

SHOTOKAN KARATE-KUMITE



Joachim
Grupp

MEYER
& MEYER
VERLAG

Shotokan Karate
Kumite

Joachim Grupp

SHOTOKAN KARATE

KUMITE



Meyer & Meyer Verlag

Shotokan Karate – Kumite

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen
Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Details sind im Internet über
<<http://dnb.d-nb.de>> abrufbar.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie das Recht der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form – durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren – ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, gespeichert, vervielfältigt oder verbreitet werden.

© 2004 by Meyer & Meyer Verlag, Aachen
2. Auflage 2009

Adelaide, Auckland, Budapest, Cape Town, Graz, Indianapolis,
Maidenhead, Olten (CH), Singapore, Toronto
Member of the World



Sport Publishers' Association (WSPA)

ISBN 978-3-8403-0958-8

www.dersportverlag.de

E-Mail: verlag@m-m-sports.com



INHALT

	Vorwort	9
1	Einführung – Kumite im Shotokan Karate	13
2	Elementare Kumiteübungsformen im Shotokan Karate	20
	Vorbemerkung	21
2.1	Vorübungsformen	22
2.2	Gohon-Kumite	24
2.2.1	Gohon-Kumite 1	26
2.2.2	Gohon-Kumite 2	27
2.3	Sanbon-Kumite	28
2.4	Kihon-Ippon-Kumite	29
2.5	Kaeshi-Ippon-Kumite	32
2.5.1	Kaeshi-Ippon-Kumite 1	32
2.5.2	Kaeshi-Ippon-Kumite 2	34
2.6	Okuri-Ippon-Kumite	37
2.7	Happo-Kumite	38
2.8	Jiyu-Ippon-Kumite	40
2.8.1	Jiyu-Ippon-Kumite 1	40
2.8.2	Jiyu-Ippon-Kumite 2	44
2.8.3	Jiyu-Ippon-Kumite 3	45
2.8.4	Jiyu-Ippon-Kumite mit anderen Kontertechniken	45
3	Jiyu-Kumite. Der Freikampf	48
	Vorbemerkung	49
3.1	Partnerübungen zum Freikampf	50
3.1.1	Partnerübung zum Freikampf 1	50
3.1.2	Partnerübungen zum Freikampf 2	52
3.1.3	Partnerübungen zum Freikampf 3	53
3.1.4	Partnerübung zum Freikampf 4	55
3.2	Verhaltensformen und Prinzipien des Freikampfs	56
4	Kumite-Shiai. Das Wettkampfkumite	62
4.1	Anforderungen und Grundlagen	63
4.2	Stellung, Kamae	66
4.3	Bewegen	67



4.4	Kontrolle, Timing, Distanzgefühl	70
4.5	Taktiktraining, Kampfgeist und Psychologie	73
4.6	Regelwerk	77
4.7	Grundprinzipien	80
4.7.1	Abwehr – Konter	80
4.7.2	Sabaki	82
4.7.3	De-Ai	84
4.7.4	Die Defensive	86
4.8	Angriffstechniken mit den Armen	88
4.8.1	Einzeltechniken	88
4.8.1.1	Kizami-Zuki	88
4.8.1.2	Gyaku-Zuki	91
4.8.1.3	Uraken	92
4.8.1.4	Oi-Zuki	93
4.8.2	Angriffstechniken mit den Beinen	94
4.8.2.1	Mawashi-Geri	94
4.8.2.2	Ura-Mawashi-Geri	98
4.8.2.3	Mae-Geri	100
4.8.2.4	Ushiro-Geri	101
4.9	Die Finte: Vorbereitung der Wertungstechnik	103
4.10	Faustkombinationen	108
4.11	Faust-Fuß-Kombinationen	113
4.12	Fegetechniken und Würfe	116
5	Karatetechniken aus kurzer Distanz	127
	Vorbemerkung	128
5.1	Stellungen	129
5.1.1	Neko-Achi-Dachi	129
5.1.2	Sanchin-Dachi	131
5.2	Age-Uke, Soto-Uke, Uchi-Uke	132
5.3	Empi-Uchi	133
5.4	Taisho-Uchi	135
5.5	Ura-Zuki	136
5.6	Tate-Zuki	137
5.7	Shuto-Uchi	137
5.8	Tettsui-Uchi	138
5.9	Mawashi-Zuki	138
5.10	Hiza-Geri	139



