

Shaolin-Karate

Das traditionelle japanische *Karate* bildet die Basis der Kampfkunstausbildung in der Vereinigung für Shaolin-Kampfsysteme und Zen-Kampfkunst e.V. In nur wenigen Techniken bündelt es einen Großteil der zu Grunde liegenden Prinzipien, die auf diese Weise konzentriert vermittelt werden können. Dabei profitieren Anfänger von der geringen Einstiegshürde, einer leichten Nachvollziehbarkeit der Techniken und einer einfachen Selbstkontrolle beim heimischen Training, während Fortgeschrittene die Perfektionierung ihrer Grundtechniken fokussieren können.

1988 entwickelte der Kampfkunstexperte und Lehrer für Taoismus *Professor phil. r.o.c. Willy Horstmann*, 4. Mönchsgrad Shaolin (Tempel des Nordens), 8. Dan Wu-Shu Kempo nach einem beispiellosen 35-jährigen Werdegang in der Welt des Budo aus dem Nord-Shaolin-System und dem traditionellen Karate das heutige Shaolin-Karate. Er verband Tradition und neue Erkenntnisse zu einem ganzheitlichen System, welches in der Lage ist, geistige und körperliche Fähigkeiten ohne erhöhte Verschleißerscheinungen zu steigern und dadurch ein Training bis ins hohe Alter möglich macht.

Einen zentralen Aspekt der Ausbildung bildet die Kata, ein stilisierter Kampf gegen meist mehrere imaginäre Gegner. Die von Gichin Funakoshis Sohn entwickelten Taikyoku-Katas werden heute kaum noch trainiert - wohl auch, weil sie wenig spektakulär wirken. Dabei liegt gerade in ihrer stoischen Einfachheit die enorme Herausforderung, die sie an die Übenden stellen. Ihre Gestaltung ist derart einfach, dass sie keine noch so geringen Fehler zu kaschieren erlauben. Dadurch bieten sie Übendem wie Lehrendem ein besonderes Potential nachhaltiger Ausbildung.

Auf diese Kata aufbauend durchläuft der Lernende nach und nach komplexere und längere Abfolgen. Zu der Perfektionierung der Technik im Stand tritt nun die Harmonie der Bewegung, die es zu meistern gilt. Den Ausbildungsstufen bis zum Schwarzgurt sind dabei ausgewählte Kata des Shotokan-Stils zugeordnet.

Grundtechniken des Karate und ihre Bezeichnung

Abwehrtechniken



Age uke



Soto uke



Uchi ude uke



Gedan barai

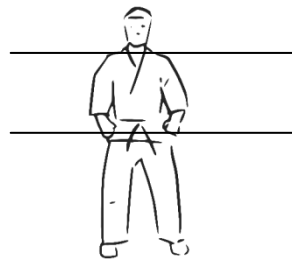
Angriffstechniken und Stellungen



Gyaku tsuki



Oi tsuki



Hachiji-dachi

Jodan (Oben)

Chudan (Mitte)

Gedan (Unten)

Angriffsstufen



Zenkutsu dachi



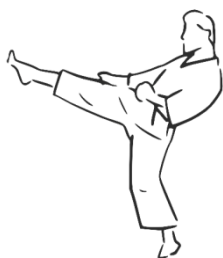
Kokutsu dachi



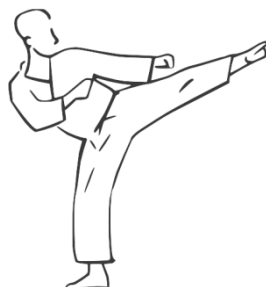
Kiba dachi



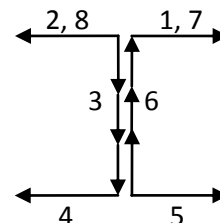
Nekoashi dachi



Mae geri



Yoku geri



Schrittdiagramm der Taikyoku Katas