

## **Budô ≠ Sport, Sport ≠ Gesundheitsprävention, Budô = Gesundheitsprävention? Karate in der Gesundheitsprävention**

**Hausarbeit im Rahmen der Karate-B-Trainer-Ausbildung Prävention, Haltung und Bewegung, 2010**

von

Stephan Yamamoto

Daß Karate zu den Disziplinen des *budô* (武道 – „Methoden des Krieges“) gehört, ist hinsichtlich entsprechender Verlautbarungen des *Dai Nippon Butôkukai* (大日本武徳会 – „Großjapanische Gesellschaft für Kampfkunststugend“) von 1933 unumstritten (vgl. Bittmann, McCarthy).

Durch seine Verbreitung als Sport durch die *Japan Karate Association* von den ausgehenden vierziger bis in die frühen siebziger Jahre des 20. Jahrhunderts hat sich Karate in Deutschland jedoch nach dem Vorbild bereits bestehender organisatorischer Strukturen des Sports etabliert – z.B. mit der Gründung des Deutschen Karate Bundes 1961 (vgl. Deutscher Karate Verband). Karate wird u.a. daher eher als Sportart denn als Kriegskunst wahrgenommen und ist heute ausschließlich einer sportwissenschaftlichen und -didaktischen Betrachtungsweise unterworfen (vgl. Karate-Dôjô Vulkaneifel).

Zahlreiche Veröffentlichungen bestreiten mittlerweile, daß *budô* ein Sport ist. Sport wird beispielsweise definiert als zweckfreie Bewegung, deren psychomotorische Muster nicht ausgetauscht werden können (vgl. Göhner). Weiterhin unterliegen sportliche Bewegungen dem Ziel der Verbesserung hinsichtlich der in der Bewegungsaufgabe formulierten Parameter: Zeitminimierung, Distanzmaximierung oder Trefferoptimierung (ebenda). Keine dieser Parameter treffen jedoch auf Bewegungen bzw. Techniken des *budô* zu. Der Begriff des „*budô*-Sports“ wäre demnach ein Widerspruch in sich.

Der Zweck des *budô* ist klar definiert: Während die kampftechnische Seite unter der Ausnutzung eines Maximumprinzips die Unschädlichmachung des Gegners in der Schlacht zum Ziel hat (vgl. Kanô, Ushiro), trägt das Üben dieser Techniken durch ihre Übereinstimmung mit anatomischen und physiologischen bzw. biomechanischen Prinzipien zur Gesunderhaltung bei (vgl. Funakoshi, Mabuni). Krieg und Gesunderhaltung im präventiven Sinne sind die Ziele des *budô*-Trainings. Dem Krieger ist dabei das Mittel (bzw. das „psychomotorische Muster“), mit dem er sich seines Gegners entledigt, von bewaffneter bis unbewaffneter Technik gleich (vgl. Ratti/ Westbrook).

Der Karate-Sport verhindert die Verletzung eines Gegners durch Regeln (vgl. Deutscher Karate Verband), während seine Techniken und Trainingsmuster z.B. der aus dem *Kôdôkan Jûdô* (also aus dem *budô*) abgeleiteten Feldenkrais-Methode sowie einfachster biomechanischer Grundprinzipien zuwiderlaufen, auf denen Karate-Techniken aufbauen (vgl. Kanô, Hanna, Arakaki).

Karate-Training nach den Vorgaben der sportlich orientierten Verbände berücksichtigt nicht das somatische Prinzip und ignoriert z.T. anatomisch-biomechanische Grundlagen (vgl. Kagawa). Damit ist die gesundheitliche Wirkung des Karate-Leistungs- wie auch -Breitensports in Zweifel zu ziehen, da letzterer auf den Mustern und Strukturen des ersteren aufbaut (vgl. Deutscher Karate Verband).

Veranschaulicht wird die Unvereinbarkeit von *budô* auch durch die Bedeutung des Elements der Zeit. Während Zeit als Wettkampfzeit, Trainingsmaß und damit als Element der Verbesserung gilt, wird im *budô* die Zeit als ein dem Sport zugehöriges und für den Kampf auf dem Schlachtfeld irrelevantes Maß betrachtet (vgl. Deshimaru). Der Rhythmus des Gegners als zeitbasierte Größe wird im *budô* gestört, ohne selbst einem Rhythmus zu verfallen (vgl. Ushiro, Arakaki). Karate-Training unter sportlichen Gesichtspunkten fördert je-

doch die Rhythmisierung von Bewegungen (vgl. Karate-News).

