

Sensei Martin Diener



KATAS-HANDBUCH

*zur Unterstützung des Lernens von
Schülern der Deportus Suisse*

Karate Do Schule

Titel

"Katas Handbuch zur Unterstützung des Lernens von Schülern der Deportus Suisse Karate Do Schule"

Riehen, 2025

Inhaltsverzeichnis

I.	Präsentation	4
II.	Worte an meine Schüler	5
III.	Ken Shin Ryu Karate Do Schule	
	Gründer Bewertung: Akamine Sensei	7
IV.	Begrüssung im Dojo	10
V.	Terminologie	
	a. Positionen	11
	b. Hände Technik	14
	c. Bein Technik	18
VI.	Aufwärmen	22
VII.	Ergänzende Übungen	28
VIII.	Katas	
	a. Uke godan	32
	b. Empi godan	39
	c. Togatana godan	46
	d. Teisho godan	53
	e. Tsuki godan	60
	f. Gekkisai shodan	67
	g. Gekkisai nidan	79
	h. Kansha	91
	i. Saifa	105
	j. Seonchin	125

Präsentation

Dieses "Kata Manual zur Unterstützung des Lernens von Schülern der Deportus Suisse Karate Do Schule" erscheint im Februar 2020 und richtet sich an alle SchülerInnen der Deportus Suisse Karate Do Schule in Riehen.

Eine Kata ist eine Abfolge von Bewegungen und sie stellt die Grundlage von Karate Do dar. Es ist eine Kombination von Positionen, Schläge von Händen und Füßen, Atmung, Kraft und Sanftheit, schnelle, langsame, kreisförmige und gerade Bewegungen.

An der Deportus Suisse Schule können Katas für jede Leistungsstufe geübt werden. Die Katas werden in zwei Gruppen eingeteilt: Katas bis 1 Kyu (Brauner Gürtel) und Katas ab dem 1. Dan (schwarzer Gürtel).

Bis zu 1 Kyu gibt es insgesamt 12 Katas, die von den Schülerinnen nach und nach erlernt werden können. Dieses Lernen manifestiert sich in diversen Stufen (vom 8. Kyu bis zum 1. Kyu), die auch an den Gürtelfarben (weiß, weißgelb, gelb, orange, blau, grün, lila und braun) erkennbar sind.

Kata ist die Grundlage von Karate Do und die regelmäßige Ausführung der diversen Bewegungen garantiert raschere Fortschritte bei den Schülerinnen. Obwohl das persönliche Training, das (im Dojo) Woche für Woche stattfindet, von grundlegender Bedeutung ist, wird dieses Handbuch den Schülern ermöglichen, ihr Lernen zu ergänzen und ihr Karate zu perfektionieren.

Worte an Meine Schüler

Dieses Katas-Handbuch ist euch allen gewidmet, meinen Schülern der Deportus Suisse Schule in Riehen.

Da die Essenz des Karate in den Katas zu finden ist, je mehr wir an ihnen arbeiten, desto besser wird unser Karate sein.

Lernen ist lebenslanger Akt. Tag für Tag werden wir uns unseres Körpers und unserer Seele, unserer Tugenden und Unzulänglichkeiten bewusst, wir arbeiten mit unseren Stärken und Schwächen, wir lernen vor allem von und aus uns selbst. Dies ist kein Wettbewerb, sondern ein Weg, der uns auf das Hier und Jetzt fokussieren lässt.

Mein eigener Weg begann im Alter von 8 Jahren, als ich mit Karate begann. Seitdem sind 41 Jahre vergangen und ich habe währen dieser Zeit unzählige bedeutende, interessante und emotionale Erfahrungen gemacht. Ich hatte die Gelegenheit, viele Menschen zu treffen, die mit der Welt des Karates verbunden sind. Ausserdem habe ich sowohl aus den physischen Aspekten wie auch aus den emotionalen Aspekten viel gelernt.

Obwohl ich in all dieser Zeit immer wieder Pausen eingelegt habe, bin ich immer wieder zum Dojo zurückgekehrt. Mein Leben ist vom Versuch geprägt, ein besserer Karatelehrer und in der Folge auch ein integerer Mensch zu sein. Als ich vor sechs Jahren meine Reise als Sensei begann, Verspürte ich das Bedürfnis, mein Karate neu zu erlernen. In diesem Prozess hat mich Sensei Fernando Portus aus Chile immer unterstützt und mich ermutigt, diesen Weg zu gehen. Dank seiner Lehre und seiner Freundschaft konnte ich mich in

dieser Disziplin verbessern. Mit ihm bin ich zweimal nach Japan gereist, um dort zu trainieren und mehr über die Herkunft des Karate zu erfahren.

