

Anfängermappe Ü-30

erste Schritte im Karate



Shotokan Karate Dojo Bad Salzuflen e.V.
Hoffmannstraße 30
32105 Bad Salzuflen
karate-salzuflen@web.de www.karate-salzuflen.de

Taikyoku Shodan (Nr.1)

Anweisung:

Hier nun kurz eine Beschreibung des Ablaufs:

- 1 Schritt nach links mit Abwehr Gedan-Barai.
- 2 Gegenangriff mit Oi-Tsuki.
- 3 Große Wendung rechts herum mit Gedan-Barai.
- 4 Gefolgt von Oi-Tsuki links.
- 5 Wendung in die Hauptrichtung mit Gedan-Barai.
- 6 Gegenangriff Oi-Tsuki (der Gegner weicht zurück), deshalb nach kurzer Pause nachsetzen mit
- 7 Oi-Tsuki links, unmittelbar gefolgt von dem abschließenden
- 8 Oi-Tsuki rechts, mit dem wir dann diesen Gegner endlich "erwischen" - Kiai.
- 9 Wendung links hintenrum mit Gedan-Barai, gefolgt von
- 10 Oi-Tsuki rechts.
- 11 Große Wendung rechts herum mit Gedan-Barai rechts (ab hier verläuft die Kata gleich wie von Nr.3 an).

Yoi



starke Technik, 1 Sek. Pause

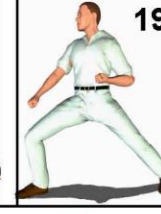
Yame



starke Technik, 1 Sek. Pause



starke Technik, 1 Sek. Pause



starke Technik, 1 Sek. Pause



starke Technik mit Kiai, 2 Sek. Pause



17



starke Technik, 1 Sek. Pause



15



14



starke Technik mit Kiai, 2 Sek. Pause

starke Technik, 1 Sek. Pause



Seitenansicht der Bildreihe 13 bis 16



16



15



14



13

10



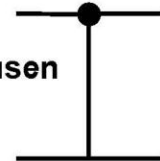
9



starke Technik, 1 Sek. Pause



Embusen



9.Kyu weißer - Gürtel Prüfungsordnung

Kihon

1. ZK ® Oi-Zuki
2. ZK ® Gyaku-Zuki
3. ZK ® Age-Uke
4. ZK ® Soto-Ude-Uke
5. ZK ® Gedan-Barai
6. ZK ® Mae-Geri Chudan (aus Chudan Kamae)

Kata

Taikyoku Shodan

Kumite (9. Kyu)

Gohon Kumite

TORI (Angreifer) **UKE** (Verteidiger)

Ausgangsstellung links Zenkutsu-Dachi Shizentai

1. Bewegung rechts vor links zurück

Ablauf 1. Oi-Zuki Jodan 5x ® Age-Uke 5x ∟

Nach dem 5. Angriff

Gegenangriff

Gyaku-Zuki Chudan

2. Oi-Zuki Chudan 5x ® Soto-Ude-Uke 5x ∟

Nach dem 5. Angriff

Gegenangriff

Gyaku-Zuki Chudan

TECHNIKEN

ABWEHRTECHNIKEN - UKE:

Age Uke - Faustabwehr nach oben

Soto Uke - Vorderarm- Abwehr von außen nach innen

Uchi Uke - Vorderarm-Abwehr von innen nach außen

Shuto Uke - Handkanten-Abwehr

Tate Shuto Uke - aufrechte Handkantenabwehr

Haishu Uke - Handrücken-Abwehr

Teisho Uke - Handwurzel-Abwehr

Tsukami Uke - Greifabwehr

FORMEN DES FAUSTSTOßES - TSUKI:

Choku Zuki - gerader Fauststoß

Oi Zuki - gleichseitiger Fauststoß mit Schritt

Gyaku Zuki - gegenseitiger Fauststoß

Kizami Zuki - Prellstoß

Age Zuki - Fauststoß nach oben geschnappt

Ura Zuki - Fauststoß auf kurze Entfernung

Kagi Zuki - Hakenschlag

Mawashi Zuki - Halbkreisschlag

Awase Zuki - beidhändiger Fauststoß

Morote Zuki - doppelter Fauststoß

Yama Zuki - Arme in Form des Kanji Berg gehalten

Renzuki - Stufen- Schläge

Sanbon Renzuki - Dreistufenschlag in der
Regel Jodan/Chudan/Chudan

FORMEN DES SCHLAGENS - UCHI :

