



Karate unterteilt sich grundsätzlich in drei große Bereiche. Diese werden auch als „Die drei Säulen“ bezeichnet.

- Kihon
- Kumite
- Kata

## **Kihon**

*Kihon* heißt „Grundlage“, „Quelle“ oder „Ursprung“ und sind die Grundtechniken (auch als Grundschule bezeichnet) im Karate. Es umfasst die grundlegenden Techniken, die das Fundament des Karate bilden. Die einzelnen Techniken müssen immer wiederholt werden, damit sie ohne daran zu denken, reflexartig abgerufen werden können. Der Bewegungsablauf der einzelnen Technik wird in alle Bestandteile zerlegt um die ideale Ausführung der Bewegung zu finden, wobei es immer etwas zu optimieren gibt. Atmung, Entspannung und maximale Anspannung des ganzen Körpers im Zielpunkt sind grundlegende Ziele dieses Trainings. Das Zentrum des Körpers und damit das Kraftzentrum wird Hara („Bauch“) genannt und liegt dort, wo idealer Weise auch der Körperschwerpunkt liegen sollte (ca. 2cm unter dem Bauchnabel).

## **Kumite**

*Kumite* bedeutet wörtlich „verbundene Hände“ und meint das Üben bzw. den Kampf mit einem Gegner (Partner). Das Kumite soll dem Trainierenden ermöglichen, ein Gefühl für Distanz, Timing und Zielgenauigkeit zu entwickeln, entweder für Wettkampf oder um sich in ernstesten Situationen angemessen verteidigen zu können. Voraussetzung ist das richtige Verständnis der Grundtechniken aus dem Kihon und der Kata. Wenn die Ausführung der Technik in ihrer Grundform begriffen wurde, wendet man sie im Kumite an.

Es gibt verschiedene Formen des Kumite. Je nach Können und Fortschritt, gibt es abgesprochene, einzelne oder mehrfach ausgeführte Techniken bis hin zum freien Kampf.

## **Kata**

*Kata* bedeutet „Form“ oder „Schablone“. Eine Kata ist eine festgelegte Abfolge von stilisierten Kampfsituationen gegen mehrere imaginäre Gegner nach einem bestimmten Schrittmuster, *Embusen* genannt. Im Allgemeinen gibt es an die 50 Katas, wobei nur bestimmte Katas in den jeweiligen Stilrichtungen praktiziert werden. Trotz all dem gibt es jedoch auch viele Überschneidungen, Varianten und unterschiedliche Namensgebungen. Katas entwickelten sich zur komprimierten Weitergabe der Techniken einer Schule oder eines einzelnen Meisters ohne die Notwendigkeit schriftlicher Aufzeichnungen.

## **Do**

Das Prinzip des *Do* findet sich in allen japanischen Kampfkünsten wieder und bedeutet „Weg“; mit der übertragenen Bedeutung des „Lebensweges“, der „Lebenseinstellung“. Damit meint man, nach dem taoistischen Prinzip, dass das Tao, der Weg, vorgezeichnet ist und die Dinge in ihrer Richtigkeit vorbestimmt sind, aber auch die Einstellung zur Unabhängigkeit von allen Dingen, Gegebenheiten und Bedürfnissen, die im Zen-Buddhismus gelehrt wird.