

**Schulsportkommission
Ralf Brünig, Schulsportreferent
des Karateverbandes
Baden – Württemberg**

**Handreichung
Sportart
Karate**

Juli 1995

1. Vorbemerkungen

1.1 Was ist Karate ?

Karate ist ein in Japan entwickeltes System der waffenlosen Selbstverteidigung. Der Schwerpunkt verlagerte sich im Laufe seiner Entwicklung von dem vordergründigen Selbstverteidigungsaspekt hin zu "Karate-do" als einem Mittel für die Entwicklung von Körper und Geist. Aus der Kampfkunst Karate, die das Trainingsziel hatte, den Körper eines unbewaffneten Menschen zu seiner Waffe zu machen (kara = leer, te = Hand), entstand so eine Do-Sportart (do =Weg), eine Kampfkunst, die neben der Verbesserung der körperlichen Fähigkeiten vor allem bestimmte geistige Eigenschaften entwickeln will.

Jede Technik wird vor dem Partner abgestoppt. Im Gegensatz zu anderen Sportarten, die im weitesten Sinne ähnliche Bewegungen kennen, wie z.B. Taekwondo, Kickboxen, Thaiboxen oder Boxen, verlagert das japanische Karate-do (in der Folge kurz "Karate") den Kampf auf eine weitgehend symbolische Ebene. Dadurch wird die sportliche Auseinandersetzung mit einem Partner möglich, ohne sich gleichzeitig zu verletzen.

1.2 Was leistet Karate?

Aufgrund der Vielfalt seiner geistigen und vor allem körperlichen Anforderungen (- siehe insbesondere 2.2.2.) dient Karate in besonderem Maße der Gesundheit.

Unter pädagogischer Ausrichtung fördert Karate im Schulsport neben der physischen Ausbildung (insbesondere Körperspannung, Entspannung, Körpergefühl, Aktions- und Reaktions-schnelligkeit, gezielte Atemtechniken) auch eine besondere innere Haltung: Selbstdisziplin und Selbstvertrauen, Einschätzung und Respektierung der eigenen Verletzbarkeit und der des anderen, Verantwortungsbewußtsein, Fairneß, Aggressionskontrolle.

Trefferwirkung ist ein Regelverstoß, der unbedingt vermieden werden muß.

Es gehört zum geistigen Prinzip des Karate, daß sich der Lernende nicht entmutigen lassen darf, sondern mit Beharrlichkeit, Geduld und mit Unterstützung durch den Lehrenden an der Vervollkommnung seiner körperlichen und geistigen Fähigkeiten arbeitet.

1.3 Karate in der Schule

Karate ist durch seine besonderen Inhalte, seinen geistigen Hintergrund, seine charakteristische Etikette, sein traditionelles Zeremoniell hervorragend dazu geeignet, Schüler in weitere Bewegungsfelder einzuführen und ihnen neue Sinnrichtungen des Sporttreibens zu erschließen.

Im Rahmen der Vorgaben durch die gültigen Bildungspläne des Landes Baden-Württemberg kann Karate in verschiedenen Angebotsformen durch die Schulen gelehrt werden, z.B.: Kooperation Schule - Verein, Erweitertes Bildungsangebot, Arbeitsgemeinschaft, Projektstage, Wahlbereich.

1.4 Personelle Voraussetzungen

1.4.1 Lehrer

Karate kann nur von Lehrkräften mit karatespezifischer Ausbildung unterrichtet werden:

- Sportlehrer, die Inhaber mindestens des 4. Kyu-Grades sind und Vereinstätigkeit wie auch Lehrgänge (auch in der Lehrerfortbildung) nachweisen können
 - Lehrer, die nicht ausgebildete Sportlehrer sind und Inhaber mindestens des 3. Kyu-Grades sind, sie müssen die Fachübungsleiterausbildung "Karate" oder eine entsprechende Ausbildung des DKV nachweisen
 - Ausgebildete Karatetrainer, soweit sie noch als Trainer aktiv sind, die eine pädagogische Zusatzausbildung (z.B. bei den Jugendwarten der Verbände) absolviert haben.
- Mindestalter: 23 Jahre

1.4.2 Schüler

Aufgrund des besonderen Charakters der Kampfkunst Karate, seiner körperlichen und vor allem geistigen Anforderungen an den Übenden ist es sinnvoll, den Karateunterricht erst mit dem Eintritt in die Sekundarstufe 1 für Jungen und Mädchen gleichermaßen zu beginnen.

