

DRAFT



GŌJŪ-RYŪ KARATE-DO

LANGENFELD-REUSRATH



Interne Trainingsmaterialien

DRAFT

Allgemeines: Erläuterungen

| Symbol | Bedeutung |
|--------|------------------------------------|
| ↪ | Vorgehen: Ashi Sabaki |
| ↩ | Zurückgehen: Ashi Sabaki |
| ↓ | Ausführung im Stand |
| ⊙ | Betonung der Technik - Kime |
| ↪ | Ausweichen nach vorne: Tai Sabaki |
| ↩ | Ausweichen nach hinten: Tai Sabaki |
| ↻ | Wendung - Mawatte |

DRAFT

Allgemeines: Trainingsablauf Begrüßung und Ende

| Japanisch | Deutsch |
|-------------------|--|
| 1. Seiza | Kniesitz. Füße unter dem Gesäß, Hände liegen auf den Oberschenkeln |
| 2. Mokushō | Meditation |
| 3. Mokushō Yame | Ende der Meditation |
| 4.a Shōmen ni Rei | Gruß zur Vorderseite des Dōjō |
| 4.b Sensei ni Rei | Gruß zum Meister |
| 4.c Senpai ni Rei | Gruß zum Fortgeschrittenen (als Trainer) |
| 5. Otagai ni Rei | Gegenseitiger Gruß |
| 6. Kiritsu | Aufstehen |

Zwischen 4 & 5. kann, je nach Dōjō ein “*onegaishimasu*” zu Beginn, bzw. “*arigatō gozaimashita*” zum Ende des Trainings eingefügt werden. Zwischen 5. & 6. kann ein “*Ossu*” eingefügt sein. Grundsätzlich läuft das Training in jedem Dōjō nach diesem Schema ab und es ist wichtig, wenn man sich auf Lehrgängen befindet oder als Gast mittrainiert, sich nach der Etikette zu richten.

DRAFT

Allgemeines: Zahlen - Angriffsstufen - Begriffe

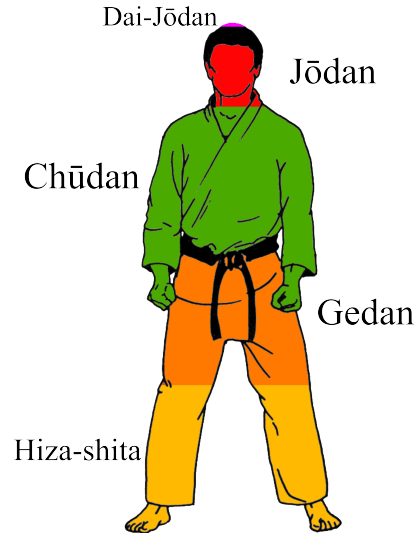
| Deutsch | Japanisch | Kanji |
|----------|-----------|-------|
| 1 Eins | Ichi | 一 |
| 2 Zwei | Ni | 二 |
| 3 Drei | San | 三 |
| 4 Vier | Yon | 四 |
| 5 Fünf | Go | 五 |
| 6 Sechs | Roku | 六 |
| 7 Sieben | Shichi | 七 |
| 8 Acht | Hachi | 八 |
| 9 Neun | Kyū | 九 |
| 10 Zehn | Jū | 十 |

Gōjū-Ryū

Karate-Dō

剛柔流
空手道

| Deutsch | Japanisch | Deutsch |
|------------------|-----------|------------------------|
| Rechts | Migi | Oben |
| Links | Hidari | Mitte |
| Vorn | Mae | Unten |
| Hinten | Ushiro | Haken |
| Aufwärts | Age | Drehend / im Halbkreis |
| Abwärts | Otoshi | [von] Außen |
| Übungsform, fest | Kata | Anwendung der Kata |



| Japanisch | © Roland Habersetzer - Die Grundtechniken des Karate |
|-------------------|--|
| Jō | |
| Chū | |
| Ge [Shimo] | |
| Kake [Kagi, Hira] | |
| Mawashi | |
| Soto | |
| [Kata-]Bunkai | |

DRAFT

Allgemeines: Grundsätze und Dōjōkun nach Miyagi Chojun

Grundsätze des okinawanischen Gōjū-Ryū

Es sollte bekannt sein, dass geheime Prinzipien des Gōjū-Ryū in den Kata existieren.