6	Andere Karatetechniken aus mittlerer und großer Distanz . . .	140
	Vorbemerkung	141
6.1	Kin-Geri	141
6.2	Mawashi-Geri Gedan	142
6.3	Kakato-Geri	143
6.4	Stoppritte	144
6.5	Mikazuki-Geri	146
7	Sandsack, Prätze, Makiwara	147
8	Nachwort	151
9	Anhang	153
9.1	Bibliografie	153
9.2	Glossar	155
	Bildnachweis	161





VORWORT

Kihon, Kata, Kumite. Nachdem meine ersten drei Bücher im Meyer & Meyer Verlag die Basis des Shotokan Karate, Kihon und Kata, ausführlich behandelten und Kumite nur im Rahmen des Prüfungsprogramms streiften, möchte ich nun das Thema *Kumite* systematisch und detailliert aufbereiten. Die drei elementaren Bestandteile des Karate werden somit durch dieses Buch *Shotokan Karate Kumite* vervollständigt.

Der Zweck des Buches besteht darin, die unterschiedlichen Gebiete des Kumite systematisch, von den ersten Übungen ausgehend, kennen zu lernen, Trainingstipps zu geben und dadurch zur Verbesserung in dieser Disziplin beizutragen. Gleichwohl kann es das intensive Trainieren nicht ersetzen.

Dass Kumite zuletzt beschrieben wird, hat mit der Materie selbst zu tun. Das Wesen aller Kampfkünste ist der Kampf mit dem Gegner oder im Dojo mit dem Trainingspartner zum Zweck der Verteidigung im Ernstfall. Am Anfang steht dabei in allen Kampfkünsten das unermüdliche Üben der einzelnen Technik, sei es in der Grundschule, in der Kata oder am Makiwara bzw. am Sandsack.

Um die Technik am Partner perfekt und in der beabsichtigten Dosierung anzuwenden, muss die Grundform gelernt und verstanden worden sein. Die Kampfkünste verwenden deshalb nicht ohne Grund viel Zeit darauf, beim Kihontraining immer wieder an der Perfektion der Techniken zu arbeiten. Dieser Prozess ist nie abgeschlossen und sollte zur kontinuierlichen Arbeit an der Verbesserung von Physis und technischem Vermögen gehören. Umgekehrt müssen die Karatetechniken natürlich am Partner studiert werden.

In der Trainingspraxis sind die Übergänge zwischen Kihon und Kumite fließend. Bereits nach den ersten Übungsstunden werden einfache Distanzübungen am Partner gelehrt. Die Schwierigkeitsstufe des Partnertrainings ergibt sich dann im Laufe der Zeit automatisch durch das erlernte und bereits beherrschte Repertoire an Grundtechniken.

Alle Techniken, die wir im Karate ausüben, zielen letztendlich auf die Anwendung im Zweikampf. Dieses Prinzip sollte nie vergessen werden, sowohl im Hinblick auf das Kihon als auch auf das Katatraining. Im Kumite und seinen verschiedenen Übungsmodellen wird das Geschick und der Umgang mit den Techniken im Zusam-



menhang mit einem Gegner geübt. Das Wort *Gegner* wird hier zunächst bewusst verwandt, im Ernstfall stehen wir einem Gegner gegenüber. Im Training ist es ein Partner. Wir möchten den Partner gerne in der nächsten Trainingseinheit wiedersehen, sollten ihn also entsprechend behandeln. Der wichtigste Grundsatz beim Kumitetraining ist die Kontrolle, die Sicherheit und die Gesundheit unseres Trainingspartners. Dies sollte berücksichtigt werden, ohne die Ernsthaftigkeit der Karatetechniken aus dem Blick zu verlieren.

In diesem Buch möchte ich den Verlauf des Kumitetrainings von den einfachen zu den komplexeren Formen, bis hin zum gezielten Wettkampftraining, zeigen. Der Weg vom Gohon-Kumite zum Kihon-Ippon-Kumite sowie zum Jiyu-Ippon Kumite gehört weltweit zum Programm des Shotokan Karate und sollte beherrscht werden, bevor zum freien Kampf übergegangen wird.

