



Basler Zeitung
4002 Basel
061/ 639 11 11
www.baz.ch

Medienart: Print
Medientyp: Tages- und Wochenpresse
Auflage: 50'237
Erscheinungsweise: 6x wöchentlich

Themen-Nr.: 045.001
Abo-Nr.: 3001454
Seite: 42
Fläche: 133'280 mm²

«Kranich-Technik? Gibt es nicht!»

Giuseppe Puglisi (54) erklärt Karate – ein Gespräch über eiserne Disziplin, zerstörte Ziegel und gewaschene Füsse



«Es braucht ein perfektes Gefühl für die Bewegungen.» Der Iraner Asiabari (r.) verteidigt sich gegen den Österreicher Pokorny bei der WM 2016 in Linz. Foto Keystone

Von Tobias Müller

BaZ: Giuseppe Puglisi, ich habe kürzlich den Film «Karate Kid» geschaut. Weiss ich jetzt alles über diesen Sport?

Giuseppe Puglisi:





Basler Zeitung
4002 Basel
061/ 639 11 11
www.baz.ch

Medienart: Print
Medientyp: Tages- und Wochenpresse
Auflage: 50'237
Erscheinungsweise: 6x wöchentlich

Themen-Nr.: 045.001
Abo-Nr.: 3001454
Seite: 42
Fläche: 133'280 mm²

«Karate Kid» ist ein Klassiker und es gibt ein paar Aspekte, die dieser Film ziemlich gut erklärt. Dass der Protagonist lange und harte körperliche Arbeiten leisten muss – den Zaun streichen, Autos polieren –, das ist gar nicht so ungewöhnlich.

Ihre Schüler laufen also auch mit dem Pinsel herum, wenn sie trainieren?

Nein, das sieht dann bei uns schon anders aus. Aber diese mentale Belastung, dieses Training für den Kopf, gibt es überall im Karate. Bei uns heisst das Basistraining. Da müssen die Schüler auch mal auf die Zähne beißen und durchhalten. Aber zurück zum Film: Vieles davon ist auch Show.

Dann erklären Sie uns doch bitte das richtige Karate.

Man unterscheidet zwischen zwei Kategorien: Kata und Kumite. Beim Kata führt ein Karateka vor einer Jury eine Übung vor, eine Abfolge von Bewegungen. Beim Kumite treten zwei Kämpfer gegeneinander an, das klassische Duell also.

Und es gewinnt derjenige, der den anderen umhaut?

Nein, auch dort geht es nach einem Bewertungssystem. Es gibt einen Punkt für Handtreffer, zwei für Treffer mit dem Fuss zum Körper und drei für einen Fusstreffer zum Kopf des Gegners. Ein Kampf dauert drei Minuten.

Ist beim Kumite alles erlaubt?

Nein, es gibt strenge Regeln. Der Gegner darf nicht zu stark getroffen werden. Es braucht eine saubere Technik und ein perfektes Gefühl für die Bewegungen. Sonst verletzt man den Gegner – und das gibt Strafpunkte.

Ab wann gilt ein Schlag als korrekter Treffer? Und wann ist ein Treffer zu hart?

Wenn der Schlag mit voller Kraft und präzise ausgeführt ist, ohne dass der Gegner verletzt wird, dann ist der Treffer korrekt.

Und wie wird beim Kata bewertet?

Dort geht es nach Schwierigkeits-

grad – je anspruchsvoller die Übung, desto mehr mögliche Punkte.

Ist jemand, der im Kumite gut ist, auch automatisch im Kata gut?

Es gibt fast keine Aktiven, die beides machen, der Trainingsaufwand wäre zu gross. In der Jugend trainiert man meistens Kumite und Kata, aber irgendwann muss man sich entscheiden. Beim Kata ist eine andere Dynamik erforderlich als beim Kumite. Dort wippt man ständig auf dem Boden, ist in Bewegung. Beim Kata ist Stabilität wichtig.

