



**Polizei-Sport-Verein
Düsseldorf e.V.**

WEBINFO

Abteilung Karate-Do

Wir über uns

TEXT: JÜRGEN KOCH

YushinKai Dojo Polizei-Sport-Verein Düsseldorf e.V.

Im Polizei-Sport-Verein Düsseldorf e.V. betreiben wir klassisches Karate-Do in der Stilrichtung „Shotokan“.

„Shotokan“ bedeutet:

„Shoto“	= Kiefernrauschen
„Kan“	= Halle

Diese Stilrichtung gehört zu den vier großen Schulen in Japan neben Goju-Ryu, Shito-Ryu und Wado-Ryu.

Begründer des Shotokan war Gichin Funakoshi. „Shoto“ war sein Künstlername als Schriftsteller.

Was gibt mir Karate?

Neben der Vermittlung von körperlichen Fertigkeiten sind auch noch ethische, meditative und psychischen Aspekte zu berücksichtigen.

Die erlernten Fertigkeiten stärken das Selbstbewusstsein, der meditative Aspekt führt zu innerer Ruhe und Ausgeglichenheit.

Manche bezeichnen Karate als Zenmeditation in der Bewegung (Ugokizen).

Natürlich ist da auch noch der Aspekt der Selbstverteidigung zu nennen. Schließlich fangen die meisten Schüler („Deshi“) unter diesem Aspekt mit dem Karatetraining an.

Insbesondere sind die waffenlosen Karatetechniken auch für Frauen und Mädchen geeignet, da die Wirksamkeit der Techniken nicht vom athletischen Körperbau, sondern von einem korrekten „Kime“-Einsatz abhängt.

Hier wird die Bewegung auf dem kürzesten Weg mit der höchstmöglichen Geschwindigkeit gekoppelt mit einer Vorwärtsbewegung des Körpers und dem explosiven Hüfteinsatz in das Ziel gebracht. Alle so produzierten Energien werden auf einen Punkt konzentriert und schockartig freigesetzt) abhängt.

Das hat übrigens nichts mit übermenschlichen Kräften zu tun sondern ist reine Physik. Wer Interesse hat, kann ja mal seine alten Physikbücher vorkramen und dort nachschlagen. „Impuls“ ist das richtige Stichwort.

Wer kann Karate ausüben?

Karate ist eine Ganzköpersportart, die die Körperbeherrschung und Konzentration, allgemein das gesundheitliche Wohlbefinden fördert.

Karate ist für jedes Alter und jedes Geschlecht geeignet.

Wir haben im Polizei-Sport-Verein Düsseldorf e.V. einen hohen Anteil Frauen.

Der älteste Schüler ist 67 Jahre alt.

Was kostet das?

Neben dem Vereinsbeitrag im Polizei-Sport-Verein Düsseldorf e.V. kommt nur noch der Aufwand für einen Karateanzug (Gi) mit Gürtel (Obi) dazu.

Preiswerte Erstausrüstungen erhält man schon für ca. 40,- EUR.

Ein sehr kostbares Gut müsst Ihr allerdings opfern: Die Zeit für das Training.

Wir haben zur Zeit die Möglichkeit, zweimal wöchentlich zu trainieren.

Diese Zeit solltet Ihr Euch auch nehmen.

Welchem Verband sind wir angeschlossen?

Mittlerweile sind wir einem der größten deutschen Karateverbände, dem DKV (Deutscher Karate Verband) angeschlossen und haben damit die Möglichkeit, die Angebote die dieser große Verband bietet, zu nutzen.

Links findet man auf der Homepage des „Polizei-Sport-Verein Düsseldorf e.V.“ unter "Service".

Die sechs Regeln des Yushinkai Karate - dojos Düsseldorf

1. Verhalte dich immer richtig im Dojo

Damit ist gemeint, man soll höflich sein, ein angemessenes Benehmen zeigen. Die älteren Schüler (Sempai) sollen die jüngeren Schüler (Kohai) nicht schikanieren oder arrogant behandeln.

Das gleiche gilt für das Lehrer-Schüler-Verhältnis.

Jeder Schüler, der sich im Dojo aufhält, hat jederzeit eine einwandfreie körperliche und geistige Haltung zu zeigen.

Die Tradition des Karate kennt kein Sichgehenlassen während des Trainings.

Jeder Schüler, der zu spät kommt, setzt sich am Eingang des Dojo in Seiza, führt selbstständig Mokuso und Rei in Seiza durch. Danach erhebt er sich und grüßt den Lehrer (Sensei). Nach erwidertem Gruß nimmt er seinen Platz in der Gruppe ein.

2. Gib dir Mühe, gib nie auf

Es ist nicht entscheidend, ob jemand die Techniken schnell erlernt oder sich ein wenig schwerer damit tut.

Was zählt, ist allein das ernsthaft und dauerhafte Bemühen des einzelnen.

3. Übertreibe nicht, sei nicht unvernünftig

Man soll seinem körperlichen Zustand entsprechend angemessen trainieren. Wenn Verletzungen entstanden sind, kuriere sie lieber aus, als sie durch übertriebene Härte zu verschlimmern und chronisch werden zu lassen.

4. Sei niemals eingebildet

Arroganz und Selbstherrlichkeit sind schlimme Eigenschaften. Ein japanisches Sprichwort besagt: "Wer glaubt, etwas zu sein, hat aufgehört, etwas zu werden."

5. Komme regelmäßig zum Training

Regelmäßig, pünktlich und sauber zum Training zu kommen soll selbstverständlich sein.

6. Sei dir selbst treu in Geist und Herz

Aufrichtigkeit und Gradlinigkeit sind im Training wichtig. So zeigt man z.B. beim Yushinkai-Kumite dem Gegner einen guten Treffer an und gibt sich geschlagen. Nicht um eines vermeintlichen Vorteils willen soll man seine Meinung oder die Einstellung ändern. Jeder Karate-Schüler verhält sich in der Öffentlichkeit so, dass er dem Ansehen des Karate Do keinen Schaden zufügt.