



## Inhaltsverzeichnis:

1. Kapitel:	NIHONGO – Die Japanische Sprache	Seite	8
2. Kapitel:	Was bedeutet Karate?	Seite	15
3. Kapitel:	Die Geschichte des Karate	Seite	17
4. Kapitel:	Das DOJO – Wo Karate praktiziert wird	Seite	26
5. Kapitel:	Der KARATEGI – Die Kleidung im Karate	Seite	29
6. Kapitel:	REISHIKI – Die Etikette	Seite	37
7. Kapitel:	REI – Der Gruß	Seite	43
8. Kapitel:	KIHON – Die Grundlagen	Seite	51
9. Kapitel:	UKEMI – Die Fallschule	Seite	55
10. Kapitel:	TACHIKATA – Die Stellungen	Seite	59
11. Kapitel:	SABAKI – Die Bewegungen	Seite	71
12. Kapitel:	UKE WAZA – Die Abwehrtechniken	Seite	77
13. Kapitel:	TSUKI WAZA – Die Fauststöße	Seite	87
14. Kapitel:	UCHI WAZA – Die Schlagtechniken	Seite	97
15. Kapitel:	KERI WAZA – Die Fußtechniken	Seite	105

## Die Praxis des Karate:

16. Kapitel:	KATA – Die Form	Seite	118
17. Kapitel:	BUNKAI – Die Anwendung	Seite	120
18. Kapitel:	KUMITE – Der Kampf	Seite	121
19. Kapitel:	Die Waffen des Karate	Seite	126
20. Kapitel:	Glossar	Seite	129

空手道

Hallo. Ich heiße TORA und werde dich auf der Entdeckungsreise des KARATE-DO begleiten.

念記武術前脚戸殿中本皇

DIE GESCHICHTE DES KARATE

**TORA NO MAKI**  
DAS SYMBOL DES SHOTOKAN

Unter den vielen Schülern von Meister FUNAKOSHI war auch Hoan Kosugi, eine Persönlichkeit der japanischen Poesie und Malerei, welcher später zu einer sehr wichtigen Figur für die Entwicklung des Karate wurde.  
Karate war eine noch unbekannte Kunst in Japan und Hoan Kosugi bot und bestand darauf, dass Meister Funakoshi ein Buch über Karate veröffentlichen.  
Meister Funakoshi schrieb daher das Buch **REN-TAN GOSHIN KARATE DUTSU**, welches zum TORA NO MAKI des Karate wurde.  
TORA NO MAKI bedeutet im Japanischen „offizielles, schriftliches Dokument für eine Kunst oder ein System“ und wird als endgültige Quelle verwendet, auf die man sich für eine spezielle Kunst beziehen kann.  
TORA heißt auf Japanisch auch „Tiger“ und Hoan Kosugi hatte, als Symbol der von Meister Funakoshi gelehrteten Kunst, einen Tiger gezeichnet, der zwei Aspekte seiner Kunst symbolisiert: einerseits die Kraft und Stärke des Tigers und andererseits die Ruhe des Geistes.  
Somit wurde der Tiger zum Symbol für das Karate von Meister G. Funakoshi erklärt.

**WIR ZIEHEN DEN KARATEGI AN**

1. Ziehe die Hose an und mache vorne einen festen Knoten
2. Ziehe die Jacke an, indem du die linke Seite über die rechte schlägst
3. Binde den Gürtel

Achte auf deinen Karategi! Ein gepflegter, sauberer und gut erhaltener Karategi zeigt die Persönlichkeit seines Trägers.

空手道

**NEIN!** Ohne Erlaubnis des Lehrers und ohne Begrüßung tritt man nicht ins Dojo ein

Die Zori lässt man nicht ungeordnet liegen

**JAI!** Ordne die Zori, warte auf die Erlaubnis des Lehrers um einzutreten und begrüße richtig

SHIMOSEKI

KAMIZA (EHRENWAND)

SHIHANDAI (PLATZ DES LEHRERS)

Platz der Assistenten

Platz der Schüler mit höchster Graduierung

Platz der Schüler mit niedrigster Graduierung

SHIMOZA (Der KAMIZA gegenüberliegende Teil)

DOJO

ERINSANG

**DIE AUFSTELLUNG IM DOJO**

JOSSEKI

**DIE TEILE DER HAND BEI DER ANWENDUNG VON SCHLAGECHNIKEN**

SEIKEN VORDERER TEIL DER FAUST

SHUTO SCHWERHAND

URAKEN FAUSTRÜCKEN

KENTSU HAMMERFAUST

TEISHO HANDBALLEN

NUKITE SPEERHAND

**WIR WIEDERHOLEN**

Wenn ich mit einer seitlich kreisenden Bewegung von außen nach innen trete, führe ich folgende Technik aus:

- FUMIKOMI
- MAWASHI-GERI
- MAE-GERI

Wenn ich seitlich mit der Fußkante trete, führe ich folgende Technik aus:

- FUMIKIRI
- MIKAZUKI-GERI
- YOKO-GERI

Der Fußtritt, den ich am besten ausführe, ist .....

**WÖRTERBUCH**

KERI = .....  
KOSHI = .....  
KEAGE = .....  
KEKOMI = .....  
MAWASHI = .....  
YOKO = .....

Kreuzt das richtige Kästchen an und ergänze die Vokabeln

**ZENKUTSU-DACHI**  
„Vorwärtsstellung“  
Diese Stellung wird angewendet, wenn die Kraft nach vorne gerichtet sein muss.

**KOKUTSU-DACHI**  
Stellung, bei der das hintere Bein abgewinkelt ist. Diese ist nützlich, um sich beim Rückwärtsgehen zu verteidigen oder um sich aus der Reichweite des Gegners wegzubewegen.

