

# ***AMERICAN KARATE SYSTEM***

Das American Karate System, daß auch AKS abgekürzt wird, ist ein US-amerikanischer Karatestil, der aus Elementen des Aikidō, Hapkido, Jūdō, Jujutsu, Karate, Kobudo, Kung-Fu, Taekwondo, sowie aus eigenen Techniken und die des Polizeidienstes und militärischen Nahkampfes besteht.



**Diana Theuerkauf mit Sokuto  
(seitlicher Fußstoß)**



**Andreas Modl (Fallschuldemo)**



**Andreas Modl mit Mae Geri  
(gerader Fußtritt)**

## **Training**

Es gibt innerhalb des AKS Einflüsse bevorzugter Kampfstile. Während das deutsche AKS Techniken bevorzugt, die an das Wādō-Ryū angelehnt sind, werden in Amerika Techniken bevorzugt, die an das Shōtōkan und Taekwondo angelehnt sind. In beiden Richtungen kommen aber wesentlich mehr Techniken vor, als in den genannten Ursprungsformen.





Frank Siegmund mit Bō-Stock



Andreas Modl mit Partner Jens Donat



Ausschnitt aus einer Bō-Kumiteform mit Heinrich Reimer



Hamahiga No Tonfa von Heinrich Reimer

Die Trainingsinhalte des deutschen AKS sind:

- Grundtechniken (Kihon),
- Kombinationen (Renraku-Waza),
- Wurftechniken (Nage-Waza),
- Techniken des Ausweichens mit dem gesamten Körper (Tai Sabaki),
- Traditionelle Kumiteformen,
- Fallschulkata,
- Waffenkatas (Bō, Bokken, Hanbō, Sai und Tonfa)
- Formen (Katas).

Für letztere existieren sogenannte „Altersformen“, die dem Alter oder der evtl. gesundheitlichen Beeinträchtigung angepaßt werden. Daneben gibt es noch Schülerkatas, die in Richtung und Ausführung den Heian- und Pinan-Katas nahekommen. Sie werden Kata Shodan bis Godan genannt.



Den Abschluß bilden die Meisterkata, die Eingenkreationen hoher Dan-Träger sind und Neko Shodan bis Godan genannt werden.



Andreas Modl mit einer Wurftechnik



Dr. Thomas Groh mit Kaete Nage

Der essentielle Bestandteil des AKS ist jedoch die Selbstverteidigung, die aus Bodentechniken, Handgelenksfassen, Reversfassen, Schlägen, Tritten, Umklammerungen, Waffentechniken und Würfetechniken besteht.

## Geschichte

Stilgründer war in den 1960er Jahren Ernest Lieb. Damals hieß der Stil allerdings noch „American Ji-Do-Kwan System“. Erst im Jahr 1973 wurde es in den heute noch gültigen Namen umbenannt.

1980 wurde das AKS in Deutschland eingeführt, 1997 wurde es in den „Karate Verband Niedersachsen (KVN)“ und später in den „Deutschen Karate Verband (DKV)“ übernommen.



Ernest Lieb (li.) übergibt Monty Begthol und Karl Stolberg den Obi nach bestandener Danprüfung (USA 1972)

