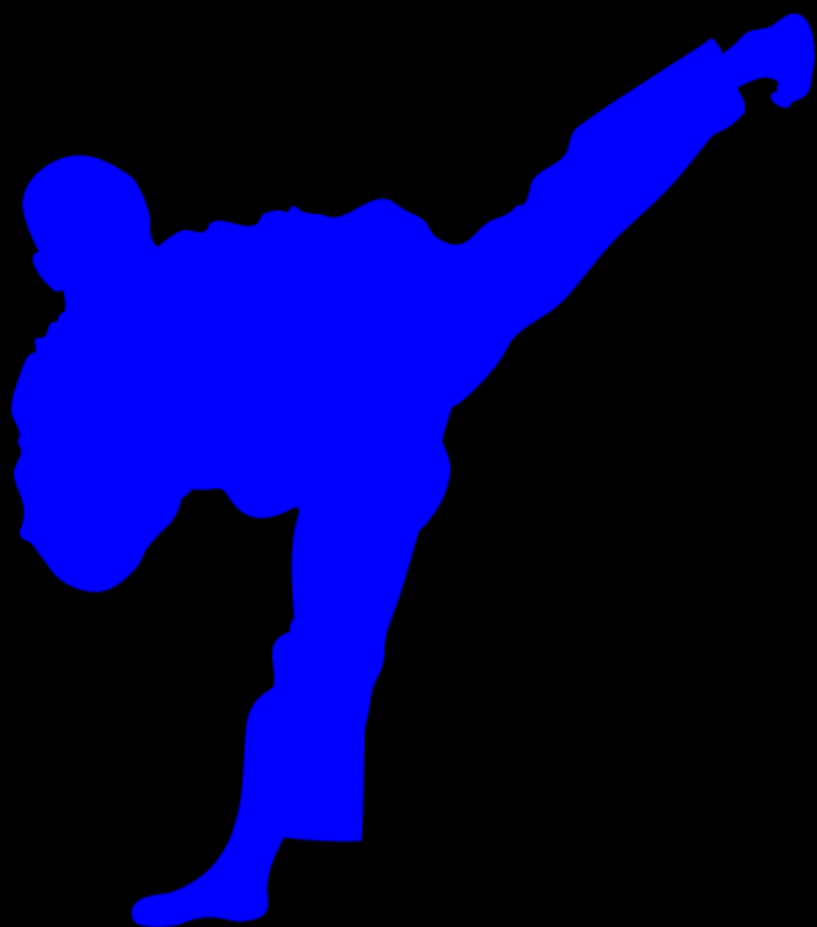


KARATE



Adam Art Ananda

Inhaltsverzeichnis

1. [Inhaltsverzeichnis](#)
2. [Karate](#)
3. [Stilrichtungen](#)
4. [Dojo](#)
5. [Begrüßungen](#)
6. [Kihon - Grundtechniken](#)
7. [Blocktechniken - Uke](#)
8. [Fußtechniken - Geri](#)
9. [Fußstände - Dachi](#)
10. [Weitere Techniken](#)
11. [Kata](#)
12. [Kumite](#)
13. [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 in der Stille 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.

Begrüßungen

Das Grüßen geschieht vor und nach dem Training.

- 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 - Grundtechniken

Grundlagen, Meditation in Bewegung, Partner-Übungen

Stoßtechniken - 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

Blocktechniken - 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



Fußtechniken - Geri

MAE GERI



YOKO GERI



MAWASHI GERI



USHIRO URA MAWASHI GERI



URA MAWASHI GERI



MIKAZUKI GERI



HIZA GERI



USHIRO GERI



Fußstände - Dachi



Heisoku-Dachi



Hachiji-Dachi



Musubi-Dachi



Heiko-Dachi



Renoji-Dachi



Tesuru-Dachi



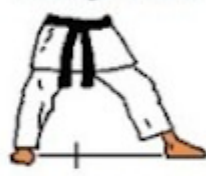
Nekoashi-dachi



Sanchin-Dachi



Hangetsu-Dachi



Kokutsu-Dachi



Kiba-dachi



Kiba-Dachi

Shiko-Dachi



sochin-Dachi



Zenkutsu-Dachi



Kosa-Dachi

Weitere Techniken

Schlagtechniken - Uchi Deckungen - Kamae

Wurftechniken - Naga 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.
Autor, SoftwareDesigner, GrafikDesigner, InteractionDesigner,
Tantric Bodyworker, Sexual Coach und Vater

Stilrichtungen

4. Kyu Grad - Wado Ryo Karate (Blau)

6. Kyu Grad - Shotokan (Grün)

Jiu Jitsu