



Wie man an den "Karate-Latschen" erkennt, wie gut dein Karate ist!

Kleinigkeiten über Karate-Etikette, Motivation und Tipps für Kinder, wie man im Training dran bleibt.

Text & Fotos: Tobias Prüfert DJKB-Jugendwart

Die Verbeugung beim Betreten des Dojo, das Angrüßen einer Kampffläche und des Gegners, ein ordentlicher und sauberer Karate Gi, die Begrüßungszeremonie am Anfang und Ende des Trainings, das Dojokun,

Rei" bedeutet oder warum du "Mokuso" am Anfang des Trainings machst. Diese Regeln und Abläufe vor, während und nach dem Training stellen einen wichtigen Teil der Ausbildung zum Karateka dar. Sie helfen dir und deinen Trainingskameraden,

unter den Karateka leiden, die Disziplin würde schwinden, die Gruppe würde sich nicht mehr ganz auf ihre Trainingsziele konzentrieren und bald könnte Langeweile, Frust und fehlendes Feuer und Leidenschaft im Training dazu führen, dass nach und nach die Karate Etikette sogar ganz verschwindet, weil niemand mehr für sie sorgt.

Im Training kommt der Spaß meist durch die Anstrengung und das genaue Beachten der Trainingsaufgaben. Und wenn du dich dann nach einer starken Kumiteübung, bei der beide Gegner ihr Bestes gegeben haben, vor deinem Partner verbeugst, empfindest du Respekt, Freude aber auch Zuneigung, da ihr Beide ein gemeinsames Ziel verfolgt. Und das ist dann auch ein echtes "Rei".

Es geht also bei der Karate Etikette im Dojo nicht nur darum, dass man sie macht, sondern vielmehr wie man sie macht! Nur so wird aus den Karate-Regeln eine Art Werkzeug, welches dir und den anderen im Dojo hilft, im Karate wirklich vorwärts zu kommen. Ganz nebenbei, steigt damit auch deine Motivation und Energie weiter, viel zu trainieren. Und auch die anderen wirst du damit anstecken, denn wenn du dir Mühe gibst die Karate Etikette nicht nur zu verstehen, sondern auch ernst zu nehmen und mit ganzem Herzen auszufüllen, wird dein Karate kraftvoll und zugleich technisch gut sein.

Man sagt "wie du deine Karate-Latschen am Dojoeingang aufstellst" so ist dein



| Beginn des Trainings mit "Mokuso"

der Gruß zum Lehrer oder Trainingskamerad und vieles mehr. All diese Verhaltensregeln sind dir als fleißiger Nachwuchskarateka aus deinem Training bekannt. Die Karate-Etikette lernst du wie auch die Techniken und Kata in deinem Dojo, von deinem Sensei und deinen Mitschülern. Am Anfang ist alles neu, aufregend und ein bisschen geheimnisvoll. Du kannst dir die Abläufe und tiefere Bedeutung all dieser Begriffe und Regeln kaum merken, geschweige denn genau erklären.

Mit der Zeit wird es dann mehr und mehr zur Routine, du bist sicherer in den Abläufen und weißt auch was ein "Shomen Ni

eine gewisse Ordnung im Training zu halten und geben deinem Sensei die Möglichkeit, das Training in ruhiger Atmosphäre und für alle gleichermaßen zu leiten.

Jetzt stell dir vor, du kennst all diese Dojo-Regeln gut, führst sie aber nicht aus voller Überzeugung aus. Du empfindest nichts dabei, findest sie vielleicht sogar lustig oder nervig, denn es sind ja nur Regeln. Die Gefahr, die sich also bei einer bloßen Routine durch eine auswendig gelernte Ausführung der Dojoregeln ergibt, ohne mit ganzem Herzen dabei zu sein, ist eine schlechtere Trainingsatmosphäre. Darunter würde auch der respektvolle Umgang



Karate. Damit sind die Hingabe, Sorgfalt, und Pflege deiner Techniken und geistigen Einstellung gemeint. Beobachte dich einmal selbst, man kommt an verschiedenen Tagen mit unterschiedlichen Gefühlen ins Training. Karate Etikette bedeutet auch hier, dass man gleich zu Beginn versucht, sich auf das Training einzulassen. Die Verbeugung, das "Seiza" und "Mokuso" gibt dir Möglichkeit, dich zu sammeln, wenn du angespannt bist oder Energie zu finden, wenn es dir mal schwerfällt. Das Aufstellen der Karate-Latschen zeigt einem eben schon zu Beginn des Trai-



| "Ritsu Rei"

nings, wie sehr du heute dabei bist und mit welcher Sorgfalt zu rechnen ist.

