

Jetzt mehr als...

*14 Jahre*



**Karate-Do**  
sportgruppe

2003 bis 2017 in Bildern

# 14 Jahre



**Karate-Do**  
ZDF sportgruppe

## Die Geschichte des Karate-do

- ❖ Karate-do ist eine Japanische Kampfkunst
- ❖ Die Ursprünge finden sich auf der japanischen Insel Okinawa
- ❖ Okinawa liegt südwestlich von der Südspitze Japans.
- ❖ Aus dem Okinawa-te haben sich verschiedene Karate-do Stile entwickelt.
- ❖ Nach der Verbreitung in Japan in den 20er Jahren, hat sich der Shotokan Karate-do Stil weltweit am meisten verbreitet.
- ❖ Shotokan Karate-do ist seit etwa den frühen 60er Jahren in Europa und Deutschland verbreitet worden.





# 14 Jahre

**Karate-Do**  
zdf sportgruppe

空 Kara = leer  
手 Te = Hand  
道 Do = Weg

## Was ist Karate-do?

- ❖ Karate-do ist eine Kampfkunst mit ganzheitlichen Trainings-und Denkanspruch. Damit handelt es sich nicht nur um eine Sportart sondern um eine Kampfkunst und Lebensphilosophie.
- ❖ Karate-do hat nichts mit Bretter zerschlagen oder Todeskampf zu tun. Karate-do ist ein Körper-Seele-Geist Training.
- ❖ Karate-do bedeutet: Kara = Leer, te = Hände und do ist der Weg

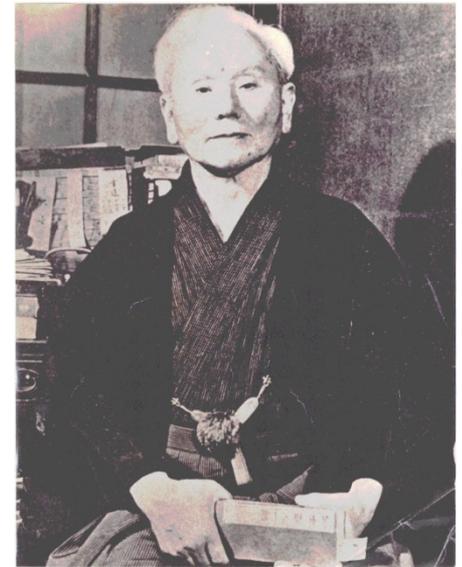
**„Um den richtigen Weg zu finden musst Du suchen solange du lebst.“**

1. Buch des Hagakure



# 14 Jahre

**Karate-Do**  
zdf sportgruppe



Gichin Funakoshi

## Was ist Karate-do?

- ❖ Beim Karate werden folgende Eigenschaften kontinuierlich trainiert:
  - ❖ Disziplin, Konzentration, Bewegungskoordination, Schnelligkeit, Kraft, Beweglichkeit, Ausdauer, Standfestigkeit, Selbstvertrauen, Innere Ruhe und Ausgeglichenheit.
- ❖ Wenn man in allen oberen Eigenschaften im Laufe eines Trainingslebens die richtige Balance gefunden hat, ist man in der Lage sich mit Karate-do auch in der Selbstverteidigung zu üben.

**„Was Du für einen Gipfel hältst ist nur eine Stufe“**

Seneca

# 14 Jahre



**Karate-Do**  
zdf sportgruppe



## Was ist Karate-do?

- ❖ Beim Karate-do geht es hauptsächlich um die Auseinandersetzung mit dem eigenen ICH. Es geht um Selbstüberwindung und Selbstdisziplin. Karate-do ist eine defensive Kampfkunst, sie soll stets mit dem Streben nach Perfektion ausgeübt werden.
- ❖ Beim Karate-do gibt es keine Altersbegrenzung. Jeder geht beim Karate seinen eigenen „do“. In diesem Sinne kann man sich individuell und persönlich entwickeln.

**„Andere zu erkennen ist Weisheit, Sich selbst zu erkennen ist Erleuchtung.“**

Lao-Tse



# 14 Jahre

**Karate-Do**  
zdf sportgruppe



## Was ist Karate-do?

- ❖ Karate-do beginnt mit Respekt und endet mit Respekt. Den Trainingspartner Respekt zollen und achtsam mit jedem Menschen umgehen der einem begegnet, das ist der Sinn des disziplinierenden Übens im Karate-do.