1.5 Materiale Voraussetzungen

Die Schüler üben barfuß in normaler Sportkleidung. Im Fortgeschrittenbereich sollte ein weißer Karateanzug (Gi) die normale Sportkleidung ersetzen.

Zur Durchführung des Karateunterrichtes eignet sich jede Turn- oder Gymnastikhalle. Spezielle Geräte werden nicht benötigt.

1.6 Sicherheit und Verhaltensregeln

Gründliche Schulung der Einzeltechniken in der "Grundschiule" (Kihon) schließt versehentliches, unkontrolliertes Treffen des Partners aus. Die Achtung vor der Gesundheit des Partners steht an oberster Stelle. Gegenseitige Rücksichtnahme (Miteinander statt gegeneinander!) verhindert Verletzungen und ermöglicht gleichzeitig schnellere Lernfortschritte.

Beim Üben von Abwehrtechniken mit Partnern ist kontrollierter Körperkontakt notwendig.

Da die Schülerinnen und Schüler barfuß üben, ist auf saubere Hände und Füße mit kurzgeschnittenen Finger- und Fußnägeln zu achten.

Die Übenden dürfen keinerlei harte Gegenstände, z.B. Schmuck, Uhren oder Schlüssel, am Körper tragen. Brillenträger sollten Sportbrillen oder Kontaktlinsen tragen.

Ansonsten gelten auch im Karateunterricht die allgemeinen Sicherheitsbestimmungen für den Schulsport.

2. Inhalte

2.1 Methodisch-didaktische Überlegungen

Traditionell wird Karate in vielen Vereinen nach der klassischen japanischen meisterzentrierten Lehrweise unterrichtet. Dieses Vermittlungsverfahren und der Führungsstil entsprechen der Mentalität, der Philosophie und der gesellschaftlichen Struktur des japanischen Volkes. Wegen der anderen soziokulturellen Voraussetzungen sollte jedoch in Europa allgemein statt eines hierarchischen ein partnerschaftliches Verhältnis zwischen Lehrkraft und Schülerinnen und Schülern angestrebt werden.

Für die Vermittlung von Karate im Schulsport bedeutet dies, daß die Schülerinnen und Schüler Freiräume zum Ausprobieren erhalten und durch gegenseitiges Helfen und Korrigieren nicht nur die eigenen, sondern auch die Fertigkeiten und Fähigkeiten des Partners erkennen und verbessern.

Die genaue Definition und Ausführungsweise jeder Karatetechnik macht ein schrittweises Vorgehen bisweilen unumgänglich, vor allem beim Auftreten koordinativer Probleme.

Bei aller Vielfalt der Karatetechniken ist dennoch ständig weiter an der Festigung grundlegender Bewegungen bis hin zur Feinform zu arbeiten. Die Grobform der Techniken sollte immer kontrolliert ausgeführt werden können, zum einen, um eigenen Verletzungen durch fehlerhafte Bewegungsführung vorzubeugen, zum anderen, um die Gesundheit des Partners nicht zu gefährden.

Unterrichtsgespräche sind in den Stundenablauf integriert und dienen der Bewußtmachung und Verdeutlichung der Lernschwerpunkte sowie der Sicherung des Lernerfolgs.

Japanische Fachbegriffe werden von Beginn an verwendet, so daß die Schülerinnen und Schüler sie allmählich verinnerlichen und richtig zuzuordnen lernen.

Die Auswahl der Sportarten im Wahlbereich trägt den Neigungen und Interessen der Schülerinnen und Schüler Rechnung. Örtliche (räumliche) Gegebenheiten sind zu berücksichtigen, personelle Voraussetzungen sind entscheidend. So können sich die Inhalte eines Lehrplans "Karate" immer nur auf Könnensstufen, nicht auf Klassenstufen beziehen, daraus resultiert eine Einteilung in "Unterstufe", "Mittelstufe" und "Oberstufe".

2.2 Unterstufe

2.2.1 Technik und Taktik

- **Grundstellungen:** Bereitschaftsstellung (z.B. Hachiji-Dachi), Schrittstellungen (z.B. Zenkutsu-Dachi, Kokutsu-Dachi, Kiba-Dachi)
- **Abwehrtechniken:** Age-Uke, Soto-Uke, Uchi-Uke, Shuto-Uke, Gedan-Barai
- **Angriffstechniken:** Mit der Hand (z.B. Oi-Zuki, Gyaku-Zuki, Nukite), mit dem Fuß (z.B. Mae-Geri, Yoko-Geri)
- **Kombinationen:** Abwehr und Gegenangriff (z.B. Age-Uke / Gyaku-Zuki)
- **Partnerübungen:** z.B. Gohon-Kumite
- **Kata:** Taikyoku-Shodan, Heian-Shodan, Heian-Nidan
- **Bunkai:** Exemplarische Anwendung
- **Selbstbehauptung und Selbstverteidigung:** z.B. Einschätzung der Bedrohung und

Entwicklung geeigneter Handlungsstrategien.

