



# GŌJŪ-RYŪ KARATE-DO

---

LANGENFELD - REUSRATH



Trainingsmaterialien

Powered by L<sup>A</sup>T<sub>E</sub>X 2<sub>&</sub> - Stand: 27. März 2023, 12:09Uhr

## 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
✳	Standwechsel ohne vorgehen
⇒	Technikfolge

## Allgemeines: Trainingsablauf Begrüßung und Ende

Japanisch	Deutsch
1. Seiza	Kniesitz. Füße unter dem Gesäß, Hände liegen auf den Oberschenkeln
2. Mokusō	Meditation
3. Mokusō 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 “*Onegai Shimasu*” zu Beginn, bzw. “*Arigatō Gozaimashita*” zum Ende des Trainings eingefügt werden - beide Begriffe sind in ihrer Übersetzung relativ unscharf, lassen sich aber ganz gut mit “*Ich habe eine Bitte...*” und “*Danke für deine Weisheit*” übersetzen. 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 an einem Lehrgang teilnimmt, oder als Guest in einem fremden Dōjō mittrainiert, sich an der jeweiligen Etikette zu orientieren und danach zu richten.

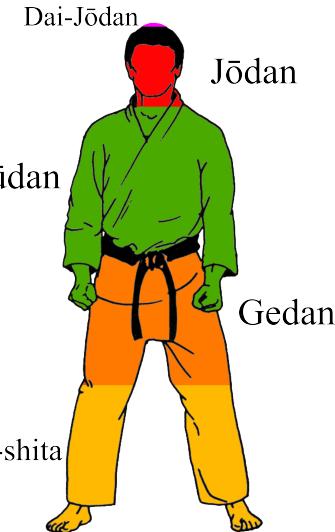
## Allgemeines: Zahlen - Angriffsstufen - Begriffe

	<b>Deutsch</b>	<b>Japanisch</b>	<b>Kanji</b>
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



<b>Deutsch</b>	<b>Japanisch</b>	<b>Deutsch</b>	<b>Japanisch</b>
Rechts	Migi	Oben	Jō
Links	Hidari	Mitte	Chū
Vorn	Mae	Unten	Ge [Shimo]
Hinten	Ushiro	Haken	Kake [Kagi, Hira]
Aufwärts	Age	Drehend / im Halbkreis	Mawashi
Abwärts	Otoshi	[von] Außen	Soto
Übungsform, fest	Kata	Anwendung der Kata	[Kata-]Bunkai

© Roland Habersetzer - Die Grundtechniken des Karate

## 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 Kreislaufrythmus 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.

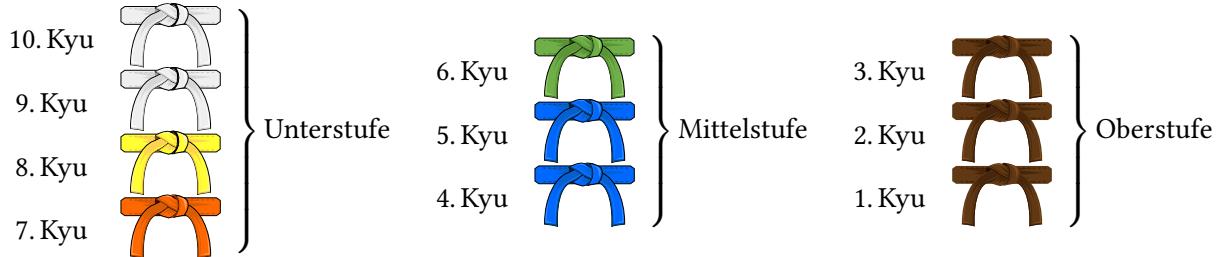
Den Augen entgeht nicht einmal die kleinste Veränderung.

Die Ohren hören gut in alle Richtungen.

## Allgemeines: weitere Begriffe aus dem Japanischen

Japanisch	Deutsch	Japanisch	Deutsch
Awase-Uke	unterstützende Abwehr	Enbusen	Schrittdiagramm der Kata
Gaiwan	Außenseite des Unterarms	Go-No-Sen	Initiative <b>nach</b> dem Angriff
Hajime!	Anfangen!	Happo-Kumite	Kampf in alle Richtungen
Junbi-Undō	Aufwärmen	Kakie	schiebende Hände
Kime	Impuls zur Technik setzen	Kiritsu	Steht auf!
Mawatte	Wendung	Mondō	Lehrgespräch
Morote	beidhändig	Muchimi	klebende Hände
Renzoku Geiko	Flowübungen zum Automatisieren	Sen-No-Sen	Initiative <b>vor</b> dem Angriff
Shizentai	natürliche Körperhaltung	Sun-Dome	Technik abstoppen kurz vor dem Ziel
Yakusoku Kumite	abgesprochenes Kämpfen	Yame	Stop!

## Allgemeines: Grundsätzliche Erläuterung der Kyugrade und des Gürtelsystems im Karate



Die Kyugrade werden in unserem Dojo meist von unseren Trainern, die auch eine Prüferlizenz inne haben, geprüft. Das jeweilige Prüfungsprogramm, sprich die zugrunde liegenden Techniken, Partnerformen, Kata sowie Kata-Bunkai, werden auf den späteren Trainingskarten aufgelistet.