**„So wie die blanke Oberfläche eines Spiegels alles wiedergibt was vor ihm steht und wie ein stilles Tal den schwächsten Laut weiterträgt, soll der Karateka sein inneres Leermachen von Selbstsucht und Bosheit, um in allem was ihm begegnen könnte angemessen zu handeln“. Das ist mit Kara oder Leer im Karate-do gemeint.**

14 Jahre



Die Anfänge 2003



Meditation zu Beginn



Erster Kontakt mit dem Partner



Die ersten Technik Übungen



14 Jahre

**Karate-Do**  
2DF sportgruppe

## Die Anfänge 2003



Gymnastik muss sein



Der Trainer soll zeigen was er kann



Partnerübung mit dem Fuß



# 14 Jahre

**2DF** **Karate-Do**  
sportgruppe

## Die Shotokan-Karate-do Disziplinen

- ❖ **Kihon** = Grundschule  
kontinuierliches Üben der Basis Techniken und Stellungen in Karate-do
- ❖ **Kumite** = Kämpfen  
Trainieren von Kampfsituationen mit dem Partner in verschiedenen Abstufungen
- ❖ **Kata** = Fester Ablauf von Bewegungen (Form)  
Höchste Form des Trainings im Karate-do, es gibt 26 verschiedene Katas
- ❖ **Bunkai** = Interpretation von Kata- Anwendungen (Selbstverteidigung)



# 14 Jahre



**2DF** Karate-Do  
sportgruppe

## Kihon

- ❖ 65 Fausttechniken
- ❖ 28 Fußtechniken
- ❖ 15 verschiedene Stellungen

**„Wer glaubt etwas zu sein  
Hat aufgehört etwas zu werden“**

Chinesische Weisheit



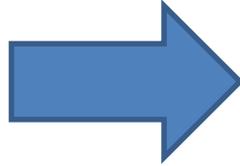


# 14 Jahre

**2DF** Karate-Do  
sportgruppe

## Kumite

- ❖ Gohon Kumite
- ❖ Sanbon Kumite
- ❖ Kihon Ippon Kumite
- ❖ Kaeshi Ippon Kumite
- ❖ Okuri Ippon Kumite
- ❖ Jiyu Ippon Kumite
- ❖ Happo Kumite
- ❖ Jiyu Kumite



## Der Ippon

Der Ippon bedeutet „ein Punkt“. Er wird nur vergeben wenn im Kumite eine Technik perfekt durchgeführt wurde.



**„In all Deinen Schlachten zu kämpfen und zu Siegen ist nicht die größte Leistung. Die größte Leistung besteht darin, den Widerstand des Feindes Ohne Kampf zu brechen“**

Kam Yueng, Chin. Kung Fu Meister



# 14 Jahre

**Karate-Do**  
ZDF sportgruppe

## Kata- 26 im Shotokan-Karate-do

### Idealisierte Form des Kämpfens

- ❖ Rhythmus/ Timing
- ❖ Konzentration/ Perfektion
- ❖ Kampfgeist/ Bereitschaft
- ❖ Harmonischer Ablauf
- ❖ Ziel/ Blickrichtung
- ❖ Kraftaufwand/ Schnelligkeit
- ❖ Anwendung
- ❖ Selbstverteidigung/ Bunkai



**„Laufe lieber weg als zu kämpfen; füge lieber Schmerzen zu als zu verletzen; verletze lieber als zu töten; töte nur, um nicht selbst getötet zu werden.“**

Kam Yueng, Chin. Kung Fu Meister



14 Jahre

ZDF **Karate-Do**  
sportgruppe



## Die ZDF Trainingsgruppen

- ❖ Unter-, Mittel- und Oberstufe (im Alter von 35 bis 60)
  - ❖ Unterstufe = Weiß-, Gelb-, Orange-, Grün- und Blaugurt
  - ❖ Oberstufe = Violett-, Braungurt und Danträger
- ❖ Jukurentraining (Senioren) im Alter von 60 bis 75

