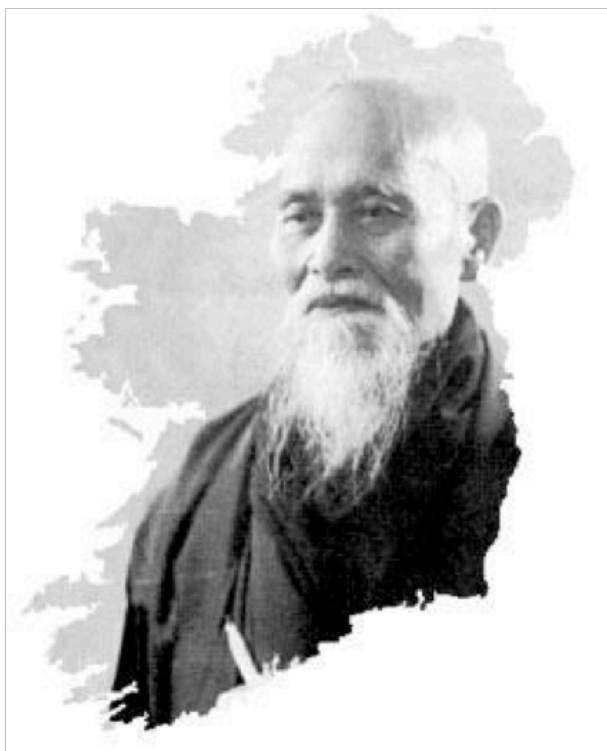




AIKIDO-Oberwallis

合気道



AIKIDO

Themen

- Geschichte und Erfinder
- Bedeutung des Wortes Aikido
- Philosophie Ausrüstung
- Ablauf von einem Training
- Vergleich Aikido zu andere Kampfsportarten
- Fazit

Autoren:

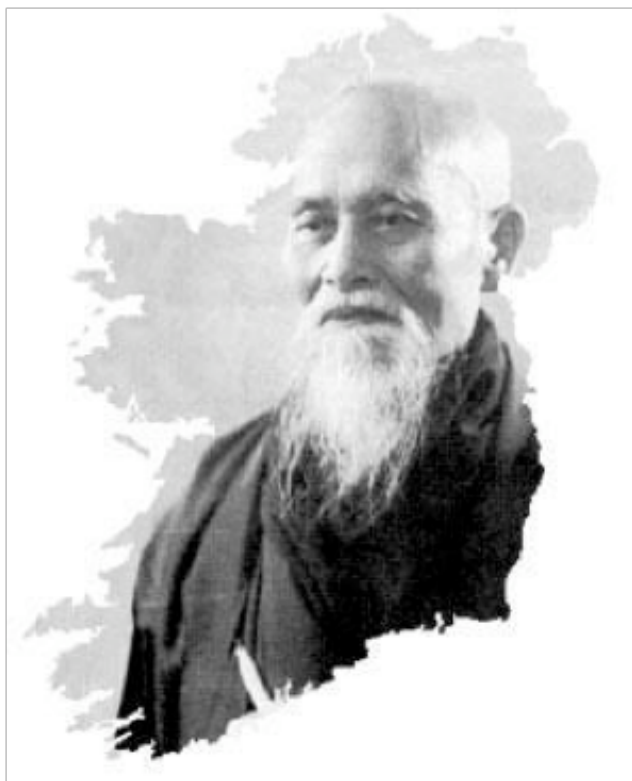
Andenmatten Matthias, Kalbermatter Alois, Amacker
Diego und Furrer Manuel

Ihr Partner für Security-Service / Detektei / Aus- und Fortbildung / Training und Verkauf von Sicherheitsequipment



RS
Security

TEIL I: DIE GESCHICHTE DES AIKIDO



Das ist Morihei Ueshiba er wurde am 14. Dezember 1883 in Japan geboren. Er entstammt einer angesehenen Samuraifamilie, deren Geschichte sich bis in das 17. Jahrhundert Zurückverfolgen lässt. Traditionsgemäss erfolgte seine Erziehung von Kindheit an im Geist des Buddhismus und nach den Regeln des Budhido (Weg des Kriegers).

Die oft handgreiflichen Aktionen der politischen Gegner seines Vaters weckten und verstärkten beim heranwachsenden Morihei Ueshiba den Willen, ein Meister der Kampfkünste zu werden. Neben der Kaufmannslehre unterzog er sich im Alter von 18 Jahren einem strengen Körperlichen Training und realisierte seine Absicht auch in den folgenden Jahren trotz schwieriger Lebensumstände sowie krankheits- und kriegsbedingter Unterbrechungen zielstrebig. Unter Anleitung berühmter Lehrer studierte er verschiedene Stilrichtungen des Jiu-Jitsu und der Schwertkunst.

Im Jahre 1911 fand eine für die spätere technische Entwicklung des Aikido bedeutsame Begegnung mit

Meister Sokaku Takeda statt. Er war der massgebliche Lehrer der seit dem 11. Jahrhundert in geheimen Schulen Praktizierten Daito-Methode, aus der sich später das Aiki-Jitsu entwickelte. Diese Variation des Jiu-Jitsu war den anderen Stilrichtungen überlegen, da der gesamte Körper als Waffe ausgebildet und im Rahmen von Wurf-, Schlag-, und Hebeltechniken eingesetzt wurde. Das Aiki- Jitsu enthielt schon damals viele Elemente aus der Schwertkunst sowie wirksame Verfahren zur Gleichgewichtsbrechung und Ausschaltung des Gegners. Besonderer Wert wurde auf die Koordination der körperlichen und geistigen Kräfte gelegt.

