



## PRESSEINFORMATION

Mai 2021

### Tokios Liebe zum Sport

Traditionelle japanische Sportarten zum Miterleben und Ausprobieren

**München – 3. Mai 2021.** Ob Sumo, Bogenschießen, Judo oder Karate – neben westlichen Sportarten wie Baseball, Rugby oder Tennis – genießen vor allem traditionelle Sportarten eine große Popularität im Land der aufgehenden Sonne und sind ein integraler Bestandteil der japanischen Kultur. Mit Blick auf die Olympischen und Paralympischen Spiele, die in weniger als 100 Tagen stattfinden werden, wird die Bedeutung des traditionellen Sports im Gastgeberland deutlich – denn zum ersten Mal werden Wettbewerbe im Karate ausgetragen. Wer mehr über die zahlreichen japanischen Sportarten erfahren oder diese sogar selbst ausprobieren möchte, der hat auch nach den Olympischen Spielen die Möglichkeit dazu. Neben den beliebten, jährlichen Sumo-Turnieren laden diverse Anbieter zum Trainieren und Erlernen ein.



V.l.n.r.: Yabusame zu Pferd ©TCVB | Ryogoku – Edo Noren ©TCVB | Kyudo ©TCVB

### Karate – erstmalig Olympische Disziplin

Karate gehört zu den wohl bekanntesten japanischen Kampfsportarten, bei der die Teilnehmer ausschließlich Hände und Fäuste benutzen. Seine Ursprünge hat diese Budo-Art (japanische Kampfkunst) im chinesischen Kung Fu, das sich in den späten 1800er Jahren über das Ryukyu-Königreich (das heutige Okinawa) auf das japanische Festland verbreitete. Mit der Entwicklung eines offiziellen Ranglistensystems durch Gichin Funakoshi im frühen 20. Jahrhundert wurde schließlich das moderne Karate begründet, das seitdem weltweit immer populärer wurde. Umso erfreulicher für Fans, dass sich die Kampfsportart in diesem Jahr erstmals als Olympische Disziplin durchgesetzt hat. Mit insgesamt acht Goldmedaillen ist Karate der Premiersport (insgesamt gibt es fünf neu zugelassene Sportarten) mit den meisten

Wettbewerben. Austragungsort wird der berühmte Nippon Budokan in Tokios Stadtteil Chiyoda sein, der bereits 1964 Schauplatz der Judowettkämpfe war.

Ausprobieren: Wer seine Kampfkünste im Heimatland des Karate unter Beweis stellen möchte, der kann in der Kyokushin Training Hall in Ginza zusammen mit einem Karate National Champion trainieren. Der Vorteil: Die Kyokushin Training Hall hat sich auf internationale Besucher spezialisiert und wird in Englischer Sprache geführt. Herausfordernder, aber dafür authentischer ist eine Trainingsstunde bei einer der zahlreichen Schulen, die Teil der Japan Karate Association sind.

### **Kendo und Iaido – der Weg des Schwertes**

Seine Ursprünge hat Kendo im frühen Mittelalter und geht aus der Schwertkunst Kenjutsu hervor, der wichtigsten Kampfkunst der Samurai. Ähnlich wie andere Budos konzentriert sich diese Sportart auf die Verkörperung der Disziplin und Achtsamkeit. Die Kämpfer benutzen Holzschwerter, auch Shinai genannt, und tragen eine schützende Rüstung sowie Gesichtsmasken. Kendo wird paarweise ausgeübt und verwendet ein Punktesystem, das auf dem Treffen bestimmter Körperteile basiert. In Japan ist Kendo zudem ein beliebter Schulsport.

Wie Kendo ist auch Iaido eine Form des Kenjutsu (japanische Schwertkunst), unterscheidet sich allerdings drastisch von ihr. Der größte Unterschied liegt in der Verwendung von stumpfen Schwertern. Im Iaido wird das Ziehen des Schwertes aus dem Sitzen und dem Gehen heraus geübt. Neben der Bedeutung der eigentlichen Schnitttechnik kommen dabei Körper- und Blickhaltung, sowie die mentale Kontrolle der Situation und formelle Etikette zum Tragen. Die Praxis der Kampfkunst erfordert einen ernsthaften Geist, sowie äußerste Konzentration, Körperbeherrschung und Gefühl.

Ausprobieren: Für umgerechnet 146 Euro (19.000 Yen) können Interessierte in die Kunst des Kampfsports eintauchen und von einem Kendo-Lehrer alles über Etikette, Samurai-Kultur sowie praktische Tipps erfahren. Highlight ist ein Turnier, bei dem die Teilnehmer auch die traditionelle Rüstung tragen. Weitere Infos unter <https://www.samuraitrip07.com/>.

### **Sumo – der Nationalsport**

Er gilt als der Nationalsport Japans und steht für die Traditionen des Landes – doch beim Sumo geht es nicht nur darum, den Gegner aus dem Ring zu stoßen, viel mehr ist es ein ritualisierter Sport mit einer begrenzten Anzahl von professionellen Athleten. Diese sind nicht nur für ihre enorme Größe bekannt, sondern auch dafür, dass sie sich intensiven Trainings und Diäten unterziehen. Die großen Turniere finden sechsmal im Jahr für jeweils 15 Tage statt – drei davon im berühmten Ryogoku Kokugikan in Tokios Stadtteil Sumida. Wer ein Sumo-Turnier während seiner Japan-Reise besuchen möchte, der sollte sich frühzeitig um Tickets kümmern, denn die Sportart hat in der Vergangenheit stark an Popularität gewonnen. Während der turnierfreien Monate können Urlauber die morgendlichen Trainings besuchen, in Sumo-Restaurants den berühmten Eintopf „Chankonabe“ probieren oder sogar einem Sumo-Ringer auf der Straße begegnen.

