

Begriffe für die Karateprüfung

Was ist Karate-Do?

Karate bedeutet wörtlich „Weg der leeren Hand“ (Kara=leer, Te=Hand, Do=Weg/Lebenseinstellung), also das Kämpfen mit bloßen Händen ohne Waffen.

Karate ist eine über 2000 Jahre alte waffenlose Kampfkunst. Über das chinesische Shaolin Kloster kam diese Kampfkunst nach Okinawa (eine Inselgruppe vor Japan), wo sich unser heutiges Karate entwickelte. Karate sollte nicht als Kampfsport gesehen werden, sondern als Kampfkunst, als Lebenseinstellung.

Die beiden wichtigsten Regeln in Karate sind:

1. Karate beginnt mit Respekt (rei) und endet mit Respekt (rei). bzw. Bemühe dich andere (Menschen, Tiere) und die Natur zu respektieren.
2. Karate ni sente nashi - Karate ist immer nur Verteidigung, niemals Angriff - es möge der Gerechtigkeit dienen.

Für die Kinder vereinfacht formuliert bedeutet dies:

- 1) Wenn der Trainer spricht hören alle zu und sind leise (bei den Übungen kann natürlich herumgeschrien gelacht und getobt werden, dann muss niemand leise sein).
- 2) Regeln für die Kinder: „Ich tue niemandem absichtlich weh! Ich lache niemanden aus! Ich helfe den anderen Kindern! Wir sind alle hier, um gemeinsam Spass zu haben!“

Zählen auf japanisch:

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

Begrüßungsritual

Seiza	Niedersetzen
Mokuso	Beginn der Meditationsphase
Mokuso Yame	Ende der Meditationsphase
Shomen ni rei	Verbeugt Euch zur Vorderseite, um allen vorangegangenen Meistern Respekt zu erweisen.
Sensei ni rei	Verbeugt Euch zum Sensei
Kirizu	Aufstehen
Rei	Achtung, Respekt, Verbeugung zum Partner
Oss !	Antwort auf Kommandos, Korrekturen und bei Verbeugung als Grußwort zu einem anderen

Wichtige Begriffe

Karate-Do	Weg der leeren Hand, dh. Kämpfen ohne Waffen (Kara=leer, te=Hand)
Do	der "Weg" im spirituellen Sinn, Lebensphilosophie, Lifestyle
Dojo	Trainingshalle für Kampfkunst

Sensei	Lehrer/Meister
Gi	Karateanzug (wie "Gitarre" gesprochen)
Hajime	Startkommando, Fangt an!
Yame	Stopp, Aufhören
Kiai	Kampfschrei, aber niemals das Wort „Kiai“ schreien, sondern ein tiefes „Ha“ oder „Da“. Zur Verstärkung der Technik und zur Einschüchterung des Gegners
Mawate/Kawate	schnelle Wendung (Umdrehen)
Kihon	Grundschule
Kata	Form, ritualisierte Kampfübung gegen imaginäre Gegner
Kumite	(Frei-)Kampf, Partnerübung
Musubi Dachi	Grußstellung (Füße V-förmig)
Zenkutsu Dachi	lange Vorwärtsstellung
Moto Dachi	kurze Vorwärtsstellung
Shiko Dachi	Reiterstellung (Zehen 45° nach außen)
Jodan	Kopfbereich ("oben")
Chudan	Brust/Bauchbereich ("Mitte")
Gedan	Bereich vom Gürtel abwärts ("ganz unten")
Oi-Zuki	Fauststoß mit Schritt
Gyaku-Zuki	Fauststoß mit der gegengleichen Hand
Age-Uke	Block nach oben
Soto-Uke	Block von innen nach außen
Uchi-Uke	Block von außen nach innen
Gedan-Barai	Block nach unten
Shuto Uchi	Schwerthand
Mae Geri	Kick nach vorn
Yoko geri	Kick zur Seite
Mawashi geri	Halbkreis-Kick von der Seite
Ushiro geri	Kick nach hinten