

Thesis zur Prüfung 1. Dan im American Kenpo Karate

Etikette im American Kenpo Karate und anderen Kampfkünsten



Dirk Katzfuß

Thesis für die Prüfung zum 1. Dan im American Kenpo Karate

Thema:

Etikette im American Kenpo Karate und anderen Kampfkünsten

Verfasser:

Dirk Katzfuß

Prüfer 1:

Marc Sigle (4. Dan American Kenpo Karate)

Prüferin 2:

Nadja Wolz (2. Dan American Kenpo Karate)

Vorwort

Nach einigen Jahren der Abstinenz, habe ich am 6. Februar 2010 zum ersten Mal an einer Kenpo-Karate-Stunde teilgenommen. Anfangs war ich mehr als skeptisch, da ich vor meinem Wehrdienst ein paar Jahre Kickboxen trainiert habe und mit dem Begriff Karate, stets die für mich steif und unreell anmutenden Shotokan Karate Bewegungen verband. Ich denke heute, drei Jahre später, hat sich an meiner Einstellung zum Shotokan Karate nicht viel geändert. Was ich jedoch zu Recht behaupten kann, ist das Kenpo Karate nicht nur ein Kampfsport oder eine Kampfkunst ist, sondern eine Lebenseinstellung. In den kurzweiligen dreieinhalb Jahren habe ich an zwei großen Turnieren teilgenommen. Im Jahr 2011 konnte ich beim International Karate Championship (IKC) in Madrid sogar die Bronzemedaille in der Kategorie Formen erkämpfen. Dabei kann ich mich noch gut an das erste Gespräch mit Sensei Marc Sigle erinnern. Ich sagte ihm, mir ginge es nicht um Wettkämpfe oder Turniere, sondern darum meine Fitness zu verbessern. Ich meinte außerdem, ich sei zu alt für Turniere. Daraufhin erwiderte er nur, dass er mit neunundzwanzig Jahren noch Weltmeister wurde. Durch den Weg in diese für mich neue und aufregende Kenpo-Welt wurden mir nicht nur diese Erlebnisse zuteil. Ich lernte außerdem tolle neue Freunde kennen und habe neben der Verbesserung meiner Fitness sogar noch zehn Kilogramm abgenommen.

Bevor ich mit der eigentlichen Thesis beginne, möchte ich mich vorab bei einigen Menschen bedanken. Würde ich alle mich bisher motivierende und inspirierende Kenpoisten und Kampfkünstler aufzählen, könnte ich diese Thesis getrost als Nachtlektüre empfehlen. Es sind einfach zu viele um sie hier alle einzeln zu erwähnen. Dennoch möchte ich trotzdem ein paar wichtigen Menschen meinen Dank aussprechen.

An erster Stelle möchte ich mich bei Sempai Nadja Wolz und Sensei Marc Sigle für ihre Mentoren-Rolle mir gegenüber bedanken. Wann immer ich gestresst oder entnervt von der Arbeit nach Hause kam und anschließend ins Training ging, hat Sensei Marc Sigle es geschafft den Tag doch noch zu retten. Vielen Dank! Sempai Nadja hat einmal einen Artikel über ihren Weg durch die einzelnen Gürtelstufen verfasst. Ein Bestandteil war der Anstieg der Anforderungen, von Gürtelstufe zu Gürtelstufe. Sie hat beschrieben, dass auch sie an einem Punkt angelangt war, bei dem Nadja dachte nicht weiter zu kommen. Bei meinem eigenen Weg habe ich darin Parallelen entdecken können. Dies hat mich ermutigt weiter zu machen. Dafür und für Nadjas schier unbegrenzten

Vorrat an dubiosen aber körperlich wirklich anstrengenden Leibesübungen, möchte ich mich ebenfalls bedanken.

Das Training mit Lennart Steinke begeistert mich immer wieder. Mein bisher größtes Problem bestand jedoch darin, mich mit ihm zu vergleichen. Dies war teilweise sehr frustrierend, da sich mein Vorankommen stark von seinem unterschied. Ich war einfach nicht zufrieden mit mir und hatte ständig das Gefühl keinen Fortschritt zu machen. Heute habe ich gelernt, dass sein Vorsprung an Kampfsporterfahrung mehr als 20 Jahre beträgt und ich deshalb die falschen Anforderungen an mich gestellt habe. Ich habe daraufhin mir selbst realistische Ziele gesetzt. Ob mir dies geglückt ist, wird sich wohl noch herausstellen. Seit diesem Zeitpunkt bin ich jedoch weniger frustriert. Daher kann ich das Wissen, welches er mit mir teilt, unvoreingenommen entgegennehmen. Für das tolle Training und die Motivation möchte ich mich an dieser Stelle bei Lennart bedanken. Zwei weiteren Trainingsgefährten möchte ich ebenfalls meinen Dank aussprechen. Michael Späth für seine Trainingsdokumente, die er mir zur Verfügung gestellt hat und den Spaß, den wir beim Training haben. Außerdem danke ich Nicole Dittrich für die tollen Zeichnungen in dieser Thesis. Natürlich möchte ich auch einen Dank an die fleißigen Helfer richten, welche die Fragebögen so mühsam ausgefüllt haben. Mein Dank geht an Sara Kim Lewandowski, Katja Freiler, Mohamed El Morsalani und Frank Hofmeister.

Last but not least möchte ich mich bei meiner Frau bedanken. Ich denke es gibt nur wenige Menschen, die vier, fünf oder sechsmal Training die Woche akzeptieren würden. Es sei denn der Mann ist Profisportler oder Kampfkunstlehrer. Sie hat mich bei meinem Training unterstützt und gern zu den Turnieren begleitet. Außerdem hat sie mich aufgebaut, wenn ich kurz vor dem Aufgeben war. Vielen Dank!

Nun ist es soweit. Die Thesis zum 1. Dan steht an und ich hoffe etwas an nützlichem Wissen vermitteln zu können.

Esslingen, den 26.04.2013

Dirk Katzfuß

Inhaltsverzeichnis

	Seite
Vorwort	II
Inhaltsverzeichnis	IV
Abbildungsverzeichnis	V
Tabellenverzeichnis	VI
Abkürzungen	VII
1 Einleitung	1
2 Kampfkunst oder Kampfsport	3
2.1 Kampfkunst.....	3
2.1.1 Eigene Definition der Kampfkunst.....	4
2.2 Kampfsport	4
2.3 Unterscheidung Kampfkunst und Kampfsport	5
2.4 Etikette	7
2.4.1 Meine Vorstellung von Etikette.....	7
2.4.2 Der Begriff Etikette in dieser Thesis	8
3 Etikette im American Kenpo und anderen Kampfkünsten.....	9
3.1 Etikette im Dojo	9
3.1.1 Begrüßen vor und nach der Trainingseinheit	11
3.1.2 Allgemeines Verhalten im Dojo	13
3.1.3 Umgang mit Trainingsmaterialien	17
3.2 Loyalität und Höflichkeit den Lehrern gegenüber	18
3.2.1 Höflichkeit und Ansprache von Lehrern	20
3.3 Etikette der Kleidungsordnung.....	23
3.3.1 Aufnäher (Patches).....	27
3.3.2 Gürtel für Schüler und Meistergrade	29
3.4 Etikette bei Turnieren, Seminaren und Veranstaltungen	34
4 Abschließende Worte	37
Quellenverzeichnis	VIII

Abbildungsverzeichnis

	Seite
Abbildung 1: Bewaffneter Kampf im Kendo und Eskrima:.....	5
Abbildung 2: Körperhaltung von verschiedener Shotokan Schüler.....	14
Abbildung 3: Zeichnung verschiedener Kampfkunstuniformen.....	25
Abbildung 4: Beispiele verschiedene Kampfkunstaufnäher.....	28
Abbildung 5: Gürtelknotenpositionen im American Kenpo Karate.....	31
Abbildung 6: Gürtelgrade im American Kenpo Karate.....	33

Tabellenverzeichnis

	Seite
Tabelle 1: Unterscheidung Kampfkunst und Kampfsport.....	6

Abkürzungen

IKC	<i>International Karate Championship</i>
jr.	<i>Junior</i>
Kenpo	<i>American Kenpo Karate</i>
Mr.	<i>Mister</i>
Mrs.	<i>Mistress</i>
Ms.....	<i>Miss</i>
S-Bahn	<i>Straßenbahn</i>

1 Einleitung

Man stelle sich eine komplett überfüllte S-Bahn vor. Die Menschen drängen sich dicht an dicht und an den Türen ist weder ein normales Aussteigen, noch ein vernünftiges Einsteigen möglich. An der nächsten Station steigt eine alte Dame von ungefähr achtzig Jahren hinzu. Da sie nicht mehr sehr gut auf den Beinen ist, schaut sie sich nach einer Sitzmöglichkeit um. Leider sind jegliche Plätze belegt. Auf ihnen sitzen bunt gemischt Schulkinder, junge und ältere Frauen, sowie junge und ältere Männer. Niemand beachtet die alte Dame, bis plötzlich ein junger Mann ihr freundlich seinen Platz anbietet. Mit einem Lächeln nimmt sie dankend an. Jegliche Leute auf den umliegenden Plätzen schauen den jungen Mann verwundert an. Viele von ihnen schauen sogar peinlich berührt aus dem Fenster oder auf ihr Mobiltelefon.

Ist es nicht merkwürdig, dass heutzutage die Menschen eher verwundert, peinlich berührt, ja fast schon verwirrt sind, wenn jemand sehr höflich oder zuvorkommend ist? Egal ob im Beruf oder im Alltag. Sollte es nicht genau umgekehrt sein? Sollte man nicht irritiert oder verwundert sein, sobald sich jemand nicht höflich verhält? Die oben beschriebene Situation habe ich bereits genauso erlebt. Da ich selbst gestanden bin, konnte ich der Dame leider keinen Platz anbieten, war jedoch neugierig, wie sich die Menschen verhalten würden. Dabei kam mir die Idee für diese Schwarzgurtthesis. Ich habe mich gefragt, wie es sich mit der Höflichkeit und Etikette im American Kenpo Karate (Kenpo) im Vergleich zu anderen Kampfsportarten und Kampfkünsten verhält? Der zentrale Dreh- und Angelpunkt dieser Ausarbeitung soll das Thema Etikette sein. Welche Regelungen und Gegebenheiten existieren sowohl im American Kenpo, als auch in anderen Kampfkünsten. Dabei versuche ich auch auf ungeschriebene Verhaltensweisen einzugehen. Des Weiteren soll diese Thesis gerade Anfängern eine Art Leitfaden mit an die Hand geben, um eventuelle unangenehme Situationen vermeiden zu können. Vielleicht wird der ein oder andere fortgeschrittene Schüler ebenso etwas Neues entdecken und so seinen Wissensschatz erweitern können. Diese Thesis erhebt weder den Anspruch auf Vollständigkeit, noch kann die einhundertprozentige Richtigkeit garantiert werden. Das Thema Etikette, sowie die heutigen Verhaltensgrundlagen und Richtlinien im Kampfsport und in der Kampfkunst werden zu großen Teilen auf historischen und geografischen Hintergründen zurückgeführt. Außerdem basieren sie oft auf philosophischem Gedankengut der Begründer der verschiedenen Kampfkünste. Aus

diesem Grund ist eine Einstufung in „richtig“ oder „falsch“ nicht leicht zu treffen. Zusätzlich erschwert wird das Thema durch unzählige verschiedene Organisationen, Vereine und Stilrichtungen. Jedes Dojo, jede Organisation und jeder Verein legt seine Regelungen mehr oder weniger selbst fest. Sicherlich gibt es eine allgemeine Orientierung an beispielsweise Verbandsvorgaben, dennoch ist es unmöglich die Eine, richtige Regel zu definieren. An einigen Stellen werde ich meine eigene Meinung mit einbringen und vertreten, dennoch möchte ich keinesfalls dem Leser oder der Leserin diese Meinung aufzwingen. Ziel dieser Thesis ist es Einblicke und Eindrücke zu gewinnen um sich ein eigenes Bild der Etikette im Kampfsport und der Kampfkunst zu machen. Sollten Euch durch diese Arbeit neue Erkenntnisse vermittelt werden, so ist der Zweck dieser Thesis erfüllt. Solltet Ihr allerdings verunsichert oder verwirrt sein, wie die Grundlagen der Etikette zu befolgen sind oder welche Regelungen in Eurem Verein oder Dojo bestehen, so fragt bei Euren Lehrern um Rat.

Eine Fülle an Erkenntnissen habe ich aus dem Buch von Master Lee Wedlake Jr., „Kenpo Karate 101“ gewinnen können. Mr. Wedlake trägt den 9. Dan im American Kenpo Karate und war unter anderem Schüler von Ed Parker. Er ist ebenso der Trainer von Sensei Marc Sigle, in dessen Linie ich trainiere. Ein weiteres Buch, welches ich als Informationsquelle verwende, wurde von Edmund „Ed“ Kealoha Parker, dem Begründer des American Kenpo Karate, geschrieben. Der Titel des Buches lautet „Infinite Insights into Kenpo, Band 1, Mental Stimulation“. Für das vereinfachte Lesen dieser Arbeit, verwende ich anstelle der gesamten Bezeichnung American Kenpo Karate nur den Begriff Kenpo. Außerdem verwende ich den Begriff Dojo stellvertretend für jegliche Trainingsorte. Dabei spielt es keine Rolle ob Ihr in einer Turnhalle, einem Fitnessstudio oder in einem eigens eingerichteten Raum trainiert. Sollte ich an einigen Stellen nur die männlichen Formen Trainer oder Lehrer verwenden, so sind selbstverständliche alle Trainerinnen und Lehrerinnen mit inbegriffen. Anstelle jedes Mal Kampfkunst und Kampfsport zu schreiben, werde ich in dieser Thesis den Begriff Kampfkunst für beide Begriffe gleichermaßen verwenden. Auch dies soll zur Vereinfachung des Leseflusses beitragen. Ich hätte nie erwartet wie viele Möglichkeiten, Regelungen und Unterschiede es von Kampfkunst zu Kampfkunst gibt. Stellt man sich einmal die Menge an unterschiedlichen Kampfkünsten vor und multipliziert diese mit den einzelnen Organisationen, Vereinen, Ländern und Städte, ist es kein Wunder, dass es so unterschiedliche Auffassungen und Auslegungen der Etikette gibt. Dennoch gibt es weltweit bestimmte Punkte, in denen sich alle einig sind. Etikette und Anstand sind immer wichtig!