Ich habe noch nie etwas von Kata gehört. Mir ist nur das Duell Mann gegen Mann bekannt, also Kumite.

Das überrascht mich nicht, ungefähr drei Viertel alle Karateka betreiben Kumite, der Rest Kata.

Warum?

Kata ist anstrengender, man muss immer wieder die gleichen Abfolgen trainieren. Da ist Geduld gefragt. Und weil es eintöniger ist, hören viele irgendwann damit auf.

Was bedeuten eigentlich die einzelnen Gürtelfarben? Wie sind diese geordnet?

Die Farben geben das Können des Karateka an. Die Reihenfolge ist: Weiss, Gelb, Orange, Grün, Blau, Violett sowie drei braune Gürtel. Das sind die Kyu, die Schülergrade. Dann kommen die zehn Schwarzgurte, die Meistergrade, auch Dan genannt.

Hat jemand in der Schweiz den zehnten Dan, den höchsten?

Nein, es gibt jemanden, der den Achten hat. Den Zehnten besitzen nur wenige in Japan. Mit technischen Prüfungen kommt man bis zum sechsten Schwarzgurt, alles darüber erreicht man nur dank langjährigen Verdiensten in Verbänden.

Kann ein Blaugurt einen dritten Dan im Kampf schlagen?

Ja, wenn sich der Blaugurt nur auf Kumite konzentriert und der dritte

Dan nur auf Kata. Da sind jeweils andere Eigenschaften gefragt.

Wie kann man bei den Gürtelfarben aufsteigen?

Dafür muss man Prüfungen bestehen, und zwar im Kata und nicht im Kumite.

Welches ist der wichtigste Schlag?

Jener mit der starken Hand, die in der Defensive weiter hinten ist. Man nennt ihn Gyaku Zuki, der verkehrte Fauststoss. Dieser Schlag wird etwa in 90 Prozent der Fälle ausgeführt.

Zurück zu «Karate Kid»: Gibt es die Kranich-Technik wirklich, die dem Protagonisten am Schluss den Sieg bringt?

Kranich-Technik? Gibt es nicht! Da sind wir dann wieder beim Show-Teil. Wenn ich mich richtig an den Film erinnere, steht da der Typ auf einem Bein und kickt dann seinen Gegner mit diesem um. Niemand, der in der Weltspitze ist, würde so angreifen.

Wie oft trainiert ein Fortgeschrittener?

Das können schon zwanzig Stunden in der Woche sein. Auch Krafttraining ist wichtig.

Wie unterscheidet sich Karate von anderen Kampfsportarten?

Es ist dynamischer, technischer. Beim Judo hält man den Gegner, reisst, versucht ihn auf die Matten zu werfen. Beim Karate geht es um eine Wertung.

Wie viele Kampfsportarten gibt es? Ist Karate die Nummer 1 weltweit?

Judo ist die beliebteste Kampfkunst, gefolgt von Karate. Es gibt unzählige Arten, da es klitzekleine Unterschiede zwischen den Stilen gibt.

Sind es eher unsichere Menschen, die Karate betreiben?

Es gibt solche, die sich über das Kämpfen Selbstvertrauen holen wollen. Dann gibt es aber auch Menschen, die viel Selbstvertrauen haben und denen die Dynamik dieses Sports gefällt.

Sind Karateka ruhige Leute im Alltag?

Sie werden ruhig. Ich war früher selber (überlegt)... «Er kann seinen Hintern nicht ruhig auf dem Stuhl halten», hat es in meinem Zeugnis in der ersten Klasse geheissen. Karate hat auf den Körper eine unglaubliche Wirkung.

Sind auch Athleten dabei, die sich im Alltag verteidigen möchten?