Apropos schwerfallen, es ist ganz normal, dass es einem auch mal schwerfällt ins Training zu gehen oder genauso gut wie bei der letzten Einheit zu sein. Das geht dem Meister wie dem Schüler so. Die Kunst ist, sich nur immer wieder zu motivieren und geduldig zu sein und dabei gibt es einige Tricks.

Einer ist, "man kann nicht immer alles trainieren"! Manchen fehlt es an Geduld bis der Fortschritt spürbar wird und andere bringen nicht immer den Ehrgeiz auf, alles zu geben. Es ist zum Beispiel ganz einfach, sich auf einige bestimmte Sachen im Training zu konzentrieren ohne das Stundenthema des Sensei aus den Augen zu verlieren. Jeder kennt seine Stärken und Schwächen selbst am besten. Das Beste für

das eigene Training ist, mit ganz konkreten Zielen zu arbeiten. Niemand trainiert gern einfach so ins Blaue hinein und vor allem ist es schwer, so auf Dauer durchzuhalten. Immer dieselbe Runde joggen, immerder selbe Zeitpunkt, immer dieselbe Musik, die Erfahrung zeigt, dass die Meisten bald aufhören, da es Ihnen an Zielen oder konkreten Aufgaben und einem Plan fehlt. Dabei müssen es keine großen Ziele sein und den Zeitraum solltest du dabei nicht zu lang wählen. Ganz kleine Ziele, wie: Heute will ich im Kumi-te nur mit Fausttechniken arbeiten oder rechts vorn kämpfen, die Kata Drehungen verbessern oder einfach nur meine Faust geschlossen halten, geben mir unbewusst eine Aufgabe, da ein Trainingsziel vorhanden ist.

Wenn man mal nicht zum Training will, weil man müde, kaputt ist oder zu viel Stress in der Schule oder auf der Arbeit hatte, benutzen Profisportler einen einfachen Trick. Sich selbst zu sagen "Ich fange erstmal an" wirkt manchmal Wunder! Die Erfahrung zeigt, dass selten einer umdreht und nach Hause geht, wenn er oder sie erstmal "angefangen" hat. Bald findet man dann seinen Rhythmus und es wird vielleicht sogar noch ein super gutes Training. Und mit einem kleinen Trainingsziel kommt man dann auch in Fahrt.

Zurück zur Etikette. Auch hier hilft das über Jahre verinnerlichte "Ritual", einem regelmäßigen Training zu folgen. Es ist besser, mehrmals kurz zu trainieren als selten und dafür lang. Auch aus sportwissenschaftlicher Sicht tut man dem Körper damit nichts Gutes.

Das Dojo gilt als "Ort der Weglehre" oder gar als "heiliger Ort". Aus einer anfänglich regelverlangten Verbeugung beim

Betretten und Verlassen, wird mit der Zeit eine verständnisvolle und emotionale Bin-



"Seiza und Za Rei" |

dung zu der Trainingsstätte, in der man so viel Schweiß gelassen hat. Nicht umsonst überkommt Sportler oft eine Gänsehaut, wenn sie an einen für sie wichtigen Wettkampf- oder Trainingsort zurückkommen, mit dem sie vergangene Erfolge oder intensive Trainingsjahre verbinden. Es ist die innere Einstellung, die das "Dojo" zu einem besonderen Ort werden lässt. Man selbst trägt dafür Sorge und wird es dann immer wieder gern aufsuchen.

Die Karate Etikette sorgt also nicht nur für eine geordnete Trainingsatmosphäre, sondern hilft uns vor allem bei der eigenen geistigen und technischen Entwicklung, im Karate vorwärts zu kommen, sorgt für Motivation und ist ein Werkzeug um das eigene Karate zu pflegen und zu verbessern. Probier es mal aus, genauso wie schlechte Umgangsformen abfärben können, gelingt es dir auch bei einer sehr guten, konzentrierten und aus ganzem Herzen ehrlichen Karate Etikette, auf dich selbst und deine Trainingskameraden guten Einfluss zu nehmen.

Der Spaß im Karate ist dir und deinen Trainingsfreunden garantiert und du machst ganz nebenbei diese Kampfkunst zu dem Besonderen, zu dem du dich schon als Anfänger hingezogen fühltest. |