

# In der Urheimat des Karate

Japans südlichste Region Okinawa gilt als Wiege der Kampfkunst: Eine Trainingsstunde vor Ort ist mehr als eine praktische Lektion

Von Andreas Drouve

Die erste Kunst besteht darin, die Schlaufen des Anzugs richtig zu verknoten. Woher soll ein Anfänger das auch wissen? Terumitsu Taira hilft mir lächelnd nach, bis die schneeweiße Kluft nicht mehr rutscht.

Taira hat auf der Wiese vor dem Trainings- und Museumskomplex Okinawa Karate Kaikan zwei Zementblöcke aufgebaut und über den Zwischenraum ein Schichtwerk aus Dachziegeln gelegt: allerdings keine aus Ton, sondern brech- und wieder zusammensetzbare aus Hartplastik. Es sei jedoch dieselbe Härte wie Tonziegel, versichert er. Dann legt er Handschuhe an und schreitet zur Demonstration. Taira tritt vor den Block, spannt den Körper an, holt zum Schlag aus und verteilt Viere auf einen Streich. Der Kraftakt entlädt sich ganz ohne Urschrei, lautlos, geschmeidig. Dem soll ich nun naheifern. Ich denke an meine rechte Schreibhand, opere die linke und reduziere den Stapel auf ein einziges Stück. Eine Kinderportion sozusagen. Doch auch die schlage ich noch stolz entzwei – der Beginn eines Selbstversuchs in der Urheimat des Karate.

„Karate ist vor Jahrhunderten hier in Okinawa entstanden“, sagt Yasushi Nakamura, der sich als Zu-



Noch nicht ganz kampfbereit: Unser Autor versucht sich in Okinawa in Karate.

Foto: Andreas Drouve/dpa-tmn/dpa

schauer auf der Wiese eingefunden hat. Er leitet das moderne Karatezentrum, das auf der Insel Okinawa unweit der Stadt Naha liegt. Nakamura ist Anfang 60. Karate macht er seit seinem fünften Lebensjahr.

Traditionelles Okinawa-Karate habe nichts mit Sportkarate zu tun, erklärt er. Im Vordergrund steht die einheitliche Stärkung von Körper und Geist, was die Übungsform Kata beispielhaft zeigt. Diese besteht aus festgelegten Bewegungsabläufen eines Verteidigungskampfs gegen einen imaginären Gegner. „Nach einer Trainingseinheit fühle ich mich rundum klar“, sagt Nakamura, der beim Gang durchs Karatemuseum an

stählerne Sandalen heranzuführt. Damit stärkten frühe Karateka die Muskeln.

Ogleich Dokumente fehlen, ist bekannt, dass in Okinawa seit jeher eine eigene Kunst der Selbstverteidigung existierte, Ti genannt. Zu Zeiten, als die Inselwelt von Okinawa das eigenständige Königreich Ryukyu bildete (1429-1879), kamen Einflüsse aus anderen Ländern Asiens hinzu. Daraus entwickelte sich Karate, das heute weltweit schätzungsweise von 130 Millionen Anhängern praktiziert wird, wie es im Museum heißt.

2021 in Tokio war Karate erstmals olympisch; in der Disziplin Kata gewann Ryo Kiyuna die Goldmedaille. Er stammt aus Okinawa

im Karate, nur Verteidigung“, sagt Zenei, der als Elektriker arbeitet. „Karate ist nicht dazu da, um zu kämpfen, sondern um die Menschen, die ich liebe, beschützen zu können.“ Vater Zempo, noch aktiv als Immobilienmakler, ergänzt: „Bei uns kennt man keine Gewinner oder Verlierer. Das ist wie Schatzenboxen.“ Deshalb könne man es auch für sich allein machen.

Im Crashkurs unterweisen mich Zempo und Zenei in Hand- und Fußstellungen, mahnen angewinkelte Knie und den Einsatz der Hüfte an, korrigieren unermüdlich. Geduld ist ohnehin eine japanische Tugend. „Stell’ dir einen Gegner vor, der dich attackiert und den du nun abwehrst“, gibt Zenei vor.

Bei den Bewegungen der Hände frontal hin und zurück lerne ich, dass eine vorschnell und die andere am Körper bleibt. Dadurch erreicht man größere Schnellkraft, mehr Effektivität. Das beansprucht Muskeln, die ich nie zu haben glaubte, und wird einen Kater nach sich ziehen. Plötzlich animiert mich Zempo, seinen Arm, den er schräg

über meinem Kopf hält, wegzuschlagen. Eine Erfahrung, die schmerzt und verblüfft: Der Arm des Endsiebzigers ist pures Eisen.

Der Selbstversuch endet, wie er begonnen hat: mit einer Verbeugung voreinander. „Karate ist immer von Respekt geprägt“, sagt Zempo, den ich am Ende mit einem Widerspruch konfrontiere, den er nicht so recht auflösen kann.

Japaner habe ich auf meinen Reisen stets als herzliche, friedliebende, nicht aggressive Menschen erlebt. Niemand hupt im Straßenverkehr. Keiner drängt oder flucht in der Öffentlichkeit. Das Land ist sicher, die Kriminalität gering. Das führt zur Frage: Kann es überhaupt passieren, sich hier irgendwo gegen irgendwen verteidigen zu müssen? Und damit grundsätzlich: Braucht es hier die Karatekunst? Vater und Sohn denken angestrengt nach. Dann ergreift Zenei das Schlusswort: „Ich trainiere Geist und Körper und fühle dadurch, dass ich gesund bleibe. Aber mein Ziel ist es, bis ich sterbe, Karate nie einsetzen zu müssen.“

## Wissenswertes für Reisende

An- und Einreise: Flüge nach Okinawa ab Frankfurt oder München über den Flughafen Tokio-Haneda. Deutsche Staatsangehörige benötigen für die Einreise einen gültigen Reisepass.

Karate zum Nacherleben: Im Zentrum Okinawa Karate Kaikan (<https://karatekaikan.jp/en>) kostet der Schnupperkurs im Dachziegel-Zerschlagen („Kawara-Wari Experience“) 2000 Yen pro Person, umgerechnet etwa 12,50 Euro; enthalten ist der Museumsbesuch, der sonst allein knapp 2 Euro Ein-

tritt kostet. Ein zweistündiger Karate-Crashkurs kostet für einen Einzelteilnehmer knapp 45 Euro, bei zwei bis vier Teilnehmern je etwa 31 Euro.

Weitere Anbieter, Touren, Kurse und Seminare bündelt die Website <http://karate.ocvb.or.jp>

Weitere Auskünfte unter <http://visitokinawajapan.com> sowie bei der Japan National Tourism Organization (JNTO) (<https://www.japan.travel/de/travel-directory/Okinawa%20Karate/>).