

# Inhaltsverzeichnis

1. [Karate](#)
2. [Stilrichtungen](#)
3. [Dojo](#)
4. [Begrüßung](#)
5. [Kihon](#)
  1. [Grundtechniken](#)
  2. [Weitere Techniken](#)
6. [Kata](#)
7. [Kumite](#)
8. [Sensei](#)

# Karate

Eine kurze Einführung.

Karate bedeutet: **Leere Hand**

## Stilrichtungen

**Shotokan** - „Haus des Pinienrauschens“) ist eine Stilrichtung in der japanischen Kampfkunst Karate

**Wado Ryu** - Die Bedeutung von Wadō ist gleichzusetzen mit der Weg des Friedens, Ryū bedeutet so viel wie Schule.

**Jiu Jitsu** - „Die sanfte Technik / Die nachgebende Kunst“) ist eine von den japanischen Samurai stammende Kampfkunst der waffenlosen Selbstverteidigung

## Dojo

Der Trainingsraum in dem Karate stattfindet.

Karate ist eine Sportart mit Tradition und Philosophie. Von daher ist es einsichtig, daß das Training nach einer gewissen Etikette, nach bestimmten festgelegten Regeln, abläuft. Ringe, Ketten und ähnliche Schmuckstücke sind vor dem Training abzulegen, um Verletzungsquellen für den Trainingspartner zu vermeiden. Sauberkeit, sowie pünktliches Erscheinen zum Training sollten selbstverständlich sein.

Wer zu spät kommt und somit das Aufwärmtraining verpasst, darf leise zuschauen.

Das Verhalten im Dojo sollte von Höflichkeit geprägt sein. Wer den Trainingsraum betritt oder verläßt, sollte am Eingang eine Verbeugung machen. Das Training beginnt und endet damit, daß sich ein Schüler und Trainer im Seiza (Fersensitz) gegenüber sitzen und sich voreinander verbeugen. Das Verbeugen bedeutet, daß man sich gegenseitig respektiert und versucht während der Trainingszeit auf Karate zu konzentrieren und den Alltag zu vergessen.

## Begrüßung

- Rei Füße zusammen und verbeugen
- Seiza Setzen
- Mokuso Augen schließen
- Rei Augen öffnen
- Shomen ni Rei Verbeugung zum Raum
- Sensei ni Rei Verbeugung zum Sensei
- Otagai ni Rei Verbeugung an seine Mitschüler
- Rei Aufstehen

# Kihon

Grundlagen, Meditation in Bewegung, Partner-Übungen

## Grundtechniken

**Stoßtechnik - Tsuki**



Oi tsuki



Gyaku tsuki



Kizami tsuki



Ura tsuki



Mawashi tsuki



Tate tsuki



Kagi tsuki



Yama tsuki



Awase tsuki



Morote tsuki



Hasami tsuki



Soto mawashi shuto uchi



Uchi mawashi shuto  
uchi



Tate mawashi shuto uchi



Soto mawashi haito uchi

## Blocktechnik - Uke



AGE UKE



GEDAN BARAI



UCHI UKE  
ou UDE UKE



SOTO UKE



SHUTO UKE



OSAE UKE



TEISHO UKE



GEDAN  
JUJI UKE



JODAN  
JUJI UKE



HAISHU UKE



NAGASHI UKE



SUKUI UKE



MOROTE UKE



SOKUMEN



**Fußtechnik - Geri**

**MAE GERI**



**YOKO GERI**



**MAWASHI GERI**



**USHIRO URA MAWASHI GERI**



**URA MAWASHI GERI**



**MIKAZUKI GERI**



**HIZA GERI**



**USHIRO GERI**



Schlagtechnik - Uchi Deckung - Kamae  
Wurftechnik - Naga  
Stände - Dachi

## Weitere Techniken

Fallschule - Ukemi  
Hebel - Kansetsu Waza  
Würgen - Shime Waza  
Atemi-Punkte - Tuite Waza  
Bodentechniken - Ne Waza  
Waffentechniken - Kubodu  
Ausweichbewegungen - Tai Sabaki

# Kata

Eine imaginäre Situation für das, was mal kommen mag. Meist eine Verteidigung gegen mehrere Angreifer. Wird auch Schattenboxen genannt.

# Kumite

Spaß in Bewegung. (Partnerübung / Kampf)

# Sensei



Adam Art Ananda, 20 November 1963 in Hamburg geboren.

## **Stilrichtungen**

4. Kyu Grad - Wado Ryo Karate (Grün)

6. Kyu Grad - Shotokan (Blau)

Jiu Jitsu