

WAS IST Koshinkan Karate ?

Koshinkan Karate ist die konsequente Fortführung der unterschiedlichen traditionellen Karate-Stilrichtungen hin zu EINEM zeitgemäßen, praxis - und zukunftsorientierten Karate.

Die traditionellen Stilrichtungen enden unseres Erachtens häufig als reine Karate-Stilart mit dem jeweiligen Prüfungsprogramm! Hierbei werden jahrelang Stellungen, Techniken und Bewegungsabläufe trainiert, die nur das eine Ziel haben, die nächste Gürtelprüfung zu bestehen, also zum reinen Selbstzweck!

In der Praxis (Partnertraining, Wettkampf oder Selbstverteidigung) sind viele dieser Stellungen und Bewegungsabläufe der Prüfungsprogramme nicht oder nur bedingt anwendbar.

Ein Beispiel: Niemand steht in einer Praxissituation in einem tiefen Zenkutsu-, Kokutsu- oder Kiba-Dachi und keiner zieht die ruhende Faust z.B. bei einem Faust-Angriff zur Hüfte zurück, sondern nutzt diese als Deckungsbereitschaft.

Fazit ist: viele der mühevoll antrainierten Stellungen/Techniken dienen nur der Erlangung des nächsten KYU-/ Dan Grades (Gürtels), allenfalls noch zur KATA.

Andererseits ist dieses KIHON- (Grundschul-) Training zur Förderung von Kraft, Schnelligkeit und Dynamik unzweifelhaft erforderlich.

Aus diesem Grunde bewegt sich der Koshinkan Karateka schon im Grundschultraining nicht wie in den traditionellen Stilrichtungen stur vor- und rückwärts, sondern flexibel in alle Richtungen. Angriffstechniken werden hierbei überwiegend vorwärts, Abwehrtechniken rück- und seitwärts aus Kamae trainiert.

Die Abwehr wird fast ausnahmslos mit nachfolgenden Konter- und Angriffstechniken kombiniert. Koshinkan Karate ist eine Kampfkunst zur Selbstverteidigung und ein vielseitiges Wettkampf - und Breitensporttraining.

Dieser Verpflichtung werden wir auch mit dem Prüfungsprogramm gerecht. Die Gürtelprüfung soll dabei ein schöner Nebeneffekt sein und selbstverständlich auch optimal motivieren.

Das Prüfungsprogramm besteht aus einem Basis- und/ oder einem dojointernen Programm. Es bezieht sich zu einem großen Teil auf Selbstverteidigung und anwendbare Angriffs- und Abwehrkombinationen. Diese Techniken werden sowohl in der Koshinkan Form / Kihon als auch im Kumite (Partnerkampf) gezeigt.

Dieses gesamte Prüfungsprogramm erfordert kaum eine spezielle Prüfungs-vorbereitung, denn es geht einher mit dem praxisorientierten Karatetraining. Die Prüfer des Koshinkan Karate betrachten dieses Prüfungsprogramm als „**Rahmenprüfungsprogramm**“, aus denen dem Prüfling entsprechende Aufgaben in Berücksichtigung seines Alters, seiner motorischen Fähigkeiten und weiterer Aspekte gestellt werden. Das erfordert eine gute Ausbildung der Prüfer, was eines der Ziele des Koshinkan Karate ist.

Weitere uns wichtige Ziele sind:

- **Objektivere Wertungskriterien im Wettkampf (die es in anderen Kampfsportarten schon gibt!)**
- **Altersgerecht angepasste Trainingsmethodik (jung/alt)**
- **Transparente Kriterien für die Zulassung und Durchführung von Prüfungen**
- **Respektvoller Umgang miteinander**