



Originile karate - ului le constituie diferite stiluri de arte marțiale chinezești (kung - fu sau gong - fu, respectiv kem - po în pronunțare japoneză), "strămoșul" fiind pokkeck (așa - numitul "box chinezesc" sau "box de templu"), respectiv shaolin quang - fa, practicat de călugarii templului shaolin. Derivate ale acestui sistem de luptă, mai ales așa - numitele "stiluri sudice" (China sudică) au stat la rîndul lor la baza Okinawa - te, a artelor marțiale practicate pe insula Okinawa. Acestea s - au dezvoltat din importante influențe repetate de - a lungul secolelor importate din China, dar și din stiluri de luptă băștinașe. Încă înainte de răspândirii sistemului de luptă Okinawa - te (ulterior kara - te) existau mai multe stiluri, care stau la baza "stilurilor tradiționale" ale karate.

Karate - dō (空手道) este o artă marțială japoneză introdusă în Japonia (și ulterior în lume) din Okinawa în 1922. În japoneză kara înseamnă gol, te înseamnă mână iar dō înseamnă cale, rezultatul fiind calea mâinii goale. În karate se utilizează lovituri cu mâinile și picioarele, blocaje, secerări, prize, proiectări fiind un stil extern de luptă. În ordine alfabetică: Chito - ryu, Goju - ryu, Hon - Do - Ryu, Isshinryu, Kyokushin, San - Ki - Do (San=3, Ki=energie vitală, Do=cale), Shaolin, Shito - ryu, Shotokan, Fudokan, Tameshiwari (Arta de a sparge), Wado - ryu, World Oyama Karate.

Există numeroase stiluri ("ryu"= școală în limba japoneză) de karate, diferite prin tehnicile de luptă și principiile strategice pe care le folosesc. De exemplu, Shotokan folosește atacuri lungi, din mișcare, punând accent pe viteză, mobilitate, suplețe, în timp ce în Goju - ryu se folosesc atacuri și blocaje scurte, fără deplasare, accentul fiind pus pe forță. Toate stilurile folosesc două exerciții de bază: kata (set de tehnici prestabilite mimând lupta cu adversari imaginari) și kumite (lupta cu adversar real). În karate sportiv se organizează competiții de kata și de kumite.

Cele mai importante: Vovinam Viet Vo Dao - vietnamez. Deasemenea, interesante: Aikido - japonez (întemeietor O - Sensei Morihei Ueshiba), Arnis - filipinez, Baguazhang - stil intern chinezesc, Changquan - chinezesc, Hapkido - corean, Hon - Do - Ryu - japonez, Hwarangdo - corean, lai - do - japonez, Isshinryu - okinawian, Jeet Kune Do - chinezesc (întemeietor Bruce Lee), Jiu Jitsu - japonez, Judo - japonez (întemeietor Jigoro Kano), Karate do - japonez /

okinawian, Kali – filipinez, Kendo – japonez, Kobudo – japonez, Kung Fu – chinezesc, Kyudo – japonez, Nanquan – chinezesc, Ninjitsu – japonez, Qwan - ki - do - vietnamez (întemeietor Pham Xuan Tong), Sambo – rus, Savate – francezesc, Shaolinquan – chinezesc, shotokan - japonez, Silat – indonez, Systema – rus, Taekwondo – corean, Taijiquan - stil intern chinezesc, Wing Chun - stil intern/extern chinezesc, Wushu – chinezesc, Xingyiquan - stil intern chinezesc

Originile karate - ului le constituie diferite stiluri de arte marțiale chinezești (kung - fu sau gong - fu, respectiv kem - po în pronunțare japoneză), "strămoșul" fiind pokkeck (așa - numitul "box chinezesc" sau "box de templu"), respectiv shaolin quang - fa, practicat de călugarii templului shaolin. Derivate ale acestui sistem de luptă, mai ales așa - numitele "stiluri sudice" (China sudică) au stat la rîndul lor la baza Okinawa - te, a artelor marțiale practicate pe insula Okinawa. Acestea s - au dezvoltat din importante influențe repetate de - a lungul secolelor importate din China, dar și din stiluri de luptă băștinașe. Încă înainte de răspândirea sistemului de luptă Okinawa - te (ulterior kara - te) existau mai multe stiluri, care stau la baza "stilurilor tradiționale" ale karate.

Întemeietorul karatedo - ului modern este considerat Gichin Funakoshi (1868 - 1957), fondatorul stilului Shotokan. După 1922, când a sosit în Japonia din Okinawa, Funakoshi a făcut cunoscut karate prin mai multe demonstrații și prelegeri. Pentru a crește popularitatea stilului său de luptă (Okinawa - te), l - a denumit în japoneză "karate" (kara - te).

Locul în care se practică karate (sala de antrenament) se numește dojo. Termenul este folosit și în cazul altor arte marțiale japoneze.

În funcție de nivelul de pregătire, în urma unui examen, practicantului i se acordă grade. Gradele inferioare (descrescătoare, de la 10 la 1) se numesc kyu. Gradele superioare (crescătoare, de la 1 la 12) se numesc dan. Fiecărui grad îi corespunde o centură de o anumită culoare. Sistemul de culori poate fi diferit de la un stil la altul, dar culorile de bază sunt albă, galbenă, verde, albastră, maro (pentru kyu), neagră, pentru dan, cu un număr de trese transversale corespunzător gradului dan.