

# *Kyokushin Karate als Selbstverteidigung*



Der Ursprung des Kyokushin Karate und die dazugehörigen Techniken lassen vermuten, dass man lernt sich effektiv zu verteidigen. Der Einsatz einer Karatetechnik unter Trainingsbedingungen oder im Wettkampf unterscheidet sich nicht wesentlich von den Bedingungen einer Selbstverteidigungs-Situation.

## **Wer nicht übt, hat keine Übung**

Selbstverteidigung mit Karate Techniken will gelernt sein. Dabei ist es nicht notwendig, einen reichen Fundus an Techniken oder einen flexiblen Umgang mit etwaiger Situation zu probieren, vielmehr sind sicherer Umgang mit Technik und Distanz sowie eine ausgeprägte Zielorientierung wichtig.

## **Beherzt Zulangen**

Da gibt es nichts zu beschönigen: Wer sich verteidigen will, muss ohne Rücksicht zupacken, zulangen, zutreten. Wer zögert oder verunsichert ist, kann sich, unabhängig von Kenntnisstand und Gurtfarbe, nicht effektiv verteidigen.

## **Die Grenzen des Machbaren**

Gegen einen bewaffneten Angreifer zu kämpfen birgt ein hohes Risiko und wer sich mehr als einem Angreifer gegenüber sieht, hat nicht nur Mut zu beweisen. Nicht jede Auseinandersetzung lässt sich vermeiden, aber eine überlegte Handlungsweise verhindert vielleicht schon, in kritische Situationen zu geraten.

## **Was man zur Selbstverteidigung benötigt, das bekommt man durch Karatetraining**

gutes Selbstwertgefühl, gutes Selbstbewusstsein, sicheres Auftreten, umsichtiges Handeln (gewinnen ohne zu kämpfen), ausgereifte Technik und Verständnis für die Technik.

Das Trainingssystem des Kyokushin Karate vermittelt mehr, als reine Selbstverteidigung. Bis man sich effektiv verteidigen kann, benötigt man Zeit. Wer aber am Ball bleibt, profitiert in einer Notsituation von folgenden Trainingseffekten. Die Technik wird zu einer selbstverständlichen Bewegung, Verinnerlichen der Technik durch ständige Wiederholungen. Reagieren und Anwenden ohne nachzudenken, die Technik als Reflex nicht als bewusste Handlung. Verbesserte Physis, Stärkung von Arm- und Handkraft, Stärkung von Rumpf und Beinen.

Körperliche Stärke und Ausdauer, Reaktionsschnelligkeit erhöhen, guter Gleichgewichtssinn, Mentale Stärke

Sowie innere Ruhe und Harmonie. Selbstbeherrschung, gutes Körperbewusstsein, den eigenen Körper und seine Mechanik verstehen, den anderen kennen lernen, mit anderen trainieren ohne Gewicht- und Größen Limit, Distanzgefühl und optimales Timing

**Wichtige Techniken:** Ausweichen, Ab- und Umlenken, Gegner auf Distanz halten, Fußfeger, Wischtechniken,

Doppelarmtechniken (Abwehr / Angriff in einem), Hebel- und Würgegriffe, Angriff auf Vitalpunkte, Gegner destabilisieren (aus dem Gleichgewicht bringen).

**Wichtige Schlagflächen:** Ellbogen, Knie, Fingerknöchel

**Die Karateabteilung bietet unter der Leitung von Sensei Dietmar Danisch 4. Dan, kostenlos für alle Mitglieder des Sportvereins Oberstimm, jeden zweiten Dienstag im Monat von 20:00-21:00 Uhr, Selbstverteidigung an.**

**Nichtmitglieder können für 4,50 Euro Beitrag im Monat teilnehmen.**

**Das Training findet in der Schulsportturnhalle Oberstimm statt, der Einstieg in die Selbstverteidigung ist jederzeit möglich.**

**INFO unter [walterstippel@gmx.de](mailto:walterstippel@gmx.de) oder [www.kyokushin-karate-bayern.de](http://www.kyokushin-karate-bayern.de)**