

Shotokan zur Selbstverteidigung

Seit mehreren Jahren lege ich in meinem Training einen Schwerpunkt auf praktisches Karate. Das heißt, dass ich einen strukturierten Ansatz verfolge mit der Analyse der Kata-Techniken, Shotokan Karate zur Selbstverteidigung und zum Schutz einzusetzen, so wie es ursprünglich entworfen und ausgeübt wurde. Der Ruf des Karate allgemein und von der Stilrichtung Shotokan im Besonderen hat in den letzten Jahrzehnten stark gelitten, da man im Karate immer mehr eine Entwicklung in Richtung des Wettkampfsports forciert hat. Dagegen ist grundsätzlich nichts einzuwenden, hat aber dazu geführt, dass das ursprüngliche Wissen der Kampfkunst verschüttet ging. Heute gibt es viele große – auch japanische – Meister, die sehr viel über Athletik, Sport und Wettkampf, nicht aber über echten Kampf und Selbstverteidigung wissen. In dem Maße wie Karate sich erfolgreich als Wettkampfsport immer weiter in der Welt verbreitet hat, haben andere Kampfsportarten wie Wing Tsun, Krav Maga, Systema, Brazilian Jiu Jitsu, MMA usw. den Ruf erlangt, effektive Selbstverteidigungssysteme zu sein. Das ist auch durchaus korrekt, aber die gleichen Prinzipien und effektiven Mittel finden sich auch im Karate. Das hat mir schon in den Neunzigern Karate-Legende Gilbert Gruss auf einem Lehrgang gesagt und gleichzeitig empfohlen, mein eigenes Karate zu finden und zu entwickeln. Das war für mich immer ein Leitsatz und macht für mich den Meister in einer Kampfkunst aus. Auf diesem Weg habe ich nun einen entscheidenden Schritt getan. Ich habe mir von Iain Abernethy ein Prüfungsprogramm anerkennen lassen, das Shotokan Karate für den praktischen Einsatz zur Selbstverteidigung trainiert. Iain ist ein weltweit führender Vertreter des praktischen Karate und Cheftrainer der World Combat Association (WCA). Diese von Peter Consterdine und Geoff Thompson geleitete Organisation versammelt alle möglichen Kampfkünste unter einem Dach und sorgt für einen Austausch und versorgt die ihr angeschlossenen Trainer mit äußerst wertvollem Wissen, das in dieser Form und in dieser Menge nur selten sonst zu finden ist. Diese weltweit anerkannte Organisation hat mir tolle Hilfen zur Verfügung gestellt und ich empfinde es als große Anerkennung, dass mein Prüfungsprogramm nun dort genehmigt wurde. Das zeigt, dass mein Training zur Selbstverteidigung bestens geeignet ist. Ich habe mich schon seit einiger Zeit der WCA angeschlossen und trage den 4. Dan und bin zertifizierter Instructor. Mit der Genehmigung meines Programms kann ich Dan-Prüfungen bis zum 3. Dan abnehmen, die den Anforderungen der WCA entsprechen. Mein Prüfungsprogramm habe ich Nahe-Te in Anlehnung an die alten Stilbezeichnungen Shuri-Te, Naha-Te oder Tomari-Te benannt. Es bedeutet „die Hand von der Nahe“. Freilich habe ich damit keine neue Stilrichtung geschaffen oder einen neuen Verband gegründet. Ich mache nach wie vor Shotokan – allerdings mit einer anderen Ausrichtung als einer rein wettkampfsportlichen wie wir es im DKV schwerpunktmäßig betreiben. Auch werde ich nicht dem DKV den Rücken kehren. Für mich ist das, was ich mache ein Zusatzangebot mit praktischem Nutzen und ergänzt das Sporttraining hervorragend. Sollte jemand Interesse an einem Werdegang mit Prüfungen in praktischem Karate haben, dann kann er sich gerne an mich wenden.