



Modernes Sport-Karate im MTV Lübeck



Das Training findet an folgenden Terminen statt:

Mittwochs, 19.00 – 20.30 Uhr in der Turnhalle der Klosterhof-Schule, Mönkhofer Weg 95, 23562 Lübeck

Samstags, 13.00 – 15.00 Uhr in der MTV-Halle, Kalkbrennerstr. 1, 23562 Lübeck

<http://mskluebeck.wordpress.com/>

Was ist MSK?

Modernes Sport-Karate wurde 1971 am Sportinstitut der RWTH Aachen als neuartiges Trainingskonzept für Sportkampf und Selbstverteidigung entwickelt. Die Beobachtung verschiedener Stilrichtungen im Kampf führte zu dem Ergebnis, dass trotz großer Unterschiede in der Ausbildung die Kämpfer in gleichen Bewegungsmustern agieren.

Die Ergebnisse der Arbeit waren:

- Ein **integriertes Bewegungssystem**, das sowohl Karatetechniken, wie Stöße, Kicks und Abwehrtechniken, als auch Würfe auf einfache Weise miteinander verbindet.
- **Optimiertes Erlernen der Karate-Techniken**. Nach biomechanischen und kampftaktischen Gesichtspunkten angepasste Ausführung. Alle Aktionen werden direkt gelehrt und eingeübt, wie sie auch in der realen Kampfsituation angewandt werden können.
- Ein **strukturiertes Schulungssystem**, das in relativ kurzer Zeit zu erstaunlichen Ergebnissen führt. Es umfasst im Kern ausschließlich Techniken, welche erfolgreich im sportlichen Wettkampf verwendet werden können.
- Erkenntnisse der **Sportmedizin** und neueste **Erfahrungen aus Wettkampfsport** und Ausbildungspraxis sind seither eingeflossen; Technik und Methodik werden ständig weiter verbessert.

Merkmale

Modernes Sport-Karate unterscheidet sich durch drei wesentliche Merkmale von den klassischen Karatestilen, wie sie in den meisten Karateschulen zu finden sind:

1. durch ein **klares Lehrsystem**, das **didaktischen Prinzipien** folgt und so in relativ kurzer Zeit zu erstaunlichen Trainingsergebnissen führt,
2. durch die eindeutige **Ausrichtung auf den Sportkampf**,
3. durch die Bewegungsabläufe, die nach **sportwissenschaftlichen Erkenntnissen** optimiert wurden.

Durch seine Ausrichtung auf den Sportkampf umfasst das Technikrepertoire des MSK nur solche Aktionen, die im Sportkampf tatsächlich und auf die erlernte Art und Weise angewendet werden können. Die Entwicklung der Bewegungsabläufe nach sportwissenschaftlichen Erkenntnissen macht es möglich, eindeutig zu begründen, warum die Bewegungen diese oder jene Form besitzen müssen. Eindeutig definierte Bewegungsformen wiederum sind eine wichtige Voraussetzung für einen sportlichen Wettkampf, bei dem ja gemessen werden soll, wie gut die Teilnehmer die sportlichen Fähigkeiten beherrschen; und der Karatesportkampf ist in erster Linie ein Vergleichskampf, in dem die Teilnehmer demonstrieren, wie sie die Karatetechniken und -taktiken beherrschen. Daher kämpft man im Karatesportkampf grundsätzlich sauber, das heißt so, dass alle Angriffe in ausgeprägter und offensichtlicher Form ausgeführt werden.

Um zu erreichen, dass auch wirklich auf dieses Ziel hin trainiert wird, werden später im Wettkampf auch nur solche Angriffe von den Wertungsrichtern als erfolgreich gewertet, die grundlegende Züge der erlernten Idealbewegung aufweisen. Damit die Kämpfer in der Lage sind, diese Bedingung des „sauberen“ Kampfes zu erfüllen, liegt im MSK der Schwerpunkt des Trainings auf dem Erlernen der Idealabläufe der verschiedenen Techniken und Taktiken.

Auf **Sicherheit** wird besonders viel Wert gelegt. Kontakt zu "empfindlichen" Stellen wie Wirbelsäule, Knie und unter der Gürtellinie ist ausdrücklich verboten. Das allgemeine Verletzungsrisiko ist deutlich geringer als bei vielen populären Nicht-Kampfsportarten wie zum Beispiel Fußball, Volleyball, Ski oder Tennis.

MSK verzichtet zugunsten einer Europäisierung des Karate weitgehend auf die Traditionen und Riten der klassischen Karaterichtungen. So werden anstatt der japanischen Bezeichnungen nur Bezeichnungen in der jeweiligen Landessprache benutzt. Ausnahmen bilden nur die sogenannten Formen (jap. Kata). Diese haben lateinische Namen: Forma Prima, Forma Secunda, Forma Tertia, Forma Quarta und Forma Quinta.

Die Nebeneffekte des MSK-Trainings:

- Die allgemeine Motorik wird umfassend verbessert – und damit das Körpergefühl. Schon viele haben über sich selbst gestaunt.
- Sämtliche wichtigen Muskelgruppen werden trainiert. Diesen Effekt erzielen ansonsten nur wenige Sportarten wie z. B. Turnen und andere gymnastischen Sportarten. Die MSK-Techniken unterstützen in erster Linie Gesäß und Beine, aber auch die gesamte Rumpfmuskulatur. „BBP“ ist quasi schon eingebaut.
- Haltungsschulung: Training und Gymnastik unterstützen die Wirbelsäule. Gut für Schreibtischtäter und Computerfreaks.
- Intensives Stretching verbessert entscheidend die allgemeine Beweglichkeit.
- Verbesserung der allgemeinen Kondition.
- Konfliktmanagement: Der mentale und kommunikative Umgang mit kritischen Situationen wird geschult. Das hilft nicht nur bei der Selbstverteidigung.