Gōjū-Ryū Karate-Dō ist eine Manifestation der harmonischen Übereinstimmung des Universums im eigenen Selbst.

Der Weg des Gōjū-Ryū Karate-Dō besteht darin, den Weg der Tugend zu suchen.

Geduld

Du musst vor allem die Kunst der wahren und echten Geduld erlernen.

Folge dem Weg der Geduld bis zur siebten Kraft und sei nie in Eile zu lernen.

Denke immer zuerst nach und vermeide überstürztes Handeln.

Füge niemals jemandem Schaden zu oder lasse zu, dass man dir Schaden zufügt.

Dōjōkun

Achte auf deine Höflichkeit mit Bescheidenheit.

Trainiere dich in Anbetracht deiner körperlichen Stärke.

Studiere und entwerfe ernsthaft.

Sei ruhig im Geist und schnell im Handeln.

Achte auf dich selbst.

Lebe ein schlichtes und einfaches Leben.

Sei nicht zu stolz auf dich.

Übe weiter mit Geduld und Demut.

Acht Gebote aus dem Bubishi

Der Geist ist eins mit Himmel und Erde.

Der Kreislaufrhythmus des Körpers ist dem Zyklus von Sonne und Mond ähnlich.

Die Art des Ein- und Ausatmens ist hart und weich.

Handle im Einklang mit der Zeit und dem Wandel.

Die Techniken werden in Abwesenheit bewusster Gedanken ausgeführt.

Die Füße müssen sich vor- und zurückziehen, sich trennen und treffen.

Den Augen entgeht nicht einmal die kleinste Veränderung.

Die Ohren hören gut in alle Richtungen.

DRAFT

Wichtiges: Dōjōkun nach Funakoshi Gichin *auch Shōtō Nijū Kun*

Karate beginnt und endet mit Respekt.

Im Karate gibt es keinen ersten Angriff.

Karate ist ein Helfer der Gerechtigkeit.

Erkenne zuerst dich selbst, dann den anderen.

Die Kunst des Geistes kommt vor der Kunst der Technik.

Es geht einzig darum, den Geist zu befreien.

Unglück geschieht immer durch Unachtsamkeit.

Denke nicht, dass Karate nur im Dōjō stattfindet.

Karate üben heißt, es ein Leben lang zu tun.

Verbinde dein alltägliches Leben mit Karate, dann wirst du geistige Reife erlangen.

Karate ist wie heißes Wasser, das abkühlt, wenn du es nicht ständig warmhältst.

Denke nicht darüber nach zu gewinnen, sondern denke darüber nach, wie man nicht verliert.

Wandle dich abhängig vom Gegner.

Der Kampf hängt von der Handhabung des Treffens und des Nicht-Treffens ab.

Stelle dir deine Hand und deinen Fuß als Schwerter vor.

Sobald man vor die Tür tritt, findet man ein Vielzahl von Feinden vor.

Feste Stellungen gibt es für Anfänger, später bewegt man sich natürlich.

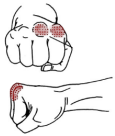
Die Kata darf nicht verändert werden, im Kampf, jedoch gilt das Gegenteil.

Hart & weich, Spannung & Entspannung, langsam & schnell, alles in Verbindung mit der richtigen Atmung.

Denke immer nach und versuche dich ständig an Neuem.

