



# 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

## **Mogenieines: Trainingsablauf Begrüßung und Ende**

**DRAFT**

<b>Japanisch</b>	<b>Deutsch</b>
1. Seiza	Kniestitz. 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 sich auf Lehrgängen befindet oder als Guest mittrainiert, sich nach der Etikette zu richten.

DRAFT

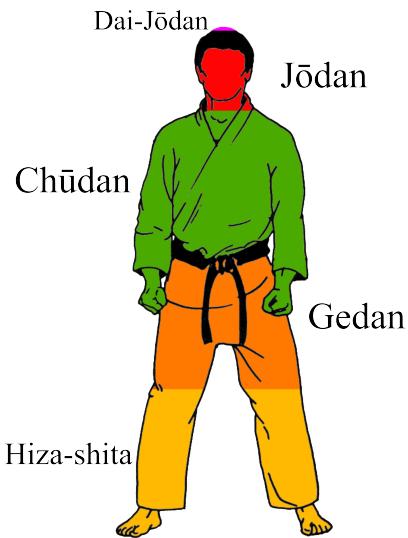
## Wissenswertes: Zahlen - Angriffsstufen - Begriffe

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

**DRAFT**

# Grundprinzipien: 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.

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 eine Vielzahl von Feinden vor.

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

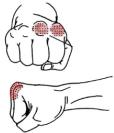
Die Kata darf nicht verändert werden, im Kampf, jedoch gilt das Gegenteil.

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

Denke immer nach und versuche dich ständig an Neuem.

DRAFT

## Allgemeines: Körperwaffen



Seiken



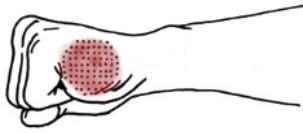
Teisho



Uraken



Seiryuto



Tettsui



Nakadaka



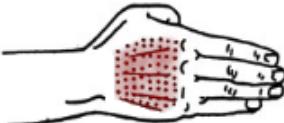
Ippon Ken



Hiraken



Haito



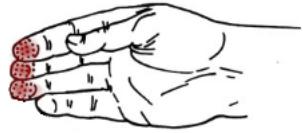
Haishu



Koken



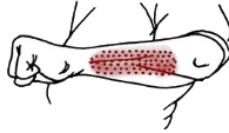
Shuto



Nukite



Empi



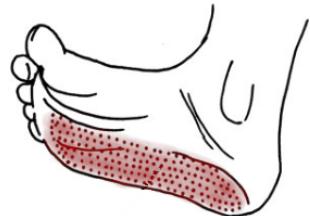
Wan



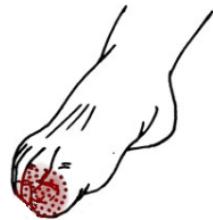
Koshi



Sokuto



Teisoku



Tsumasaki



Hiza

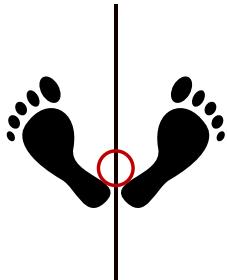


Kakato

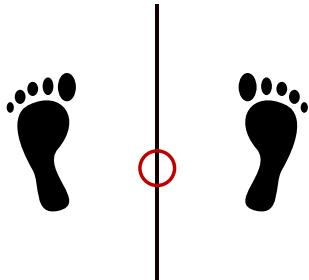


Haisoku

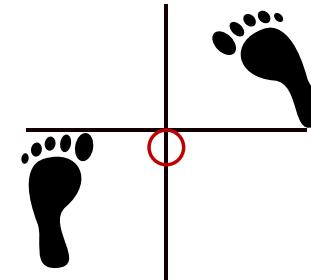
DRAFET  
gemeines: Grundlegende Dachi Waza



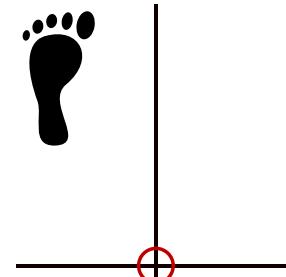
Musubi Dachi



Heiko Dachi



Sanchin Dachi



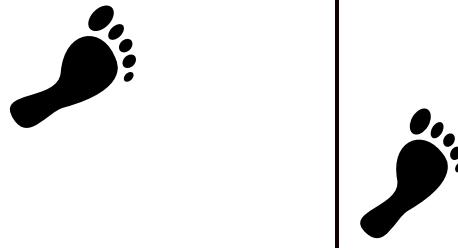
Zenkutsu Dachi



Neko-Ashi Dachi



Shiko Dachi



Zenkutsu Dachi

**DRAFT**

## gemeines: Ergänzungen / Übungen / 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.

DRAFT

## gemeines: Ergänzungen / Übungen / 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	Mawashi-Geri aus der Bewegung heraus	
Zenkutsu Dachi	↓ Harai-Otoshi-Uke	↔ Mae-Tobi-Geri	↔ Gyaku-Zuki	
Sanchin Dachi	↔ Yoko-Uke	↓ Gyaku-Zuki	↔ Kake-Uke	↓ Teisho-Ate

### Sequenz aus Taikyoku Kake-Uke

---

Sanchin Dachi  $\leftrightarrow$  Yoko-Uke  $\odot$

Sanchin Dachi  $\leftrightarrow$  Kake-Uke  $\odot$

Zenkutsu Dachi  $\leftrightarrow$  Mae-Geri  $\odot$  Empi-Uchi  $\odot$

---

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

---

Sanchin Dachi  $\leftrightarrow$  Yoko-Uke  $\odot$

Sanchin Dachi  $\leftrightarrow$  Yoko-Uke  $\odot$

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

---