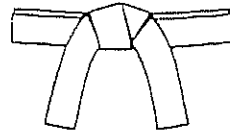


Vom Schüler zum Meister

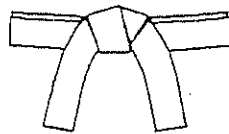
Welche Farben haben die Gürtel und was bedeuten Sie ?

Nimm Deine Buntstifte und male die Gürtel in den jeweiligen Farben aus .

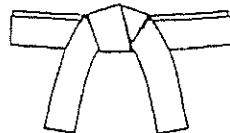
Weiß 1x Anfänger,
Schnee liegt auf der Landschaft



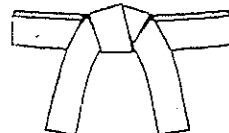
Gelb 1x Der Schnee schmilzt,
die gefrorene Erde leuchtet gelb



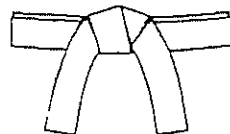
Orange 1x Die Sonne erwärmt die Erde
Sie ist fruchtbar



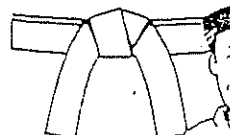
Grün 1x Der Samen keimt,
ein Pflänzchen kommt



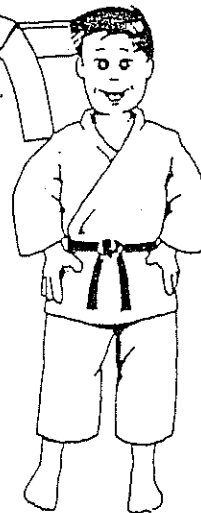
Blau 2x Die Pflanze wächst zum Himmel,
Sie wird langsam stark



Braun 3x Der Baum hat eine starke Borke
Er ist jetzt ausgewachsen



Schwarz Meister
Das Wandeln der Stille



Hygiene im Karate

- Sauberes Karate Gi !
- Saubere Hände !
- Saubere Füße !
- Kurze Fingernägel !
- Kein Schmuck oder Uhr !

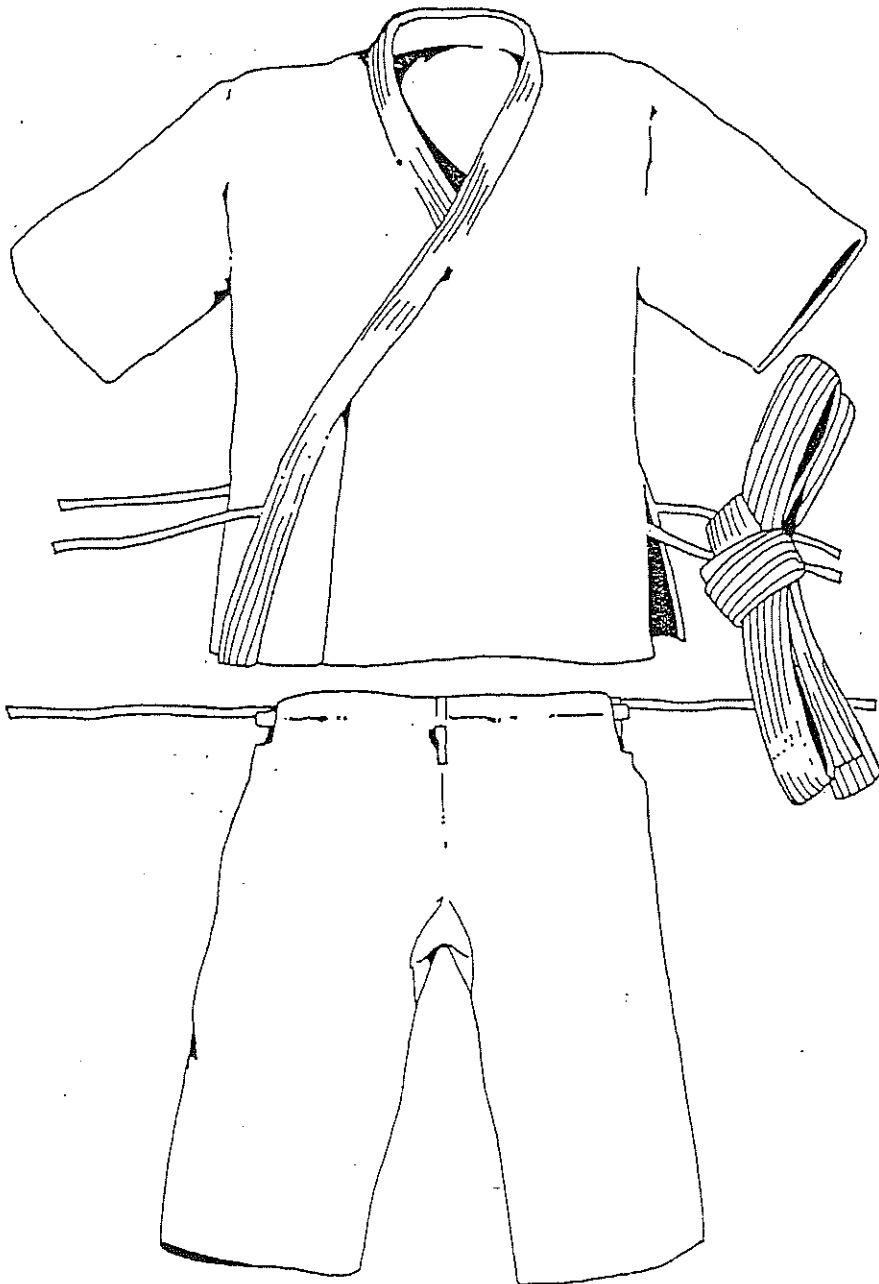
So schützt Ihr Euch und Eure Partner vor
Verunreinigung und Verletzungen .