DRAFT

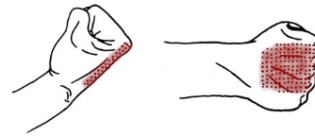
gemeines: Körperwaffen



Seiken



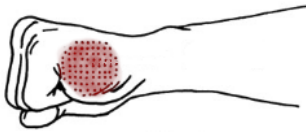
Teisho



Uraken



Seiryuto



Tettsui



Nakadaka



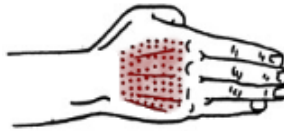
Ippon Ken



Hiraken



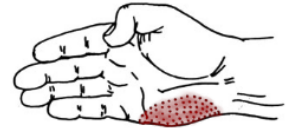
Haito



Haishu



Koken



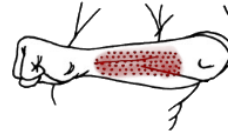
Shuto



Nukite



Empi



Wan

DRAFT

gemeines: Körperwaffen



Koshi



Sokuto



Teisoku



Tsumasaki



Hiza



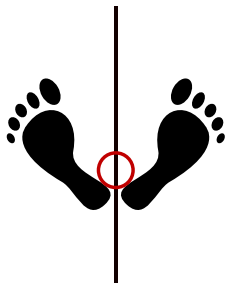
Kakato



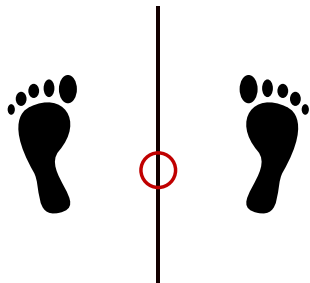
Haisoku

DRAFT

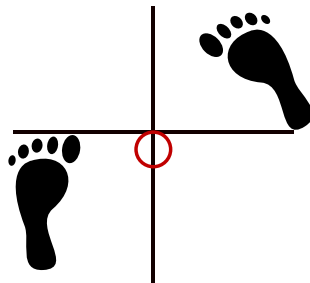
gemeines: Grundlegende Dachi Waza



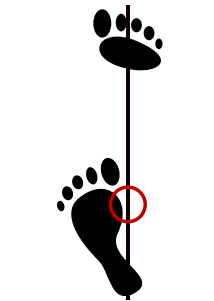
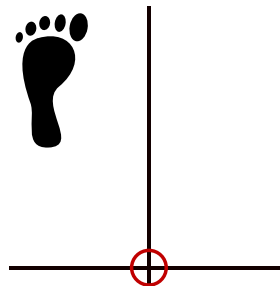
Musubi Dachi