Maxime wie z.B. *ikken hissatsu* (一撃必殺 – „ohne Zögern mit einem Schlag töten“) oder *ichibyôshi* (一拍子 – „in einem Takt“) erschöpfen sich erst in einem von Zeit unabhängigen Verständnis des Moments, in dem eine Technik auszuführen ist (vgl. Ushiro). Dahinter steckt die somatische Wahrnehmung. Dargestellt wird dieses Verständnis auch durch das gedankliche Modell des Zen, nach dem es keine zeitbasierte Wahrnehmung jenes Moments geben darf (vgl. Deshimaru).

Es muss also bezweifelt werden, ob Karate umfassend und erschöpfend durch den Sport beschrieben werden kann. Der Gesundheitssport unterliegt zwar anderen Gesichtspunkten hinsichtlich seiner Zweckgebundenheit, jedoch werden „Judo“ und „Karate“ aufgrund ihrer hohen Verletzungsrate zu den mäßig bis ungeeigneten Sportarten für Gesundheitssport gezählt (vgl. Friedrich). Wenn *budô* jedoch sich durch die Ausnutzung biomechanischer Prinzipien als konservierend für effektive Kampftechniken erweist, und wenn das Training von *budô* dadurch positiv auf die Gesundheit und deren Erhaltung auswirkt, sollte überprüft werden, ob Karate heute überhaupt im Sinne des *budô* überliefert wird.

Die dominante Seite des Karate wird durch den Karate-Sport gebildet, der im Sinne dieser Hausarbeit nicht *budô* ist und daher keinen Zugang zur Gesundheitsprävention haben kann. Der Einsatz von Karate in der Prävention muss daher aus dem resultieren, was man als „*budô*-Karate“ (vgl. Mabuni) oder „*bujutsu*-Karate“ (vgl. Ushiro) bezeichnet. Hierzu sind in der Zukunft tiefergehende Recherchen notwendig.

5. Dezember 2010

Stephan Yamamoto

## Quellen

- Arakaki Kiyoshi: „*The Secrets of Okinawan Karate – Essence and Techniques*“ (2002), Kodansha, Tôkyô.  
Bittmann, Heiko: „*Karatedô – Der Weg der Leeren Hand*“ (1999), Heiko Bittmann, Ludwigsburg/ Kanazawa.  
Deshimaru Taisen: „*ZEN in den Kampfkünsten Japans*“ (1986), Kristkeiz, Heidelberg-Leimen.  
Deutscher Karate Verband: [www.karate.de](http://www.karate.de).  
Friedrich, Wolfgang: „*Optimales Sportwissen – Grundlagen der Sporttheorie und Sportpraxis für die Schule*“ (2007), Spitta, Balingen.  
Funakoshi Gichin: „*Karatedô – My Way of Life*“ (1981), Kodansha, Tôkyô.  
Göhner, Ulrich: „*Angewandte Bewegungslehre und Biomechanik des Sports*“ (2008), o.V., Tübingen.  
Hanna, Thomas: „*Beweglich sein – ein Leben lang – Die heilsame Wirkung körperlicher Bewußtheit*“ (2008), Kösel, München.  
Kagawa Masao: [www.youtube.com/user/vladimirator](http://www.youtube.com/user/vladimirator).  
Kanô Jigorô: „*Mind over Muscle – Writings from the Founder of Jûdô*“ (2005), Kodansha, Tôkyô.  
Karate-Dôjô Vulkaneifel: [www.karate-vulkaneifel.de](http://www.karate-vulkaneifel.de).  
Karate-News: [www.karate-news.de](http://www.karate-news.de).  
Mabuni Kene: Molina, Calros (Hg.), „*Leere Hand – Vom Wesen des Budô-Karate*“ (2007), Palisander, Chemnitz.  
McCarthy, Patrick (Hg.): „*Bubishi – The Bible of Karate*“ (1995), Tuttle, North Clarendon.  
Ratti, Oscar/ Westbrook, Adele: „*Secrets of the Samurai – The Martial Arts of Feudal Japan*“ (1998), Tuttle, Rutland.  
Russel, Roger (Hg.): „*Feldenkrais im Überblick*“ (2004), Junfermann, Paderborn.  
Ushiro Kenji: „*Bujutsu karate no gokui (The Essence of Bujutsu-Karate) – kata (Kata)*“ (2003), Aiki-News, Sagamihara.  
Wikipedia: [de.wikipedia.org/wiki](http://de.wikipedia.org/wiki).