2 Kampfkunst oder Kampfsport

Bevor ich mit dem Hauptteil meiner Thesis beginne, möchte ich in diesem Kapitel die Begriffe Kampfkunst und Kampfsport definieren. Wie bereits eingangs erwähnt, wird in dieser Arbeit für das vereinfachte Lesen der Begriff Kampfkunst für den Kampfsport und die Kampfkunst gemeinsam verwendet. Dennoch möchte ich im Kapitel Definitionen die Unterscheidung beider Begriffe hervorheben. Des Weiteren werde ich kurz auf die Definition von Etikette eingehen. Dies beinhaltet die allgemeine Erklärung des Begriffs Etikette, wie auch die Erklärung für Etikette nach meiner Vorstellung. Außerdem wird definiert, wie der Begriff Etikette in dieser Thesis verwendet wird.

2.1 Kampfkunst

„Als Kampfkunst bezeichnet man Stile, die Fertigkeiten und Techniken der ernsthaften körperlichen Auseinandersetzung mit einem Gegner unterrichten. Dabei kann es sich um Regelwerke oder Unterrichtssysteme handeln“...“In der Praxis findet man zahlreiche Stile, die eine Mischung aus Kampfsport und Kampfkunst sind und den Unterricht um weitere Aspekte wie Philosophie, Kultur, religiöse Elemente, Denkweise, Alltagsleben und Gesundheit erweitern.“¹

„Das Begriffselement Kampf kann je nach Tradition und Motiv jede der Bedeutungen annehmen, die mit dem Stammwort verbunden sind. Kunst ist hier, im Gegensatz zu ästhetischem Schaffen, als Können beziehungsweise Fertigkeit zu verstehen. Daher erscheint der Begriff Kampfkunst als adäquate Übersetzung des lateinischen Begriffs *Ars Martialis*, der Kunst des Mars, dem römischen Kriegsgott. Dieser Begriff findet sich in wenig abgewandelter Form in vielen Neusprachen, wie beispielsweise *Martial Arts* (englisch), *Arts Martiaux* (französisch), *Artes marciales* (spanisch) oder *Arti Marziali* (italienisch).“²

¹ Wikipedia [2013], Quelle: Internet.

² Ebenda.

2.1.1 Eigene Definition der Kampfkunst

Die oben beschriebene Definition von Kampfkunst deckt sich in großen Teilen mit meiner Ansicht. Besonders der letzte Abschnitt stellt für mich den wesentlichen Unterschied zum Kampfsport dar. Für mich wird Kampfkunst gerade durch den nichtkörperlichen, also den geistigen Teil dargestellt. In der heutigen Zeit, sollte für das Erlernen einer Kampfkunst auch der historische Aspekt mit einbezogen werden. Zu verstehen woher eine Kampfkunst stammt und wie sie entstanden ist, gehört ebenso zum Lernprozess, wie die körperliche Beherrschung der Kunst.

Ein weiterer besonderer Punkt, welcher meine eigene Definition vervollständigt, ist das Verständnis über das gegenseitige Miteinander. Anders als im Kampfsport, bei dem trotz Gruppenwettkämpfen, jedes einzelne Individuum nach Erfolg und Anerkennung für sich selbst strebt, sollte in der Kampfkunst das gemeinsame Ziel im Vordergrund stehen. Genauer gesagt, würde ich sogar behaupten, dass in der Kampfkunst das positive Miteinander und Vorankommen aller im Vordergrund steht. Eben die Gemeinschaft eine Kunst miteinander zu teilen. Dies ist vielleicht eine sehr philosophische Ansicht, doch sie stellt für mich einen entscheidenden Aspekt dar.

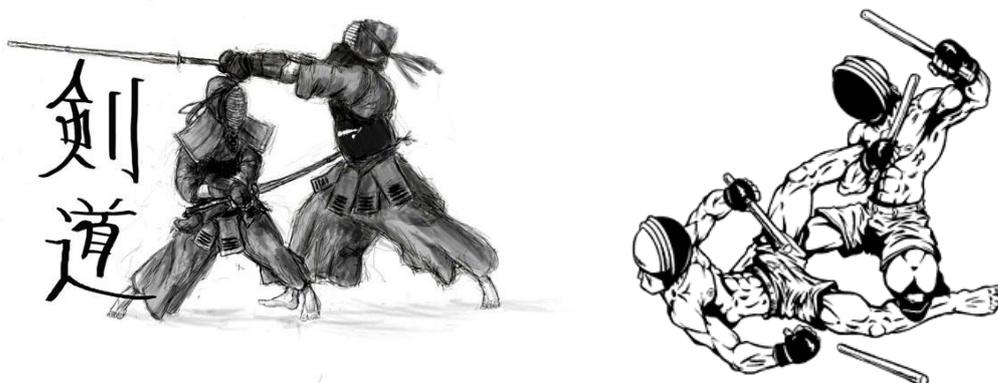
2.2 Kampfsport

Ich habe weder in geeigneter Literatur, noch im Internet eine sinnvolle und einigermaßen standardisierte Definition des Begriffes Kampfsport gefunden, weshalb ich an dieser Stelle direkt eine eigene erläutern möchte. Kampfsport, wie der Name es bereits vermuten lässt, bedeutet für mich der sportlich-körperliche Aspekt einer Auseinandersetzung. Hierbei ist zu beachten, dass diese Auseinandersetzung in einem fairen und reglementierten Rahmen stattfindet. Bei den sportlichen Wettkämpfen zum Beispiel wird nicht auf Leben und Tod, sondern für den Erfolg und den Sieg gekämpft. Ziel des Kampfsports ist zu erfahren, wer der bessere Kämpfer ist. Hervorzuheben ist, dass die Teilnahme an Kampfsportveranstaltungen freiwillig ist und die Veranstaltungen unter Aufsicht durchgeführt werden. Wettkämpfe und Übungen werden im Kampfsport nie mit „echten“ Waffen durchgeführt. Es werden stumpfe und gepolsterte Trainingswaffen verwendet. Im Kendo beispielsweise werden sogenannte Shinai (Bambusschwerter) verwendet.

2.3 Unterscheidung Kampfkunst und Kampfsport

Der wohl auffälligste Unterschied zwischen Kampfkunst und Kampfsport besteht in ihrem Zweck und Ziel. Während die Kampfkunst vordergründig das Ziel der Selbstverteidigung verfolgt wird, ist es im Kampfsport das Ziel herauszufinden, wer der oder die Beste ist. In der Kampfkunst werden Waffen zum Angriff und zur Verteidigung genutzt. Ein Beispiel dazu ist die Kampfkunst Eskrima. Natürlich handelt es sich auch hier bei den im Training benutzten Waffen um Übungsgeräte, da sonst die Verletzungsgefahr außerordentlich hoch wäre. Im Kampfsport hingegen werden Waffen nur in Formendisziplinen oder bei speziellen Sportarten verwendet. Das vorher genannte Kendo ist darin eine Mischform. Basierend auf der Kampfkunst mit dem Schwert, wurde Kendo zusätzlich als Kampfsport für Wettkämpfe angepasst. Dementsprechend wurde aus dem Schwert ein Shinai und die Kampfsportler tragen eine gut schützende Rüstung.³

Abbildung 1: Bewaffneter Kampf im Kendo und Eskrima^{4,5}



Einen interessanten Blickwinkel auf die Unterscheidung zwischen Kampfsport und Kampfkunst zeigt die nachfolgende Tabelle. Diese habe ich aus der Vorlage von Ralf Pfeifer gekürzt dargestellt. Sie zeigt verschiedene Aspekte, mit denen sich Kampfkunst und Kampfsport voneinander abgrenzen lassen. Die Tabelle ist zwar nicht unumstritten, doch meiner Meinung nach, gibt sie einen Anhaltspunkt um die Unterschiede besser zu verstehen.

³ Vgl. Vorauer, Nicole [2013], Quelle: Internet.

⁴ Ohne Verfasser [2013], Quelle: Internet.

⁵ Ohne Verfasser [2010a], Quelle: Internet.

Tabelle 1: Unterscheidung Kampfkunst und Kampfsport⁶

Kampfkunst	Kampfsport
Oberster Grundsatz: „Alles ist erlaubt, es gibt keine Regeln“. Erfolgreiche SV-Techniken folgen keinem Regelwerk.	Oberster Grundsatz: „Die Kämpfer dürfen keine dauerhaften Schäden erleiden“.
Der Kampf beginnt unerwartet und wird solange fortgesetzt, bis einer der Gegner aufgibt, kampfunfähig ist oder sich dem Kampf entzieht.	Der Kampf wird von einem Kampfrichter entschieden. Es kommt mehr darauf an, den Kampfrichter durch seine Fähigkeiten zu überzeugen, als den Gegner kampfunfähig zu machen.
Der Gegner hat immer Recht, wenn die von ihm angewendete Technik erfolgreich war.	Der Gegner kann Regelwidrigkeiten begehen, und kann trotz eines Sieges nachträglich disqualifiziert werden.
Wenn einer der Kämpfer überlegen ist, wird er dies nutzen und bis zum Sieg weiterkämpfen.	Wenn einer der Kämpfer in eine überlegene Position gelangt, wird der Kampf in manchen Kampfsportarten unterbrochen und beiden Kämpfer nehmen eine gleichwertige Ausgangsposition ein.
Der Kampf wird zügig beendet. Es gibt keine zweite Chance.	Der Kampf wird künstlich verlängert. Jeder bekommt immer wieder eine neue Chance. Wer am Anfang im Nachteil war, kann später trotzdem Sieger werden.
Wenn das Opfer aufgibt, muss es trotzdem mit weiteren Angriffen rechnen, insbesondere dann, wenn der Angriff Teil eines Verbrechens ist.	Wenn ein Kämpfer aufgibt, sorgt der Schiedsrichter für das Ende des Kampfes und den sicheren Rückzug des unterlegenen Kämpfers.
Weder Gegner noch Austragungsort ist bekannt. Es ist nicht möglich eine individuelle Strategie oder Technik für einen bestimmten Gegner zu erarbeiten.	Der Gegner und Austragungsort des Kampfes ist Wochen oder Monate vorher bekannt. Es ist somit möglich, für jeden Gegner individuelle Strategien und Techniken zu erarbeiten, welche innerhalb des jeweiligen Regelwerks erlaubt sind.

⁶ Vgl. Pfeifer, Ralf [2006], S. 21 ff.

2.4 Etikette

Als ich die ersten Recherchen für diese Arbeit begann, hatte ich nicht erwartet so viele verschiedene Definitionen für den Begriff Etikette zu erhalten. Die vielen Eindrücke und Meinungen haben nicht gerade dazu beigetragen mir eine einheitliche Beschreibung herzuleiten. Dennoch möchte ich im Nachfolgenden versuchen, meine Sicht der Etikette zu erläutern.

2.4.1 Meine Vorstellung von Etikette

Wie im Duden kurz und prägnant definiert, beschreibt der Begriff Etikette die „Gesamtheit der herkömmlichen Regeln, die gesellschaftliche Umgangsformen vorschreiben.“⁷

Meiner Meinung nach gehört zum Einhalten der herkömmlichen Regeln und gesellschaftlichen Umgangsformen auch das Aneignen von Wissen über diese. Ich denke es entsteht schon ein Akt der Etikette allein dadurch, dass sich ein Mensch über allgemeingültige Gepflogenheiten und Regeln, gerade auch in Bezug auf andere Gesellschaften und Kulturen, informiert. Des Weiteren halte ich das anständige, respektvolle und soziale Miteinander für eines der wichtigsten Aspekte. Die Wahrung des Friedens gehört in diesem Falle ebenfalls dazu. Sollte es jedoch unausweichlich sein, den Frieden zu brechen, so ist es dringend erforderlich nach den Regeln der Etikette, schnellst möglich den Zustand des Friedens wieder anzustreben. Leider scheinen ganze Länder und Nationen diesen Grundsatz nicht zu berücksichtigen.

Ich finde Etikette beinhaltet mehr, als nur das stupide Einhalten von gesellschaftlichen Normen. Etikette sollte in jedem von uns fest verankert und auch bewusst sein. Ich bin überzeugt, man kann jegliche Etikette-Vorschriften eines speziellen Bereiches auch auf andere Bereiche übertragen. Ein Beispiel dafür wären die Etikette-Richtlinien bei einem geschäftlichen Termin. Die Regeln der Begrüßung und gegenseitigen Höflichkeit, können leicht verändert auch in der Schule oder im Alltag zum Einsatz kommen. Ich denke es ist auch Stück weit Auslegungssache. Etikette kann breit gefächert interpretiert und ausgelegt werden. Das richtige Maß und die richtigen Regelungen zu finden, ist die Schwierigkeit in dieser Angelegenheit.

⁷ Duden [2013], Quelle: Internet.

Weiterhin gibt es in meiner Vorstellung eine mentale und eine visuelle Etikette. Die mentale Etikette besteht aus dem, was sich im Kopf abspielt. Ein gesprochenes Schimpfwort beispielsweise, entsteht zuerst im Geist und wird dann über den Ausdruck visualisiert. Wenn ich also mir vor dem Ausspruch bewusst bin, welche Etikette in bestimmten Situation erforderlich ist, so kann ich bereits über die mentale Etikette entscheiden, ob ich das was ich denke ausspreche oder mich an die Etikette halten sollte. Gleiches gilt beispielsweise für den Widerspruch einem Lehrer oder Mentors gegenüber oder ewige Diskussionen des Kindes mit den Eltern. Die visuelle Etikette hingegen folgt im Wesentlichen erst nach der mentalen Etikette. Sie stellt alles das dar, was äußerlich wahrgenommen werden kann. Dies beinhaltet das Verhalten durch Gesten, der äußeren Erscheinung oder die Sprache. Verstöße oder ein unangemessenes Verhalten gegen Etikette-Richtlinien sind beispielsweise zu kurze Röcke, das Tragen der falschen Kleidung oder Haarfarbe, Niesen ohne sich die Hand vor dem Mund zu halten oder obszöne Gesten und Fäkalsprache. Im Bezug zur visuellen Etikette gibt es vielfältigste Vorschriften und Regelungen. Bei diesen Regelungen kommt es oft auf die Situation und das Umfeld an. Wie jeder Mensch, so bin auch ich natürlich nicht frei von Fehlern. Manchmal ertappe ich mich bei einem falschen Verhalten und denke mir im Nachhinein, dass ich wohlmöglich gegen das gute Benehmen verstoßen habe. Es liegt in der Natur des Menschen und die emotionale Komponente des Benehmens lässt sich nicht einfach ausblenden. Dennoch glaube ich, dass es wichtig ist sein Verhalten zu reflektieren und sofern notwendig anzupassen. Kindern fehlt für diese Selbstreflektion oft der notwendige Ernst oder die geistige Reife. Trotzdem sollten Lehrer und Eltern bemüht sein den Kindern den Verstoß gegen die Etikette zu erklären. Dies wird ihnen später behilflich sein, ein falsches Verhalten leichter abzulegen.