**JODAN AGE UKE (ABWEHR NACH OBEN)**

Dies ist eine der Grundtechniken, um einen Angriff zum Gesicht abzuwehren.  
Der Angriff wird mit dem äußeren Teil des Handgelenks abgewehrt, indem der Arm mit Kraft nach oben gedrückt wird.  
In der Endposition ist dein Unterarm nach oben geneigt und eine Faustbreite von der Stirn entfernt.

**SHUTO UKE (SCHWERHANDABWEHR)**

Das ist eine der Grundabwehrtechniken gegen einen Angriff, der gegen unseren Bauch gerichtet ist. Stelle dir deine Hand mit der scharfen Klinge vor und wehre einen Angriff mit der Wucht ab, die dein Angreifer das Handgelenk durchzubringen will. Der Unterarm wird nach außen rotiert, während der Ellbogen gebeugt bleibt.

**MAE-GERI (GERADER TRITT)**

Dieser Tritt kann sowohl geschoppert (KEAGE) als auch gestoßen (KEKOMI) werden. Als Ziel gelten: Gesicht, Brust, Bauch und Letztes des Gegners - je nachdem, ob der Angriff JODAN, CHUDAN oder GEDAN ausgeführt wird.

Wir führen das Bein gebeugt auf Brusthöhe und treten mit einer starken, peitschenden Bewegung. Bei diesem Tritt führt das Bein eine Fandelsbewegung aus, wobei das Knie als Ankerpunkt dient. Nach Ausführung des Fußtritts schnappen wir das Bein schnell wieder zurück. Während der Tritt muss der Oberkörper aufrecht gehalten werden.

**KATA (DIE FORM)**

Das Wort KATA bedeutet auf Japanisch FORM.  
Die Kata ist eine individuelle Übung, welche einen realen Kampf gegen mehrere imaginäre Gegner verkörpert. Dabei wird eine vorgegebene Abfolge von Abwehr- und Angriffstechniken ausgeführt. Bei der Kata ist die fehlerfreie Ausführung der einzelnen Techniken, der Positionen und der Bewegungen grundlegend. Eine Kata hat jedoch nicht nur einen ästhetischen Aspekt: Kata verkörpert einen realen Kampf, auch wenn die Form fest vorgegeben ist. Wichtig ist, sowohl in technischer als auch in strategischer Hinsicht die Effektivität zum Ausdruck zu bringen.  
Kata verkörpert die Essenz des Karate-Do: Sie vereint das Studium der Grundtechniken (KIHO) mit dem Rhythmus und der Taktik des Kampfes (KUMITE).  
Die Ausführung einer Kata ist durch verschiedene Punkte gekennzeichnet:  
Jede Kata wird mit der Begrüßung RET begonnen und beendet.  
Alle Techniken werden durch eine richtige Atmung und die Bauchspannung KIME unterstützt, welche in zwei bestimmten Momenten mit dem KIAI (Schrei) den Höhepunkt erreichen.  
Die Kata folgen einem festgelegten Schrittdiagramm, welches EMBUSEN genannt wird, wenn man die Schritte und Wendungen korrekt ausführt, entspricht der Endpunkt der Kata ihrem Anfangspunkt.  
Jeder Karateka muss eine TOKUI KATA (persönlich bevorzugte Kata) wählen, die ihm zu erreichenden Ziel entspricht: der nächsten Prüfung, einem Wettkampf oder zur technischen Verbesserung. Die TOKUI KATA wird sich folglich im Laufe der Entwicklung des Karateka ändern.

**GOHON KUMITE KAMPF MIT FÜNF ANGRIFFEN UND VERTEIDIGUNG**

Beide Kontrahenten stehen sich mit Abstand einer Armlänge gegenüber und kündigen den Angriff an: Gesicht, Rumpf oder Becken.  
Danach führt der Angreifer fünf aufeinander folgende Angriffe in der Vorwärtsbewegung aus (ohne anzutauschen). Der Verteidiger wehrt die Angriffe in der Rückwärtsbewegung ab.

Hand=TE

Arm=UDE

Ellbogen=HIJI

Bauch=HARA

Hüfte=KOSHI

Schienbein=SUNE

Kopf=ATAMA

Mund=KUCHI

Hals=KUBI

Schulter=KATA

Brust=MUNE

Handgelenk=KOTE/TEKUBI

Knie=HIZA

Fuß=ASHI

GYAKU entgegengesetzt, spiegelverkehrt

GYAKU-ZUKI gegenseitiger Fauststoß

HACHI acht

HACHIGI DACHI natürliche Stellung mit geöffneten Füßen

HAISHO Handrücken

HAISOKU Spann, Rist

HAITO Schwertrückerhand

HAJIME! Los! Anfangen!

HARAI fegen (gleiche Bedeutung wie BARAI)

HIDARI links

HIKITE zurückziehende Hand bei einer Technik

HIZA Knie

ICHI eins

IPPON Punkt

IPPON KEN Fauststoß mit einem Knöchel

IPPON NJUKITE Lanzenhand

JIYU IPPON KUMITE halbfreier Kampf mit 1 Schritt

JIYU KUMITE Freikampf

JODAN obere Stufe (Kopf, Hals)

JODAN UDE UKE Abwehr im oberen Bereich

JITTE zehn Hände, spezielle Waffe mit 3 Spitzen

JITSU Kunst, Technik