

# **Merkblatt für Anfänger**

## **Begriffe**

### **Kihon**

Der Anfänger in einem Karate-Dojo beginnt zunächst mit der Grundschule. Sie umfaßt zahlreiche Abwehren, Faust- und Fußstöße, wobei besonderer Wert auf einen korrekten Stand, auf Gleichgewicht und Atmung gelegt wird. Die Erlernung und Verbesserung der Techniken hat erste Priorität, um sie z.B. in Kata oder Kumite anzuwenden.

Im Karate wird mit dem Kihon, wie in der ersten Klasse in der Schule, die Grundlage geschaffen um später im Kampf, dem Kumite, erfolgreich zu sein. Dazu sollen die Techniken durch eine große Anzahl an Wiederholungen zuerst perfektioniert werden, um sie dann über die nächste Stufe der Kata, also dem Schattenkampf, zu Kombinationen zusammenzufügen.

Essenzielle Grundlagen des Kihon sind:

Uke Waza – Blocktechniken

Uchi Waza – Schlagtechniken

Zuki Waza – Stoßtechniken

Keri Waza – Fußtritte

Nage Waza – Wurftechniken

Dachi – Stellungen

Kamae – Haltungen

### **Kata**

Ist ein Begriff aus den japanischen Kampfkünsten und bezeichnet die stilisierte Form eines Kampfes gegen einen oder mehrere reale oder imaginäre Gegner, bei der Verteidigung, Angriffe und Gegenangriffe in festgelegter Abfolge und Ausführungsart geübt werden.

Das Training der Kata zwingt die Übenden, die immer gleiche Situation ohne (oder mit nur geringen) Abweichung zu wiederholen. So werden bestimmte Grundprinzipien der Kampfkunst über einen langfristigen Prozess verinnerlicht. Kata dienen daher dem Zweck, die Essenz eines Stils zu konservieren und von

einer Generation zur nächsten weiterzugeben, auch wenn andere Übungsformen von den Generationen verändert und an neue Anforderungen angepasst werden. Trotz dieses Gedankens ist zu beobachten, dass auch Kata mitunter geändert werden.

## **Kumite**

Bezeichnet alle Kampfübungen mit Partner. Zwei Karateka stehen sich auf einer Kampffläche gegenüber und versuchen jeweils, wertbare Stoß-, Schlag- und Trittechniken anzubringen.

Kumite ist im Karate eine neue Erscheinung, die sich erst im 20. Jahrhundert nach dem Vorbild der Wettkämpfe im Judo, Boxen und anderen Kampfsportarten etablierte. Das traditionelle Karate kannte kein Kumite. Der Großmeister des Karate Gichin Funakoshi hat die Versportlichung des Karate mit einer gewissen Bitterkeit gesehen, da er die grundlegenden erzieherischen Werte des Karate dadurch in Gefahr sah. Letztlich stellte er aber auf Drängen seiner Schüler erste Kumiteformen zusammen, die die Wurzel der Kumiteformen im Shotokan-Karate darstellen.

## Gruss fürs Training (Beginn und Ende)

Beim Betreten der Halle grüssen „OSS“

1. **Musubi-dachi:** Stellung Beine geschlossen

Fersen zusammen / Fussspitzen auseinander  
Hände gestreckt an der Aussenseite der Oberschenkel locker anliegend,  
Daumen an die Handfläche

2. **Sezan:** Niederknien zum Gruss

Niederknien, Gesäss auf Fersen, Knie zwei Faustbreiten auseinander,  
Hände gestreckt auf den Knien, leicht nach innen gedreht

3. **Moksu:** Meditation

Augen schliessen  
Moksu yame:  
Augen wieder öffnen

4. **Sensei Ni Rei:** Sensei grüssen

Nach vorne: Zuerst linke, dann rechte Hand vor, Verbeugen, Trainer grüssen  
„OSS“, Zurück: Zuerst rechte, dann linke Hand  
Grussformen Shomen Ni Rei, Sensei Ni rei, otaka Ni rei  
Rei: Respekt, Training und Trainer grüssen

Beim Verlassen der Halle wieder grüssen „OSS“

## Shotokan

Karate Stilrichtung, Rauschen in den Pinien  
Name von Gründer Meister Gichin Funakoshi (dessen Künstlernamen war Shoto)

## Karate-Do

Der Weg der leeren Hand.

Kara	heisst offen/leer,
Te	heisst Hand,
Do	bedeutet der Weg
Dojo	Ort, an dem der Geist des Karate gelebt wird

## Japanische Fachwörter

### Zählen

Ichi	eins
Ni	zwei
San	drei
Tschi	(tschi) vier
Go	fünf
Ruck	sechs
Sitschi	sieben
Atsch	acht
Kju	neun
Schu	zehn

### Angriffs- und Abwehrstufen

Jodan	Oben (Kopf)
Chudan	Mitte (Oberkörper)
Gedan	Unten (unter Gürtel)

### Die Seiten bzw. Richtungen

Migi	rechts
Hidari	links
Mae	vorne
Yoko	Seite
Age	nach oben
Mawashi	gedreht, Halbkreis
Ushiro	Rückwärts
Oi	normal
Gyaku	umgekehrt

### Die Graduierungen

Kyu	Schülerrang, Grad, Klasse
Dan	Meisterrang, Grad
Sensei	Der Meister
Deshi	Der Schüler

## Die Komandos des Trainers

Yoi	Bereit machen
OSS	Ja, alle bejahenden, positives Antworten, Gruss
Yame	Stop, Achtung
Hajime	Anfangen
Naute	Entspannen
Mawate	wenden
Kiai	Kampfschrei
Kime	Maximale Anspannung der Technik am Schluss

## Die Trainingsformen

Kihon	Grundschule, Grundstellung
Kata	Form, Kampf ohne Partner
Kumite	Kampf mit Partner
Bunkai	Anwendung der Kata mit Partner

## Stellungen

Dachi	Stellung, Stand
Musubi-dachi	Fersen zusammen
Zenkutsu-dachi	Vorwärtsstellung
Kokutsu-dachi	Rückwärtsstellung
Kiba-Dachi Reiter-	Stellung
Neko Ashi Dachi	Katzenstellung

## Techniken

Zuki	Schlag, stossen
Uke	Block
Geri	Fusstritt

## Angriffstechniken

„Im Karate gibt es keinen ersten Angriff“

Oi Tsuki	Gerader Fauststoss im Vorgehen
Gyaku Tsuki	Fauststoss mit der hinteren Hand
Kage Tsuki	Angewinkelter Fauststoss
Cho Tsuki	Tsukis im Stand abwechselnd
Ren Tsuki	Zweifachfauststoss, Jodan und Chudan
Sanbon Tsuki	Dreifachfauststoss Jodan, Chudan und Chudan
Uraken	Handrückenschlag

## Blocktechniken

Gedan barai	Abwehr tief
Age Uke	Block nach oben
Uchi Uke	Block von innen nach aussen
Soto Uke	Block von aussen nach innen
Nagashi Uke	Block geführt
Shuto Uke	Handkantenblock

## Fusstechniken

Mae Geri	Grader Fusstritt
Yoko geri	Seitlicher Fusstritt
Ushiro geri	Fustritt aus der Drehung
Mawashi Geri	Geschnappter Fusstritt
Ura Mawashi Geri	Umgekehrt geschnappter Fusstritt
Ashi Barai	Fussfeger
Kekomi	Gestossen
Keage	Geschnappt