Im Jahre 1924 kam Morihei Ueshiba bei einer Auseinandersetzung plötzlich die Erleuchtung, dass jede Kampfkunst nur dann wertvoll und unbesiegbar sein kann, wenn sie vom göttlichen Geist der Schützenden Liebe und Verantwortung gegenüber allen Lebewesen durchdrungen ist. Das Aikido war entstanden! Von diesem Zeitpunkt an Konzentrierte sich Morihei Ueshiba mit ganzer Kraft auf die Entwicklung der Technik des Aikido, um sie der geistigen Lehre anzupassen. Schon bald kamen viele bedeutende Meister anderer Budo-Disziplinen in sein neues Dojo, um unter seiner Anleitung zu lernen. Durch die Förderung bedeutender Persönlichkeiten und die Unterstützung offizieller Stellen entstanden in Japan schnell weitere Aikido-Zentren. Nach dem zweiten Weltkrieg entsendete Morihei Ueshiba gute Meister in andere Länder(im Jahre 1956 kam das Aikido auch in die Schweiz). Die Menschen vieler Nationalitäten, Rassen und Religionen Studieren nun Aikido und erkennen seinen Wert für das Individuum und die Menschheit.

Die geistige Kraft des 26. April 1969 in Tokio verstorbenen Grossen Meisters wirkt, solange es Menschen gibt, die das von ihm geschaffene Aikido betreiben und verbreiten.

TEIL 2: BEDEUTUNG, PHILOSOPHIE UND AUSTRÜSTUNG

合氣道

Der Name Aikidō wird aus drei sinojapanischen Schriftzeichen geformt (合氣道 „Ai“- Übereinstimmung, „Ki“ - Lebenskraft, „Do“ - (Lebens)-Weg, die auch als Harmonie, Energie und Weg/Methode übersetzt werden) und kann daher in etwa als „Der Weg der Harmonie im Zusammenspiel mit Energie“, „Weg zur Harmonie der Kräfte“ oder „Der Weg der Harmonie mit der Energie des Universums“ übersetzt werden. Ausrüstung

Ausrüstung:

Aikidōtraining findet größtenteils ohne Waffen/Übungswaffen statt, doch die drei Waffen [Bokken](#), Jō und Tantō, üblicherweise hölzerne Trainingswaffen, spielen dennoch eine wichtige Rolle. Sie werden verwendet, da viele Bewegungen und Techniken im Aikidō von Waffentechniken wie z. B. Schwert- oder Stocktechniken abgeleitet sind und dadurch die waffenlosen Bewegungsabläufe selbst besser verstanden und verinnerlicht werden können. Die Bedeutung des Waffentrainings variiert von Stilrichtung zu Stilrichtung.



Waffen: Philosophie

Aikidō gilt als friedfertige Kampfkunst. Der Aikidōka versucht in der Regel den Angreifer nicht zu verletzen, sondern ihn in eine Situation zu führen, in der sich dieser beruhigen kann. Somit wird dem Angreifer

die Chance gegeben, Einsicht zu erlangen und von einem weiteren Angriff abzusehen. Dennoch verfügt ein Aikidōka über Möglichkeiten, einen Angreifer erheblich zu schädigen oder ihn zu töten, was aber nicht im Vordergrund des Aikidō steht. Morihei Ueshiba formulierte dies wie folgt:

„Wahres Budō dient jedoch nicht einfach dazu, den Gegner zu zerstören; es ist viel besser einen Angreifer geistig zu besiegen, so dass er seinen Angriff gerne aufgibt“ (Morihei Ueshiba – Budō)

oder

„Wenn du angegriffen wirst, schliesse deinen Gegner ins Herz“

Keikogi [ke:ko.gi]

(稽古着, jap.) oder Keiko-Gi bedeutet Trainingsbekleidung. Obwohl damit auch ein Gymnastikanzug gemeint sein kann, ist Keikogi der allgemeine Oberbegriff für die in den japanischen Kampfkünsten (Budō) getragene Trainingskleidung. Keikogi werden in mehr oder weniger unterschiedlichen Ausführungen z.B. in den Budo-Disziplinen Karate (sog. Karate-Gi), Jūdō (sog. Judo-Gi), Jiu Jitsu, Kendō, Aikidō und Iaidō verwendet.

