



Adam Walker, 3. Dan Kyokushin Karate, ist der Chief Instructor im Chikara Dojo in Spennymoor. Das heißt, er ist jetzt Sensei (Lehrer) statt Senpai. Er begann 1993 mit Kyokushin Karate, als er in Japan lebte. Er erhielt seinen schwarzen Gürtel von Kobe und wurde Lehrer im Nishinomiya Dojo. 1999 kehrte er nach Großbritannien zurück und eröffnete im Jahr 2000 das Chikara Dojo, das einzige im Nordosten Englands.

Können Sie kurz erklären, was Kyokushin Karate ist?

Kyokushin (極真) ist ein Vollkontakt-Karate-Stil, der 1964 von dem Koreaner Ōyama Masutatsu gegründet wurde. Kyokushin ist japanisch für die ultimative Wahrheit. Es entstand aus einer Philosophie der Selbstverbesserung, Disziplin und gründlichen Ausbildung. Sein Vollkontaktstil hat in den letzten 40+ Jahren mehr als 12 Millionen Praktizierende international. Eine typische Kyokushin-Klasse hat sehr strenge Regeln für die Verbeugungszeremonie, die Ihnen helfen, den Geist zu entspannen und sich selbst zu bewerten. Die Lektion beinhaltet ein Aufwärmen mit anschließendem: Üben verschiedener Kampf-bewegungen, Training mit Pads und Boxsäcken, Sparring, Kata (Formen), Selbstverteidigung, Stretching, Ausdauertraining, Training mit Waffen. Es ist eine Form von Kunst und Philosophie. Die Werte von Kyokushin finden Sie in unserem Dojo Kun (Eid), das am Ende der Lektion wiederholt wird. Die erste Zeile lautet: „Wir werden unser Herz und unseren Körper auf einen festen, unerschütterlichen Geist schulen“. Dies ist, wie so viele andere Absätze im Eid, etwas, das die Praktizierenden in ihrem täglichen Leben anwenden können. Das Praktizieren von Kyokushin-Karate lehrt uns die Werte von harter Arbeit, Ausdauer und Kraft sammeln, wenn wir auf Widrigkeiten stoßen. Es lehrt uns, dass wir niemals aufgeben dürfen, egal welche Schwierigkeiten wir haben!

Wie sehr unterscheidet sich Kyokushin von anderen Karate-Formen?

Im Laufe der Jahre wurden viele Karatestile sportorientiert, wobei der Schwerpunkt auf dem Erzielen von Punkten mit schnellen Schlägen lag. Bei Kyokushin hingegen geht es darum, deinen Gegner sowohl physisch als auch mental zu beugen. Kyokushin Karate hat ein sehr strenges Bewertungssystem. Ränge werden nur an diejenigen vergeben, die hart dafür trainiert haben. Bei Kyokushin können Sie Ihren schwarzen Gürtel nicht online bestellen. Beim Kyokushin Karate wird alles sorgfältig getestet und kontrolliert. Es unterscheidet sich in folgenden Punkten von den anderen Stilen: Kyokushin verwendet Knock-Down-Kämpfe. Das Ziel hier ist es, den Gegner zu besiegen, indem man ihn KO schlägt oder niederschlägt. Das bedeutet auch, dass Schläge auf den Kopf erlaubt sind. Dies unterscheidet sich von den simulierten Kämpfen, denen Sie in anderen Karate-Stilen begegnen. Das Brechen von festen Gegenständen wie Holz, Eis und Beton gehört zum Training für erfahrene Praktiker und wird häufig verwendet, um die Kraft von Kyokushin zu demonstrieren. Das Brechen von Holzbrettern wird auch bei unentschlossenen Streichhölzern verwendet. Kontinuierliche Vollkontakt-Sparringkämpfe gegen verschiedene Gegner gehören ebenfalls zum normalen Training. Im Bewertungssystem werden mehrere Gefechte verwendet. Je höher dein Rang, desto mehr Kämpfe finden statt. Der ultimative Test ist der Kyokushin 100 Mann Kumite, bei dem der Kämpfer gegen 100 Gegner kämpft. Einer nach dem anderen in Phasen von Vollkontakt-Knock-Down-Kämpfen. Im Wettkampf kann ein Kämpfer mehrere Gegner bekämpft haben, bevor er das

Finale erreicht. Wenn wir Karate mit Autos vergleichen müssen, können wir sagen, dass Kyokushin Karate in derselben Klasse wie der Bugatti Veyron ist.

Nimmt Ihr Club auch an Spielen teil?

Jedes Jahr nehmen wir an zwei großen Wettbewerben in Großbritannien teil; die englischen Meisterschaften und die britischen Meisterschaften. Wir haben derzeit mehrere Studenten, die in den Top 3 ihrer jeweiligen Kategorien sind. Wir hatten sogar Kämpfer, die an Spielen in Europa, Amerika und Japan teilnahmen.

