



GŌJŪ-RYŪ KARATE-DO

LANGENFELD - REUSRATH



Trainingsmaterialien

powered by L^AT_EX 2_&

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

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 “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 an einem Lehrgang teilnimmt, oder als Guest in einem fremden Dōjō mittrainiert, sich nach der Etikette zu richten.

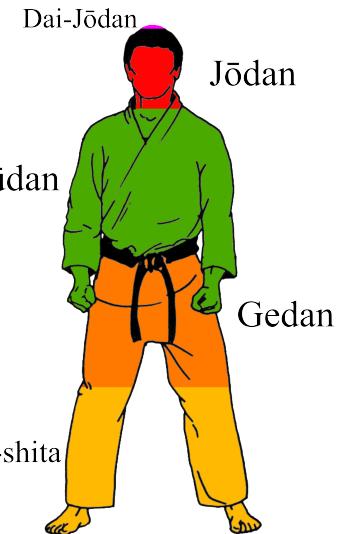
Allgemeines: Zahlen - Angriffsstufen - Begriffe

	Deutsch	Japanisch	Kanji
1	Eins	Ichī	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	Japanisch
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.



Seiken



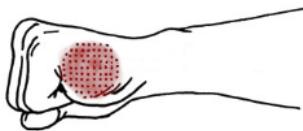
Teisho



Uraken



Seiryuto



Tettsui



Nakadaka



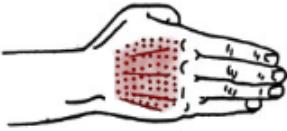
Ippon Ken



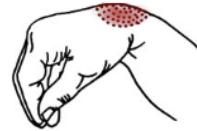
Hiraken



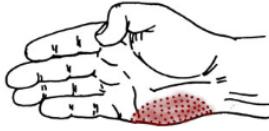
Haito



Haishu



Koken



Shuto



Nukite



Empi



Wan



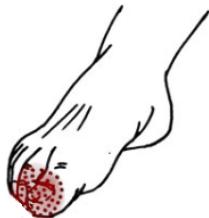
Koshi



Sokuto



Teisoku



Tsumasaki



Hiza



Kakato

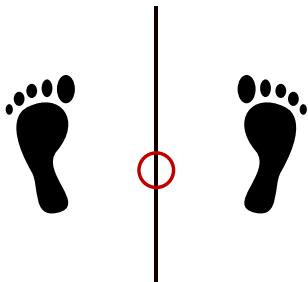


Haisoku

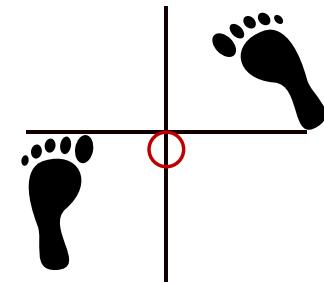
Allgemeines: Grundlegende Dachi Waza



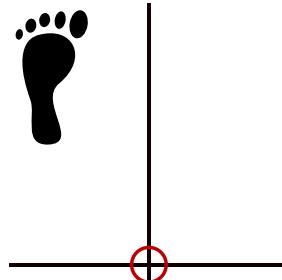
Musubi Dachi



Heiko Dachi



Sanchin Dachi



Zenkutsu Dachi



Neko-Ashi Dachi



Shiko Dachi