Prüfungen finden meist 2x pro Jahr statt. Der Trainingsfokus wird ca. 8 Wochen vor der Prüfung auf die jeweils geforderten Prüfungsinhalte gelegt. Je nach Anforderung werden dann innerhalb des Trainings entsprechende Gruppen gebildet, um eine gezielte Vorbereitung zu ermöglichen.

*Besonderheiten unseres Dojo:* Der Prüfungsinhalt zum 1. Kyu umfasst, zusätzlich zum eigentlichen Programm, ebenfalls die Inhalte der ebenfalls an diesem Tag stattfindenden Prüfungen - wenn zum Beispiel zur Prüfung zum 1. Kyu zwei Karateka angemeldet sind, sowie jeweils ein Karateka zum 9., 5. und 7. Kyu, so gehen die beiden zuerst genannten die jeweiligen Prüfungsprogramme der anderen ebenfalls mit - mit Ausnahme von Partnerformen und Kata-Bunkai. Findet an diesem Tag keine andere Prüfung statt, werden weitere Prüfinhalte im Vorfeld abgesprochen.

## Allgemeines: Grundsätzliche Bewertungshorizonte für Unterstufe, Mittelstufe und Oberstufe

9.-7. Kyu

### Kihon

Erste Schwerpunkte sind individuell korrekte Dachi-Waza, die aufrechte Haltung des Oberkörpers und die Synchronität von Körperbewegung, Stellung und Technik. Die Prüflinge zum 7. Kyu sollten bereits gute Ansätze innerer und äußerer Spannung zeigen.

### Kata

Hoch- und Tief-Bewegungen sollten bereits vermieden werden und die Spannung im Endpunkt sollte bereits erkennbar dargestellt werden. Ab dem 7. Kyu auf sollte bereits auf Rhythmus, sowie Spannung/Entspannung geachtet werden.

### Partnerformen

Kihon-Ippon Kumite Formen sollten wechselseitig, mit steigender Graduierung, mit wachsender Ernsthaftigkeit gezeigt werden. Distanzen werden korrekt eingenommen.

6.-4. Kyu

### Kihon

Die Techniken sollten bereits flüssig sein und Kime sollte bereits deutlich erkennbar sein. Kombinationen dürfen weder hastig in der Ausführung sein, noch überlaufen werden, sondern müssen als Kombination der Einzeltechniken sichtbar sein.

### Kata

Ablauf und Kime der Kata sind bereits stimmig und an den dynamischen Stellen der Kata ist die Ernsthaftigkeit deutlich erkennbar. Kiai wird deutlich und konsequent richtig gesetzt und die jeweilige Technik wird mit deutlichem Kime ausgeführt.

### Partnerformen & Bunkai

Kumite-Ura und Nage-Waza werden in korrektem Ablauf, optimaler Distanz und graduierungsgerechter Intensität gezeigt. Bunkai wird schulmäßig vorgeführt.

3.-1. Kyu

### Kihon

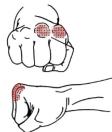
Kime, Geschwindigkeit und Körperspannung sind eindeutig vorhanden. Jede Technik aus dem bis hierhin geforderten Kihon wird beherrscht, sowohl als Einzeltechnik, als auch in Kombination.

### Kata

Die zu prüfende Kata des jeweiligen Grades sollte die Arbeit aus dem Training widerspiegeln. Die Ernsthaftigkeit ist bis zum Ende aufrechtzuerhalten und immer klar erkennbar. Kata ist auch Kampf, dieses sollte klar gezeigt werden.

### Partnerformen, Bunkai & SV

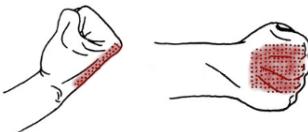
Bunkai wird bereits intensiv gezeigt und gekämpft, in schulmäßiger Form. Auf Omote wird verzichtet, lediglich Omote Techniken werden gezeigt. Die SV wird realitätsnah, aber nicht übertrieben, gezeigt.