Dabei orientiere ich mich zur Einleitung am Shotokan-Prüfungsprogramm des Deutschen Karate-Verbandes, DKV, und gehe noch ausführlicher als in meinem ersten Buch *Shotokan Karate. Technik, Training, Prüfung* auf diese ersten Kumiteformen ein. Das hier geforderte Programm wird durch Kampfformen wie Happo-Kumite und Okuri-Kumite sowie freie Erweiterungen ergänzt. Die Logik der Kampfkunst Shotokan Karate basiert auf diesem sinnvollen, modular aufgebauten Lernsystem.

Das Kapitel über das Wettkampfkumite knüpft an die Beschreibung des freien Kämpfens an. Obwohl sich nur eine relativ geringe Anzahl von Karateka auch im Wettkampf misst, bietet die Analyse der Technikanwendung sowie des typischen Verhaltens im Wettkampf nicht nur einen Gewinn für Wettkämpfer, sondern für alle, die sich im Jiyu-Kumite verbessern wollen. Welche meiner Techniken funktionieren jetzt? Welche Strategie setze ich ein? Bestehe ich in einer Stresssituation?

Im Jiyu-Kumite und seiner am weitesten entwickelten Ausprägung, dem Kumitewettkampf, kann man es überprüfen. Die vorgestellten Technik- und Kombinationsbeispiele bilden natürlich nur eine kleine Auswahl der zahllosen Möglichkeiten im freien Kampf.

Betreibt man Kumite, und hier gerade auch das freie Kämpfen mit Rücksicht auf den Trainingspartner, kann es neben dem karatespezifischen und konditionellen Gewinn eine Menge Spaß machen. Diese Fassade des Kumite muss hier erwähnt werden. Insgesamt sollte man sich dem Kumite zu gleichen Teilen wie dem Training des Kihon und der Kata widmen.



WIE SIEHT ES MIT DER SELBSTVERTEIDIGUNG AUS?

Erstens: Karate ist Selbstverteidigung.

Zweitens: Karate ist noch viel mehr als Selbstverteidigung.

Drittens: Karate ist in dieser Hinsicht nicht besser und nicht schlechter als andere Kampfkünste.

Karate gehört nicht zu den Kampfkünsten, die einen blitzschnellen Erfolg nach einigen Trainingsstunden versprechen. Deshalb sollte man sich darüber im Klaren sein, dass es hier nicht darum geht, ohne Mühe und jahrelange Trainingsanstrengung zum unfehlbaren Kämpfer zu werden, der allen Ernstfallsituationen problemlos standhalten kann. Vertreter von bestimmten Kampfstilen, die dies versprechen, haben die Verantwortung für das nahe liegende Scheitern solcher Verheißungen selbst zu tragen.

Jede Kampfsportart erhöht die grundsätzliche Fähigkeit zur Verbesserung der Selbstverteidigung, keine kann jedoch den Erfolg im Ernstfall garantieren, da hier immer weitere Einflussfaktoren mitspielen, auf die das Training zwar vorbereiten kann, die aber nicht immer vorhersehbar sind. Karate ist eine Kampfkunst, deren Meisterung wie bei allen Budoarten viel Geduld und Engagement, Trainingsfleiß und Zeit benötigt. Die Erkenntnis: „Ohne Fleiß kein Preis“, gilt auch für die Diskussion über die vermeintliche „Überlegenheit“ oder die Vor- und Nachteile von Stilen und Methoden von Kampfkünsten.

Reduziert man die Grundelemente der verschiedenen asiatischen und europäischen Kampfkünste auf die allen zu Grunde liegenden Prinzipien, so ergeben sich mehr Gemeinsamkeiten als Unterschiede. Alle Kampfkünste versuchen, die Gliedmaßen des Körpers gezielt und effektiv als Waffen zur Verteidigung einzusetzen. Und die Meisterschaft darin erfordert eine hohe Bereitschaft zu intensivem Training. Kein Stil ist dabei besser oder schlechter als der andere. Denn im Ernstfall kämpfen nicht Stile oder Methoden gegeneinander, sondern Personen. Der Stil und seine Besonderheiten müssen zur Person passen, sie muss sich mit den Trainingsinhalten wohl fühlen, die Basis, die Techniken des Stils müssen beherrscht werden, dann kann man damit – vielleicht – eine optimale Wirkung entfalten.