Sie möchten mit Ihrer Organisation etwas erreichen?

Wir wenden uns an alle, die sich verbessern wollen und den Weg des Kampfweges gehen wollen. Es ist kein einfacher Weg. Wie Perfektion ist sie mit vielen Hürden gefüllt. Meine Aufgabe als Chefinstruktor ist es, meinen Schülern auf diesem Weg zu helfen. In unserem Club verbessern wir das Leben der Schüler und ermöglichen ihnen, Dinge zu erreichen, von denen sie nie geträumt haben.

Welche Werte des Lebens möchten Sie Ihren Schülern vermitteln?

Das lässt sich mit dem einen Wort zusammenfassen, das wir innerhalb der Kyokushin-Familie häufig verwenden; dieses Wort ist OSU!! Es bedeutet, durchzuhalten, sich zu unterziehen. Das erste Kanji-Symbol (japanisches Symbol) ist das Verb osu und bedeutet "weiter". Es symbolisiert den Kampfgeist, die Bedeutung der Anstrengung und die Notwendigkeit, Hindernisse zu überwinden, sie beiseite zu schieben und mit Ihrer positiven Einstellung fortzufahren. Das zweite Kanji-Symbol ist das japanische Verb Shinobu, was "unterziehen" oder "verstecken" bedeutet. Es bezieht sich auf den Schmerz und drückt eine Idee von Mut, dem Geist der Beharrlichkeit und dem Widerstand gegen den Rückzug aus. Wer bei uns regelmäßig trainiert, genießt eine bessere Gesundheit, mehr Selbstvertrauen und eine bessere Konzentration. Einmal in unserem System, zeigen unsere Schüler ein gewisses Selbstbewusstsein und werden nicht gemobbt.

Welche Aspekte des Kyokushin Karate lernst du am liebsten?

In erster Linie ist es wichtig, dass alle, die unsere Kurse besuchen, eine gute Zeit haben. Eine Person, die Spaß an den Lektionen hat, wird schneller lernen. Unsere Schulungen sind aufgeteilt in Schulungen für Kinder und für Erwachsene. In beiden Studiengängen wird unterschiedlich gelehrt. Der Unterricht ist

strukturiert und organisiert. Diese Struktur, ergänzt durch Verhaltensregeln, die während des Unterrichts beschrieben werden, ermöglicht ein Training in einer großartigen Umgebung, in der die Schüler schnell etwas über Geduld, Respekt und eine hervorragende Trainingsumgebung lernen, in der die Schüler sehr schnell Geduld, Respekt und Wertschätzung lernen. Kampfbewegungen sind die Grundlage der Kampfkünste und Kyokushin ist nicht anders. Die Beherrschung der Grundtechniken ist eine hervorragende Grundlage, um Fortschritte zu erzielen.

Wann sollten Menschen Kyokushin Karate praktizieren?

Es gibt keine Altersvoraussetzung, um mit dem Kyokushin-Karate zu beginnen. In unserem Club beginnen wir mit den Trainingseinheiten für Kinder ab 5 Jahren. Wichtig zu wissen ist, dass man nie zu alt ist, um mit Kyokushin anzufangen, solange die Schüler während des Trainings ihr Bestes geben. Diejenigen, die auf höchstem Niveau kämpfen, haben in der Regel schon in jungen Jahren mit Kyokushin Karate begonnen. Ohne jahrelange Ausbildung wäre es nicht möglich, auf Weltniveau zu konkurrieren. Menschen kommen aus verschiedenen Gründen zu unseren Kursen. Manche wollen ein gesünderes Leben führen, andere wollen Kampfsport betreiben und manchmal kommen sie zum Unterricht, weil sie gemobbt werden. Was auch immer der Grund ist, wir heißen jeden willkommen, der sein Leben verbessern möchte. Kyokushin Karate hingegen ist nicht jedermanns Sache angesichts der hohen körperlichen und geistigen Anforderungen und des notwendigen Engagements. Aber wer die Ausbildung fortsetzt, freut sich, Teil der weltweit einzigartigen Kyokushin-Familie zu sein.

Kyokushin Dojo Eid

We will train our hearts and bodies for a firm, unshaken spirit.

We will pursue the true meaning of the Martial Way, so that in time our senses may be alert.

With true vigour, we will seek to cultivate a spirit of self-denial.

We will observe the rules of courtesy, respect our superiors, and refrain from violence.

We will follow our religious principles, and never forget the true virtue of humility.

We will look upwards to wisdom and strength, not seeking other desires.

All our lives, through the discipline of karate, we will seek to fulfil the true meaning of the Kyokushin Way...

Danke für das Interview Adam.

Wir wünschen Ihnen viel Glück.

Kevin Simons