Seiken



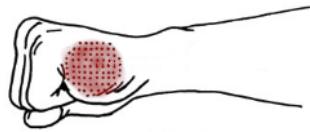
Teisho



Uraken



Seiryuto



Tettsui



Nakadaka



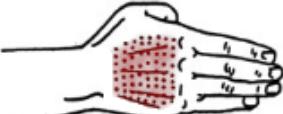
Ippon Ken



Hiraken



Haito



Haishu



Koken



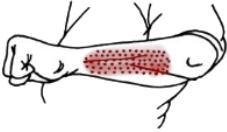
Shuto



Nukite



Empi



Wan



Koshi



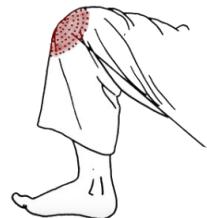
Sokuto



Teisoku



Tsumasaki



Hiza



Kakato

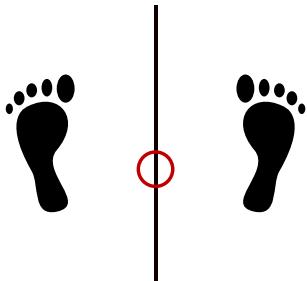


Haisoku

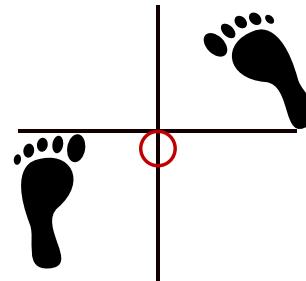
## Allgemeines: Grundlegende Dachi Waza



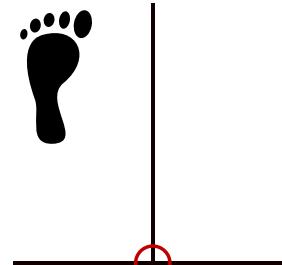
Musubi Dachi



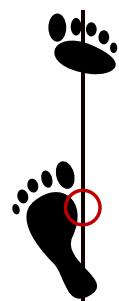
Heiko Dachi



Sanchin Dachi



Zenkutsu Dachi



Neko-Ashi Dachi



Shiko Dachi

## Allgemeines: Ergänzungen / Basiskombinationen

<b>Stand</b>	<b>Technik 1 ⊙</b>	<b>Technik 2 ⊙</b>	<b>Technik 3 ⊙</b>
Sanchin Dachi	← Age-Uke	Kake-Uke	Harai-Otoshi-Uke
<i>oder</i>	→ Jōdan-Zuki	Teisho-Zuki Gedan	Ura-Zuki
Zenkutsu Dachi	← Yoko-Uke	Shuto-Uke	Gedan Teisho-Uke
<i>oder</i>	→ Chūdan-Zuki	Nukite (Kehle)	Uraken-Uchi
Shiko Dachi	← Soto-Uke	Mawashi-Uke	Haishu-Uke
	→ Chūdan-Zuki	Teisho-Ate	Furi-Uchi
<b>Stand</b>	<b>Technik ⊙</b>		
Sanchin Dachi	→ Oi-Zuki Jōdan		
Zenkutsu Dachi	→ Oi-Zuki Chūdan	Nach Abschluss dann	
Shiko Dachi	→ Oi-Zuki Gedan	seitengedreht von oben weiter	
Shiko Dachi	← Harai-Otoshi-Uke		
Zenkutsu Dachi	← Yoko-Uke		
Sanchin Dachi	← Age-Uke		

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.

## Allgemeines: Ergänzungen / Kombinationen / Koordination

<b>Stand</b>	<b>Technik 1 ⊕</b>	<b>Technik 2 ⊕</b>	<b>Technik 3 ⊕</b>	<b>Technik 4 ⊕</b>
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

## Allgemeines: Ergänzungen / Kombinationen aus Kata

### Sequenz aus Taikyoku Kake-Uke

---

Sanchin Dachi     $\hookrightarrow$     Yoko-Uke     $\odot$   
Sanchin Dachi     $\hookrightarrow$     Kake-Uke     $\odot$   
Zenkutsu Dachi     $\hookrightarrow$     Mae-Geri     $\odot$     Empi-Uchi  $\odot$

---

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

---

Sanchin Dachi     $\hookrightarrow$     Yoko-Uke     $\odot$   
Sanchin Dachi     $\hookrightarrow$     Yoko-Uke     $\odot$   
Zenkutsu Dachi     $\hookrightarrow$     Mae-Geri     $\odot$      $\downarrow$  Empi-Uchi  $\odot$  Uraken-Uchi  $\odot$  Harai-Otoshi-Uke  $\odot$  Gyaku-Zuki  $\odot$

---

## Allgemeines: Bōgyō Rōkū Kyodō aus dem Japan Karate-Dō Jinen-Kai

Es werden alle 6 Stände & Techniken am Stück durchgeführt, in der Art, das immer der jeweils vordere Arm blockt (bzw. für die Fußtechniken der vordere Fuß kickt) und alle Standwechsel lediglich über den vorderen Fuß erfolgen. Als erste Übungsform wird nur der Block ausgeführt, als erste Steigerungsform wird der Konter hinzugenommen, als letzte Steigerung dann Block ⇒ Kick ⇒ Konter.

Stand	Block	Konter	Kick	
Zenkutsu Dachi	↔ Age-Uke	Gyaku-Zuki	Mae-Geri	<b>Konishi Form</b>
Shiko Dachi	⊗ Harai-Otoshi-Uke	Kagi-Zuki	Yoko-Geri	
Zenkutsu Dachi	⊗ Yoko-Uke	Gyaku-Zuki	Mae-Geri	
Zenkutsu Dachi	⊗ Soto-Uke	Gyaku-Zuki	Mae-Geri	
Neko-Ashi-Dachi	⊗ Shuto Uke	Nukite	Kansetsu-Geri	
Shiko Dachi	↔ Haito Uke	Gyaku-Zuki	Ashi-Barai	◎