2.4.2 Der Begriff Etikette in dieser Thesis

Was der Begriff der Etikette für diese Ausarbeitung bedeutet kann ganz klar abgegrenzt werden. Die Etikette umschließt alle Grund- und Verhaltensregeln, Benimmregeln, Regeln des allgemeinen Anstandes und dem Anstand speziell auf die Kampfkunst bezogen. Sie beinhaltet auch Verhaltensregeln im Dojo oder an anderen Trainingsorten, sowie die Ordnungen der Kleidung. Außerdem beinhaltet sie Umgangsformen mit Trainingspartnern, Lehrern und dem zur Verfügung gestellten Trainingsmaterial. Ich glaube der Begriffe Etikette kann sehr vielseitig und weitläufig ausgelegt werden. Dies werde ich auch ganz dreist in dieser Thesis tun.

3 **Etikette im American Kenpo und anderen Kampfkünsten**

“It’s not the aim of Kenpo to merely produce a skillful as well as powerful practioner, but to create a well integrated student respectful of all.”⁸

Ed Parker

Ab diesem Kapitel beginnt der eigentliche Hauptteil dieser Thesis. An dieser Stelle soll die Etikette im American Kenpo Karate, sowie anderen Kampfkünsten betrachtet werden. Die Idee ist es, verschiedene Grundregeln und Richtlinien zu finden, diese zu erklären und auch Gemeinsamkeiten oder Unterschiede zu anderen Kampfkünsten aufzuzeigen. Dazu habe ich für die Sammlung von Informationen einen Umfragebogen entwickelt und diesen von Freunden und Bekannten ausfüllen lassen. Von diesen Personen weiß ich, dass sie eine andere Kampfkunst als dem American Kenpo Karate betreiben. Die Umfrage ist aufgrund der geringen Anzahl an Fragebögen statistisch nicht repräsentativ. Sie soll lediglich dazu dienen Erfahrungen und Eindrücke in anderen Kampfkünsten für die Erläuterungen zu sammeln. Ich habe Rückmeldungen zum traditionellen Shotokan Karate, zum Aikido, Taekwondo und Thaiboxen erhalten.

3.1 **Etikette im Dojo**

Die Etikette sollte nicht nur anderen Menschen gegenüber gewahrt werden, sondern auch an den Orten in denen Ihr trainiert. Daher möchte ich mit dem Betreten des Trainingsortes beginnen. Egal ob es sich um ein traditionelles Dojo oder eine Turnhalle handelt, wird sich in den meisten Kampfkünsten verbeugt. Im Aikido hingegen wird nur der Kopf gesenkt. Die Begrüßung kann als das Ablegen der Verhaltensweisen aus dem täglichen Leben und die Akzeptanz der in der Kampfkunst geltenden Regeln erklärt werden.⁹ Außerdem zeigt sie den Respekt der Kampfkunst und dem Trainingsort gegenüber.¹⁰

⁸ Parker, Ed [1988], S. 57.

⁹ Vgl. Bujutsu e.V. Schwerte [2012], Quelle: Internet.

¹⁰ Vgl. Parker, Ed [2009], S. 92.

Eine andere Sicht hat mir eine Bekannte geschildert. Bei ihr im Thaiboxtraining ist es eher üblich sich mit einem Handschlag oder einem kurzen Hallo zu begrüßen. Dort gibt es die formalen Verbeugungen nicht. Ich denke es hängt vom Verein, von der Region oder dem Land ab, in welchem man trainiert. Außerdem kann es auch unterschiedliche Meinungen von Lehrer zu Lehrer geben. In Thailand selbst sind die Regeln der Begrüßung sicherlich strenger. Persönlich bin ich der Meinung, dass die Verbeugung auch dem Respekt gegenüber der Erschaffung eines Trainingsortes gilt. Egal ob Eure Lehrer das Dojo selbst aufgebaut oder gemietet haben, sollte für die Möglichkeit das Training an diesem Ort durchzuführen, eine gewisse Dankbarkeit gezeigt werden. Ein Beispiel für die Etikette beim Betreten des Dojos ist auch das Ausziehen der Straßenschuhe. Ich denke es ist gerade im Herbst oder Winter sehr unhöflich, wenn Lehrer oder Schüler mit den nackten Füßen oder mit Socken in das Tauwasser Eurer Schuhe treten. Hierzu gibt es bei uns in der Schule die Regelung die Straßenschuhe vor dem Dojo abzustellen. Sofern das Training in einer Sporthalle stattfindet, ist es sicherlich sinnvoller die Straßenschuhe in der Umkleidekabine zu wechseln. Dort sollte trotzdem darauf geachtet werden, die Straßenschuhe nicht mit in die Trainingshalle zu nehmen.

Die Begrüßung an der Matte erfolgt in vielen Kampfkünsten ebenso, wie die Begrüßung beim Eintreten in das Dojo. Es wird sich verbeugt. In einigen Fällen wird die Verbeugung jedoch kniend am Mattenrand durchgeführt. Bei uns im Verein ist eine Verbeugung im Stehen ausreichend. Wenn ich mir vorstelle, wie eine Meute Schüler beim Verlassen der Matte einen einzelnen knienden Schüler überrennen, dann halte ich die Verbeugung im Stehen definitiv für die sinnvollere Lösung. Katja Freiler hat in ihrem Umfragebogen eine interessante Bemerkung über das Begrüßen am Mattenrand gegeben. Sie erlernt Shotokan Karate und ihr Verein trainiert in einer Sporthalle. Dort gibt es die klassische Matte nicht. Demzufolge ist eine Verbeugung nicht möglich. Bei ihr wird sich am Eingang der Halle verbeugt. Frank Hofmeister hat mir geschrieben, dass sich im Taekwondo beim Betreten der Matte vor der koreanischen Flagge verbeugt wird. Solltet Ihr euch bezüglich der Regeln und Etikette nicht sicher sein, haltet Euch einfach an Euren Lehrer.

Genauso respektvoll wie wir uns unseren Lehrern oder den Orten an denen wir trainieren gegenüber verhalten, so sollten wir uns in den Umkleidekabinen benehmen. Genaue Regelungen über das Verhalten in der Umkleidekabine konnte ich bei keiner der betrachteten Kampfkünste feststellen. Ich denke, wenn man sich an die Grundsätze des gemeinsamen Miteinanders und auf die allgemeine Höflichkeit stützt, kann man

nicht viel falsch machen. Das Betreten des Dojos, das Benehmen in der Umkleidekabine und der Gruß an der Matte, wären also überstanden. Nun kann nach Herzenslust gebalgt und geblödelt werden. Mit Sicherheit nicht! Auch auf der Matte oder im Trainingsbereich gelten besondere Verhaltensregeln. Vergesst nicht Eure gute Kinderstube und verhaltet Euch entsprechend der Etikette.

3.1.1 Begrüßen vor und nach der Trainingseinheit

Im American Kenpo Karate grüßen wir nicht in die Richtung einer Landesfahne, wie beispielsweise im Taekwondo. Die Verbeugung gilt eher denen, die unsere Kampfkunst erschaffen haben oder welche, die vor uns den Weg dieser Kunst genommen haben.¹¹ Manche Schulen grüßen in Richtung eines Bildes vom Begründer dieser Kampfkunst. Im Aikido beispielsweise, wird bei Beginn jeder Stunde das Bild des Begründers, O-Sensei Morihei Ueshiba begrüßt. Danach erfolgt erst der Gruß zwischen Lehrer und Schüler und dann der übenden Schüler zueinander.

Zu Beginn und zum Ende einer jeden Kenpo-Trainingseinheit stellen sich die Schüler in einer Reihe auf. Die Aufstellung erfolgt vom niedrigsten Rang auf der linken Seite, zum höchsten Rang auf der rechten Seite. In Lee Wedlake's Buch „Kenpo Karate 101“, wird die Reihenfolge dieser Aufstellung beschrieben. Sollte der Lehrer, beispielsweise für eine Demonstration mit dem Rücken zu den Schülern stehen, so hat er die höheren Schüler immer zu seiner Rechten, der symbolisch starken Seite.¹² Bei uns im Dojo finde ich es immer noch interessant, dass bei Schülern mit gleichem Gürtelgrad, trotzdem eine Art Hierarchie herrscht. Die Schüler wissen automatisch, wer bereits länger in der jeweiligen Gürtelstufe trainiert und stellen sich direkt weiter nach links auf. Der Unterricht beginnt und endet, mit der langen Salutation (englisches Wort für Begrüßung). Sie ist ein Zeichen für den gegenseitigen Respekt.¹³ Genaue Beschreibungen zu den Begrüßungen im Kenpo befinden sich im Buch Kenpo Karate 201. Dieses Buch wurde ebenfalls von Mr. Lee Wedlake verfasst.¹⁴

¹¹ Vgl. Wedlake, Lee [2000], S. 77.

¹² Ebenda, S. 37.

¹³ Ebenda.

¹⁴ Vgl. Wedlake, Lee [2012], S. 10 ff.

Eine Ausnahme besteht in der Begrüßung von Klassen, in denen sich überwiegend Anfänger befinden. Sollte die lange Salutation noch nicht unterrichtet worden sein, wird zuerst nach links in die Reiterstellung gegangen. Danach werden die Beine wieder geschlossen und es wird sich verbeugt. Im Shotokan Karate ist das Begrüßen mit einem sehr umfangreichen Ritual verbunden. Dabei wird sich zur Schule, zum Lehrer und zu den Schülern untereinander verbeugt. Insgesamt wird viermal eine Verbeugung vollführt. Im Gegensatz zum Kenpo wird die Begrüßung nicht ausschließlich im Stehen, sondern ein Teil der Begrüßung auch im Knien ausgeführt. Sollte ein Schüler zu spät zum Unterricht erscheinen, ob begründet oder auch nicht, so grüßt dieser den Lehrer separat mit einer Verbeugung an. Ich denke es wäre eine gute Geste des Respekts, diese Form von Etikette auch beim Kenpo zu bewahren.

Frank Hofmeister hat in seinem Umfragebogen berichtet, dass die Begrüßung im Taekwondo zum Beginn und Ende einer jeden Trainingseinheit als Verbeugung in einer Reihe ausgeführt wird. Auch im Taekwondo erfolgt wie im Kenpo die Aufstellung nach Gürtelgrad. Hierbei stehen ebenso die höheren Gürtelgrade (aus Sicht der Schüler) auf der rechten Seite und die niedrigen Gürtelgrade auf der linken Seite. Der Trainer gibt nach der Aufstellung in einer Reihe, dem höchsten Schüler ein Zeichen, woraufhin dieser das erste Kommando „Charyot“, was so viel wie Achtung bedeutet, gibt. Alle anwesenden Personen stehen dann mit den Füßen geschlossen, den Armen seitlich am Körper und einer geraden Körperhaltung. Dann erfolgt das zweite Kommando „Kyonje“, was so viel wie Grüßen bedeutet. Daraufhin verbeugen sich Schüler und Lehrer zueinander.¹⁵

Die Begrüßung des Trainingspartners hingegen, wird in vielen Kampfkünsten verkürzt ausgeführt. Im Kenpo beispielsweise besteht sie aus dem Anfang der normalen (langen) Salutation. Die kurze Salutation wird beim Beginn und am Ende des Trainings mit dem jeweiligen Partner durchgeführt. Warum nicht die lange Salutation auf der Matte durchgeführt wird, hat glaube ich einen ganz simplen Grund. Wenn ich mir vorstelle, die Schüler verwenden immer die lange Salutation, dann würde in einer Stunde mehr begrüßt als trainiert werden. Der Etikette entsprechend sollten sich die Schüler daher auch an diese kurze Variante beim Begrüßen des Trainingspartners halten. Nebenbei bemerkt gäbe es auch ein sehr komisches Bild ab, wenn einer der beiden Trainingspartner die lange und der andere die kurze Salutation vollführt. Neben der Begrüßung

¹⁵ Fichtner, Josef [2010], Quelle: Internet.

als Zeichen des Respekts, hat Lennart Steinke mir eine andere logische und für mich schlüssige Begründung gegeben. Für ihn ist die Begrüßung auch ein Signal an den Partner, sodass sich dieser auf einen Angriff vorbereiten kann. Mir gefällt diese Vorstellung. Im Aikido, im Taekwondo, wie auch im Shotokan wurde mir berichtet, dass sich die Trainingspartner einfach kurz voreinander verbeugen.

