

PRÜFUNGSORDNUNG PO 2015

1.24 – Anlage 3 Themenkreis 1 „Karate Do“

Stand Januar 2016



Karate-Do ohne das *Do* ist eine Kunst der Selbstverteidigung. Eine Kunst, die bis ins kleinste genau festgelegte Formen enthält. Das *Do* ist die Veränderung, das Anpassungsfähige, die Variation und damit das Lebendige. Das *Do* ist weiterhin ein Kampfbegleiter, wobei der Kampf nicht zwischen zwei Personen, sondern nur im inneren des Einzelnen ausgefochten wird. Entscheidend ist nicht das Ziel, also die perfekte Ausführung der Technik, sondern die Geduld, das Bemühen sich einer Aufgabe zu stellen und an ihr zu arbeiten. Selbst dann an ihr zu arbeiten, wenn aus welchen Gründen auch immer, das Ziel unerreichbar scheint oder sogar ist. Das *Do* stellt uns, wie auch das Leben selber, ständig vor Hindernisse, die es zu überwinden gilt. In Verbindung mit dem Karate entsteht das Karate-Do, das eine Herausforderung darstellt, die man erst annehmen muss, damit man sie meistern kann. Sich zu entwickeln, reifer zu werden hat im Karate-Do den grösseren Stellenwert als der Kampf gegen andere - in diesem Sinn ist Karate-Do eine mögliche Lebensschule.

“Fürchte Dich nicht vor dem Langsam gehen, aber hüte Dich vor dem Stehenbleiben.”

Titel	Mögliche Inhalte	Mentor
Grundsätze des Karate-Do, Do - der Weg	Geschichte, Stilrichtungen, Philosophie, Lehren	bei Bedarf
Etikette und Rituale im Karate-Do	Aufzählung und Beschreibung der Regeln und Rituale im Karate Do, deren Bedeutung für das Zusammenleben im Dojo und mögliche Verbindungen zu einer Lebensschule	bei Bedarf
Begriffe im Karate-Do	Definition, Bedeutung, Zusammenhänge und Trainingsmethoden von: Kime -die Körperspannungsphase Kiai - der Kampfschrei Maai - die Harmonie mit dem Raum Hara - Ausgangspunkt der inneren Energie	bei Bedarf