführt, wenn die Technik bereits entsprechend beherrscht wird (und falls es die Corona-Schutzmaßnahmen erlauben). Karate ist KEIN Vollkontakt-Sport! Treffer zum Kopf oder zum Torso sind ausgeschlossen!

Daneben wird es immer wieder Fang- oder Koordinationsspiele etc. geben, um das trockene Wiederholen der Übungen aufzulockern.

Ein Ansporn werden auch bestimmt die regelmäßigen **Gürtelprüfungen** sein. Nach einer vorgeschriebenen Mindestzeit und genug Training können alle Schüler ihre Fähigkeiten vor der technischen Kommission der SKIAF (Shotokan Karatedo International Austrian Federation) unter Beweis stellen, um in die nächste Gürtelstufe aufzusteigen.

Es sind natürlich nicht nur die Kinder, sondern auch alle **Eltern und Geschwister** herzlich eingeladen, den „Weg der leeren Hand“ gemeinsam mit den Kindern zu bestreiten!

Das Jugend- & Erwachsenentraining wird empfohlen ab 14 Jahren und findet im Anschluss an das Kindertraining statt, allerdings werden Sie da wohl auf das eine oder andere Fangspiel verzichten müssen...