

# KARATE

## Grundtechniken und Kumitewettbewerb

Franziska Moser, Patrick Wiesner

Dieses Kapitel gibt einen Kurzüberblick über die Geschichte und Traditionen des Karates und führt zu den beiden olympischen Disziplinen Kata und Kumite hin, die zwei von den drei Säulen der Kampfkunst Karate bilden.

**Sekundarstufe**  
(Klasse 5–13)

**Unterrichtsfächer:**  
Sport, evtl. Kombination mit  
Geschichte oder Geografie



### Zeitaufwand

Insgesamt sollte man zwei Doppelstunden einplanen. In der ersten sollte zum einen die theoretische Einführung (kurzer geschichtlicher Hintergrund, Etikette des Karates usw.) und zum anderen das Gruppenpuzzle (Erlernen der Grundtechniken) durchgeführt werden. In der zweiten Doppelstunde findet der Kumitewettbewerb statt.

### J1 Theoretischer Hintergrund [0,5–1 UE]

J1.1 Entstehungsgeschichte des Karate

J1.2 Die drei Säulen des Karate

J1.3 Das Karatetraining

### J2 Expertentreffen [1–2 UE]

J2.1 Basics

J2.2 Expertentreffen

### J3 Kumitewettbewerbe [2 UE]

空手



## Arbeitsmaterial

M_J 1.0	Merkblatt Karate
M_J 2.0	Basics: Der sichere Stand und die Grundhaltung im Karate
M_J 3.1	Station 1 – Angriff: Gerader Fauststoß zum Kopf und Aufwärtsblock
M_J 3.2	Station 2 – Abwehr: Gerader Fauststoß zum Kopf und Aufwärtsblock
M_J 4.1	Station 3 – Angriff: Gerader Fauststoß zum Bauch und Abwärtsblock
M_J 4.2	Station 4 – Abwehr: Gerader Fauststoß zum Bauch und Abwärtsblock
M_J 5.1	Kumite Station 1: Angriff und Verteidigung
M_J 5.2	Kumite Station 2: Reaktionsschnelligkeit
M_J 5.3	Kumite Station 3: Hand-Augen-Koordination



## Didaktische Hinweise

Diese Unterrichtseinheit gibt einen allgemeinen und grundlegenden Einblick in das Karate-Training. Deswegen enthält sie – neben der theoretischen Einführung – sowohl eine Einheit zum Kennenlernen der traditionellen Grundtechniken als auch eine Einheit zu verschiedenen Wettkampfformen, bei der man das Karate auch als Sport erfahren soll. Da vor allem im Sport die Etikette und der Respekt vor dem Partner (bzw. Gegner) eine wichtige Rolle spielen, sollen sich die Schüler vor und nach jeder Begegnung verbeugen.

Beim Gruppenpuzzle stehen vor allem die Aspekte Kommunikation, das gemeinsame Arbeiten und die Genauigkeit der Technik im Vordergrund. Beim Wettkampf hingegen liegt der Fokus auf einfachen Bewegungen zum Ausweichen und der Abwehr von gegnerischen Angriffen sowie auf dem Training der Reaktionsschnelligkeit.



## Quellen- und Literaturverzeichnis

- Grüner, Christian: Karate basics: Training · Technik · Taktik, Stuttgart: Pietsch, 2011.

## THEMA J 1

## THEORETISCHER HINTERGRUND

## J1.1 Entstehungsgeschichte des Karate

Die Geschichte des Karate lässt sich bis ins 19. Jh. auf die japanische Insel Okinawa im Ostchinesischen Meer zurückverfolgen. Dort hatten sich die einfachen Bauern eine waffenlose Selbstverteidigung angeeignet, um sich gegen die Willkür ihrer Lehnsherren wehren zu können.

Die Entwicklung dieser Kampfkunst wurde dabei stets von chinesischen und japanischen Einflüssen geprägt. Da die Meister keine schriftlichen Aufzeichnungen der Kampftechniken anfertigen durften, bündelten sie die Techniken in Bewegungsabläufe und wiederkehrende Formen, damit diese Kampfkunst weitergegeben werden konnte.



© Melanie Feldmeier

## J1.2 Die drei Säulen des Karate

Die erste Säule ist Kihon, was „Grundschule“ bedeutet. Es geht dabei vor allem um das Erlernen, Festigen und Automatisieren von Karatebewegungen. Ausgehend von einfachen Grundtechniken werden immer komplexer werdende Bewegungsabläufe gelernt. Im Kihon führt man in den klassischen Karatestellungen Karatetechniken aus. Dies kann dabei im Stand oder in Bewegung erfolgen.