Dieser wichtige und wesentliche Aspekt der Kampfkünste, im Notfall ein Mittel zur Verteidigung zu lehren, wird zu Recht in allen Betrachtungen über die Kampfkünste betont. Weitaus seltener kommen andere Seiten zur Sprache. Karate beinhaltet



zwar ein sehr gutes System zur Selbstverteidigung, Karate-Do lehrt allerdings auch die Bescheidenheit, den Respekt gegenüber anderen Auffassungen, das Bemühen, einer Konfrontation nach Möglichkeit aus dem Weg zu gehen und die Verhältnismäßigkeit der Mittel zu wahren.

Selbstverteidigung ist wichtig, doch Karate-Do hat wesentlich mehr zu bieten. Der Weg zu sich selbst durch die Meisterung der Techniken, die Möglichkeit des sportlichen Vergleichs, die der Gesundheit förderlichen Effekte und vor allem der Spaß an dieser effektiven, aber auch sehr ästhetischen, lebensbegleitenden Kampfkunst müssen an dieser Stelle erwähnt werden.





1 Einführung – KUMITE IM SHOTOKAN KARATE

Karate *ni sente nashi* heißt eines der Grundprinzipien, die vom Vater des Shotokan Karate, Gishin Funakoshi, aufgestellt wurden. Meistens wird diese Leitidee übersetzt mit: „*Karate kennt keinen ersten Angriff*“. Sieht ein Laie Karatekas beim Kumitetraining oder bei Wettkämpfen zu, ist es sicherlich schwer nachzuvollziehen, wie dieses Prinzip mit den blitzschnellen, überfallartig vorgetragenen Angriffen zu vereinbaren ist, deren Ziel darin besteht, den Gegner zu überraschen, um ihm den ersten, zwar kontrollierten, im Ernstfall jedoch vernichtenden Schlag oder Tritt zuzufügen.

„*Karate kennt keinen ersten Angriff*“ ist einer – vielleicht der wichtigste – Paragraf aus den 20 Prinzipien, die Funakoshi aufgestellt hat, um den hohen ethischen Anspruch zu verdeutlichen, der mit der Ausübung dieser Kampfkunst verbunden sein sollte. Dieses Ziel, das Funakoshi damit formulierte, ist auch heute verbindlich für alle Karateka. Gemeint ist, dass jemand, der eine Kampfkunst lernt oder lehrt, seine Kenntnisse nur im Notfall und in defensiver Absicht verwenden soll. Karate dient nur zur Verteidigung. Seinen Ausdruck findet dieser Anspruch darin, dass die ersten Techniken der Katas in erster Linie Abwehr- oder Verteidigungstechniken sind. Allerdings kann auch eine Abwehrtechnik ein Angriff sein, der der Absicht des Angreifers zuvorkommt.

Auch andere Anforderungen an den Karateka enthalten hohe ethische Maßstäbe. Funakoshis Satz: „*Höchstes Ziel im Karate ist nicht Sieg oder Niederlage, sondern die Perfektion des Charakters*“, weist auf eine weitere elementare Grundlage des Karateverständnisses hin. Der Weg, Karate zu lernen, bedeutet, sich nicht mit kurzfristigen Erfolgen zufrieden zu geben, er beinhaltet ebenfalls, sich nicht durch Niederlagen entmutigen zu lassen. Die kontinuierliche Arbeit am technischen Detail, an der Verbesserung des Karate, bietet eine Chance, sich zu vervollkommen, auch außerhalb des Dojos. Höflichkeit und Respekt, verdeutlicht durch die Etikette des „*Rei*“ vor der Arbeit mit dem Partner im Karate, sind integrale Bestandteile des Karate-Do im Verständnis von Gishin Funakoshi. Heute gilt dieser ethische Überbau allen Karateka als selbstverständlich. Doch die Verschmelzung der Kampfkunst Karate mit philosophischen Prinzipien ist eine relativ neue Erscheinung und entstand erst in den 20er Jahren des letzten Jahrhunderts. Noch jüngerem Datums ist das Karate-Kumite, wie wir es heute kennen.



Das heutige Karate als komplettes System, das sich aus den drei Bestandteilen Kihon, Kumite und Kata zusammensetzt, mit den Zielen und Inhalten Selbstverteidigung, Körperbeherrschung, Körperschulung, Charakterschulung, Wettkampf und der philosophischen Seite des lebensbegleitenden Wegs, ist eine Kampfkunst, die nur auf eine Geschichte von weniger als 100 Jahren zurückblicken kann.