Eher nicht. Da sind andere Kampfsportarten geeigneter, Krav Maga



Basler Zeitung
4002 Basel
061/ 639 11 11
www.baz.ch

Medienart: Print
Medientyp: Tages- und Wochenpresse
Auflage: 50'237
Erscheinungsweise: 6x wöchentlich

Themen-Nr.: 045.001
Abo-Nr.: 3001454
Seite: 42
Fläche: 133'280 mm²

zum Beispiel, die israelische Selbstverteidigungskunst.

Gibt es einen Klischee-Anfänger?

Es kommen vor allem Kinder zu uns, die Freude an der Bewegung haben. Sie haben einen Karate-Film gesehen und wollen dann selber kämpfen, in der Gegend rumfliegen. Wir bringen ihnen dann zuerst einmal bei, richtig auf den Füßen zu stehen.

Im Zusammenhang mit Karate wird immer wieder von Disziplin gesprochen.

Disziplin ist entscheidend. Da gibt es klare Leitsätze, die Dojo-Kun. Man muss sich respektvoll gegenüber seinen Gegnern verhalten. Aber bevor man das schafft, muss man mit sich selbst im Reinen sein. Karate ist kein Kampf, es ist Selbstfindung.

«Wir bringen den Kindern zuerst einmal bei, richtig auf den Füßen zu stehen.»

Gibt es Vorschriften im Umgang mit den anderen Karateka?

Ja, das sind ganz einfache Dinge. Zum Beispiel, dass man sich begrüsst vor einem Kampf. Oder, dass man sich die Füsse wäscht, bevor man die Matten betritt.

Wie ist es eigentlich, jeden Tag im Bademantel rumzulaufen?

Gar nicht so schlimm (lacht). Das ist ja wie beim Fussballer. Der muss sich in seinem Trikot auch wohl fühlen. Der Gi, die Arbeitskleidung, muss perfekt passen.

Das hat mit Beweglichkeit zu tun?

Nein, es hat mit dem Fühlen des Stoffes zu tun. Ist es der richtige Stoff? Hat der Anzug den richtigen Schnitt? Ohne den richtigen Gi ist es nicht das Gleiche. Fast noch wichtiger ist aber, dass der Gi weiss ist. Man prahlt ja im Alltag oft mit schönen Kleidern, Schmuck, Statussymbolen. Beim Karate sind alle Menschen gleich, haben alle den gleichen Anzug an. Keiner ist besser als der andere, egal welche Hautfarbe oder

Herkunft jemand hat.

Die Gurtfarbe kann sich unterscheiden.

Genau. Dieses System, das wir heute kennen, haben übrigens die Amerikaner eingeführt. Bei den Japanern gab es nur Weiss, Braun und Schwarz, auch heute ist das zum Teil noch so. Die weiteren Farben wurden von den westlichen Kulturen eingeführt als zusätzliche Abstufungen, die motivieren sollen.

Wie viele Ziegel muss ein Karate-Meister durchschlagen können, damit ihm ewiger Respekt gebührt?

Diese Wettkämpfe gibt es bei uns nicht, weil sie nicht erlaubt sind. Die Verletzungsgefahr ist zu gross. In Japan werden solche Bruchtests, die Tameshiwari, durchgeführt.

Karate ist eine Randsportart. Trotzdem probieren sie viele einmal aus. Warum?

Da wären wir schon wieder bei den Filmen, denn die haben sicher damit zu tun. Bruce Lee, Jackie Chan – das sind Ikonen, die man von klein an kennt. Die Dynamik ist es, die fasziniert. Rund 20 000 Menschen betreiben Karate in der Schweiz.

Egal, wie wenig man über Karate weiss, Andy Hug ist jedem Schweizer ein Begriff.

Hug hat viel bewegt. Er ging nach Asien und mischte die Szene auf – als Nicht-Japaner! Und dann hat er den Sport auch in die Schweiz gebracht. Es gab dann seine K1-Events im Hallenstadion, in den späten 90er-Jahren. Da kamen die Massen.