## Die japanischen Zahlwörter

Eins	一	ichi
Zwei	二	ni
Drei	三	san
Vier	四	yon (よん)
Fünf	五	go
Sechs	六	roku
Sieben	七	nana (なな)
Acht	八	hachi
Neun	九	kyu
Zehn	十	ju

Die zweite Säule sind Katas. Diese beinhalten vor allem Grundtechniken in verschiedenen Abfolgen. Man kann sie als eine Art „Sprache“ auffassen, mit der die früheren Karatemeister die Techniken an die Schüler weitergegeben haben. Der Zweck von Katas wird unterschiedlich interpretiert. Zum einen fasst man sie als einen imaginären Kampf gegen einen oder mehrere Gegner auf und zum anderen wird der gesundheitliche Aspekt hervorgehoben. Dieser kommt insbesondere beim bewussten Einsatz der Atmung oder der Schulung der Körperhaltung zum Tragen.

Die dritte Säule ist das Kumite oder Randori, also der freie Kampf. Da man als Kampfsportler zu einer verantwortungsvollen und defensiven Verhaltensweise angehalten ist, folgt man auch im Karate dem Leitspruch: „Karate no sente na shi!“ – „Im Karate gibt es keinen ersten Angriff!“. Für den Karateka bedeutet dies, dass er die Techniken in einer Situation außerhalb des Trainings nur im Notfall einsetzen darf.

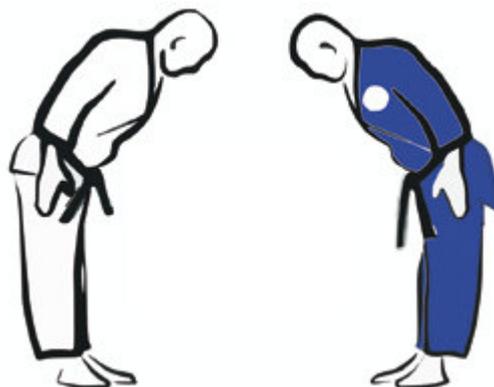
## J1.3 Das Karatetraining

Die Schwerpunkte im Karate sind – neben der klassischen Selbstverteidigung – die Schulung der Koordination, der Konzentration, des gegenseitigen Respekts und des Selbstbewusstseins.

Themen wie Gesundheit, Fitness und das Vermitteln von Werten spielt eine immer wichtigere Rolle in der Gesellschaft, weshalb das Karatetraining durch anspruchsvolle Aufgaben, die viel Körperbeherrschung, Schnelligkeit, Dynamik und mentale Stärke erfordern, diese Aspekte miteinander bezieht. Ein Karateka lernt, dass man nur mit einem guten Fundament den zukünftigen Herausforderungen, im Sport wie auch im Leben, gewachsen ist.

Der Beginn und das Ende jedes Karatetrainings haben in der Regel feste Rituale. Ziel ist es, dass alle Mitglieder der Gruppe vorbehaltlos ihre respektvollen Motive gegenüber ihren Trainingspartnern (nicht -gegnern!) zum Ausdruck bringen und die ganze Konzentration auf die beginnende Trainingseinheit richten. Sie sollen sich von den Gedanken lösen, mit denen sie sich außerhalb des Übungsraumes beschäftigt haben.

Bestimmte Rituale des Karatetrainings auch im Schulsport einzuführen ist empfehlenswert, um bei den Schülern und Schülerinnen eine verantwortungsbewusste Haltung zu fördern.



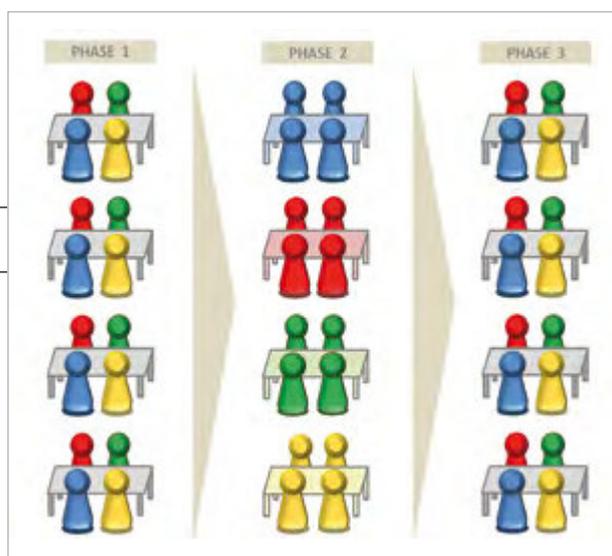
Das Repertoire im Karate umfasst Techniken, die alle Teile des Körpers miteinbeziehen. Schlag-, Stoß-, Tritt-, Block- und Fußfegetechniken sind die vielleicht populärsten Karatetechniken. Hebel und Würfe sowie gezielte Stimulation von Nervenpunkten spielen aber ebenso eine bedeutende Rolle im Karatetraining.