Klassische Form

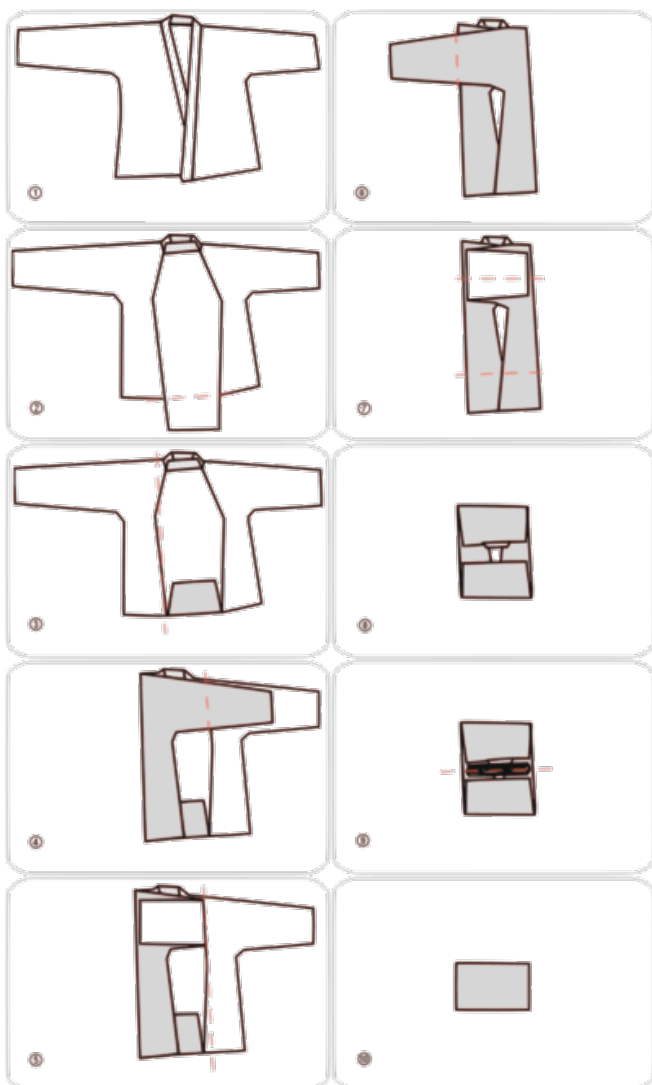
Keikogi bestehen in der Regel aus einer Jacke (Uwagi), einer Hose (Zubon) und einem Gürtel (Obi). Schwere des Stoffes, Schnitt und Farbe dieser Bekleidung variieren leicht zwischen den verschiedenen Disziplinen. Gängige Farben sind z. B. Weiß und Schwarz.

Meistens wird der Name der Kampfkunst- oder Kampfsportart mit dem Suffix -gi kombiniert und bezeichnet die für die jeweilige Disziplin gängige Bekleidung. Beispiele: Karate-Gi, Judo-Gi, Aikido-Gi. Manche Kampfkunstdisziplinen (z.B. Jiu Jitsu) führen keine eigenen Anzugs-Unterarten.

In einigen Disziplinen und Stilen wird über die Gürtelfarbe die Graduierung bzw. der Entwicklungsstand der Übenden angezeigt.

	<p>Werner Isolierwerk AG Visp</p>	<p>Terbingerstrasse 12 Postfach 606 3930 Visp Tel. 027 / 948 03 30 Fax 027 / 948 03 35 e-Mail wiv@tiscalinet.ch</p>
---	---	--

TEIL 2: BEDEUTUNG, PHILOSOPHIE UND AUSTRÜSTUNG

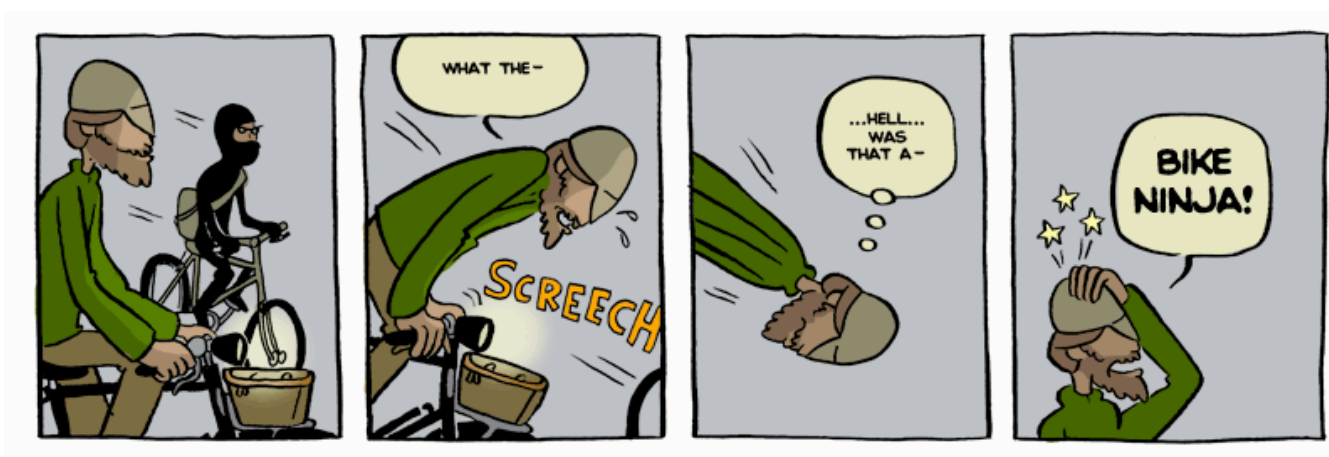


Schemazeichnung, rot die Faltlinien zum jeweils nächsten Schritt

Eine gebräuchliche, traditionelle Methode ein Keikogi zusammenzulegen sieht wie folgt aus:

