

# Warum Karate?

## Ein Versuch der Einordnung aus wissenschaftlicher Sicht

Ausreichend viele wissenschaftliche Studien belegen, dass Martial Arts im Allgemeinen und Karate im Speziellen weit über den reinen Sport hinausgeht. Neuere Forschungsergebnisse heben insbesondere Vorteile in den Bereichen der kognitiven Leistungsfähigkeit, der psychischen Gesundheit und der physischen Fitness für alle Altersgruppen hervor.

### Kognitive Vorteile

Karate fungiert als „Gehirntraining“, das durch komplexe Bewegungsabläufe die Neuroplastizität fördert.

- Exekutive Funktionen: Das Training stärkt den präfrontalen Kortex, was Fähigkeiten wie das Arbeitsgedächtnis, kognitive Flexibilität und Hemmungskontrolle verbessert (Zou L, Huang T, Tsang T, Pan Z, Wang C, Liu Y, *et al.* Hard martial arts for cognitive function across the lifespan: A systematic review. Arch Budo 2018;14:41-58).
- Akademische Leistung: Studien zeigen, dass Kinder nach Karate-Interventionen signifikante Fortschritte in Mathematik und Leseverständnis machen (Serkan Hekimoglu, Mathematics and Martial Arts as connected Arts form, The Mathematics Educator 2010, Vol. 20. Nr. 1, 35-42)
- Aufmerksamkeit: Die Notwendigkeit, sich auf komplexe Katas (Formen) zu konzentrieren, steigert die Aufmerksamkeitsspanne (Johnstone A and Marí -Beffa P (2018) The Effects of Martial Arts Training on Attentional Networks in Typical Adults. Front. Psychol. 9:80).

### Psychische Gesundheit und Wohlbefinden

Im Gegensatz zu reinem Fitnesssport integriert Karate oft Achtsamkeit und ethische Prinzipien, die das emotionale Gleichgewicht unterstützen.

- Stressresistenz: Ein fünfmonatiges Training verbesserte bei älteren Erwachsenen die motorische Reaktivität und die Belastbarkeit in Stresssituationen deutlich (Sonnur KÜÇÜK KILIÇ, Relationship between psychological resilience and stress coping strategies in karate athletes, Revista de Artes Marciales Asiáticas, 15(2), 59, 2020).
- Emotionsregulation: Die Praxis fördert das Selbstwertgefühl und reduziert depressive Symptome (Wiktor Potoczny, Radoslaw Herzig-Krzywoskanski and Lukasz Krzywoskanski, Self-Control and Emotion Regulation Mediate the Impact of Karate Training on Satisfaction With Life, Front. Behav. Neurosci., 15 (2022), 802564).

- Aggressionsabbau: Traditionelles Karate (mit Fokus auf Kata und Respekt) korreliert negativ mit aggressivem Verhalten und Delinquenz bei Jugendlichen (Farzaneh Parsamajd, Saeid Teymori, Karate Kata training: A promising intervention for behavioral problems in elementary school children, *Journal of Experimental Child Psychology*, 248, 2024, 106058).

## Physische Gesundheit und Prävention

Das Ganzkörpertraining bietet umfassende Vorteile für das Herz-Kreislauf-System und den Bewegungsapparat.

- Herz-Kreislauf: Regelmäßiges Training stärkt das Myokard des linken Ventrikels und kann den Blutdruck senken (Edwards JJ, et al., Exercise training and resting blood pressure: a large-scale pairwise and network meta-analysis of randomised controlled trials, *Br J Sports Med* 2023;57:1317–1326).
- Sturzprävention: Durch die Schulung von Gleichgewicht, Beweglichkeit und Ganzkörperkoordination reduziert Karate das Sturzrisiko, insbesondere bei Senioren (Einfluss eines kombinierten Koordinations- und Krafttrainings auf der Basis von Karate auf Sturzrisiko, Kognition und Lebensqualität bei älteren Menschen, Hermann J. Wagner, Dissertation, TUM 2009).
- Motorik: Studien eine Steigerung der motorischen Kompetenz nach Training von entsprechenden Kampfsportprogrammen (Marianha Alesi et al., Motor and cognitive development: the role of karate, *Muscles Ligaments Tendons J.* 2014 Jul 14;4(2):114–120).

## Therapeutisches Potenzial

Karate wird zunehmend als komplementäre Therapie eingesetzt:

- ADHS: Die strukturierte Umgebung hilft Menschen mit ADHS, Selbstkontrolle zu üben und die Konzentration zu steigern (Kadri A, Slimani M, Bragazzi NL, Tod D, Azaiez F. Effect of taekwondo practice on cognitive function in adolescents with attention deficit hyperactivity disorder. *Int J Environ Res Public Health* 2019).
- Autismus: Spezielle Karate-Interventionen können stereotype Verhaltensweisen bei Kindern mit Autismus-Spektrum-Störungen reduzieren (Janice N. Phung a,\*, Wendy A. Goldberg, Mixed martial arts training improves social skills and lessens problem behaviors in boys with Autism Spectrum Disorder, *Research in Autism Spectrum Disorders* 83 (2021) 101758).
- Depression und Angststörungen: hier kann Kampfkunst auch ergänzende therapeutische Wirkung zeigen (Vertonghen J, Theeboom M. The social-psychological outcomes of martial arts practise among youth: A review. *J Sports Sci Med* 2010;9:528-37).

Anmerkung: Die aufgeführten Studien beziehen sich nicht alle speziell auf Karate-Training, sondern teilweise auch allgemein auf Kampfkunsttraining. Die Studie über den Ruheblutdruck kann auf spezielle Karate-Trainingsmethodiken übertragen werden.

Die zitierten Studien sind nur eine kleine nicht repräsentative Auswahl. Weitere Verweise können in den jeweiligen Referenzen gefunden werden.