3.1.2 Allgemeines Verhalten im Dojo

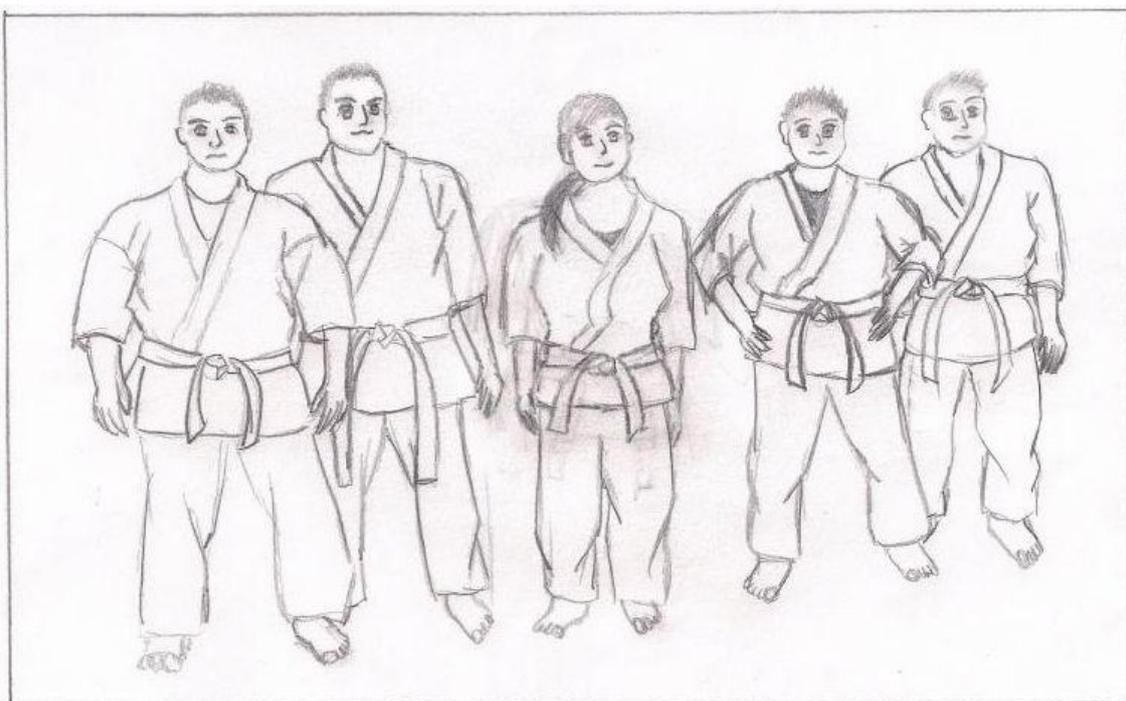
Einige Schulen, bzw. viel mehr die Lehrer dulden keine Unterhaltungen während des Unterrichts. Grundsätzlich stimme ich dem zu. Es ist unangemessen sich nicht auf das Lernen zu konzentrieren und stattdessen sich lieber über das Fernsehprogramm des letzten Wochenendes oder den neuesten Klatsch und Tratsch zu unterhalten. Die Lehrer nehmen Zeit und Mühe auf sich, um Euch zu unterrichten, also macht Euch selbst die Mühe, den Unterricht aufmerksam zu verfolgen. In unserer Schule ist Sprechen auf der Matte nicht verboten. Wenn sich die Schüler über Kenpo austauschen oder mündliche Hilfestellungen zu der gerade laufenden Übung geben, kann dies nie verkehrt sein. Ebenso verhält es sich mit den Fragen an den Lehrer. Master Lee Wedlake vertritt hier ganz klar die Meinung, Schüler sollten wie kleine Kinder sein, welche andauernd fragen, warum, warum, warum.¹⁶ Einige Lehrer meinen, dies sei ein Zeichen fehlenden Respekts. Mr. Wedlake denkt ebenfalls es ist ein Zeichen fehlenden Respekts. Respekt dem Schüler gegenüber!¹⁷ Auch Frank Hofmeister hat mir beschrieben, dass bei ihm im Taekwondo Unterhaltungen auf der Matte verboten sind. Fragen an den Lehrer oder ein gewisses Maß an verbaler Kommunikation sind selbstverständlich auch beim Taekwondo nicht ausgeschlossen. Im Shotokan-Training von Katja Freiler sind besonders Kraftausdrücke untersagt. Ich denke dies ist ein guter Aspekt, der eher einer unausgesprochenen Regel folgt. Die Vermeidung von Schimpfworten sollte jedoch generell verinnerlicht werden. An dieser Stelle muss ich mir wohl auch an die eigene Nase greifen. Gerade wenn beim Training etwas nicht so klappt, wie ich es von mir erwartet hätte, sollte ich vielleicht auf meine Ausdrucksweise mehr Acht geben. Das zählt ebenso für das Berufsleben, beim gegenseitigen Miteinander unter Freunden oder in der Familie. Katja hat weiterhin ausgeführt, dass ihre Lehrer und Prüfer keine in die Hüften gestemmen Hände sehen möchten. Ich denke eine normale und nicht gelangweilte Körperhaltung beim Training ist ebenso eine Form des Respekts gegenüber

¹⁶ Vgl. Wedlake, Lee [2000], S. 30.

¹⁷ Ebenda, S. 48.

dem Lehrer. Ihr müsst nicht Strammstehen wie beim Militär. Eine lockere aber aufmerksame Körperhaltung genügt völlig. Die nachfolgende Zeichnung stellt Kampfsport-schüler aus dem Shotokan Karate dar. Der Schüler (Zweiter von rechts) stemmt die Hände in die Hüften.

Abbildung 2: Körperhaltung von verschiedener Shotokan Schüler¹⁸



Ein ebenfalls wichtiges Thema ist die Autorität des Lehrers. Die Schüler haben dessen Anweisungen Folge zu leisten. Selbstverständlich ist damit nicht gemeint, dass Ihr hirnlose Zombies sein sollt und jede noch so dumme Anweisung befolgen müsst. Denkt über die Anweisung nach, doch führt sie ordentlich aus. Gute Lehrer möchten Euch unterrichten und werden keine Anweisungen geben, welche Euch Schaden zufügen oder nutzlos sind. Manchmal sind Intension und Nutzen einer Übung nicht gleich erkennbar. Ein Beispiel, welches mich persönlich betrifft ist das Fußmanöver des Front Crossover. Mein Körper hat sich bis aufs Letzte gesträubt und dennoch habe ich nach einer ganzen Weile gemerkt, dass es wie so oft im Leben nur eine Frage der Übung ist. Katja Freiler und Frank Hofmeister geben mir in dieser Hinsicht Recht. Bei ihnen im Shotokan Karate oder Taekwondo ist der Lehrer ebenfalls mit Respekt zu behandeln und die Übungen werden ohne große Diskussionen ausgeführt.

¹⁸ Dittrich, Nicole [2013], Zeichnung von Shotokan Schülern.

Am Ende einer jeden Stunden könnt Ihr gern auf Eure Lehrer zugehen und sie um Rat fragen, sollte Euch eine Übung nicht sinnvoll erscheinen. Manchmal fehlt einem das Verständnis für manche Bewegungen und Abläufe. Erst die richtige Erklärung gibt ihnen einen Sinn.

Während des Trainings fordert der Lehrer des Öfteren auf Pärchen zu bilden, um ein Partnertraining durchzuführen. Viele Schüler haben bevorzugte Trainingspartner. Dies sind entweder Schüler, mit denen man befreundet ist oder mit denen man bereits vorher trainiert hat. Mohamed El Morsalani hat in seinem Umfragebogen die zehn Regeln des Aikido angeführt. Die vierte Regel davon besagt, „Jeder Partner ist für Dich der Beste“. Diese Regel ist meiner Meinung nach wichtig, gerade auch um neuen Schülern den Einstieg zu erleichtern. Stellt Euch vor Ihr würdet neu in einem Dojo sein und jeder Schüler findet auf Anhieb seinen bevorzugten Partner und Ihr selbst steht am Schluss allerdings allein da. Sicherlich ist das kein schönes Gefühl. Für ein realistisches Training ist es sinnvoll auch mit kleineren, größeren, leichteren oder auch schweren Trainingspartnern zu trainieren. Im Kenpo existiert die unausgesprochene Regel, der Schüler mit dem höheren Gurt, wählt den Trainingspartner aus. Grundsätzlich würde dies bedeuten, er könne einen fragenden Schüler mit niedrigerem Gürtelgrad ablehnen.

Ich denke schon aus der allgemeinen Etikette und sportlichen Fairness heraus, wird niemand abgelehnt. Übrigens, bei Uneinigkeit darüber, wer die Partnerübung beginnt, greift immer der Partner mit dem niedrigeren Gürtelgrad zuerst an. Bei einer Diskussion auf der Matte, bei der Uneinigkeit herrscht, wer nun mit wem trainieren darf, würde ich persönlich klar auf diese Regel verweisen. Eine Ausnahme bei der Auswahl ist die explizite Ansage durch den Lehrer. Oftmals möchte der Lehrer den höheren Schülern erweiterte oder neue Techniken zeigen. An dieser Stelle gruppiert der Lehrer entweder selbst oder gibt direkte Vorgaben, welche Gürtelstufen sich mit welchen anderen zusammenfinden sollen. Auch hier ist eine Diskussion über das Wieso, Weshalb und Warum überflüssig!

Beim Umgang mit dem Trainingspartner steht die Kontrolle im Vordergrund. Ihr könnt ohne Probleme in jeden Eurer Schläge die maximale Kraft legen und damit Euren Partner schnellst möglich zu Boden schicken. Wundert Euch jedoch nicht, wenn Ihr niemanden mehr habt, mit dem Ihr trainieren könnt. Andere Schüler würden auch rasch die Lust verlieren mit Euch zu trainieren. Sara Kim Lewandowski hat mir beschrieben, dass bei ihr im Thaiboxen die Regel gilt, gerade bei Anfängern nicht zu viel Kraft ein-

zusetzen. Es ist als Anfänger nicht nur demotivierend, aufgrund fehlender Ausbildung ausschließlich einzustecken, sondern kann auch körperlich gefährlich sein. An dieser Stelle sollte jedoch ein anderes Extrem nicht unbeachtet bleiben. Wenn Ihr miteinander trainiert, dann tut dies mit dem nötigen Ernst und führt die Übungen korrekt aus. Übt erst einmal mit einer langsamen Bewegung. Es nützt Eurem Partner nichts, wenn Ihr beim Angriff mit Absicht vorbeischlagt. Führt die Angriffe, wie auch die Abwehr korrekt aus. Seid weder zu schüchtern, noch zu forsch. Natürlich soll Kampfkunst Spaß machen und auch sportlich erfolgreich sein. Dennoch ist Kampfkunst für die Verteidigung und den Angriff konzipiert. Einen Angriff oder eine Verteidigung unrealistisch auszuführen nutzt weder Euch, noch Eurem Partner. Es führt im schlimmsten Fall nur dazu, im Ernstfall nicht richtig reagieren zu können.

In Bezug auf einen realistischen Angriff ist auch das Thema körperliche Nähe interessant. Wir alle haben beigebracht bekommen, den persönlichen Bereich eines anderen Menschen zu achten und den gebührenden Abstand einzuhalten. Beim gegenseitigen Trainieren kann dies allerdings zu Komplikationen führen. Ein gutes Beispiel ist hier eine Umklammerung als Angriff. Witziger Weise versuchen die Schüler so viel Abstand wie möglich zueinander zu bekommen. Es ist unrealistisch gegenüber einer wirklichen Umklammerung, soviel Platz als möglich zu lassen. Auch Mr. Wedlake beschreibt diese Erkenntnis.¹⁹ Bei diesem Beispiel behindert uns unsere Höflichkeit und muss bewusst unterdrückt werden. Eine lustige Anekdote hat Ed Parker jr. bei einem Seminar während des IKC in Utrecht erzählt. Wenn sich zwei Männer beim Training umklammern sollen, lassen sie den größtmöglichen Abstand zu einander. Wenn nun allerdings ein Mann eine hübsche Trainingspartnerin mit einer Umklammerung angreifen soll, so ist es kein Problem die Umklammerung realistisch dicht und eng zu machen. Es liegt also nur an der nötigen Motivation. Es ist immer richtig den persönlichen Abstand zu einem anderen Menschen zu bewahren, wie man hier jedoch sehen kann, greift auch hier das Sprichwort, keine Regel ohne Ausnahme.

¹⁹ Vgl. Wedlake, Lee [2000], S. 79 f.

3.1.3 Umgang mit Trainingsmaterialien

An dieser Stelle der Thesis möchte ich ein paar Etikette-Regeln für den Umgang mit Trainingsmaterialien erwähnen. Mit dem Thema Etikette haben diese Regeln im ersten Augenblick vielleicht wenig zu tun, dennoch denke ich, sie vervollständigen das Gesamtbild. Wenn Etwas kaputt geht, verheimlicht es nicht, sondern gebt Eurem Lehrer Bescheid. Haltet die Trainingsmaterialien sauber und räumt sie nach der Benutzung wieder auf. Umso mehr Platz habt Ihr für das Training. Außerdem vermeidet Ihr somit, dass sich andere Schüler oder der Lehrer an herumliegenden Trainingsmaterialien verletzen. Dies gilt ebenso für persönliche Gegenstände auf der Matte. Räumt sie zu Seite und lasst vor Allem keine spitzen oder scharfen Gegenstände auf der Matte liegen. Solltet ihr Trainingswaffen wie Messer oder Pistolen verwenden, behandelt sie als wären es echte Waffen. Spielt damit nicht unnötig herum oder übergebt ein Messer nicht mit der Spitze voraus an Euren Trainingspartner. Ich habe bereits des Öfteren auch bei hochrangigen Kenpo-Lehrern gesehen, wie diese ein Trainingsmesser an der Klinge hielten. Auch ein stumpfes Messer kann spitz sein und mit einer gestoßenen Bewegung zu Verletzungen führen.

Trainingsmaterialien dürfen auch nur nach Erlaubnis durch den Lehrer benutzt werden! Nehmt sie nicht unaufgefordert und spielt nicht damit. Ein mir persönlich sehr wichtiger Punkt ist das Vergessen von persönlichen Gegenständen. Das Dojo ist keine Sammelstelle für Kleidung, Schmuck oder sonstigen Dinge. Natürlich kann es vorkommen, dass Gegenstände vergessen werden. In diesem Fall solltet Ihr Eure Sachen jedoch schnellst möglich aus dem Dojo abholen. Es ist genauso wenig die Aufgabe der Lehrer Euch Eure Sachen im Dojo hinterher zu räumen, wie die Eurer Eltern bei Euch zu Hause. Besonders das Vergessen eines Gürtels ist für mich ein Zeichen fehlenden Respekts. Meiner Meinung nach sollte der Schüler den Gürtel nur nach Erledigung einer Aufgabe zurückerhalten. Dieser Gürtel wurde in der Regel hart erarbeitet und stellt neben seiner nützlichen Funktion, die Gi-Hose zu halten, eben auch ein Symbol dar.

3.2 Loyalität und Höflichkeit den Lehrern gegenüber

Loyalität den Lehrern gegenüber, bedeutet zugleich auch die Loyalität gegenüber seinem Verein und seiner Kampfkunst. Das Thema Loyalität ist allerdings nicht ganz so leicht zu betrachten. Prinzipiell denke ich, jeder Schüler sollte seiner Kunst und seinen Lehrern gegenüber loyal sein. Loyalität bedeutet für mich jedoch nicht bedingungsloser Gehorsam oder das Negieren und respektlose Behandeln anderer Kampfkünste oder anderer Lehrer. In den Karate Kid Filmen wird ein solch falsches Verhalten von den „bösen“ Schülern deutlich gezeigt. Natürlich wird wie immer in Hollywood-Produktionen maßlos übertrieben, dennoch steckt eine gewisse Botschaft in den Filmen. Aus gegenseitigem Respekt der Leistungen eines jeden Lehrers und auch der Schüler gegenüber, sollte sich nicht über die Vereine und Kampfkünste hinweg bekriegt werden. Schlecht über einen Lehrer oder Schüler eines anderen Vereines oder einer anderen Kampfkunst zu reden, zeugt meiner Meinung nach von fehlendem Respekt. Ja, es gibt schwarze Schafe und absolute Negativbeispiele. Mit einer Begründung können und sollen diese auch meiner Meinung nach benannt werden. Dennoch sollte man sachlich und in gewissem Maße respektvoll bleiben. Nur weil einem eine andere Kampfkunst nicht gefällt, gibt es einem nicht das Recht, schlecht über sie zu urteilen. Das Motto sollte eher lauten leben und leben lassen.

