

Karate

Altes Wissen neu beim Post SV

Seit 1991 bietet der Post SV Shotokan Karate an, eine seit über 30 Jahren ununterbrochene Erfolgsgeschichte. Ausgehend von Gichin Funakoshi (Begründer des modernen Karate) und Masatoshi Nakayama über Hirokazu Kanazawa zu einem seiner Schüler Hans Estermann, dem Gründer der Karate-Abteilung – unserem Sensei – trainieren wir die drei Grundpfeiler des Shotokan-Karate: Kata, Kihon, und Kumite.



Nachdem in den ersten Jahren unserer Abteilung der sportliche Aspekt, verbunden mit zahlreichen Erfolgen im Vordergrund, gestanden hatte, haben wir uns in den vergangenen Jahren zusätzlich dem ursprünglichen Karate von Gichin Funakoshi zugewandt, der die tragenden Säulen des Karate wie folgt festgelegt hat:

- **Kihon** die Grundschule des Karate
- **Kata** Formen
- **Kumite** Übungsformen des Kampfes
- **Kyusho** Vitalpunkte des menschlichen Körpers

Gerade die letzte Säule wurde in den vergangenen Jahrzehnten nicht gelehrt, weil die Techniken für den Wettkampf entschärft wurden.

Was ist Kyusho-Jitsu?

Kyusho-Jitsu ist keine eigenständige Kampfkunst, sondern integraler Bestandteil des ursprünglichen Karate von Gichin Funakoshi. Des Weiteren ist es grundsätzlich in allen traditionellen Kampfkünsten zu finden. Ohne eine fundierte Grundausbildung in den einzelnen Kampfkünsten ist es nicht erlernbar.

Kyusho bezeichnet das Wissen um die vitalen Punkte des Körpers. Durch die Manipulation dieser werden energetische, bzw. neurologische Vorgänge im Körper derart beeinflusst, dass dies zu Gleichgewichtsstörungen, Kraftverlust, Schmerz, bis hin zum K.o. führen kann. Als theoretische Grundlagen, um Kyusho-Jitsu zu erlernen, werden zum Beispiel Grundkenntnisse der Traditionellen Chinesischen Medizin wie der Anatomie des Körpers vermittelt.

Seit Mitte der 90er Jahre gibt es eine Bewegung im Deutschen Karate Verband, dieses alte Wissen wieder in die Kampfkunst Karate zu integrieren. Seit Oktober 2014 ist es möglich, offizielle Graduierungen in Kyusho-Jitsu zu erlangen.

In der Karate-Abteilung des Post SV setzen unsere Trainer Thomas Abold (3. Dan im Shotokan Karate) und Bernd Heubeck (2. Dan im Shotokan Karate) Kyusho-Jitsu um. Die beiden haben sich über viele Jahre hinweg mit zahlreichen Lehrgängen ein profundes Wissen angeeignet. Und als 2022 erstmalig eine offizielle Trainerlizenz für Kyusho-Jitsu angeboten wurde, haben sie diese prompt absolviert. Zusätzlich haben sie die B-Prüferlizenz für Kyusho-Jitsu erhalten. In ganz Bayern gibt es derzeit nur wenige A-Prüfer und 15 B-Prüfer für Kyusho-Jitsu, zwei davon sind nunmehr also vom Post SV. Als vorläufigen krönenden Abschluss haben Thomas und Bernd kürzlich noch die Prüfung zum 2. Dan im Kyusho-Jitsu erfolgreich abgelegt. Die Karate-Abteilung gratuliert zu diesem tollen Erfolg!

Ab dem 4. April starten die beiden beim Post SV mit einer Kyusho-Jitsu-Gruppe. Wer mitmachen will, muss aufgrund der hohen Effektivität der Techniken mindestens 18 Jahre alt sein und mindestens den 3. Kyu (braun) in Karate oder eine vergleichbare Graduierung in anderen Kampfkünsten haben.

Wir wünschen Thomas und Bernd viel Erfolg mit ihrer zukünftigen Kyusho-Jitsu-Gruppe! ■