Inhaltsverzeichnis

- 1. Karate
- 2. <u>Stilrichtungen</u>
- 3. <u>Dojo</u>
- 4. Begrüßung
- 5. <u>Kihon</u>

 - 1. <u>Grundtechniken</u> 2. <u>Weitere Techniken</u>
- 6. Kata
- 7. Kumite
- 8. <u>Sensei</u>

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) gegenübersitzen 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

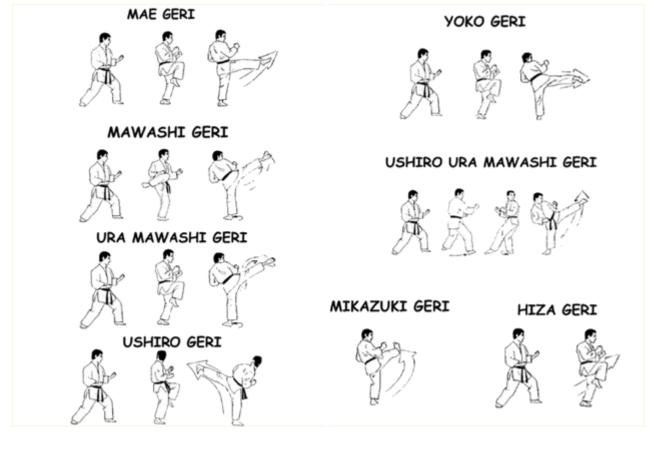
Stoßtechnik - Tsuki



Blocktechnik - Uke



Fußtechnik - 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