Loyalität stärkt für mich nur die Basis einem Verein oder einer begrenzten Anzahl an Lehrern gegenüber. Trotzdem ich vor meiner Wehrdienstzeit Kickboxen trainiert habe, stellt Kenpo meine Basis dar. Ich versuche mich loyal meinem Verein und meinen Lehrern gegenüber zu verhalten, indem ich keine anderen Kenpo-Lehrer oder Schulen besuche ohne vorher mit Sensei Marc Sigle darüber zu sprechen. Sollte ich eine weitere Kampfkunst erlernen wollen, so würde ich auch in dieser Hinsicht mit meinem Kenpo-Lehrer offen damit umgehen. Es gibt einige Schüler, welche mehrere Kampfkünste gleichzeitig oder auch über die Jahre hinweg versetzt betreiben. Diese Sportler haben auch mit einer einzigen Kampfkunst angefangen und somit eine Basis geschaffen. Loyalität bedeutet für mich nicht, immer mit dem Lehrer einer Meinung zu sein. Meine Meinung deckt sich teilweise ebenso mit den Rückmeldungen, welche ich von Katja und Frank zum Shotokan Karate und Taekwondo bekommen habe. Katja hat mir geschildert, dass sie nur begrenzt Loyalität gegenüber ihren Lehrern oder ihrem Verein empfindet.

Bei Katja ist es keine reine Auffassung des Respekts. Vielmehr ist sie der Meinung, man sollte offen für Neues sein. Je nach Typ des Schülers, sollte der richtige Lehrer und Verein gesucht werden. Gerade in der Kampfkunst gibt es verschiedenste Ansätze des Kampfes und der Körperbeherrschung. Sie ist der Meinung, dass es in diesem Fall ein gut oder schlecht nicht gibt. Allerdings hält sie es für wichtig, sich während des Trainings, auch nur auf diese eine Kampfkunst zu konzentrieren und nicht zu versuchen andere Techniken oder Ähnliches aus einer anderen Kampfkunst miteinzubinden. Dies kann ihrer Meinung nach außerhalb des regulären Trainings erfolgen. Besonders auch dann, wenn man selbst noch ein Anfänger in der jeweiligen Kampfkunst ist.

Ich persönlich denke offen für andere Kampfkünste zu sein, kann das Training positiv ergänzen. In den Trainingseinheiten am Mittwoch bekommen wir einen Einblick in verschiedene andere Kampfkünste. So wurden beispielsweise Formen aus dem Shotokan gelehrt oder Bodenkampfunterricht gegeben. Mir persönlich hat der Bodenkampfunterricht mehr gebracht als die Shotokan Kata. Fakt ist jedoch, wenn man andere Kampfkünste nicht ausprobiert hat, kann man kein objektives Urteil abgeben. Kenpo wäre heute nicht das, was es ist, ohne offen für Neues zu sein. Ed Parker war immer ein Mann der Veränderung und Anpassung. Ohne den Drang seine Kampfkunst fortwährend weiterzuentwickeln, würde der positive Fortschritt stagnieren. Deutlich zu sehen ist dieser Aspekt daran, dass Kenpo Elemente aus verschiedenen Kampfkünsten vereint.²⁰

Sara Kim Lewandowski probiert gern die Vereine und Kampfkünste ihrer Freunde aus. Auch bei Sara bleibt ihr Trainer ihr Trainer und ihr Verein ihr Verein. Viel wichtiger ist ihr dabei der Aspekt, den Trainer nicht vor vereinsfremden Personen oder auch Vereinsmitgliedern schlecht zu machen. Wenn ein Problem besteht, dann sollte der Schüler sofort, persönlich und ehrlich mit dem Trainer oder der betreffenden Person sprechen. Meist klären sich Probleme unter vier Augen einfacher als sie an die große Glocke zu hängen. Zu mir wurde einmal gesagt „Praise in public, punish in private!“, was so viel bedeutet, wie „Lobe in der Öffentlichkeit und bestrafe unter vier Augen“. Meiner Meinung nach ein guter Rat, an den man sich halten sollte.

²⁰ Vgl. Ohne Verfasser [2010b], Quelle: Internet.

3.2.1 Höflichkeit und Ansprache von Lehrern

Bei der Informationssuche zu dieser Arbeit fand ich die Ansprache der Lehrer in den verschiedenen Kampfkünsten sehr interessant. Dabei ist mir deutlich der regionale und zeitliche Unterschied aufgefallen. Wie Ihr Euch schon denken könnt, wird die Ansprache des Lehrers im asiatischen Raum sehr streng und formal betrachtet. Dort werden die Lehrer mit Titel und äußerst höflich angesprochen. In der westlichen Welt, hängt die Ansprache von mehreren Faktoren ab. Ganz klar ist jedoch, dass der Lehrer vorgibt, wie er angesprochen werden möchte! Sollte es in Eurer Schule erlaubt sein den Lehrer mit „Du“ anzusprechen, so ist dies in Ordnung. Sollte der Lehrer jedoch mit seinem Titel oder ausschließlich mit „Sie“ angesprochen werden wollen, so habt Ihr Euch auch daran zu halten. Es gilt auch die Devise, dass auch ein „Du“ höflich und mit Respekt vorgebracht werden kann. Katja Freiler hat die Erfahrung im Shotokan Karate gemacht, dass abhängig vom Trainer, mehr oder weniger auf die korrekte Anrede geachtet wird. Bei ihr im Verein werden die Lehrer mit dem Vornamen und mit einem Du angesprochen. Weiterhin führt sie an, dass interessanterweise Trainer mit längerer Erfahrung und höheren Graden mehr auf die richtige Anrede achten. Im Thaiboxen geht es wie bereits erwähnt, etwas lockerer zu. Dort wird sich nicht nur mit einem Du und dem Vornamen angesprochen, sondern auch mal zum Spaß geärgert. Es haben alle einen sehr guten Draht zueinander. In Thailand selbst werden die Lehrer auch eher mit dem Namen angesprochen, in seltenen Fällen auch mit Kru oder Arjan.²¹ Kru bedeutet in Thailand Lehrer, während Arjan als Titel für Lehrer von fortgeschrittenen Klassen dient. Frank Hofmeister hat mir berichtet, bei ihm im Taekwondo werden die Lehrer auch mit dem Vornamen angesprochen. Offiziell lauten die Ansprachen jedoch Kyocha-Nim, für Meister oder Sabum-Nim, für Großmeister.

Bei uns im Kenpo kommt es ganz darauf an, wo Ihr trainiert. In welchem Land und in welcher Schule. Amerikanische Schulen bevorzugen die Anreden Mister (Mr.), Mistress (Mrs.) oder Miss (Ms.), was übersetzt Herr, Frau und Fräulein bedeutet. Hier unterscheidet sich die Anrede nur wenig gegenüber den Schulen in Deutschland. Entweder man duzt sich, wobei dann die Anrede mit dem Vornamen erfolgt oder man bleibt bei dem Sie, wobei die Anrede dann mit Herr oder Frau erfolgt. Der Begriff Fräulein ist in Deutschland veraltet und wird eigentlich nicht mehr verwendet.

²¹ Lohmann, Timm [2012], Quelle: Internet.

Neben den auch im Alltag gebräuchlichen Anreden, werden auch Titel wie Master, Professor oder ähnliches verwendet. Dies kommt auf den Rang der jeweiligen Person an. Zwei Anreden sind außerdem Sensei (japanisch) oder Sifu (chinesisch). Sensei bedeutet, der der vorausgegangen ist. Sifu bedeutet hingegen, soviel wie Lehrer-Vater. Senior Grandmaster Ed Parker sagte einst zu Master Lee Wedlake, er bevorzuge Sifu anstelle von Sensei. In Anbetracht dessen, dass Mr. Parker der Vater des American Kenpo Karate ist, finde ich diese Aussage sehr passend.²²

Dies nur am Rande. Sensei Marc Sigle hat mir zu denken gegeben, als er mir schrieb „Wenn Kenpo ein chinesisches System sein will, warum tragen wir dann japanische Karate-Anzüge und Gürtel und warum heißt es Kenpo-KARATE“. Nun, die Begründung warum wir japanische Karate-Anzüge tragen, möchte ich in das Kapitel 3.3 verschieben. Ich denke jedoch Kenpo-KARATE heißt es, um in den Anfangszeiten die Popularität in Amerika zu fördern und diese Kampfkunst rentabel und bekannt zu machen. Mr. Wedlake schreibt in seinem Buch, dass viele Schüler am Anfang nicht wissen, was sie wollen. Viele kamen in seine Schule und haben nach Taekwondo gefragt. Einfach, weil es für viele die einzig bekannte Kampfkunst war.²³ Ich denke Mr. Parker wusste um diesen Umstand und hat demzufolge dem American Kenpo ein KARATE hinzugefügt, sodass potentielle Schüler einen Bezug hatten und in die Kenpo-Schulen kamen.

Mr. Wedlake benutzt außerdem die Anrede „Sir“ und „Ma'am“ in seinen Schulen. Es bringt den jungen Schüler ein gutes Benehmen auch im weiteren Leben bei.²⁴ In unserer Schule wird Marc Sigle von den Kindern gesiezt und mit dem Titel Sensei angesprochen. Die Jugendlichen und Erwachsenen dürfen Marc Sigle mit Du oder Sensei anreden. Nadja Wolz hingegen möchte generell mit einem Du angesprochen werden. Außerdem wird für sie der Begriff Sempai verwendet. Der japanische Begriff Sempai (eher seltener Sempai) bezeichnet im Budo einen Schüler, der früher mit der Ausbildung angefangen hat. Ein Sempai hat im Budo eine gewisse Vorbildfunktion und sollte den jüngeren Mitschülern immer mit Rat und Tat zur Seite stehen.²⁵ Mir persönlich gefällt zwar der Wortlaut Sempai, doch wenn ich die Bedeutung und den Umstand betrachte, dass es sich um einen japanischen Ausdruck handelt, welcher „nur“ einen Schüler bezeichnet, dann würde ich den Begriff Sije aus dem Chinesischen bevorzugen.

²² Vgl. Wedlake, Lee [2000], S. 78.

²³ Ebenda, S. 19.

²⁴ Ebenda, S. 78.

²⁵ Wikipedia [2012], Quelle: Internet.

Nadja Wolz ist meine Lehrerin und aus diesem Grund bin ich der Meinung, ihr sollte auch mit einem aussagekräftigen Titel der gebührende Respekt entgegen gebracht werden. Der Begriff Sije stammt aus dem Chinesischen und steht für eine erfahrene Mitschülerin und Lehrerin. Er bedeutet übersetzt „Lehrer und ältere Schwester“. Streng genommen, müsste jeder Schüler auch das Alter des Lehrers, sowie sein eigenes Alter mit beachten. Sollte der Schüler älter als der Lehrer sein, wird im Chinesischen der Begriff Simei für „Lehrer und jüngere Schwester“ verwendet.²⁶ Ich denke allerdings, dies würde nur in einem Namenschaos und völliger Verwirrung enden. Wichtig ist mir hierbei, dass der Begriff Sije nicht nur einen Schüler, sondern eben auch einen Lehrer betitelt.

²⁶ Ince, Mohammed [2012], Quelle: Internet.

3.3 Etikette der Kleidungsordnung

Etikette findet sich nicht nur in Äußerungen, dem Benehmen oder Gesten wieder. Respekt und Etikette äußert sich auch über das Aussehen und die Kleidung. Gerade in den Kampfkünsten gibt es verschiedenste Arten und Vorschriften sich zu kleiden. Es gibt viele Dinge, die Schüler falsch machen können. Sei es aus Trotz, Unwissenheit oder Unachtsamkeit. Damit Ihr nicht aus Unwissenheit Fehler macht, habe ich hier meine Erfahrungen und Informationen beschrieben.

An dieser Stelle möchte ich auf die Frage von Sensei Marc Sigle zurückkommen. Wenn Kenpo ein chinesisches System sein will, warum tragen wir dann japanische Karate-Anzüge und Gürtel? Ich denke auch das hat etwas mit der Herkunft und dem Weg in der Kampfkunst von Senior Grandmaster Ed Parker zu tun. Ich behaupte, der japanische Gi war damals bereits ein weitverbreiteter Trainingsanzug, welcher zudem günstiger als ein Anzug einer anderen Kampfkunst wie beispielsweise dem Hakama (plissierter Hosenrock) im Aikido war. Ich denke auch für die Verbreitung von Kenpo war es wichtig eine einheitliche Uniform zu benutzen, mit der sich jeder Schüler identifizieren und auch wiedererkennen kann.

Weitere Ausführungen habe ich im Buch Kenpo Karate 101 von Master Lee Wedlake gefunden. Der Gi ist die Uniform des Übenden. In der Vergangenheit war es die Kleidung von Bauern und Fischern. Die Farbe des Gi's war damals grundsätzlich Weiß oder Eierschale. Neben der Arbeit wurde auch in dieser Kleidung trainiert. Kein Wunder, denn die Menschen konnten sich nichts Anderes leisten. Heutzutage gibt es Gi's verschiedenster Farben und Stoffe. Die Farbe der Uniformen geht von Weiß, Blau, Rot, Schwarz oder Grau bis hin zu bunt bedruckten Anzügen. Die Stoffe können aus Polyester, Canvas oder Satin sein. Im Orient gilt die Farbe Weiß als Zeichen der Reinheit. In den meisten Kenpo-Schulen beginnen die Schüler mit einem weißen Gi und tragen ab dem braunen Gürtel einen schwarzen Gi.²⁷ Der traditionelle Karate-Gi ist locker zu tragen und ermöglicht die zu erlernenden Bewegungen und Übungen ohne Probleme auszuführen. Männer sollten im Kenpo einen Tiefschutz tragen, ebenso wie für Frauen ein Brustschutz von Vorteil wäre.²⁸

²⁷ Vgl. Wedlake, Lee [2000], S. 87.

²⁸ Ebenda, S. 32.