Ausprobieren: Diejenigen, die selbst in den Ring steigen möchten, können sich mit echten Sumo-Athleten messen. Das Training inklusive Sumo-Gürtel (auch Mawashi genannt) gibt es für umgerechnet 100 Euro pro Erwachsenen (13.000 Yen) – buchbar unter <https://raien.co/>. Den Athleten beim morgendlichen Training im sogenannten Sumo-Stall beiwohnen können Interessierte mit [sumoexperience.com](http://sumoexperience.com) für circa 53 Euro pro Person (7.000 Yen).

## **Kyudo – der Weg des Bogens**

Beim Kyudo handelt es sich nicht um einen Zweikampf, sondern um die Praxis des traditionellen, japanischen Bogenschießens. Während der Edo-Periode (1603 bis 1868) waren die Samurai für ihre Fähigkeiten im Bogenschießen bekannt, einschließlich derer, die diese Kampfkunst zu Pferd ausübten (Yabusame). Die sehr spezielle Methode, den Bogen höher als den Kopf zu halten und einen dünnen Langbogen (Yumi) zu verwenden, hebt das japanische Bogenschießen von anderen historischen Sportarten ab. Kyudo blieb während der Feudalzeit Japans in Mode, da die Reichweite, Genauigkeit und Schussgeschwindigkeit der Bögen den damaligen Feuerwaffen überlegen war. Um die Ziele genau treffen zu können, müssen die Bogenschützen die drei grundlegenden Säulen Technik, Rei (im weitesten Sinne die Etikette) und Taihai (aufeinander abgestimmtes Schießen in einer Gruppe) beherrschen.

Ausprobieren: Wer sich selbst im Bogenschießen üben möchte, der kann an einem zweistündigen Kurs teilnehmen. Doch bevor die Teilnehmer auf weit entfernte Zielscheiben schießen dürfen, werden sie die traditionelle Uniform (Hakama genannt) anlegen und während der ersten Stunde ein Grundtraining absolvieren. Der Kurs ist für umgerechnet 92 Euro pro Person (11.990 Yen) buchbar. Weitere Informationen unter <https://wasabijp.jp/cat/sports-martial-arts/archery/>.

## **Judo – der sanfte Weg**

Das traditionsreiche Judo gehört zu den beliebtesten japanischen Kampfkünsten, dessen grundsätzliches Prinzip darin besteht, die Stärke des Gegners zum eigenen Vorteil zu nutzen. Bei den Olympischen Spielen 1964 in Tokio wurden erstmalig Wettkämpfe im Judo ausgetragen und auch 2021 wird die Kampfkunst in die ehrwürdigen Hallen des Nippon Budokan zurückkehren. Aus dem Jujutsu hervorgegangen, ist Judo ein relativ moderner Wettkampfsport, der während der Meiji-Ära (1868 - 1912) entstand. Das Grundprinzip ist die Anwendung von Selbstverteidigungstechniken, die den Angriff des Gegners kontern. Beide Seiten sind unbewaffnet und versuchen sich gegenseitig zu Boden zu bringen. Allerdings hält sich Judo an kinästhetische Prinzipien wie beispielsweise das Ausweichen von Angriffen, anstatt sie abzuwehren, und das Ausnutzen der Bewegungen des Gegners, um ihn aus dem Gleichgewicht zu bringen. Je nach Ausbildungsstand tragen die Judoka farbige Obi-Gürtel – weiß für Anfänger und schwarz für Fortgeschrittene.

Ausprobieren: Das Kodokan Judo Institute in Tokios Stadtteil Bunkyo ist eine beliebte Anlaufstelle für Judokas aus aller Welt. Diese benötigen eine Mitgliedschaft für circa 61 Euro (8.000 Yen) und können dann für 6 Euro pro Tag (800 Yen) am Training teilnehmen. Zum Institut gehört neben einem Hostel auch das Kodokan Judo Museum.

Informationen zur aktuellen COVID-19-Situation und den Sicherheitsmaßnahmen finden Interessierte unter <https://www.gotokyo.org/en/plan/coronavirus-information/index.html>.

---

## **ÜBER DAS TOKYO CONVENTION & VISITORS BUREAU (TCVB)**

---

Das Tokyo Convention & Visitors Bureau ist die offizielle Tourismusorganisation der Stadt Tokio. In der Hauptstadt des Landes der aufgehenden Sonne an der Südküste der Hauptinsel Honshu trifft Tradition auf Moderne. Dank einer gut ausgebauten touristischen Infrastruktur entdecken Besucher die Stadt und ihre Sehenswürdigkeiten, darunter der Kaiserpalast mit seinen beeindruckenden Gärten, traditionelle Tempel und Museen sowie unzählige Sterne-Restaurants mühelos. Neben dem urbanen Flair verfügt Tokio auch

---

---

über unberührte Natur, so zum Beispiel auf den mehr als 300 zu Tokio gehörenden Inseln im Pazifik. Mehr Informationen unter [www.gotokyo.org](http://www.gotokyo.org) und [www.tokyotokyo.jp](http://www.tokyotokyo.jp).

---

## **PRESSEKONTAKT**

---

Lieb Management & Beteiligungs GmbH

Stefanie Mehlhorn

Bavariaring 38

D-80336 München

Tel.: +49 (0)89 45 21 86-21

E-Mail: [stefanie@lieb-management.de](mailto:stefanie@lieb-management.de)

Internet: [www.lieb-management.de](http://www.lieb-management.de)



**TokyoTokyo** Old meets New

---