1. die Jacke ausbreiten
 2. die Hose in der Mitte falten und mittig auf die Jacke legen, der Bund der Hose dabei bündig mit dem Kragen der Jacke
 3. die nach unten überragenden Teile an der Unterseite der Jacke der Hosenbeine nach oben schlagen
 4. bündig mit der linken Kante der Hose die linke Hälfte der Jacke nach rechts umlegen
 5. bündig mit der rechten Kante der Hose den überragenden Teil des Jackenärmels nach links zurückfalten
 6. analog die rechte Jackenhälfte an der rechten Kante der Hose nach links falten
 7. den überragenden Ärmel analog zu Nummer 5 nach rechts zurückfalten
 8. den oberen Teil etwas unterhalb der waagerechten Hälfte der Ärmel nach unten klappen und etwas unterhalb der Gürtellinie den unteren Teil nach oben klappen
 9. den Gürtel dreimal mittig gefaltet in die bleibende Vertiefung legen
 10. noch einmal waagrecht und hälftig falten
- Ein andere japanische Sportbekleidung ist das Beinkleid Hakama.
 - Karateanzug: Karate-Gi .

AIKIDO COMIC

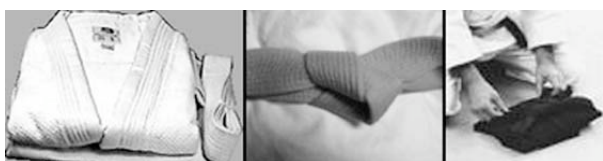


TEIL 3: ABLAUF EINES TRAININGS

Bevor man das Dojo (das sind Räume in denen man trainiert) betritt, muss man seine Schuhe ausziehen. Beim Betreten des Dojos verneigt man sich in Richtung der Kamiza (Wörtlich "hohe Mauer" die Ehreseite des Raums.

Im Dojo werden diese Verhaltensregeln respektiert und praktiziert, allerdings mit einer gesunden Lockerheit. Also, keine Angst, niemand wird zu irgendwelchen, ihm unangenehmen Rieten gezwungen und es herrscht auch kein militärischer Drill.

Allerdings gibt es [Verhaltensregeln](#) nach den man sich schon richten sollte. Und das fällt im Allgemeinen auch nicht schwer. Denn diese Verhaltensregeln dienen im Wesentlichen einem reibungslosen und erfolgreichen Ablauf des Trainings z.B Füße waschen!



Wenn man im Dojo (angekommen ist und die Anwesenden begrüßt hat, geht man in die Umkleekabinen, um sich umzuziehen. Dazu gehört auch das schon erwähnte Waschen der Füße. Die [Kleidung](#) eines Aikidokas besteht aus einem Dogi (Weiser Anzug wie im Karate) und dem Hakama (traditionelle Bekleidung der Samurai Hosenrock) für die Fortgeschrittenen.



Das Training beginnt damit, dass sich alle Aikidokas in einer Reihe, gegenüber der Kamiza, im Seiza (Fersensitzen) hinsetzen. Vor der Reihe sitzt der Lehrer. Der Beginn des Trainings wird

durch eine kleine Meditation und eine [Begrüßungszeremonie](#) eingeleitet.

Anschließend folgen die, für das Aikido typischen Lockerungsübungen. Nach Diesen Lockerungsübungen folgt dann das Aufwärmen. Das sind meist Elemente aus der Fallschule, die jeder noch ohne Partner durchführt. Hierbei stellt sich die Gruppe in zwei Reihen an einer Seite des Dojos auf, um dann die Länge des Raumes mit diversen Vorwärts- oder Rückwärtsrollen, oder sich im Kniesitz bewegend, zurückzulegen. Ihr könnt es glauben, danach sind die Muskeln warm.

Nach dem Aufwärmen beginnt das eigentliche Üben von Techniken. Dazu setzen sich erst mal wieder alle in der schon erwähnten Reihe hin. Wieder im Seiza. Der Lehrer bittet einen, meist schon weiter fortgeschrittenen Aikidoka nach vorn, um mit diesem die Übung vorzuführen. Dabei wird die Technik genau erklärt und auf die jeweiligen Besonderheiten und zu erwartenden Schwierigkeiten hingewiesen. Der Lehrer fordert die Gruppe auf, die Technik selbst zu üben.

Dazu sucht sich jeder einen Partner, mit dem er die Technik üben möchte. Bei der 'Partnerwahl' gibt es keine Regeln. Jeder kann und soll mit jedem üben.

Man verneigt sich vor seinem Partner und bittet ihn so, gemeinsam zu üben.

Die Paare (je nach Technik bilden sich auch Dreiergruppen) verteilen sich im Raum und beginnen mit ihren Übungen. Bei diesen Partnerübungen wird der Angegriffene *Nage* der oder die Angreifenden *Uke* genannt. Beide haben Anteil an der Übung und lernen dabei etwas. Nage übt die eigentliche Technik und Uke lernt mit der Technik umzugehen und verbessert seine Fallschule.

Der Lehrer geht auf die Aikidokas zu und korrigiert ihre Techniken, gibt Hinweise, was zu verbessern ist und hilft bei auftretenden Schwierigkeiten.

Im Laufe eines Abends werden so meist zwei oder drei verschiedene Techniken geübt.

Die Lehrer bemühen sich, jedes ihrer Trainings auf das vorhergehende aufzubauen. Deshalb ist es sehr sinnvoll, möglichst regelmäßig das Training zu besuchen.

