



# GŌJŪ-RYŪ KARATE-DO

---

LANGENFELD - REUSRATH



Trainingsmaterialien

Powered by L<sup>A</sup>T<sub>E</sub>X 2<sub>&</sub> - Stand: 17. März 2023, 16:17Uhr

## 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.

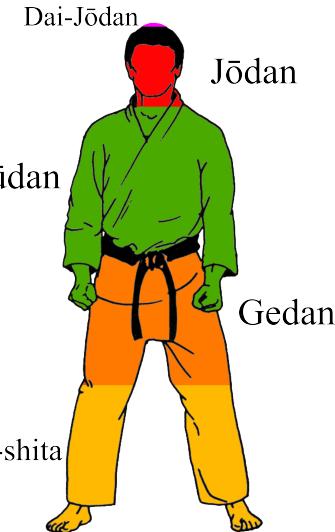
## Allgemeines: Zahlen - Angriffsstufen - Begriffe

|    | <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!                               |



Seiken



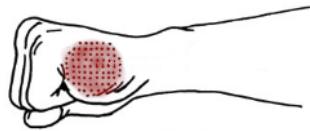
Teisho



Uraken



Seiryuto



Tettsui



Nakadaka



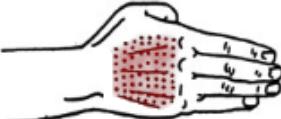
Ippon Ken



Hiraken



Haito



Haishu



Koken



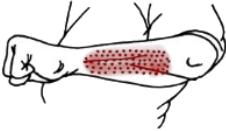
Shuto



Nukite



Empi



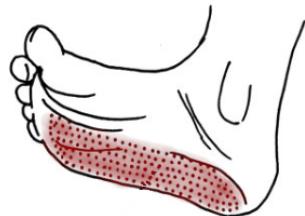
Wan



Koshi



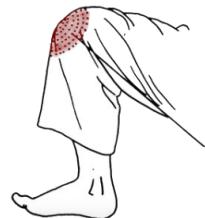
Sokuto



Teisoku



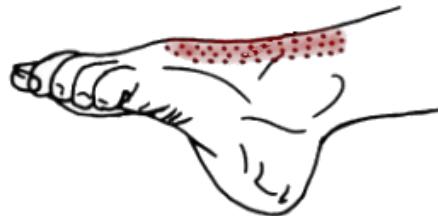
Tsumasaki



Hiza



Kakato

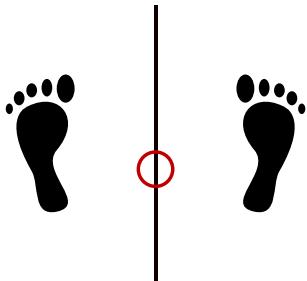


Haisoku

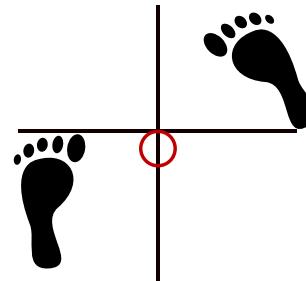
## Allgemeines: Grundlegende Dachi Waza



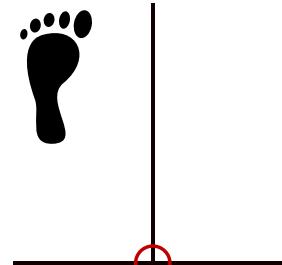
Musubi Dachi



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  $\odot$

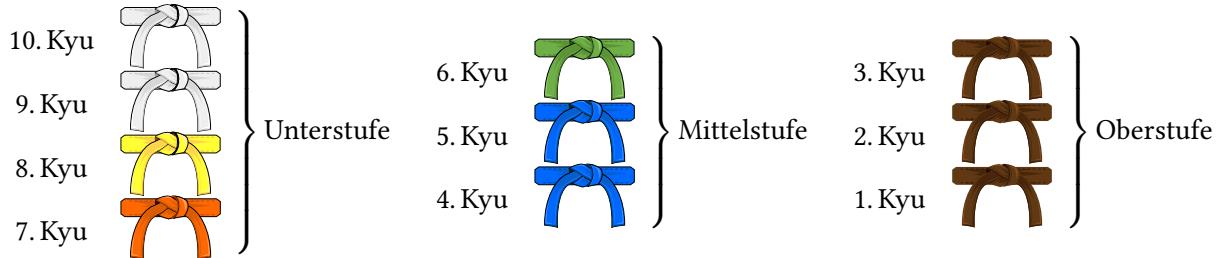
---

## 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    | ◎                   |

## 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

Here be Dragons