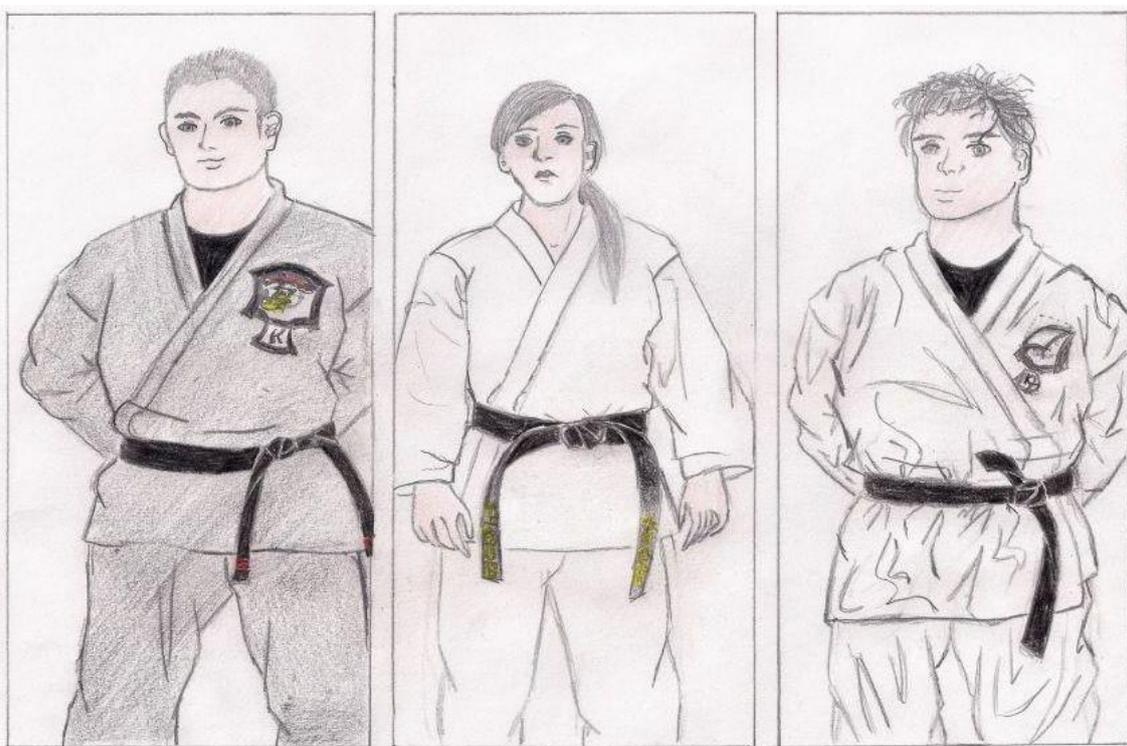
In unserer Schule beginnen die erwachsenen Schüler mit einem weißen Gi. Für die Schüler der Fördergruppe²⁹ wurde eigens ein roter Gi eingeführt um eine Unterscheidung zu machen und den Kindern einen weiteren Anreiz für sehr gute Leistungen zu geben. Ab dem schwarzen Gürtel ist der Schüler legitimiert auch einen schwarzen Gi zu tragen. Für Assistenten wurde ein Gi bestehend aus blauem Oberteil und weißer Hose eingeführt. Anfänger können in den ersten paar Trainingseinheiten normale Sportkleidung tragen. Sobald man sich jedoch entscheidet Kenpo ernsthafter zu betreiben, muss ein entsprechender Gi angezogen werden. Von welcher Marke oder welches Modell der Gi sein soll, spielt keine Rolle. Lediglich bunte oder mit Bildern bedruckte Gi's sind unerwünscht. Eine Ausnahme bilden hierbei Team- oder Vereins-Gi's. Diese können eventuell über die Lehrer in Eurer Schule bestellt werden. Die Unterschiede in anderen Kenpo-Schulen verwirren mich ein wenig und entzweien, wie ich finde, die Gemeinsamkeiten. Viele Kenpo-Schulen lassen ihre Schüler egal welcher Gürtelstufe, schwarze Anzüge tragen. Es hat zwar weniger mit Etikette zu tun aber ich denke eine Einheitlichkeit würde besser wirken.

Der Gi den Ihr tragt sollte auf jeden Fall sauber und gewaschen sein. Außerdem wäre es von Vorteil den Gi zumindest vor dem ersten Tragen einmal zu bügeln. Stellt Euch vor, welche Gerüche ein ewig nicht gewaschener Gi im Dojo verursacht. Falls Ihr Euch manchmal fragt, weshalb Ihr bei Partnerübungen immer an den Bob müsst, riecht einfach mal an Eurem Gi. Solltet Ihr mehrmals in der Woche trainieren, empfiehlt sich auch die Anschaffung eines zweiten Gi's. Gerade auch in der Hinsicht, dass Euer erster Gi beim Training kaputt gehen kann. Außerdem erspart das auch das Waschen innerhalb der Woche, wenn man einfach einen frischen Gi aus dem Schrank nehmen kann. Wichtig beim Tragen eines Gi's ist auch die Bindung des Oberteils. Das Oberteil wird mit der rechten Seite nach innen und der linken Seite nach außen gebunden. Bei richtiger Bindung verläuft der Kragen von links oben nach rechts unten. Als ich mit dem Kenpo angefangen habe, bin ich mit falschherum gebundenem Gi-Oberteil auf die Matte gegangen. Diese Unwissenheit möchte ich Euch ersparen. Eine Bindung von links innen und rechts außen, tragen ausschließlich Frauen oder Tote. Ich muss gestehen, ich habe bei uns noch keine Frau mit der umgekehrten Bindung gesehen. Vielleicht liegt es daran, dass dies auch für Tote gilt oder einfach nur an der Einheitlichkeit. Bei Frauen scheint es demzufolge kein richtig oder falsch zu geben.

²⁹ Fördergruppe ist hierbei positiv zu deuten. Es werden Schüler mit Potential gefördert.

Das nachfolgende Bild zeigt beispielhaft einige Kampfkunstuniformen. Auf der linken Seite ist ein Kenpo-Schwarzgurt zu sehen. Seine Kleidung ist gebügelt, sauber und der Gürtel ist ordnungsgemäß gebunden. Beide Enden des Gürtels sind gleich lang. Der Aufnäher ist korrekt angebracht. In der Mitte ist eine Kampfkünstlerin mit einem weißen Anzug zu sehen. Auch sie ist ordnungsgemäß gekleidet. Ihr Gürtel ist bestickt und korrekt gebunden. Als Vergleich ist auf der rechten Seite ein Kenpo-Schüler dargestellt, welcher nicht korrekt gekleidet ist. Seine Uniform ist weder sauber, noch gebügelt. Sein Aufnäher hängt halb abgerissen vom Gi herab. Seine Haare sind zerzaust und der Gürtel ist ungleichlang gebunden. So sollten Schüler aus Respekt gegenüber der Schule, den Lehrern und der Kampfkunst nicht aussehen.

Abbildung 3: Zeichnung verschiedener Kampfkunstuniformen³⁰



Im Shotokan Karate wird ausschließlich ein weißer Gi getragen. Hierbei gibt es keine Unterscheidung zwischen Lehrer oder Schüler. Egal ob jung oder alt, Fortgeschrittener oder Anfänger. Die Gi's werden mit einem entsprechenden Gürtel zusammengehalten. Frauen tragen in der Regel unter dem Oberteil weiße T-Shirts, Männer nichts. Auch im Shotokan wird darauf geachtet, dass man sauber und ordentlich gekleidet ist. Selbstverständlich ist auch hier die Körperpflege ein Bestandteil davon. In den Anfängerkur-

³⁰ Dittrich, Nicole [2013], Zeichnung verschiedener Kampfsportuniformen.

sen sind auch im Shotokan Jogginghose und T-Shirt erlaubt. Entscheidet man sich jedoch dazu die erste Prüfung abzulegen, so wird der Gi vorher Pflicht. Im Taekwondo wird ein sogenannter Dobok getragen. Dobok bedeutet zwar „Weißer Kampfanzug“, es gibt jedoch auch unterschiedliche Ausführungen mit farbigen Streifen auf der Hosennaht. Zusätzlich gibt es auch Farbgurt-Anzüge für Schüler. Meister im Taekwondo dürfen auch Anzüge mit einem schwarzen Streifen tragen.

Beim Aikido werden entweder klassische Judo-Anzüge oder ganz traditionell ein Hakama (Samurai-Rock) getragen. In der Aikido Union Deutschland zum Beispiel, tragen die Schüler einen weißen Anzug. Die Lehrer oder Meistergrade dürfen ein schwarzes Hakama tragen.³¹ Auch im Aikido, ebenso wie im Taekwondo können die Anfänger für die erste Zeit normale Trainingskleidung tragen. Es wäre auch recht kostspielig, sich einen Gi zu kaufen um dann zu merken, dass einem die Kampfkunst keinen Spaß macht. Anders als in den traditionellen Kampfkünsten, welche seit jeher eine vorgeschriebene Kleidung beinhalten, werden beim Thaiboxen normale Sportsachen bis hin zum Boxeroutfit getragen. Sara Kim Lewandowski meinte, bei ihr im Verein ist dies jedem selbst überlassen. Außer bei Wettkämpfen, dort ist es Vorschrift Boxsachen zu tragen. Diese besteht in der Regel aus einer kurzen Satinhose und einem T-Shirt. Die Männer kämpfen in der Regel ohne Shirt. Ein Tiefschutz und ein Brustschutz für Frauen gehört ebenso zur Ausstattung. Auffällig bei ihr im Verein ist es allerdings, dass die Mädchen wahlweise häufiger pink tragen als die Jungen. Es wäre wohl auch verwunderlich, wenn es andersherum wäre, oder?

Ein kleiner Hinweis: Auch wenn als Anfänger noch normale Trainingskleidung erlaubt ist, sollte darauf geachtet werden, nicht zu freizügige Kleidung zu tragen. Hot Pants und Spaghetti-Tops (vielleicht sogar noch durchscheinend), entsprechen weder der Etikette, noch dem Respekt vor der Kampfkunst und den Lehrern gegenüber. Zwei weitere Punkte möchte ich zum allgemeinen Thema Kleidung noch ansprechen. Was Ihr nicht tragen solltet, wären Schmuckgegenstände, weder Uhren, Ketten, noch Ringe! Mittlerweile gibt es unzählige Arten von Schmuck. Die meisten davon können Euren Trainingspartner verletzen. Ich persönlich möchte nicht mit einer Hand, die mit mehreren Ringen besetzt ist, getroffen werden. Diese Regel zählt meiner Meinung nach auch für Eheringe oder dem abnehmbaren Freundschaftsarmband der besten Freundin.

³¹ Gronostay, Dr. Stephan [2011a], Quelle: Internet.

Das Argument „Aber ich bekomme den Ring nicht vom Finger“ zählt dabei nicht. Ich würde mir eher mal darüber Gedanken machen, weshalb Ihr den Ring nicht abbekommt. Keine Regel ohne Ausnahme! Verständnis habe ich daher bei Haarreifen, Haarklammern und Haargummis. Das ist allemal besser als herumfliegende und störende Haare beim Training. Ich habe auch schon Freundschaftsarmbänder, die fest an den Arm geknotet waren, gesehen. Da diese Armbänder aus Stoff waren, bestand nur eine kleine Gefahr für den Trainingspartner.

Generell werden keine Schuhe auf der Matte getragen. Allerdings kommt es auch hier wiederum auf den Lehrer, die Schule oder auch den Ort Eures Trainings an. Katja und Mohamed haben mir berichtet, dass im Shotokan Karate und Aikido keine Schuhe getragen werden. Die Ausnahme ist eventuell in Turnhallen mit einem sehr harten Boden. Frank Hofmeister meint, dass es sich ebenso im Taekwondo verhält. Im Thaiboxen hingegen werden Sportschuhe getragen. Sobald allerdings Kicks geübt werden, müssen die Schuhe ausgezogen werden. Auch im Kenpo ist es von Schule zu Schule unterschiedlich. In jedem Fall ist es erforderlich die richtigen Schuhe zu tragen. Fragt dazu Euren Trainer. Niemand möchte mit Stahlkappen-Stiefeln ins Gesicht getreten werden. Es sei denn, jeder im Training trägt diese Stiefel.³²

3.3.1 Aufnäher (Patches)

Aufnäher, im Englischen Patches genannt, sind ein Zeichen für das American Kenpo Karate. Ich habe bisher in keiner anderen Kampfkunst eine solche Vielfalt an verschiedensten Aufnähern gesehen. Natürlich gibt es auch hier einzelne Regelungen, welcher Aufnäher wohin gehört. Das Kenpo Crest wird auf die linke Brust genäht. Auf die rechte Brust werden meist Abzeichen der einzelnen IKC-Teilnahmen angebracht. Auf dem linken Arm wiederum, wird das Universal Pattern genäht. Der rechte Arm trägt das Vereinssymbol und gegebenenfalls noch einen Aufnäher der Abstammungslinie. Wie Ihr Euch schon denken könnt, gibt es hier jedoch auch wieder verschiedene Handhabungen und Ansichten. Wichtig finde ich, dass die Aufnäher sauber und möglichst gerade angenäht sind und nicht vom Anzug hängen.

³² Vgl. Wedlake, Lee [2000], S. 33.

Beim IKC in Madrid wurde sogar bemängelt, wenn kein Aufnäher getragen wurde. Das zeigt eindeutig, dass Aufnäher im Kenpo fast schon Pflicht sind. Im Aikido sind ausschließlich Aufnäher des Vereines erlaubt. Für das Shotokan Karate konnte ich bisher nur Aufnäher bei Wettkämpfen entdecken. Die Aufnäher zeigten entweder das Bundesland oder die Nation an. Andere Aufnäher sind nicht gestattet. Wie in den anderen Aspekten auch, sind die Regelungen im Thaiboxen wiederum legerer. Dort sind neben bunter Kleidung auch Aufnäher und Aufdrucke wie beispielsweise Firmenlogos erlaubt. Beim Taekwondo hingegen sind die Aufnäher vorgeschrieben. Frank Hofmeister hat mir erklärt, bei ihm im Verein gibt es exakt zwei Aufnäher. Ein Aufnäher ist die koreanische Flagge. Der andere Aufnäher kann vom Verein gewählt werden. Für die bessere Vorstellung, habe ich ein paar Bilder von Aufnehmern der hier verglichenen Kampfkünste zusammengestellt.

Abbildung 4: Beispiele verschiedene Kampfkunstaufnäher³³

Taekwondo Patches



Shotokan Karate Patches



American Kenpo Patches



³³ Google Bilder [2013], Quelle: Internet.