Am Ende der Übungsstunde steht oftmals eine Entspannungsübung oder Massage. Abgeschlossen wird mit einer kurzen Meditation und der [rituellen Verabschiedung](#).



TEIL 4: VERGLEICH AIKIDO ZU JUDO

Judo (wörtlich sanfter Weg) ist eine [japanische Kampfsportart](#), deren Prinzip „Siegen durch Nachgeben“ beziehungsweise „maximale Wirkung bei einem Minimum an Aufwand“ ist. Der Begründer des Judo ist Professor Dr. [Jigoro Kano](#) (1860-1938). Die darauf basierenden Judo/[Jiu-Jitsu](#)-Vorläuferformen wurden Anfang des 20. Jahrhunderts für den Wettkampf angepasst, das heißt viele, ursprünglich noch zahlreich enthaltene, Waffen-, Tritt- und Schlagtechniken wurden entfernt, um aus einer Kunst bis dahin vorwiegend zur Selbstverteidigung, eine ganzheitliche Lehre für Körper und Geist zu machen. Die verbliebenen Techniken sind hauptsächlich Würfe, Halte- und Würgetechniken sowie Armhebel.

Judo ist nicht ausschließlich ein Weg der Leibesertüchtigung, sondern darüber hinaus auch eine Philosophie zur Persönlichkeitsentwicklung. Zwei philosophische Grundprinzipien liegen dem Judo im Wesentlichen zugrunde. Zum einen das gegenseitige Helfen und Verstehen zum beiderseitigen Fortschritt und Wohlergehen und zum anderen der bestmögliche Einsatz von Körper und Geist .

Ziel ist es, diese Prinzipien als eine Haltung in sich zu tragen und auf der Judomatte (Tatami) bewusst in jeder Bewegung zum Ausdruck zu bringen. Ein Judo-Meister höre demnach niemals auf, Judo zu praktizieren, auch wenn er nicht im [Dojo](#) (Trainingshalle) ist.

Ausbildung

Traditionell tragen [Judoka](#) eine knöchellange weiße Baumwollhose ([Zubon](#)) und darüber eine halblange weiße Jacke ([Uwagi](#)) aus [Baumwolle](#), die durch einen farbigen Gürtel (Obi) zusammengehalten wird. Um in Wettkämpfen die beiden Kontrahenten besser unter-

scheiden zu können, trägt bei internationalen Meisterschaften ein Judoka einen blauen Judogi. Ist dies nicht möglich, werden die Kämpfer durch einen zusätzlichen roten bzw. weißen Gürtel unterschieden. An der Gürtelfarbe kann man den Ausbildungsstand eines Judoka erkennen. Es gibt die Schüler- und Meistergrade. Die Schülergrade gehen bis zum braunen Gürtel. Die Meistergrade beginnen mit dem schwarzen Gürtel. Jeder Anfänger beginnt mit einem weißen Gürtel und kann dann durch Prüfung den nächst höheren Grad erlangen. Der Prüfling demonstriert dabei Fallübungen, Stand- und Bodentechniken, die nach Höhe der Graduierung immer schwieriger werden.

Gürtel oberhalb des 5. Dan können nicht durch Ablegen einer Prüfung erreicht werden. Sie werden ausschließlich verliehen. Auch der 2. bis 5. Dan-Grad kann verliehen werden, wohingegen für das Erlangen des 1. Dans in jedem Fall eine Prüfung abgelegt werden muss. Eine höhere Graduierung als die zum 10. Dan wird weltweit nicht vorgenommen.

Judotechnik (Waza)

Die Judo-Techniken lassen sich grob in vier Grundtypen einteilen:

- Nage Waza – Wurftechniken,
- Ne Waza – Bodentechniken,
- Ukemi Waza – Falltechnik,
- Atemi Waza – Schlagtechniken (Nur in Kata)

Schülergürtel (Kyu)

Grad	9. Kyu	8. Kyu	7. Kyu	6. Kyu	5. Kyu	4. Kyu	3. Kyu	2. Kyu	1. Kyu
Name	Ku-kyū	Hachi-kyū	Shichi-kyū	Roku-kyū	Go-kyū	Shi-kyū	San-kyū	Ni-kyū	Ichi-kyū
Farbe	weiß	weiß-gelb	gelb	gelb-orange	orange	orange-grün	grün	blau	braun
Mindestalter	5	7	8	9	10	11	12	13	14

Meistergürtel (Dan)

Grad	1. Dan	2. Dan	3. Dan	4. Dan	5. Dan	6. Dan	7. Dan	8. Dan	9. Dan	10. Dan
Name	Ichi-dan	Ni-dan	San-dan	Shi-dan	Go-dan	Roku-dan	Nana-dan	Hachi-dan	Ku-dan	Jū-dan
Farbe	schwarz	schwarz	schwarz	schwarz	schwarz	rot-weiß	rot-weiß	rot-weiß	rot	rot

TEIL 4: VERGLEICH AIKIDO ZU KARATE

Karate(„leere Hand“ bzw. „ohne Waffen in den Händen“) ist eine Kampfkunst, deren Geschichte sich sicher bis ins Okinawa des 19. Jahrhunderts zurückverfolgen lässt, wo einheimische okinawanische Traditionen mit chinesischen und japanischen Einflüssen verschmolzen. Zu Beginn des 20. Jahrhunderts fand sie ihren Weg nach Japan und wurde nach dem Zweiten Weltkrieg von dort über die ganze Welt verbreitet. Inhaltlich wird Karate durch waffenlose Techniken charakterisiert, vor allem Schlag-, Stoß-, Tritt- und Blocktechniken sowie Fußfeger. Hebel und Würfe werden ebenfalls gelehrt, in der fortgeschrittenen Anwendung werden auch Würgegriffe und Nervenpunkttechniken geübt.