Uraken Uchi - Faustrückenschlag
Kentsui/ Tetsui Uchi - Hammerfaustschlag
Empi Uchi - Ellbogenstoß (Hiji Ate)
Shuto-Uchi - Handkantenschlag
Haito Uchi - Handinnenseitenschlag

VON FUßTRITTEN - KERI:

Mae Geri - Fußstoß nach vorn
Yoko Geri - Fußstoß seitwärts
Yoko Geri Keage - Fußstoß seitwärts aufwärts geschnappt
Yoko Geri Kekomi - Fußstoß seitwärts gestoßen
Mawashi Geri - Halbkreis-Fußtritt
Han Mawashi - halber Mawashi
Ushiro Geri - Fußstoß nach hinten
Ura Mawashi - umgekehrter Mawashi
Ushiro Mawashi Geri - nach hinten gedrehter Tritt
Mikasuki Geri - Halbmondtritt
Sokuto Geri - Tritt mit der Fußkante
Tobi Geri - Fußstoß im Sprung
Rengeri - Stufen Tritte
Sonoba Geri - Standübung

ZAHLEN:

1 ichi	6 roku
2 ni	7 shichi
3 san	8 hachi
4 shi	9 kyu
5 go	10 ju

KOMANDOS:

Yoi - Achtung

Hajime - Anfangen, los!

Yame - Aufhören, stop!

Mawate, mawaru - Wendung, umdrehen

Rei - Verbeugen, grüßen

Sensei ni rei - Gruß zum Lehrer

Shomen ni rei - Gruß nach vorne

Otagai ni rei - Gruß an die Mitübenden

Ritsu rei - Gruß im Stehen

Mokusu - Konzentrieren

Kai Moku - Mokusu beenden

Mokusu Yame - Mokusu beenden

Tate - Aufrecht

Shiai - Turnier

Taikai - Wettkampf

Kata - Form, Kampf mit imaginären Gegnern

Kihon Kata - Grundform

Shitai Kata - Pflichtkata

Tokui Kata - wahlfreie Kata

Sentei Kata - empfohlene Kata

ÜBUNGSFORMEN:

Kihon - Grundschule

Kumite - Kampfschule

Yakusoku Kumite - verabredete Kampfübung

Kihon-Ippon-Kumite - Grundschulkampf ein Schritt

Gohon-Kumite - fünfmaliger Angriff

Sanbon-Kumite - dreimaliger Angriff

Jiyu-Ippon-Kumite - halbfreier Kampf

Kaeshi-Ippon-Kumite - wechselnder Kampf

Okuri-Kumite - halbfreier wechselnder Kampfe

Jiyu-Kumite - freier Kampf

BEGRIFFE - DIE MAN WISSEN SOLLTE:

Karate - leere (philosophisch) Hand

Do - Weg , Kunst

Shoto - Pinienrauschen (Künstlernamen Funakoshi)

Kan - Halle, Gebäude

Nihon Karate Kyokai - JKA Japan Karate Association

Sensei - Lehrer, Meister, Trainer

Sempai - ranghöherer, älterer Schüler (Vorgänger)

Dojo - Übungsraum, Ort an dem man den Weg (Do) übt

Dojo kun - Dojo Regeln

Karateka - Karatelernder

Zanshin - Wachsamkeit, wacher Geist

Budo - japanische Kampfkünste

Karategi, Dogi - Karate-Anzug, spezielle Budo- Bekleidung

Kiai - Kampfschrei

Kime - Konzentration der Kraft (Geisteskraft & Körperkraft) in einem Punkt

seiza - Sitzen zur Meditation (ZAZEN)

Mokuso - Meditation, Konzentration

Ippon - ein Punkt, ein Schlag