2.2.2 Motorische und koordinative Fähigkeiten

Entwicklung von Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Beweglichkeit, Geschicklichkeit, Gewandtheit, Reaktions- und Antizipationsfähigkeit durch altersgemäße Spiel- und Trainingsformen.

2.2.3 Theorie

Hinweise zur Geschichte, kulturellen Bedeutung und Philosophie des Karate, Zeremoniell und Etikette, Japanische Fachsprache, Notwehr-Paragraph.

2.3 Mittelstufe

2.3.1 Technik und Taktik

- **Grundstellungen:** z.B. Kosa-Dachi, Kamae
- **Abwehrtechniken:** Nagashi-Uke, Morote-Uke, Juji-Uke
- **Angriffstechniken:** Mit der Hand (Shuto-Uchi, Uraken, Enpi, Kizami-Zuki), mit dem Fuß (Mawashi-Geri, Ushiro-Geri, Yoko-Geri-Keage)
- **Kombinationen:** Einfache Kombinationen, bestehend aus Hand- und Fußtechniken (z.B. Chudan-Mawashi-Geri / Chudan Gyaku-Zuki)
- **Partnerübungen:** z.B. Kihon-Ippon-Kumite
- **Kata:** Heian-Sandan, Heian-Yondan, Heian-Godan
- **Bunkai:** Exemplarische Anwendung
- **Selbstbehauptung und Selbstverteidigung:** Auch Angriffe und Verteidigung mit geeigneten Gegenständen, Einschätzung der Bedrohung und Entwicklung geeigneter Handlungsstrategien.

2.3.2 Motorische und koordinative Fähigkeiten

Erhöhte Anforderungen an Kraft und Kraftausdauer, Schnelligkeit und Schnellkraft, Beweglichkeit und an die koordinativen Fähigkeiten (- siehe Unterstufe).

2.3.3 Theorie

Gemeinsamkeiten mit und Unterschiede zu anderen fernöstlichen Budo-Sportarten, Vermittlung von grundlegenden karatespezifischen Erkenntnissen der Biomechanik,

Bewußtmachung von gelenk- und wirbelsäulenschonenden Bewegungsausführungen, anatomische und physiologische Wirkungen der Karatetechniken, Kenntnis des Notwehr-Paragrafen.

2.4 Oberstufe

2.4.1 Technik und Taktik

- **Grundstellungen:** z.B. Nekoashi-Dachi, Fudo-Dachi
- **Abwehrtechniken:** Spezielle Abwehrtechniken aus den höheren Katas
- **Angriffstechniken:** Mit der Hand (z.B. Kizami-Zuki, Tate-Uraken-Uchi), mit dem Fuß (z.B. Ura-Mawashi-Geri, Ashi-Barai)
- **Kombinationen:** Komplexere Kombinationen, z.B. Mae-Mawashi-Geri / Mawashi-Geri / Uraken / Gyaku-Zuki
- **Partnerübungen:** Jiyu-Ippon-Kumite (nach Absprache, genau angesagte Angriffe/Konter)
- **Kata:** Tekki-Shodan, Bassai-Dai, Enpi, Jion, Kanku-Dai, Hangetsu
- **Bunkai:** Exemplarische Anwendung
- **Selbstbehauptung und Selbstverteidigung:** Auch Angriffe und Verteidigung mit geeigneten Gegenständen, Einschätzung der Bedrohung und Entwicklung geeigneter Handlungsstrategien.

2.4.2 Motorische und koordinative Fähigkeiten

Erhöhte Anforderungen an Kraft und Kraftausdauer, Schnelligkeit und Schnellkraft, Beweglichkeit und an die koordinativen Fähigkeiten (- siehe Unter- und Mittelstufe), variable Verfügbarkeit der Karatetechniken.

2.4.3 Theorie

Trainingsmethoden, Fehlerkorrektur, ethisch-moralische und rechtliche Aspekte (z.B. Bestimmungen zu Notwehr, Nothilfe, Körperverletzung im Strafgesetzbuch), sportpsychologische Aspekte.