Recht hoher Wert wird meistens auf die körperliche Kondition gelegt, die heutzutage insbesondere Beweglichkeit, Schnellkraft und aerobe Belastbarkeit zum Ziel hat. Die Abhärtung der Gliedmaßen u. a. mit dem Ziel des Bruchtests , also des aus Film und Fernsehen bekannten Zerschlagens von Brettern oder Ziegeln, ist heute weniger populär, wird aber von Einzelnen immer noch enthusiastisch betrieben.

Der traditionellen Etikette kommt je nach den Gepflogenheiten des Dōjō mehr oder weniger Bedeutung zu, obwohl ein Mindestmaß fast immer beachtet wird. Das moderne Karate-Training ist häufig eher sportlich orientiert. Das heißt, dass dem Wettkampf eine große Bedeutung zukommt. Dadurch leidet unter Umständen auch die Vermittlung effektiver Selbstverteidigungstechniken, die durchaus zum Karate gehören. Ein weiteres Manko besteht darin, dass im Sportkarate in erster Linie auf Prüfungen hingearbeitet und auf Wettkämpfe vorbereitet wird. Aus diesem Grund werden nur die Techniken intensiv geübt und verinnerlicht, die man zum Bestehen der nächsten Prüfung braucht und die für einen schnellen Punkt in einem Turnier sorgen. Wie einige große traditionelle Karatemeister sagen, besteht dadurch die Gefahr, dass das Karate verstümmelt und pervertiert wird, da viele der Techniken von den Trainern kaum oder auch gar nicht mehr gelehrt werden.

„Karate ist kein Spiel. Es ist kein Sport. Es ist nicht einmal eine Technik der Selbstverteidigung. Karate ist zur Hälfte eine körperliche, zur anderen Hälfte eine spirituelle Disziplin. Der Karateka, der die erforderlichen Jahre der Übung und Meditation hinter sich hat, ist ein heiterer und friedlicher Mensch.

Kleidung

Jeder Karateka trägt ein Karate-Gi, bestehend aus einer einfachen an der Hüfte geschnürten weißen Hose, Zubon, früher bestehend aus Leinen, heute aus Baumwolle und einer Jacke, Uwagi genannt, aus dem gleichen Material. Gehalten wird die Jacke (meist neben einer leichten Schnürung) durch einen gefärbten Gürtel, dem Obi. Dass Karateka überhaupt uniforme Trainingskleidung trugen, war nicht selbstverständlich. Das Okinawa-Te wurde von jeher in robuster Alltagskleidung trainiert. Ebenso existierte in der Zeit, da Karate noch eine insulane Kampfkunst war, kein Graduierungssystem. Der Meister wusste vom jeweiligen Fortschritt seines Schülers ohnehin Bescheid. Die Einführung einheitlicher Trainingskleidung und eines Graduierungssystems erfolgte erst nach Funakoshi Gichins Begegnung mit dem Kōdōkan-Gründer Jigorō Kanō, der eben jenes im Jūdō veranlasste.

Graduierung

Die Graduierung durch farbige Gürtel wurde wahrscheinlich aus dem Judo übernommen. In Graduierungen wird zwischen den Schülergraden, den so genannten kyū und den Meisterschüler, bzw. Meistergraden, den so genannten dan unterschieden. Jeder dieser Stufen wird eine Gürtelfarbe zugeordnet. In dem in Deutschland gebräuchlichsten Graduierungssystem existieren 9 Kyū- und 10 Dan-Grade. Der 9. Kyū ist hierbei die unterste Stufe, der 10. Dan die höchste.

Prüfungen

Zum Erlangen des nächsthöheren Schüler- bzw. Meistergrades werden Prüfungen nach einem festen Programm und einer Wartezeit, je nach Kyu- und Dan-Graden verschieden, abgelegt. Die Programme der Prüfungen unterscheiden sich von Verband zu Verband, gelegentlich gibt es sogar Unterschiede in einzelnen Dōjō. Das Ablegen der Prüfungen dient als Ansporn und Bestätigung des Erreichten, ähnlich wie in unserem Schulsystem. In den Prüfungen wird auf Technikausführung, Haltung, Aufmerksamkeit, Kampfgeist, Konzentration und Willen geachtet. Der Gesamteindruck entscheidet. Bei höheren Meistergraden (meist ab dem 5. Dan) erhöht sich der theoretische Prüfungsanteil erheblich.