# 14 Jahre



**ZDF** Karate-Do  
sportgruppe



## Karate-do Trainingszeiten im ZDF

- ❖ **Montags: Training für Fortgeschrittene von 19:45 Uhr bis 21:15 Uhr**
  - ❖ Trainer Frank
- ❖ **Dienstag: Gemeinsames Training für alle von 19:00 bis 20:30**
  - ❖ Trainer Frank
- ❖ **Donnerstags: Gemeinsames Training für alle von 18:00 Uhr bis 19:30 Uhr**
  - ❖ Trainer Jochen und Frank
- ❖ **Freitags: Anfängerkurs von 17:45 Uhr bis 19:15 Uhr (demnächst wieder)**
  - ❖ Trainer der ZDF-Sportgruppe
- ❖ **Samstags: Freies Training von 12:00 Uhr bis 15:00 Uhr (nach Vereinbarung)**
- ❖ **Sonntags: Kata Special von 10:00 Uhr bis 11:30 Uhr (Bitte immer vorher anfragen)**
  - ❖ Trainer Frank



14 Jahre

**Karate-Do**  
2DF sportgruppe

## Die Fortgeschrittenen



Das Begrüßungsritual



Grundschule als Partnerübung



Fortgeschrittene müssen richtig abwehren



14 Jahre

**2DF** Karate-Do  
sportgruppe

## Die Fortgeschrittenen



Aktuelles Gruppenfoto



Grundschule als Partnerübung



14 Jahre

**Karate-Do**  
2DF sportgruppe

## Die Fortgeschrittenen



Gemeinsam Stärke zeigen



Frauen üben Selbstverteidigung



14 Jahre

ZDF **Karate-Do**  
sportgruppe

## Die ZDF-Jukuren

(Jukuren = „Die Erfahrenen“)



Korrekte Körperhaltung einnehmen



Einen Angriff gekonnt abwehren



14 Jahre

**Karate-Do**  
2DF sportgruppe

## Der große Tag: Eine Gürtelprüfung



Die kritischen Augen der Prüfer



Die Prüflinge



Die Schüler in Erwartung Ihrer Aufgabe



14 Jahre

**Karate-Do**  
2DF sportgruppe

# Der große Tag: Eine Gürtelprüfung



Und alle freuen sich auch der Trainer



Gratulation vom Prüfer



Ein Gastgeschenk vom  
Prüfer wird überreicht



14 Jahre

**2DF** Karate-Do  
sportgruppe

## Der große Tag: Eine Gürtelprüfung



Geschafft!



Frauen und Männer lösen die gleiche Prüfungsaufgabe



14 Jahre

ZDF **Karate-Do**  
sportgruppe

## Die ZDF-Azubis



Azubis und Trainer Gruppenfoto



Körperspannung aufbauen



Aus einer Umklammerung befreien



14 Jahre

**Karate-Do**  
ZDF sportgruppe

## Die Meister unter sich



Eine Fußattacke im freien Kampf



Schnappschüsse des freien Kampfes



# 14 Jahre



**ZDF** Karate-Do  
sportgruppe

## Trainingsraumausstattung im ZDF-Move

- ❖ Training mit bis zu 15 Personen
- ❖ Spiegelwand
- ❖ 4cm Kampfmatten
- ❖ 1,95 m Standboxsack
- ❖ Bratzen, Gesicht-, Hand- und Fußschützer
- ❖ Verschiedene Gerätschaften für Zirkel- und Krafttraining



*14 Jahre*



**Karate-Do**  
zdf sportgruppe



**Karate-do wurde von der WHO  
als gesundheitsfördernde  
Sportart deklariert!**



# 14 Jahre

**2DF Karate-Do**  
sportgruppe



Dr. Jörg Schröder  
Burnout Experte  
Sparte Karate-do

Wolfram Ziringibl  
Gründungsmitglied  
Sparte Karate-do



Wolfram Ziringibl  
Gründungsmitglied  
Sparte Karate-do

Frank Fell-Bosenbeck  
Leiter Sparte Karate-do

Eftimios Karamizos  
Bundestrainer 7. Dan

## Gürtel und DAN-Prüfung beim Bundestrainer!

„Mit dem Meistergrad (DAN) fängt Karate-do gerade erst an! Danträger sein heißt Vorbild sein, heißt Wachsen, heißt respektvoll und auch Schüler sein!“

Frank Fell-Bosenbeck



14 Jahre

**Karate-Do**  
2DF sportgruppe



## Karate-do Weisheiten

**„Karate-do beginnt erst dort wo die Technik aufhört“.**

unbekannter Ursprung

**„Der Weg ist das Ziel“.**

Jigaro Kano

**„Wer andere besiegt, hat Muskelkräfte. Wer sich selbst besiegt, ist stark“.**

unbekannter Ursprung

Jetzt mehr als...

*14 Jahre*



**Karate-Do**  
sportgruppe