Karate als japanische Kampfkunst beinhaltet auch, dass nahezu alle Begrifflichkeiten in japanischer Sprache artikuliert werden. Was mit dem Angruß beginnt, wird mit der Zählweise und den verschiedensten Technikbestimmungen fortgeführt und endet im Abgruß. Wenn Techniken immer wieder geübt werden, gibt der Trainer die Taktzahl durch lautes japanisches Zählen vor (Zahlen von 1–10).

## THEMA J2 EXPERTENTREFFEN

### J2.1 Basics

Die Karatetechniken, die in diesem Kapitel erlernt werden, bilden die Grundlage für einen Karateka, da kein richtiger Angriff bzw. keine richtige Verteidigung ohne einen sicheren Stand oder eine feste Handhaltung möglich ist. Das Material M\_J2.0 kann genutzt werden, um die Basics mit den Schülern einzuüben.



© Wikimedia Commons/Christian Ebel, Bertelsmann Stiftung, veröffentlicht unter CC-BY-SA-3.0

## J2.2 Expertentreffen

Beim Expertentreffen sollen die Schüler durch kooperative Zusammenarbeit einige Basistechniken des Karates erwerben. Dazu zählt das Erlernen des geraden Fauststoßes zum Kopf mit zugehörigem Aufwärtsblock und des geraden Fußstoßes zum Bauch mit direktem Abwärtsblock.

Vorab sollte den Schülern die Arbeitsform des Expertentreffens nahegebracht werden: Zunächst werden die Schüler in verschiedene, gleich große Gruppen (à vier Personen) eingeteilt. Innerhalb jeder Gruppe erarbeiten sich die Schüler zunächst gemeinsam die Basics. Anschließend wird jedem Gruppenmitglied eine Teiltechnik zugeteilt. In dieser Technik ist derjenige Schüler sozusagen

der Experte. Er findet sich im nächsten Schritt mit dem passenden Partner aus seiner Gruppe zusammen, also demjenigen Schüler, der in der dazugehörigen Abwehr bzw. dem dazugehörigen Angriff der Experte ist. So bildet immer ein Schülerpaar einen „Fachbereich“, der eine Angriffstechnik mit der passenden Abwehr umfasst. Gemeinsam versucht der Fachbereich nun, die beiden Teiltechniken als Technikkombination zu erlernen. Nach dieser Phase der Partnerarbeit lehren sich beide Fachbereiche gegenseitig die jeweilige Technikkombination. Die anderen Gruppenmitglieder stellen bei Bedarf Fragen an die Experten.

 M\_J3.0 – M\_J6.0

## THEMA J3

# KUMITEWETTBEWERBE

Beim Kumitewettbewerb steht der sportliche Aspekt im Vordergrund. Im Kumitewettkampf ist das Ziel durch saubere, effektive Karatetechniken Treffer beim Gegner zu erzielen und möglichst Gegentreffer zu vermeiden. Diese Treffer werden dann in Punkte umgerechnet.

An dieses Punktesystem angelehnt sollen die Schüler im Wettkampf gegeneinander in verschiedenen, auf das richtige Kumite vorbereitenden Übungen selbst Punkte sammeln

Die Wettkämpfe werden jeweils paarweise bestritten, nach jeder Disziplin werden die Partner gewechselt. Nach X Runden (variabel je nach Zeit und Schülerzahl festlegbar) werden die Punkte (1 Punkt je gewonnene Disziplin) verglichen und die Sieger ermittelt. Vor Beginn jeder Runde verbeugen sich die Partner voreinander, um sich ihren gegenseitigen Respekt zu erweisen.

 M\_J7.0 – M\_J9.0



© OIS/IOC/Ian Walton