Heute kann ich sagen, dass sich meine Beziehung zu Karate in einem Lebensstil niederschlägt, denn im Laufe dieser Jahre habe ich verstanden, dass diese Kunst mich dazu gebracht hat, das Leben auf einzigartige Weise zu sehen und zu leben: mit Disziplin, Respekt und Geduld; mit Energie, Sanftheit und Stärke angesichts schwieriger Momente; und vor allem im Einklang mit meiner Umwelt und dem Rhythmus des Lebens, der mich mehr und mehr mit Liebe, Frieden und Einfachheit erfüllt hat.

Mit dem, was ich auf diesem Weg gelernt auch von jedem von euch gelernt habe, hoffe ich, dass ich euch weiterhin täglich auf eurem Lernweg begleiten kann. Dies alles mit all meiner Liebe, Demut und Energie.

Martin Diener

Sensei – Deportus Suisse Karate Do

Ken Shin Ryu Schule Gründer

Bewertung: Sensei Akamine

Der Stil von unsere Karate Do Schule, Ken Shin Ryu, bedeutet "Schule des starken Geistes" und hat mehr als 50 Jahre Erfahrung. Diese wurde 1967 von Sensei Seiichi Yoshitaka Akamine, 8. Dan im Goju Ryu Stil, gegründet.

Sensei Akamine wurde am 14. Mai 1920 auf der Insel Okinawa geboren und war das jüngste von 6 Kindern. Er war der Einzige aus seiner Familie, der sich der Praxis des Karate widmete. Er begann im Alter von 5 Jahren. Sein erster Lehrer und Führer war sein Grossvater, der Samurai-Vorfahren gehabt haben soll.

Kurze Zeit später zog seine Familie nach Japan (Kawasaki), wo er seine Karate-Do-Ausbildung in einem der ältesten Karate-Stile, Shorin Ryu, mit herausragenden Meistern fortsetzte: Kentsu Yabu und Chotoku Kyan. Später begann er, den Goju Ryu Stil zu lernen.

Im Alter von 35 Jahren erhielt Sensei Akamine den 8. Dan von der Budo Kan Organisation, unterstützt von der Kanken Toyama Organisation und Nippon Butoku Kai.

Im Oktober 1957 emigrierte Sensei Akamine nach Brasilien und liess sich in Sao Paulo nieder. Dort nannte er seine Schule die Brazilian Karate Do Assoziation und hatte schliesslich ein Dojo mit mehr als 1000 Schülern. 1967 gründete er die Ken Shin Kan Schule.

Aus seiner Praxis an der Goju Ryu School of Master Seiko Higa und Kanki Izumikawa nahm Meister Akamine die traditionellen Grundpraktiken auf, mit denen er später die fünf grundlegenden Katas der Ken Shin Kan Schule in Südamerika prägte: Uke godan, Empi godan, Tegatana godan, Teisho godan und Tsuki godan.

Während der Stil der Ken Shin Kan Schule Goju Ryu ist, ist es wichtig zu vermerken, dass es Unterschiede zum traditionellen Goju Ryu Stil gibt.

Der traditionelle Goju Ryu Stil verwendet 70% der Techniken mit Armen und Händen. Die Beintechnik macht nur 30% aus und sie verfügt über sehr wenige Variationen und diese sind immer auf den unteren mittleren Bereich des Körpers ausgerichtet.

Der Goju Ryu-Stil der Ken Shin Kan Schule umfasst 50% der Techniken mit den Armen und Händen, und die anderen 50% setzen den Schwerpunkt auf die Beinarbeit.

1969 reiste Sensei Akamine auf Einladung von Sensei Roberto Fernandez de la Reguera nach Chile, wo er während eines Monats intensiv seine Vertreter und Direktoren der Ken Shin Kan Schule in Chile unterrichtete: die Brüder Raul und Roberto Fernandez de la Reguera.

Sensei Akamine sagte, dass starker Geist oder Mut unerlässlich seien, um ein wahrer Kampfkünstler zu werden. Er erklärte, dass selbst wenn wir einen sehr guten Körperbau entwickelten und ein bemerkenswertes technisches Niveau erreichten, dies nicht ausreichen würde, um dem Gegner zu begegnen, der die Angst überwunden hatte. Folglich sei es notwendig, den

Geist eines Kriegers zu haben. Daraus rührt der Name der Ken Shin Kan School: "Schule des starken Geistes".

Sensei Akamine starb am 18. Juli 1995 im Alter von 75 Jahren.

Begrüssung im Dojo

Anfang:

Sensei

SHOMEN NI – REI

(Wir grüssen unser Dojo)

Schüler

(Höhere Rangstufe)

1. SENSEI NI – REI

(Wir grüssen unseren Sensei)

2. OTAGAI NI – REI

(Schüler grüssen sich untereinander)

3. ONEGAI SHIMASU – REI

(Sensei, bitte lehren Sie uns)

Ende:

Sensei

SHOMEN NI – REI

(Wir grüssen unser Dojo)

Schüler

(Höhere Rangstufe)

1. SENSEI NI – REI

2. OTAGAI NI – REI

3. ARIGATO GOZAIMASHITA – REI

(Danke und Auf Wiedersehen)