3.3.2 Gürtel für Schüler und Meistergrade

Gürtel und andere Möglichkeiten den Rang eines Kampfkünstlers anzuzeigen, sind ein sehr breites Thema. Die Regelungen und Einstufungen der hier betrachteten Kampfkünste komplett zu erfassen, würde den Rahmen dieser Ausarbeitung sprengen. Aus diesem Grund, werde ich nur die wichtigsten Unterscheidungen erläutern. Ähnlich wie bei der allgemeinen Kleidung und den Aufnähern, gibt es auch Unterschiede bei den Gürteln. So gibt es beispielsweise im Thaiboxen keinerlei Einstufung der Fähigkeiten anhand eines Gürtels. Im Kung Fu beispielsweise, wird der erreichte Rang mit einer farbigen Schärpe anstelle eines farbigen Gürtels gekennzeichnet.

Gürtelgrade im Taekwondo

Im Taekwondo wird der Dobok zusammen mit einem Farbgürtel anhand einer besonderen Bindung getragen. Der Gürtelknoten wird bei Schülern und Lehrern in der Mitte getragen. Insgesamt gibt es zehn Gürtel, welche die Schülergrade anzeigen und neun Gürtel für die Meistergrade. Interessant hierbei ist es, dass die Gürtelfarbe bei den Schülergraden nicht nach jeder Stufe wechselt, sondern es immer zwei Gürtel gleicher Farbe gibt. Die Reihenfolge vom niedrigen zum hohen Rang kann wie folgt dargestellt werden.

- **Schülergrade (Kup):** weiß, gelb, grün, blau, rot
- **Meistergrade (Dan):** schwarz

„Nach außen hin ist der Dan-Grad im traditionellen Taekwondo nicht mehr am Gürtel erkennbar. Er sollte aber in den Leistungen und im Ansehen seines Trägers sichtbar werden.“³⁴

Gürtelgrade im Shotokan Karate

Der traditionelle Gi wird im Shotokan Karate ebenfalls zusammen mit einem Gürtel getragen. Auch die Karategürtel werden auf eine spezielle Art gebunden. Der Knoten befindet sich in der Mitte des Bauches. Die einzelnen Stufen unterscheiden sich in Kyu,

³⁴ Dominique Ule / Günter Weber / Axel Mengewein [2002], Quelle: Internet.

für die Schülergrade und Dan, für die Meistergrade. Insgesamt gibt es neun Gürtel für die Schülerstufen und zehn Meisterstufen.

Die Unterteilung der Gürtelstufen im Shotokan Karate wird im Folgenden dargestellt.

- **Schülergrade (Kyu): weiß, gelb, orange, grün, blau, violett, braun**
- **Meistergrade (Dan): schwarz (oder rot-weiß)**

Die Schülergrade ab dem braunen Gürtel werden nochmals in drei Stufen unterteilt. Die Meistergrade werden durch den schwarzen Gürtel angezeigt. Auch beim Shotokan gibt es keine optische Unterscheidung der Meistergrade. Es gibt auch einige Ausnahmen, welche jedoch eher selten zu sehen sind. Zum Beispiel tragen einige höhere Meister, einen rot-weißen Gürtel, oder binden sich sogar wieder einen weißen Gürtel um. Der weiße Gürtel soll anzeigen, dass auch ein Meister weiterhin ein Schüler ist.³⁵ Dan-Gürtel im Shotokan sind des Öfteren mit den Namen der Träger bestickt.

Gürtelgrade im Aikido

Wie bereits bei der allgemeinen Kleidung erläutert, tragen die Schülergrade im Aikido einen weißen Anzug, während die Meistergrade zusätzlich ein schwarzes Hakama tragen dürfen. Wie im Kenpo auch, kommt es stark auf den Verein oder die Organisation an. Manche Vereine haben für die Schüler einheitlich dunkelblaue und für Lehrer schwarze Hakama. Andere Organisationen erlauben das Tragen eines Hakama erst ab dem ersten Meistergrad. Auch im Aikido wird der Rang zusätzlich über einen Gürtel angezeigt. Es gibt insgesamt sechs Schüler- und fünf Meistergrade im Aikido. Die Schülergrade werden mit einem farbigen Gürtel angezeigt. Die Meistergrade mit einem schwarzen Gürtel und einem schwarzen Hakama.³⁶

- **Schülergrade (Kyu): weiß, gelb, orange, grün, blau, braun**
- **Meistergrade (Dan Aikido): schwarz (oder rot-weiß) + schwarzes Hakama**

Wie beim Taekwondo und Shotokan Karate, gibt es auch beim Aikido keine sichtbare Unterscheidung der Meistergrade.

³⁵ Vgl. Sroka, Christian [1999], Quelle: Internet.

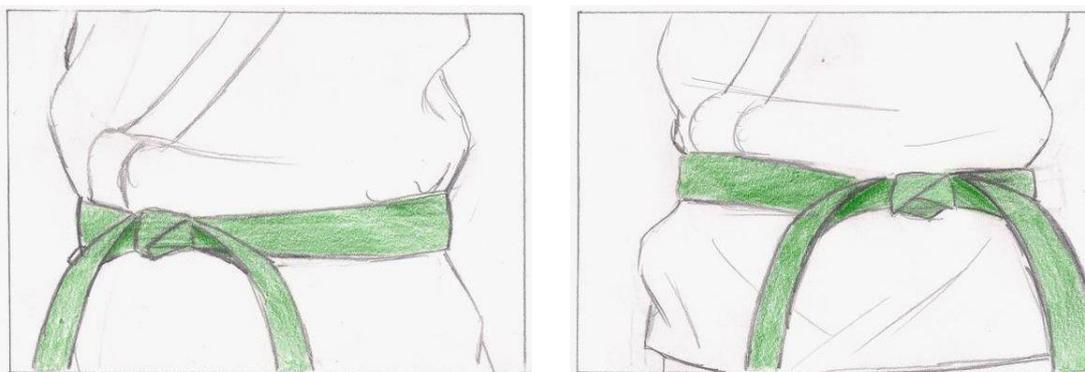
³⁶ Vgl. Gronostay, Dr. Stephan [2011b], Quelle: Internet.

Gürtelgrade im American Kenpo Karate

In vielen Dingen, sind die Regelungen im Kenpo etwas anders. Gleich hingegen ist das optische Anzeigen der Fortschritte durch einen farbigen Gürtel. Im Kenpo existieren neun Gürtel für das anzeigen eines Schülergrades, sowie zehn für die Meistergrade. Außerdem wird bei uns im Verein ein blau-weißer Gürtel von den Assistenztrainern getragen. Die erste wesentliche Unterscheidung ist der Gürtelknoten. Dieser wird je nach Geschlecht auf der rechten oder linken Seite getragen. Männliche Schüler tragen den Knoten links und weibliche Schüler auf der rechten Seite. Diese Unterscheidung kann auf Sibok Tom Kelly zurückgeführt werden.

Da Kenpo eine Mischung aus verschiedenen asiatischen Kampfkünsten ist und auch Wurzeln im Chinesischen hat, soll das Tragen des Gürtelknotens auf einer der Seiten, eine Anlehnung an die im Kung Fu getragenen Seidenschals sein.³⁷ Lehrer hingegen tragen den Knoten in der Mitte. Sollte ein Lehrer von einem anderen Lehrer, der im Rang höher steht unterrichtet werden, so trägt er den Gürtelknoten aus Respekt dem Senior gegenüber ebenfalls auf der Seite.³⁸ Ich habe auch eine andere Erklärung gehört. Männliche Schüler tragen die Knoten auf der schwachen Seite, da sie das schwache Geschlecht sind. Weibliche eben auf der starken Seite, da sie das starke Geschlecht sind. Einen eindeutigen Beweis konnte ich allerdings dafür nicht finden. So intensiv ich auch danach gesucht habe. Die Abbildung 5 stellt auf der linken Seite den Gürtelknoten einer Kenpo-Schülerin und auf der rechten Seite den eines Kenpo-Schülers im Unterricht dar.

Abbildung 5: Gürtelknotenpositionen im American Kenpo Karate³⁹



³⁷ Vgl. Wedlake, Lee [2000], S. 90.

³⁸ Vgl. Parker, Ed [2009], S. 91.

³⁹ Dittrich, Nicole [2013], Zeichnung der Gürtelknotenpositionen im American Kenpo Karate.

Die Gürtelstufen von Schülern und Meistern werden folgendermaßen unterteilt.

- **Schülergrade (Kyu):** weiß, gelb, orange, violett, blau, grün, braun
- **Meistergrade (Dan):** schwarz
- **Assistenztrainer (Kyu):** blau-weiß

Die Stufe des braunen Gürtels, wird nochmals in drei Stufen unterteilt. Die einzelnen Stufen werden nach dem amerikanischen Prinzip, ähnlich wie beim Militär, mit einem schwarzen Streifen angezeigt. So hat der Träger eines Third Brown Belts einen schwarzen Streifen auf den Enden seines Gürtels, während der Träger des First Brown Belts, drei schwarze Streifen auf den Enden trägt.

Die Meistergrade werden im Gegensatz zu den vorherig erläuterten Kampfkünsten optisch unterschieden. Hierbei wird kein schwarzer Streifen, wie bei den Braungurten verwendet, sondern ein roter Streifen. Für den vierten Dan beispielsweise, werden an den Enden des Gürtels, jeweils vier rote Streifen angebracht. Die Kennzeichnung des fünften Dan erfolgt über einen fünf Inch breiten roten Balken. Danach, werden weitere einzelne Streifen bis zum neunten Dan hinzugefügt. Der zehnte Dan wird durch zwei breite rote Balken dargestellt.⁴⁰ Vielleicht ist Euch bereits aufgefallen, dass im Kenpo die Farben grün und blau vertauscht sind. Als Mr. Wedlake Ed Parker danach gefragt hat, meinte Ed Parker, dass die Farben immer dunkler werden. Mr. Wedlake konnte dies nicht ganz nachvollziehen. Vielleicht wollte Mr. Parker auch einfach nur eine weitere Besonderheit in das Kenpo einbringen.⁴¹

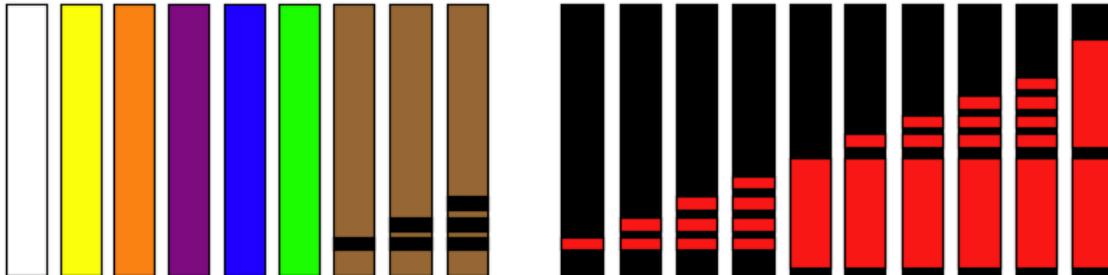
Manche hochrangige Lehrer tragen einen Gürtel ohne Streifen bei Seminaren. Ich denke, gerade wenn man sich in seiner jeweiligen Kampfkunst einen Namen gemacht hat, ist es nicht mehr notwendig, durch Streifen den Rang anzuzeigen. Bei offiziellen Anlässen jedoch, sollte der Rang über die Streifen angezeigt werden. Eine Bestickung der Gürtel mit dem Namen des Trägers ist im Kenpo hingegen nicht verbreitet. Sensei Marc Sigle oder Master Lee Wedlake haben bestickte Gürtel. Diese stammen jedoch von einer anderen Kampfkunst. Ich persönlich habe bei den Schwarzgurten im Kenpo auch Unterschiede gesehen. Ein Teilnehmer des IKC 2012 in Utrecht, hatte auf der einen Seite des Gürtels vier goldene und auf der anderen Seite vier rote Streifen. Ich denke bei einem Kenpo-Turnier sollte auf solchen Schmuck verzichtet und der Etikette

⁴⁰ Vgl. Parker, Ed [2009], S. 100.

⁴¹ Vgl. Wedlake, Lee [2000], S. 89.

folgend ein schwarzer Gürtel mit der richtigen Anzahl an roten Streifen getragen werden. Zum besseren Verständnis werden nachfolgend die Schüler und Meistergürtelstufen vom weißen Gürtel (9.Kyu), bis zum zehnten Dan dargestellt.

Abbildung 6: Gürtelgrade im American Kenpo Karate⁴²



Zum Abschluss der Gürtelthematik möchte ich noch ein persönliches Anliegen vorbringen. Lasst Eure Gürtel nicht im Dojo liegen! Werft sie nicht durch die Gegend oder tretet sie mit den Füßen. Ich habe dies schon des Öfteren erlebt. Der Gürtel ist ein Symbol für die neue Stufe und des erreichten Wissens. Ihr habt viel Arbeit, Schweiß und Mühe in die Ausbildung gesteckt. Respektiert dieses Zeichen der Anerkennung!

⁴² Fitzgerald, Andy [Unbekannt], Quelle: Internet.

3.4 Etikette bei Turnieren, Seminaren und Veranstaltungen

Nicht nur im Dojo, in der Sporthalle oder im Verein sollten sich Lehrer und Schüler an die Richtlinien der Etikette halten. Ganz besonders bei Turnieren, Seminaren, Schulungen oder anderen Veranstaltungen, sollte auf das richtige Benehmen und die Wahrung der Regeln geachtet werden. Schließlich repräsentiert jeder von uns seinen Verein, seine Lehrer und seine Kampfkunst. Gerade bei Veranstaltungen, die Menschen aus unterschiedlichen Kampfkünsten zusammenführen, wird ein schlechtes Benehmen gern mit der jeweiligen Kampfkunst assoziiert. Sicherlich sind solche Einschätzungen immer subjektiv und werden durch negative Erfahrungen noch verstärkt. Umso wichtiger ist es, einen guten Eindruck zu hinterlassen.

