

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

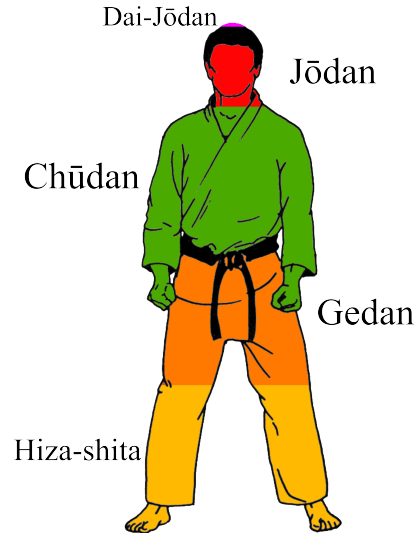
Deutsch	Japanisch	Kanji
1 Eins	Ichi	一
2 Zwei	Ni	二
3 Drei	San	三
4 Vier	Yon	四
5 Fünf	Go	五
6 Sechs	Roku	六
7 Sieben	Shichi	七
8 Acht	Hachi	八
9 Neun	Kyū	九
10 Zehn	Jū	十

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.

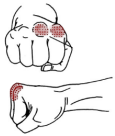
Die Kata darf nicht verändert werden, im Kampf, jedoch gilt das Gegenteil.

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

Denke immer nach und versuche dich ständig an Neuem.

DRAFT

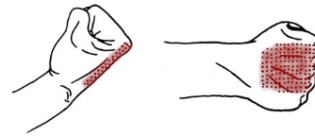
gemeines: Körperwaffen



Seiken



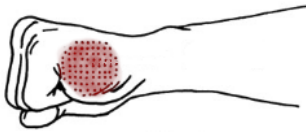
Teisho



Uraken



Seiryuto



Tettsui



Nakadaka



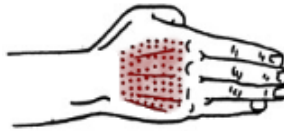
Ippon Ken



Hiraken



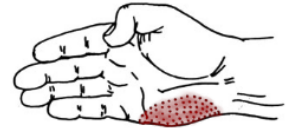
Haito



Haishu



Koken



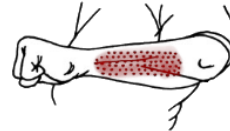
Shuto



Nukite



Empi



Wan

DRAFT

gemeines: Körperwaffen



Koshi



Sokuto



Teisoku



Tsumasaki



Hiza



Kakato



Haisoku

DRAFT

gemeines: Grundlegende Dachi Waza



Musubi Dachi



Heiko Dachi



Sanchin Dachi



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	Nach Abschluss dann seitengedreht von oben weiter	
Zenkutsu Dachi	↔ Oi-Zuki Chūdan		
Shiko Dachi	↔ Oi-Zuki Gedan		
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.

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 ○