Der Ursprung des Karate lag auf Okinawa. Die Selbstverteidigungskünste der Bauern und Fischer Okinawas waren auf wenige Techniken beschränkt, die mit der Absicht tödlicher Konsequenz gelehrt wurden, da die gesellschaftliche Situation für die nur mit ihren Arbeitsinstrumenten bewaffneten Bauern oft den Kampf ums bloße Überleben erforderlich machte. An verschiedenen Orten wurden verschiedene Kampfprinzipien gelehrt. Ihr Zentrum war das Üben der Katas. Einzelne Meister der Kunst lehrten und beherrschten nur wenige Techniken oder Katas, die sie unermüdlich übten.

Funakoshi, der bereits früh bei den Lehrern Azato und Itosu Einblick in die Kampftechnik des Okinawa-Te genommen hatte, war, durch seinen Beruf des Lehrers bedingt, prädestiniert, die Kunst des Kämpfens an Schulen einzuführen, was er mit großem Erfolg auch tat. Karate wurde so im Jahr 1902 offizieller Schulsport auf Okinawa. Der Erfolg ließ nicht lange auf sich warten und Funakoshi wurde nach Japan eingeladen, um erstmals 1917 mit anderen Meistern die Kampfkunst Okinawas vorzuführen. Im Jahr 1921 hatte er die Gelegenheit, vor Angehörigen höchster Regierungskreise und vor Repräsentanten des Kaiserhauses seine Künste vorzuführen. Funakoshis Popularität in Japan war groß und er konnte an Universitäten eine große Anzahl von Schülern gewinnen.

Bald änderte er den Namen seiner Kunst und aus dem TE Okinawas wurde Karate. Er japanisierte nicht nur die Begriffe der Kampfkunst, sondern systematisierte das Karate, das damals in seinem Verständnis noch im Wesentlichen aus Kata bestand. Funakoshi betrachtete 15 Katas als elementar für seinen Stil. Dazu gehörten die fünf von ihm in Heian umbenannten, ursprünglichen Pinan Katas, Tekki 1-3, Bassai-Dai, Kanku-Dai, Empi, Gankaku, Jitte, Hangetsu und Jion. Seine Schüler nannten den von Funakoshi entwickelten japanischen Karatestil Shotokan, *Shoto* war Funakoshis Künstlername und das Dojo, in dem er unterrichtete, erhielt den Namen Shotokan, *die Halle des Shoto*. Dies ist bis heute die Bezeichnung für seine Stilrichtung geblieben. Funakoshis Bücher setzten in den 30er und 40er Jahren des 20. Jahrhunderts den technischen Standard und verbreiteten seine Karateauffassung.



Erhielt das Training der Katas bereits in dieser Zeit einen Bedeutungszuwachs von der reinen Selbstverteidigungsschulung hin zur Schulung von Beweglichkeit, Ästhetik und Flexibilität, so kamen jetzt auch andere Komponenten wie das Kihontraining und das Kumite hinzu.

Einer seiner eifrigsten und talentiertesten Schüler, sein späterer Nachfolger, Masatoshi Nakayama, begründet die Erweiterung des Spektrums durch Kihon und Kumite durch die Erwartungshaltung der meisten Schüler, die mit den partnerorientierten Kampfkünsten Kendo und Judo an den Schulen Japans von Kind an vertraut waren.

„Die Menschen meiner Generation mußten, angefangen vom Gymnasium bis hin zu ihrem Abschluß an der Oberschule, Kampfkünste trainieren. Zu dieser Zeit wurde Karate nicht an Schulen unterrichtet, jeder von uns lernte entweder Judo oder Kendo ... Im Judo oder Kendo drehte sich jedoch alles um den Kampf, es ging darum, einen Gegner zu werfen oder aber einen Gegner wirklich mit dem Schwert zu treffen.