Bei Seminaren und Veranstaltungen, herrschen teils andere Bedingungen als im heimischen Dojo. Als Teilnehmer ist einem eventuell der komplette Ablauf neu und bei Turnieren spielt auch die Aufregung eine nicht unwesentliche Rolle. Die im Kapitel 3.3 „Etikette der Kleiderordnung“ beschriebenen Regeln und Grundsätze, gelten natürlich auch für Veranstaltungen. Bei manchen Seminaren oder Turnieren kann es allerdings auch explizite Anweisungen zur Kleidung geben. Im Shotokan Karate zum Beispiel, werden rein weiße Gi's auf Turnieren oder bei Prüfungsveranstaltungen getragen. Maximal erlaubt sind wie bereits beschrieben, Aufnäher, welche die nationale oder regionale Zugehörigkeit anzeigen. Im Kenpo tragen alle Teilnehmer eines Turniers ihren Gürtelknoten in der Mitte. Mr. Parker lässt in seinem Buch „Infinite Insights Into Kenpo, Band 1“ in dieser Hinsicht auch keinen Spielraum. Er sagt ganz klar, das einzige Mal bei dem ein Schüler den Knoten in der Mitte trägt, ist auf einem Turnier.⁴³ Dies hat meiner Meinung nach weniger mit einer Regel, als vielmehr mit der optischen Wirkung zu tun. Ich persönlich finde es auch ästhetischer und symmetrischer, wenn der Knoten sich beim Formen laufen in der Mitte befindet. Sensei Marc Sigle meinte außerdem zu mir, es sei mehr wie beim Karate, den Gürtelknoten in der Mitte zu tragen. Dem stimme ich ebenfalls zu. Wie bereits im Vorfeld erwähnt, achten die Juroren auch darauf, ob Ihr Kenpo-Aufnäher an Euren Gi's trägt. Sicherlich ist auch das eine sehr subjektive Beurteilung, doch wenn Ihr vorher davon wisst, könnt Ihr Punktabzüge auf Turnieren vermeiden. Die Etikette zu wahren gilt auch insbesondere für die Begrüßung und Verabschiedung bei Turnieren und Seminaren. In der Regel geben Euch die Seminarleiter vor, wie sie die Aufstellung haben wollen. Achtet einfach auf den jeweiligen Lehrer.

⁴³ Vgl. Parker, Ed [2009], S. 91.

Bei meinem letzten Seminar in Willich habe ich erlebt, wie man sich nicht verhalten sollte. Dort sollten sich alle Sportler in einer Reihe anstellen um sich anschließend nacheinander zu umarmen (eine sogenannte Hugging Row). Angefangen hat die Reihe beim höchsten Rang. Grandmaster Michael Robert Pick stand ganz vorn in der Reihe, gefolgt von Master Rainer Schulte und den anderen hochrangigen Schwarzgurten. Danach sollten sich alle anderen, jeweils der Gürtelstufe nach einreihen. Ich habe daraufhin einigen Schwarzgurten einen Wink gegeben, sich vor mir einzureihen, da ich selbst Braungurt bin. Die Schwarzgurte haben die Aufforderung ignoriert und sich irgendwo eingereiht. Einige Braungurte aus anderen Vereinen jedoch, haben sich mitten in die Schwarzgurtreihe gestellt. Das einige Schüler nicht in der Lage sind sich korrekt nach Gürtelgrad aufzustellen, wurde auch bei der Begrüßung deutlich. Es waren nicht nur Schüler mit niedrigem Gürtel, sondern auch vorwiegend höhere Gürtelgrade. Ich denke das Bisschen an Etikette ist nicht so schwer einzuhalten.

Ein für mich persönlich sehr wichtiger Aspekt, ist das Thema Fairness und Respekt. Damit meine ich nicht nur den Respekt gegenüber anderen Veranstaltungsteilnehmern oder Kontrahenten im Turnier, sondern auch den Respekt anderen Lehrern gegenüber. Fairness bezieht sich meiner Meinung nach auch darauf, den Erfolg und die Leistungen anderer anzuerkennen. Sicherlich ist es nicht ganz einfach jemandem zu applaudieren, der einem im Wettkampf überlegen war. Ihr müsst auch nicht gleich beste Freunde werden. Dennoch denke ich, es zeugt von Respekt, demjenigen beispielsweise zum Sieg zu gratulieren. Dasselbe gilt für Fairness. Kämpft nicht mit unerlaubten Mitteln oder verhaltet Euch unsportlich. Ich finde gerade bei Turnieren ist ein Sieg, der sauber und ehrlich errungen wurde mehr wert, als ein Sieg der durch Mogeln erreicht wurde. Ich denke ebenfalls, dass man anderen Lehrern gegenüber respektvoll und aufmerksam sein sollte. Dies hat meiner Meinung nach auch nichts mit Illoyalität seinen eigenen Lehrern zu tun. Beim Kenpo werden oft Seminare mit anderen Kenpo-Lehrern angeboten. Als Schüler kann man so auch andere Perspektiven bekommen und von anderen Lehrern Erfahrungen und Wissen sammeln. Wenn ein Schüler in diesem Fall meint, er lernt nur von seinem eigenen Lehrer etwas, entgehen ihm garantiert wichtige Unterrichtseinheiten. Auf Kenpo-Turnieren zum Beispiel, besteht die Jury oftmals aus hochrangigen Kenpo-Lehrern. Bei den Formen-Disziplinen könnt Ihr beispielsweise höflich bei den Juroren nachfragen, was Ihr eventuell beim nächsten Mal verbessern solltet. Wenn es sich um gute Lehrer handelt, werden sie Euch den nötigen Respekt und ein paar gute und hilfreiche Ratschläge entgegenbringen.

Abschließend zu diesem Kapitel habe ich mir überlegt, etwas über die Begrüßung von Lehrern bei Seminaren oder Turnieren zu schreiben. Manchmal ist der Rang eines Lehrers nicht eindeutig zu erkennen. Wie Ihr bereits ein paar Seiten zuvor lesen konntet, haben die schwarzen Gürtel im Kenpo unterschiedliche Streifen. Gerade auf Turnieren oder bei Seminaren, werden diese „Ausgehürtel“ getragen. Somit sollte es Euch nicht schwer fallen, den ranghöheren Kenpoisten zu erkennen. In den anderen Kampfkünsten gibt es diese Unterscheidungen nicht. Solltet Ihr auf einem Turnier oder Seminar bestehend aus mehreren Kampfkünsten sein, könnt Ihr eventuell in die Situation kommen, in denen Ihr entscheiden müsst, wen Ihr zuerst grüßt.

Sollte bei uns im Dojo ein Lehrer zu Gast sein, dessen Gürtelstufe oder Rang ich nicht kenne, würde ich diesen zuerst grüßen. Nicht weil ich den Rang nicht kenne, sondern vielmehr, da er ein Gast ist. Sofern eine Lehrerin aus meinem Verein nebendran steht, wird die Entscheidung schon schwieriger. Im alltäglichen Leben, würde ich die Frau zuerst grüßen. Sensei Marc Sigle meinte allerdings zu mir, dass die Geschlechter eigentlich in der Kampfkunst keine Rolle spielen. Warum tragen wir dann die Gürtelknoten auf unterschiedlichen Seiten? Ich denke ich wäre geneigt die Frau zuerst zu begrüßen, dann den Gast und dann alle anderen anwesenden Lehrer. Ein weiterer Aspekt ist das abwarten, bis hochrangige Lehrer das Gespräch beendet haben. Es ist höflich und zeugt von mehr Respekt, die Lehrer ausreden zu lassen, bevor man sich für eine Begrüßung oder Frage mitten in das Gespräch drängt. Ich habe die Erfahrung gemacht, dass die Lehrer Euch registrieren und meist ihre Unterhaltung unterbrechen um Euch zu Wort kommen zu lassen. Dadurch könnt Ihr sie begrüßen oder Eure Frage stellen und habt noch einen Pluspunkt für das Zeigen von Respekt und gutem Benehmen verdient.

4 Abschließende Worte

„Der Edle verneigt sich höflich aber er beugt sich nicht.“⁴⁴

Konfuzius (Kung-fu-tse)

In den vorangegangenen Seiten habe ich viel über Etikette und Verhalten geschrieben. Einiges an Etikette bezieht sich direkt auf die Kampfkünste, anderes wiederum stammt aus dem täglichen Leben. Ich denke beide Welten müssen miteinander verbunden werden um das bestmögliche Ergebnis zu erzielen. Respektvoll und höflich zu sein gibt einem ein gutes Gefühl. Manchmal ist es schwerer, jemandem ein Lächeln zu schenken, als grimmig dreinzublicken. Ich meine damit nicht, jeglicher Art von Unhöflichkeit mit Höflichkeit zu begegnen, sondern im angebrachten Moment Respekt zu zeigen. Wenn einhundert Menschen unhöflich sind, fällt der eine höfliche Mensch immer auf. Wenn einhundert Kampfkunstschüler nicht auf Respekt und Höflichkeit, sowie Regeln achtgeben, dann ist es dennoch besser, der eine Schüler zu sein, der sich an die Etikette hält. Katja Freiler hat beschrieben, dass wenn man den Respekt und das „auf Augenhöhe begegnen“ auch im Alltag umsetzt, man seinen Mitmenschen offener und freundlicher gegenüber treten kann. Auch die geforderte Disziplin wirkt sich mit Sicherheit positiv auf das tägliche Leben aus.

Auch wenn ich der Meinung bin, dass diese Thesis noch lange nicht fertig ist, so muss ich dennoch ein Ende finden. Eine Arbeit in dieser Form kann nie das Ziel der Vollständigkeit verfolgen. Das Umfeld und bisher gesammelte Wissen in verschiedensten Büchern, Zeitschriften und anderen Medien ist einfach zu groß. Daher ist es wichtig, sich auch über diese Arbeit hinaus weiter zu informieren. In den in dieser Thesis angegebenen Büchern findet Ihr viele weitere tolle Informationen. Solltet Ihr aus dieser Arbeit wenigstens ein paar neue Erkenntnisse mitgenommen haben und Euch nun auch mehr mit dem Thema Respekt und Höflichkeit im Kampfsport und in der Kampfkunst identifizieren können, so ist das Ziel dieser Thesis erreicht.

⁴⁴ Konfuzius (Kung-fu-tse), großer chinesischer Religionslehrer, Philosoph und Staatsmann (551-479 v. Chr.)

Quellenverzeichnis

Parker, Ed [1988]: The Zen of Kenpo: Meaningful Quotes from the Teachings of Ed Parker, 1. Auflage, Los Angeles, Delsby Publications.

Parker, Ed [2009]: Infinite Insights into Kenpo: Band 1, Mental Stimulation, 3. Auflage, Los Angeles, Delsby Publications.

Pfeifer, Ralf [2006]: Mechanik und Struktur der Kampfsportarten, 3. Auflage, Köln, Sportverlag Strauß.

Wedlake, Lee [2000]: Kenpo Karate 101: What the Beginner and the Black Belt should know, 1. Auflage, Fort Myers, Lee Wedlake's Karate Studio Inc.

Wedlake, Lee [2012]: Kenpo Karate 201: Die Grundlagen- und Übungs-Formen, Deutsche Ausgabe, Norderstedt, Books on Demand.

Internet

Bujutsu e.V. Schwerte [2012]: Dojo Etikette, Online im Internet: <http://www.bujutsu-schwerte.de/dojo> [abgerufen am 16.02.2013].

Dominique Ule / Günter Weber / Axel Mengewein [2002]: Graduierungssystem im Taekwondo (Dan Kup Jedo), Traditional Taekwon-Do Black Belt Center Mainz (Hrsg.), Online im Internet: <http://www.taekwondo-mainz.de/graduierungssystem.php> [abgerufen am 03.03.2013].

Duden [2013] Etikette, Bibliographisches Institut GmbH (Hrsg.), Online im Internet: http://www.duden.de/rechtschreibung/Etikette_Anstand_Manieren [abgerufen am 13.01.2013].

Fichtner, Josef [2010]: Aufstellung, Verbeugung und Begrüßung im Trainingsraum, Jiu-Jitsu und Taekwondo Schule Fichtner (Hrsg.), Online im Internet: <http://www.taekwondo-schule-fichtner.de/theorie/verhaltensregeln-im-trainingsraum.htm> [abgerufen am 02.03.2013].

Fitzgerald, Andy [Unbekannt]: Syllabus, Online im Internet: <http://englishkenpo.wordpress.com/about/syllabus/> [abgerufen am 03.03.2013].

Google Bilder [2013]: Suche diverser Bilder, Online im Internet: <https://www.google.de/imghp?hl=de&tab=wi> [abgerufen am 10.03.2013].

Gronostay, Dr. Stephan [2011a]: Aikido, Aikido-Union Deutschland e.V. (Hrsg.), Online im Internet: <http://www.aikido-union.de/aikido.html> [abgerufen am 03.03.2013].

Gronostay, Dr. Stephan [2011b]: Kyu-Prüfungen / Dan-Prüfungen, Aikido-Union Deutschland e.V. (Hrsg.), Online im Internet: <http://www.aikido-union.de/verband/pruefungswesen.html> [abgerufen am 03.03.2013].

Ince, Mohammed [2012]: Familienstruktur in chinesisch-geprägten Kampfkünsten, HYPER Kampfsportschule Reutlingen (Hrsg.), Online im Internet: <http://kampfspor-reutlingen.de/familienstruktur/> [abgerufen am 03.03.2013].

Lohmann, Timm [2012]: Etikette und Ausrüstung im Muay Thai Camp, Online im Internet: <http://thailandthaiboxen.blog.de/2012/12/30/etikette-ausruestung-muay-thai-camp-15367238/> [abgerufen am 03.03.2013].

Ohne Verfasser [2010a]: Eskrima, Online im Internet: <http://h8edge.blogspot.de/2010/10/origins-of-filipino-fighting-arts.html> [abgerufen am 03.03.2013].

Ohne Verfasser [2010b]: A Tribute to Ed Parker, Online im Internet: http://members.madasafish.com/~voodoo_chile/kenpo_pdf/ed_parker_tribute.pdf [abgerufen am 06.03.2013].

Ohne Verfasser [2013]: Kendo, Online im Internet: <http://www.psv-meinungen.de/kendo/news.html> [abgerufen am 03.03.2013].

Sroka, Christian [1999]: Das Gürtelrangsystem, Online im Internet: <http://www.karate-do.de/htdocs/ger/allgemeines/guertel.html> [abgerufen am 03.03.2013].

Vorauer, Nicole [2013]: Kampfsport – Definition und Herkunft, Virag KG (Hrsg.), Online im Internet: <http://www.enjoyliving.at/bewegung-und-fitness-magazin/sportarten/kampfsport/kampfsport-definition-und-herkunft.html> [abgerufen am 20.01.2013].

Wikipedia [2013]: Kampfkunst, Wikipedia Foundation Inc. (Hrsg.), Online im Internet: <http://de.wikipedia.org/wiki/Kampfkunst> [Stand 25.02.2013, abgerufen am 06.03.2013].

Wikipedia [2012]: Senpai, Wikipedia Foundation Inc. (Hrsg.), Online im Internet: <http://de.wikipedia.org/wiki/Senpai> [Stand 05.12.2012, abgerufen am 03.03.2013].