9. Kyu (weiß)	8. Kyu (gelb)	7. Kyu (orange)	6. Kyu (grün)	5. Kyu (blau)	4. Kyu (violett)	3. Kyu (braun)	2. Kyu (braun)	1. Kyu (braun)	1. Dan, 2. Dan, 3. Dan ... bis 10. Dan (schwarz)
------------------	------------------	--------------------	------------------	------------------	---------------------	-------------------	-------------------	-------------------	---

TEIL 4: VERGLEICH AIKIDO ZU KICKBOXEN

Kickboxen ist eine [Kampfsportart](#), bei dem das Schlagen mit Füßen und Händen wie bei der Kampfsportart [Karate](#) mit konventionellem [Boxen](#) verbunden wird. In den einzelnen Schulen und Sportverbänden ist unterschiedlich geregelt, ob der Gegner gehalten werden darf oder welche Trefferflächen beim Gegenüber erlaubt sind. Jedoch sind in manchen Verbänden Tritte auf die Oberschenkel erlaubt. Verbandsabhängig unterschiedlich geregelt ist auch die Verwendung von Handdrehschlägen und Fußfegern (Techniken, mit denen der Gegner aus dem Gleichgewicht gebracht wird). Allen Verbänden gemeinsam ist das Verbot des Schlagens auf den Rücken und auf Gegner, die am Boden liegen, sowie das Werfen des Konkurrenten.

Die meisten Verletzungen lassen sich durch die Schutzausrüstung vermeiden. Aus diesem Grund ist eine umfangreiche Schutzausrüstung unerlässlich. Dazu gehören: Tiefschutz, Zahnschutz, Kopfschutz, Fußschutz, Boxhandschuhe mit Bandagen.

Der Tiefschutz ist wohl das Wichtigste. Aber selbst mit Tiefschutz können tiefe Tritte erhebliche Schmerzen verursachen. Der Zahnschutz schützt einerseits die Lippen und andererseits die Zähne. Der Mund ist beim Kampf in jedem Fall geschlossen zu halten, so dass die Zunge nicht zwischen die Zähne gerät.



Zahnschutz

Amateure tragen beim Kampf einen Kopfschutz. Auch beim Training sollte hierauf nicht verzichtet werden, insbesondere auch um Ohr-Verletzungen zu vermeiden. Bandagen um die Hand- und Fingergelenke sollte man tragen, um diese vor Verletzungen zu schützen. Die Bandage wird um die Finger- und Handgelenke gewickelt. Jeder Finger kann auch einzeln bandagiert werden. In jedem Fall soll der Daumen bandagiert werden. Die Fußschützer sollten fest am Fuß sitzen und auch die Ferse für Hakenfußtritte bedecken. Die untere Lauffläche und damit der Fußballen sind nicht geschützt.

Es ist keine bestimmte Kleidung erforderlich. Die Hose sollte jedoch ausreichend Bewegungsmöglichkeit bieten, damit auch hohe Kicks ausgeführt werden können.

Grade und Gurte

Ähnlich wie beim [Karate](#) oder [Judo](#) können die Trainierenden in manchen Kickbox-Verbänden Grade ([Kyu/Dan](#)) erreichen, die durch einen farbigen Gurt gekennzeichnet werden. Zu Beginn erhält man den weißen Gurt (7. Kyu). Danach können durch Prüfungen weitere Grade erreicht werden.

Die Reihenfolge:

- Weiß (7. Kyu)
- Gelb (6. Kyu)
- Orange (5. Kyu)
- Grün (4. Kyu)
- Blau (3. Kyu)
- Hellbraun (2. Kyu)
- Braun (1. Kyu)
- Schwarz (1. Dan)

Der schwarze Gurt entspricht dem 1. Meistergrad (1. Dan). Danach können weitere Meistergrade durch spezielle Prüfungen erreicht werden, in den meisten Verbänden sind Prüfungen bis zum 4. Dan möglich. Oft werden diese DAN-Grade jedoch an Leute verliehen, die sich für diesen Sport verdient gemacht haben. Dazu zählen langjährige Trainer und erfolgreiche Kämpfer.

Dreizehn Regeln für den Weg

aus dem Buch „Ki im täglichen Leben“ von Koichi Tohei (ISBN-10: 3-921508-42-8, Kristkeitz)

