

Was versteht man unter Karate - Do?

Übersetzt heißt Karate - Do (Der Weg der leeren Hand)

空手道

Kara = leer, te = Hand, Do = Weg

Karate, oft auch Karate-Do genannt, kann als "Weg der leeren Hand" übersetzt werden. Es ist die hohe Kunst des unbewaffneten Kampfes und ein ausgezeichnetes System zum Erlangen von überdurchschnittlicher Fitness und Körperbeherrschung. Ein regelmäßiges Training fördert die Gesundheit, führt zur Geschmeidigkeit des Körpers, zur Beweglichkeit und Wachsamkeit des Geistes. Die wichtigsten Elemente des Karate sind:

1. Körperliche Disziplin

Karate trainiert den ganzen Körper, macht ihn elastischer und stärkt die Muskeln. Durch das Karatetraining verbessert sich die Beziehung zum eigenen Körper.

2. Geistige Disziplin

Die Wiederholungen der Übungen erfordern eine starke Selbstdisziplin.

3. Sportlicher Aspekt

Um den Sieg zu kämpfen, gehört zum Sport auch beim Karate. Wettkämpfe werden durch Regeln reglementiert.

Motorische Fähigkeiten wie Schnelligkeit, Beweglichkeit, Reaktionsfähigkeit, Kraft und Ausdauer werden dabei geschult.

4. Selbstverteidigung

Selbstverteidigung ist der wichtigste Aspekt des Karate, der Ursprung des Karate.

5. Gesundheit

Die vorherige Gymnastik unterstützt den gesundheitlichen Aspekt und fördert den gesamten Körper. Die Verletzungsrate liegt sehr viel niedriger als vergleichsweise bei populären Ballsportarten.

Die Stilrichtung der OSC-Karate Abteilung

Wir haben uns bewusst für das WADO-Ryu Karate „Stil WADOKAI“ entschieden. Dieser beinhaltet nicht nur die harten Schlag- und Blocktechniken der anderen Stilrichtungen, sondern auch weiche Techniken aus dem Aikido.

Hierbei wird die Kraft des Gegners zum eigenen Vorteil mit ausgenutzt.