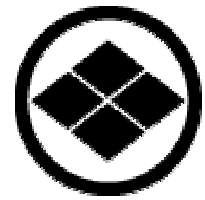


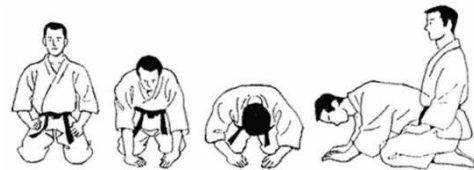
# Karategrundbegriffe



## Traditionelle Begrüßung:

Lehrer [Sensai] und Schüler stellen sich mit dem Gesicht zueinander auf. Der am höchsten graduierte Schüler gibt dann die Kommandos:

[Seiza]	Formaler Kniesitz
[Mokuso]	Beginn der Meditationsphase
[Mokuso Yame]	Ende der Meditationsphase
[Shomen ni Rei]	Verbeugung zum Shomen (Front-Seite des Dojo)
[Sensei ni Rei]	Verbeugung zum Sensai
[Kiritsu]	Aufstehen



## Parternübungen:

[Rei]	respektvolle Verbeugung zum Partner (im Musubi Dachi)
[Oss]	bei der Verbeugung und als Antwort auf Kommandos (Ja, Verstanden)

## Verabschiedung:

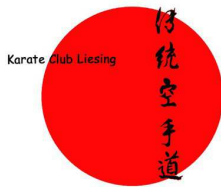
[Arrigato gozaimas] Vielen Dank für das Training

## Zählen auf Japanisch:

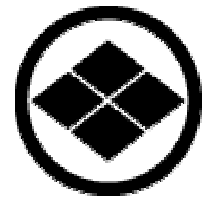
ichi (1), ni (2), san (3), shi (4), go (5), roku (6), shichi (7), hachi (8), kyu (9), ju (10)

## Allgemeine Begriffe:

[Dojo]	Trainingsraum
[Karate-Do]	Weg der leeren Hand (Kara = leer, Te = Hand)
[Do]	der „Weg“ im spirituellen Sinn, Lebensphilosophie
[Kyu]	Schülergrad / Farbgurt
[Dan]	Schwarzgurtgrad / Meistergrad
[Gi]	Karateanzug
[Sensai]	Lehrer / Meister
[Kiai]	Kampfschrei



# Karategrundbegriffe




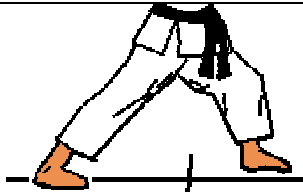
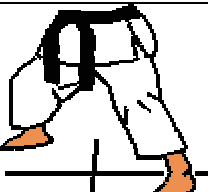
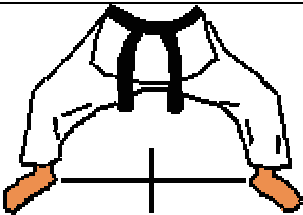

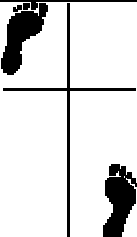
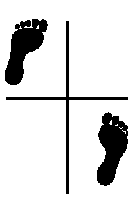
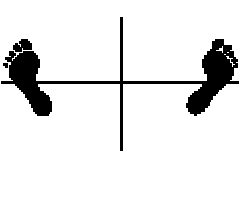
## Wichtige Kommandos:

- [Kamae] Ausgangsstellung, Kampfstellung
- [Hajime] Anfangen der Übung (Startkommando)
- [Yame] Beenden der Übung (Stoppkommando)
- [Mawate] Wendung, Umdrehen

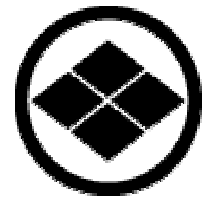
## Trainingsformen:

- [Kihon] Grundschule
- [Kata] Form, Ritualisierte Kampfübung gegen imaginäre Gegner
- [Kumite] (Frei-) Kampf, Partnerübung
- [Bunkai] Kata-Analyse und Anwendung mit einem Partner

## Grundstellungen:

Musubi Dachii (Grußstellung)	Zenkutsu Dachii (weite Vorwärtsstellung)	Moto Dachii (Vorwärtsstellung)	Shiko Dachii (Reiterstellung)
			
			

# Karategrundbegriffe



## Zielgebiete:

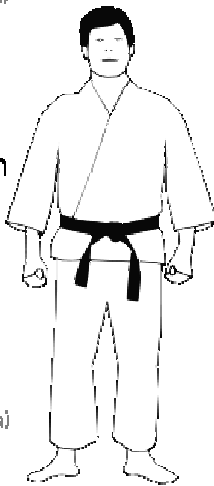
(Dai-jōdan)

Jōdan

Chūdan

Gedan

(Hiza-shita)



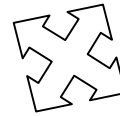
## Richtungen:



[Yoko] = zur Seite

[Ushiro] = nach hinten

[Migi] = rechts



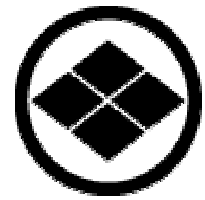
[Hidari] = links

[Mae] = nach vorne

## Angriffstechniken:

<p>Oi Tsuki (gleichseitiger gerader Fauststoß im Vorwärtsgehen)</p>	<p>Gyaku Tsuki (gegengleicher gerader Fauststoß – typischer Konter)</p>	<p>Shuto Uchi (Handkantenschlag)</p>	<p>Uraken Uchi (Schlag mit dem Handrücken)</p>

# Karategrundbegriffe



## Blocktechniken:

Age Uke (Unterarmblock nach oben)	Soto Uke (Unterarmblock von innen nach außen)	Uchi Uke (Unterarmblock von außen nach innen)	Gedan Barai (Unterarmblock nach unten)

## Fußtechniken:

Mae Geri (Kick nach vorne)	Mawashi Geri (Kick von der Seite)	Yoko Geri (Kick zur Seite)	Ushiro Geri (Kick nach hinten)