Hatten Sie Kontakt mit Hug?

Ich kannte ihn, habe aber nie gegen ihn gekämpft. Ich war da schon älteren Datums und er voll im Saft, hat jeden Tag voll trainiert. Ich hätte keine Chance gehabt (Puglisi besitzt den Schwarzgurt, sechster Dan; Anmerkung der Redaktion).

Welche Art von Karate betrieb er?

Das war Kyokushin Kaikan, also Vollkontakt-Sport. Dort hats dann auch mal geblutet. Bei Hug ging es darum, den Gegner K.o. zu schlagen. Damals war das die härteste Form von Karate. Heute gibt es noch brutalere Sachen,

zum Beispiel Mixed Martial Arts.

Mehr Blut, mehr Geld?

Preisgeld ist da sicher im Spiel, im Gegensatz zu dem, was wir hier machen.

Aber es gibt Karateka, die vom Sport leben können?

Ja, zum Beispiel in Japan, dort finanziert der Staat die Athleten. Auch in Europa gibt es das, in Italien werden die Besten vom Militär unterstützt. Frankreich hat ein ähnliches System. Darum kommen so viele Weltmeister von dort.

In Japan dreht sich alles um Karate?

Die Japaner lieben Baseball, man glaubt es kaum. An zweiter Stelle kommt Fussball, da ist viel Geld im Spiel. Erst dann kommt Karate.

Wo stehen die Schweizer im internationalen Vergleich?

Bei den Frauen sind wir stark vertreten. Ramona Bruderlin ist die Nummer 10 in der K1-Liga, der Welt-rangliste sozusagen. Elena Quirici ist zurzeit die beste Karateka der Schweiz. Sie ist die Nummer 2 im K1.

Und die Männer?

Dort gibt es momentan niemanden, der wirklich vorne mit dabei ist.

Hat ein guter Karateka gegen einen Boxer eine Chance?

Da würde es schwierig werden für den Karateka. Der trainiert ja nicht explizit den Niederschlag seines Gegners. Wenn aber ein Kickboxer zum Beispiel gegen Arnold Gjergaj antreten würde, wäre es eine andere Geschichte. Diese Fusstritte sind brutal, die lähmen die Beine des Gegners. Da würde ein Boxer sofort einknicken.

Gibt es Dopingfälle im Karate?

Sehr selten. Vor acht, neun Jahren gab es mal einen bei uns. Der wollte sich vor dem Wettkampf beruhigen, also hat er einen Joint geraucht.

Und wird auch mal gemogelt?

Ja, das kommt schon vor. Wenn beim Kampf Verletzungen simuliert werden, um Strafpunkte für den Gegner zu erzwingen. Merken die Kampfrichter, dass jemand nur simuliert, wird er der Halle verwiesen.

Datum: 19.11.2016

Basler Zeitung



Basler Zeitung
4002 Basel
061/ 639 11 11
www.baz.ch

Medienart: Print
Medientyp: Tages- und Wochenpresse
Auflage: 50'237
Erscheinungsweise: 6x wöchentlich

Themen-Nr.: 045.001
Abo-Nr.: 3001454
Seite: 42
Fläche: 133'280 mm²

Schweizer Meisterschaften im Budo Sport Center

Liestal. An diesem Wochenende messen sich die besten Karateka an den Schweizer Meisterschaften in Liestal. Bereits zum zweiten Mal nacheinander darf Giuseppe Puglisi, Leiter des Budo Sport Center, die nationalen Titelkämpfe in seiner Halle durchführen. Heute messen sich die Junioren in den Kategorien Kata und Kumite, morgen ist dann die Elite dran. Für die Regionalen Maurice Bösch (Kata, U18 und Elite), Ramona Brüderlin (Kumite, Elite bis 61 kg) und Kevin Wagner (Kumite, U18 über 76kg) geht es darum, ihre Titel vom Vorjahr zu verteidigen. tmü