- (1) Das Ki-Training weist uns den Weg zur Einheit mit dem Universum. Sein wesentliches Ziel ist es, Geist und Körper zu vereinen und uns eins werden zu lassen mit der Natur.
 - (2) So wie die Natur jedes Geschöpf liebt und beschützt und allen Dingen hilft zu wachsen und sich zu entwickeln, so müssen wir jeden Schüler mit Ernsthaftigkeit und ohne Benachteiligung oder Parteilichkeit unterrichten.
 - (3) In der absoluten Wahrheit des Universums gibt es keine Zwietracht, aber es gibt sie im Reich der relativen Wahrheit. Mit anderen wetteifern und gewinnen bringt nur relativen Sieg. Nicht wetteifern und doch siegen bringt absoluten Sieg. Nur einen relativen Sieg zu erringen, führt früher oder später zur unvermeidlichen Niederlage. Während Sie üben stark zu werden, müssen Sie lernen, wie Sie vermeiden können zu kämpfen. Wenn Sie lernen Ihren Partner zu werfen und daran Freude zu haben, und auch lernen geworfen zu werden und daran ebenso Freude zu haben, und wenn Sie sich gegenseitig helfen die korrekten Techniken zu lernen, wird Ihnen schneller Fortschritt sicher sein.
 - (4) Kritisieren Sie keine der anderen Kampfkünste. Der Berg lacht nicht über den Fluss, weil er tief unten ist, noch spricht der Fluss schlecht über den Berg, weil dieser sich nicht fortbewegen kann. Jeder hat sein eigenes Wesen und erlangt seine eigene Stellung im Leben. Wenn Sie über andere schlecht reden, fällt dies unvermeidlich auf Sie zurück.
 - (5) Die Kampfkünste beginnen und enden mit Höflichkeit, nicht nur in der Form, sondern ebenso im Herzen und im Geist. Achten Sie den Lehrer, der Sie unterrichtet, und hören Sie nicht auf dankbar zu sein, besonders gegenüber dem Gründer unserer Kunst, der uns den Weg gezeigt hat. Wer dies unterlässt, darf sich nicht wundern, wenn seine Schüler ihn nicht ernst nehmen.
 - (6) Seien Sie vor Eitelkeit gewarnt. Eitelkeit hält Ihren Fortschritt nicht nur auf, sondern wirft Sie zurück. Die Natur ist grenzenlos, und ihre Prinzipien sind tief. Woher kommt die Eitelkeit? Sie gründet in oberflächlichem Denken und billigen Kompromissen mit Ihren Idealen.
 - (7) Entwickeln Sie den ruhigen Geist, der dadurch entsteht, dass Sie das Universum zu einem Teil Ihres Körpers machen, indem Sie Ihre Gedanken auf den Einen Punkt im Unterbauch konzentrieren. Sie sollten wissen, dass es eine Schande ist, engstirnig zu sein. Diskutieren Sie nicht mit anderen, nur um Ihre eigenen Ansichten zu verteidigen. Richtig ist richtig, und falsch ist falsch. Beurteilen Sie in Ruhe, was richtig ist und was falsch. Sind Sie überzeugt, dass Sie Unrecht haben, dann machen Sie es beherzt wieder gut. Treffen Sie jemanden, der Ihnen überlegen ist, dann nehmen Sie seine Unterweisung freudig an. Be-
- findet sich jemand im Irrtum, dann erklären Sie ihm die Wahrheit, und bemühen Sie sich darum, dass er sie versteht.
 - (8) Auch ein Wurm von nur einem Zentimeter Länge hat den Geist und die Seele dieses einen Zentimeters. Jeder Mensch respektiert sein eigenes Ich. Behandeln Sie darum niemanden gering-schätzig, und verletzen Sie nicht seine Selbstachtung. Behandeln Sie jemanden mit Respekt, dann wird er auch Sie respektieren. Nehmen Sie ihn nicht ernst, dann wird er auch Sie nicht ernst nehmen. Wenn Sie seine Persönlichkeit respektieren und seine Ansichten zuhören, wird er Ihnen gerne folgen.
 - (9) Werden Sie nicht wütend. Wenn Sie wütend werden, zeigt dies, dass Ihr Geist sich vom Einen Punkt im Unterbauch entfernt hat. Wut ist im Ki-Training etwas, wofür man sich schämt. Werden Sie niemals wegen eigener Belange wütend. Werden Sie nur dann wütend, wenn die Rechte der Natur oder Ihres Landes bedroht sind. Konzentrieren Sie sich dann auf den Einen Punkt, und werden Sie ganz und gar wütend. Bedenken Sie: Wer leicht wütend wird, verliert in wichtigen Momenten den Mut.
 - (10) Scheuen Sie keine Anstrengung, wenn Sie unterrichten. Sie machen in dem Mass Fortschritte, in dem Ihre Schüler Fortschritte machen. Seien Sie beim Unterrichten nicht ungeduldig. Niemand kann alles auf einmal gut lernen. Ausdauer ist beim Unterrichten ebenso wichtig wie Geduld, Freundlichkeit und die Fähigkeit, sich an die Stelle des Schülers zu versetzen.
 - (11) Seien Sie kein hochmütiger Lehrer. Das Wissen der Schüler nimmt in dem Mass zu, wie sie ihrem Lehrer folgen. Gerade beim Üben von Ki macht auch der Lehrer durch sein Unterrichten Fortschritte. Üben erfordert eine Atmosphäre gegenseitigen Respekts zwischen Lehrer und Schülern. Eingebildete Menschen denken oberflächlich.
 - (12) Zeigen Sie beim Üben Ihre Kraft nicht ohne guten Grund, sonst erwecken Sie Widerstand im Geist derjenigen, die Sie beobachten. Streiten Sie nicht über Stärke, sondern lehren Sie den richtigen Weg. Worte allein können nicht erklären. Manchmal können Sie wirksamer unterrichten, wenn Sie derjenige sind, der geworfen wird. Unterbrechen Sie Ihre Schüler nicht mitten in der Technik, und halten Sie sein Ki nicht an, ehe er eine Bewegung vollständig ausgeführt hat, sonst erzeugen Sie in ihm schlechte Gewohnheiten.
 - (13) Tun Sie alles, was Sie tun, aus Überzeugung. Wir studieren die Prinzipien des Universums gründlich und üben sie, und das Universum beschützt uns. Wir haben nichts zu bezweifeln und nichts zu befürchten. Wahre Überzeugung kommt aus dem Glauben, dass wir eins sind mit dem Universum. Wir müssen den Mut haben, mit Kung-tsu zu sagen: „Ich bin leichten Herzens und kann mich daher zehntausend Feinden stellen.“

Leopold