





-  *Karate* (kara: „leer“ / te: „Hand“ / do: „Weg“) ist in Okinawa entstanden, wo einheimische Nahkampf-Systeme mit chinesischen und japanischen Einflüssen verschmolzen. Zu Beginn des 20. Jahrhunderts fand diese waffenlose Kampfkunst (*Bu-Do*) in Japan ihren Weg nach Norden und verbreitete sich nach dem Zweiten Weltkrieg von dort über die ganze Welt. Stand ursprünglich die Selbstverteidigung gegen unbewaffnete und bewaffnete Angreifer im Vordergrund, gewannen später auch gesundheitliche und pädagogische Aspekte des Karate-Trainings an Bedeutung. Mit der Zeit öffnete sich das moderne Karate auch für den sportlichen Wettbewerb: Turniere werden in den Kategorien *Kata* (Formen) und *Kumite* (Freikampf) durchgeführt, wobei hoher Wert auf gegenseitigen Respekt, Fairness und Sicherheit gelegt wird. Die Teilnahme an Wettkämpfen ist jedoch keineswegs Bedingung für das Betreiben dieser Kampfkunst. Vielmehr ist Karate ein Weg, der durch das umfassende Training zu körperlicher Fitness und geistigem Wohlbefinden beiträgt. Der defensive Charakter des Karate als Kunst der Selbstverteidigung ist nach wie vor von zentraler Bedeutung.
-  *Karate beinhaltet* vor allem Block-, Schlag-, Stoß- und Tritt- sowie Fussfegetechniken. Auf fortgeschrittenem Niveau werden zudem Hebeltechniken und Würfe geübt. Das Training besteht grundsätzlich aus den Bereichen *Kihon* (Grundtechniken), *Kata* (Formen; festgelegte längere Abläufe von Techniken) und *Kumite* (freier Kampf). Um die Anwendung der Techniken zu erlernen, werden Grundtechniken auch in Form von Partnerübungen durchgeführt (*Kihon Kumite*). Das Verständnis der in den Formen enthaltenen Techniken wird durch Anwendungsübungen (*Bunkai*) mit einem oder mehreren Partnern vermittelt und fördert das Verständnis für das ursprüngliche, auf Selbstverteidigung ausgerichtete Karate. Schliesslich wird auch das freie Kämpfen durch das Training entsprechender Techniken sukzessive aufbauend geübt.
-  *Karate ist ganzheitliches Training*: Durch die Vielseitigkeit der Techniken werden Beweglichkeit, Ausdauer, Schnellkraft, Gleichgewicht, Koordinations- und Reaktionsvermögen gesteigert. Das regelmässige Üben trägt zu verbesserter Konzentration, mehr Selbstvertrauen sowie zum Abbau von Stress bei und fördert die Freude an Bewegung.
-  *Karate kann* vom Kindergarten- bis ins hohe Seniorenalter betrieben werden. Je nach Lebensphase stehen spielerische Aspekte, Selbstverteidigung, Umgang mit Aggression, sportlicher Wettkampf, Fitness, Gesundheit und Ausgleich zum Alltag im Vordergrund des Trainings.