Die Idee des Kampfes war tief in uns, weshalb wir den kämpferischen Aspekt, welcher dem Karate fehlte, wirklich brauchten. Meister Funakoshi verstand dies und begann, seine Trainingsmethode den Bedürfnissen der jüngeren Generation anzupassen. Wir brauchten mehr, als die ganze Zeit nur Kata üben. Er erkannte, daß wenn er junge Menschen ansprechen und seine Kunst wachsen sehen wollte, er Dinge ändern mußte. So wählte er Techniken aus der Kata und begann, basierend auf individuellen Kampftechniken, mit dem Unterrichten des *Gohon-Kumite* (Fünfschritt-Kampf)

Diese Aktionen wurden die Grundlage für den Freikampf, der eigentlich nur die natürliche Steigerung motivierter Menschen war, die miteinander trainierten. Kurz darauf begannen wir mit *Kihon-Ippon-Kumite* oder dem Ein-Schritt-Kampf. Bei dieser Übungsform mußte der Angreifer die anzugreifende Zielregion – Kopf oder Bauch – ansagen, und diese dann mit seiner stärksten und wirkungsvollsten Technik angreifen. Der Verteidiger hatte nur eine Chance, einen starken, korrekten Block und Gegenangriff auszuführen. Dies stand im Einklang mit der grundlegenden Philosophie der Kampfkünste, die besagt, daß es keine zweite Chance gibt. Alles muß beim ersten Mal korrekt gemacht werden, oder die Person stirbt. Wir versuchten, diese perfekte Technik auszuführen, die den Gegner in einer realen Kampfsituation stoppen würde.



Eine natürliche Steigerung dieser Trainingsmethode war das *Jiyu-Ippon-Kumite*, bei der der Verteidiger die Angriffsregion wußte, seine Position und Distanz aber frei bestimmen konnte. Das Besondere dabei ist, daß dies das erste Mal war, daß Karate, anders als Anwendungen von Katabewegungen zur Selbstverteidigung unterrichtet wurde. Das gesamte System des Kumite wurde innerhalb des kurzen Zeitraumes von fünf Jahren entwickelt. Als Meister Funakoshi im Jahre 1936 das Buch 'Karate-Do Kyohan', den Meistertext des Karate-Do, publizierte, nahm er auch grundlegende Kampfübungsformen in sein Buch auf. Dies war das erste Mal, dass diese brandneue Idee der Öffentlichkeit vorgestellt wurde. Aus dieser Zeit stammt auch der Gedanke, daß – wie wir es heutzutage tun – jede Technik einzeln geübt wird. Meister Funakoshi fühlte, daß wir, um das richtige Gefühl des *Ikken-Hissatsu* (den Gegner mit einem Schlag stoppen) bei unseren Kämpfen entwickeln zu können, jede Technik einzeln trainieren mußten. So begannen wir, jede Technik einzeln zu trainieren, immer und immer wiederholend, die Halle hoch und runter marschierend. Heute ist dies das Fundament für das Grundschultraining. Während meiner ersten fünf Jahre an der Hochschule wurde das Karatetraining in die drei Hauptaspekte, die wir heute kennen, unterteilt: *Kihon*, *Kata* und *Kumite*" (Hassell, 1999, S. 30f.).

Nakayama betont nicht nur die zentrale Bedeutung des Grundschultrainings, das jede gute Karateausbildung zu einem wesentlichen Teil beinhaltet, sondern auch die Notwendigkeit der Übung und Anwendung der *Kihontechniken* in abgesprochenen Partnerübungen.

Die didaktische Rollenzuweisung im Partnertraining in einen Abwehrenden (*UKE*) und einen Angreifenden (*TORI*) erweitert also das defensive Grundprinzip des „Karate ni sente nashi“ spielerisch. Einer muss die Rolle des angreifenden, aggressiven Partners übernehmen, um dem Verteidiger die Möglichkeit zu bieten, seine Fähigkeit zur angemessenen Reaktion einzuüben. Die Kontrolle und der Respekt vor dem Gegner, der hier als Partner in Erscheinung tritt, macht es unerlässlich, die Techniken vor dem Ziel zu stoppen. Dieses Prinzip wird *Sun-Dome* genannt. Die Wirkung der Technik wird letztlich durch das Training am *Makiwara*, dem gepolsterten Schlagbrett aus Holz, getestet. Funakoshi legte als Ergänzung zum *Kumite* mit dem Partner großen Wert auf dieses Trainingsinstrument.

Die Karategruppen, die dem (Shotokan-)Stil Funakoshis folgten, schlossen sich 1949 zur „Japan Karate Association“ (*JKA*) zusammen. Die Gründung dieses Shotokan-Dachverbandes hatte erneut eine Systematisierung zur Folge und bot die organisatorische Voraussetzung, um seinem Ziel näher zu kommen, seine Karateauffas-