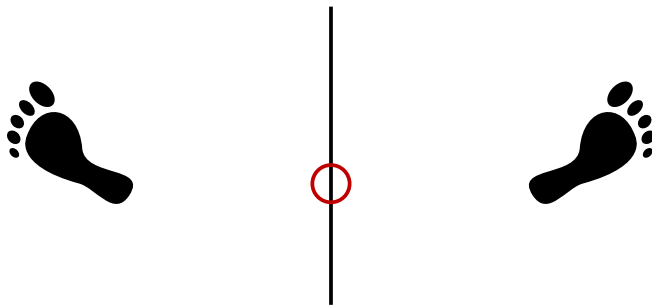
Heiko Dachi



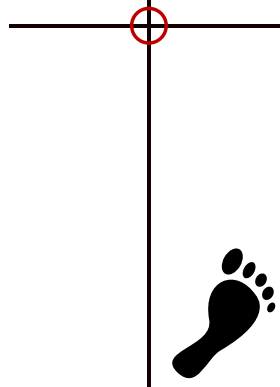
Sanchin Dachi



Neko-Ashi Dachi



Shiko Dachi



Zenkutsu Dachi

DRAFT

gemeines: Ergänzungen / Basiskombinationen

| Stand | Technik 1 ⊙ | Technik 2 ⊙ | Technik 3 ⊙ |
|-------------------------------|-----------------------------|-------------------------------|---------------------------------|
| Sanchin Dachi <i>oder</i> | ↔ Age-Uke ↔ Jōdan-Zuki | Kake-Uke Teisho-Zuki Gedan | Harai-Otoshi-Uke Ura-Zuki |
| Zenkutsu Dachi <i>oder</i> | ↔ Yoko-Uke ↔ Chūdan-Zuki | Shuto-Uke Nukite (Kehle) | Gedan Teisho-Uke Uraken-Uchi |
| Shiko Dachi | ↔ Soto-Uke ↔ Chūdan-Zuki | Mawashi-Uke Teisho-Ate | Haishu-Uke Furi-Uchi |
| Stand | Technik ⊙ | | |
| Sanchin Dachi | ↔ Oi-Zuki Jōdan | | |
| Zenkutsu Dachi | ↔ Oi-Zuki Chūdan | | |
| Shiko Dachi | ↔ Oi-Zuki Gedan | | |
| Shiko Dachi | ↔ Harai-Otoshi-Uke | | |
| Zenkutsu Dachi | ↔ Yoko-Uke | | |
| Sanchin Dachi | ↔ Age-Uke | | |

Nach Abschluss dann
seitengedreht von oben weiter

Koordinationsübungen im Kihon. Im Block oben können Stände und Techniken beliebig gemischt werden. Der untere Block ist zur Übung der Fußbewegungen “Tai Sabaki” in der Vorwärts-, bzw. Rückwärtsbewegung gedacht.

DRAFT

gemeines: Ergänzungen / Kombinationen / Koordination

| Stand | Technik 1 ☉ | Technik 2 ☉ | Technik 3 ☉ | Technik 4 ☉ |
|-----------------|--------------------|---------------------|---|-----------------|
| Zenkutsu Dachi | ↔ Age-Uke | ↔ Teisho-Zuki Jōdan | ↔ Uraken-Uchi | |
| Zenkutsu Dachi | ↔ Kake-Uke | ↔ Ura-Zuki Jōdan | ↔ Gyaku-Zuki Chūdan | |
| Shiko Dachi | ↔ Haito-Uke | ↓ Zenkutsu Dachi | ↓ Nukite | |
| Zenkutsu Dachi | ↔ Yoko-Uke | ↓ Tettsui-Uchi | ↔ Mae-Geri | ↓ Gyaku-Zuki |
| Sanchin Dachi | ↓ Harai-Otoshi-Uke | ↔ Suri-Ashi Dachi | ↓ Ren-Zuki | ↓ Sanchin Dachi |
| Shiko Dachi | ↔ Empi-Uchi | ↓ Gyaku-Nukite | | |
| Neko-Ashi-Dachi | ↔ Mawashi-Geri | ↓ Gyaku-Shuto-Uke | <i>Mawashi-Geri aus der Bewegung heraus</i> | |
| Zenkutsu Dachi | ↓ Harai-Otoshi-Uke | ↔ Mae-Tobi-Geri | ↔ Gyaku-Zuki | |
| Sanchin Dachi | ↔ Yoko-Uke | ↓ Gyaku-Zuki | ↔ Kake-Uke | ↓ Teisho-Ate |

DRAFT

Sequenz aus Taikyoku Kake-Uke

Sanchin Dachi ⇄ Yoko-Uke ○

Sanchin Dachi ⇄ Kake-Uke ○

Zenkutsu Dachi ⇄ Mae-Geri ○ Empi-Uchi ○

Sequenz aus Gekisai Dai-Ichi und Gekisai Dai-Ni *Kake Uke für Gekisai Dai-Ni*

Sanchin Dachi ⇄ Yoko-Uke ○

Sanchin Dachi ⇄ Yoko-Uke ○

Zenkutsu Dachi ⇄ Mae-Geri ○ ↓ Empi-Uchi ○ Uraken-Uchi ○ Harai-Otoshi-Uke ○ Gyaku-Zuki ○