Atmung und KIAI

Das richtige Atmen ist wichtig
beim Karate.
Bei jeder Technik wird ausgeatmet.

So sieht ein KARATE Gi aus

Um den Bauch kommt ein Gürtel,
für Kinder 2,40 bis 2,60 m lang .



So binde ich meinen Karategürtel

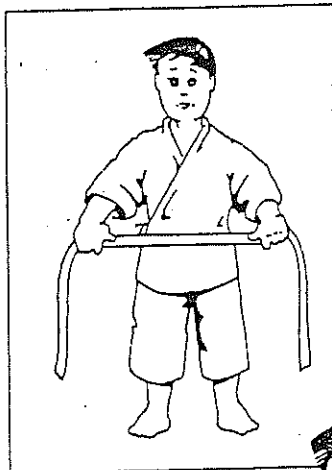
Der Gürtel hält nicht nur die Jacke zusammen,
er kennzeichnet auch die Körpermitte .

Dies ist das Zentrum der Kraft .

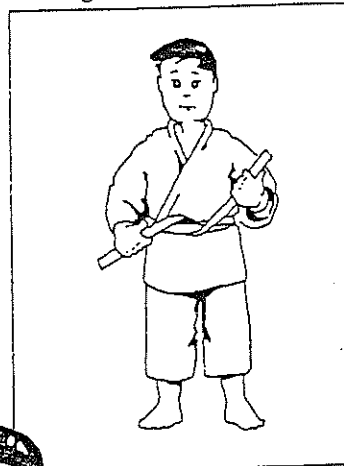
Gürtel zur Hälfte nehmen



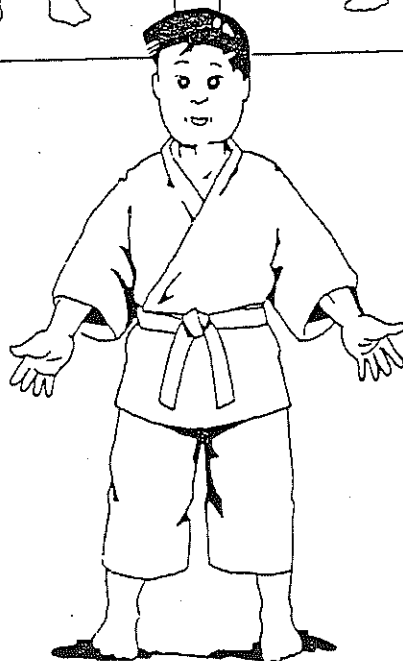
Vorn mit binden beginnen



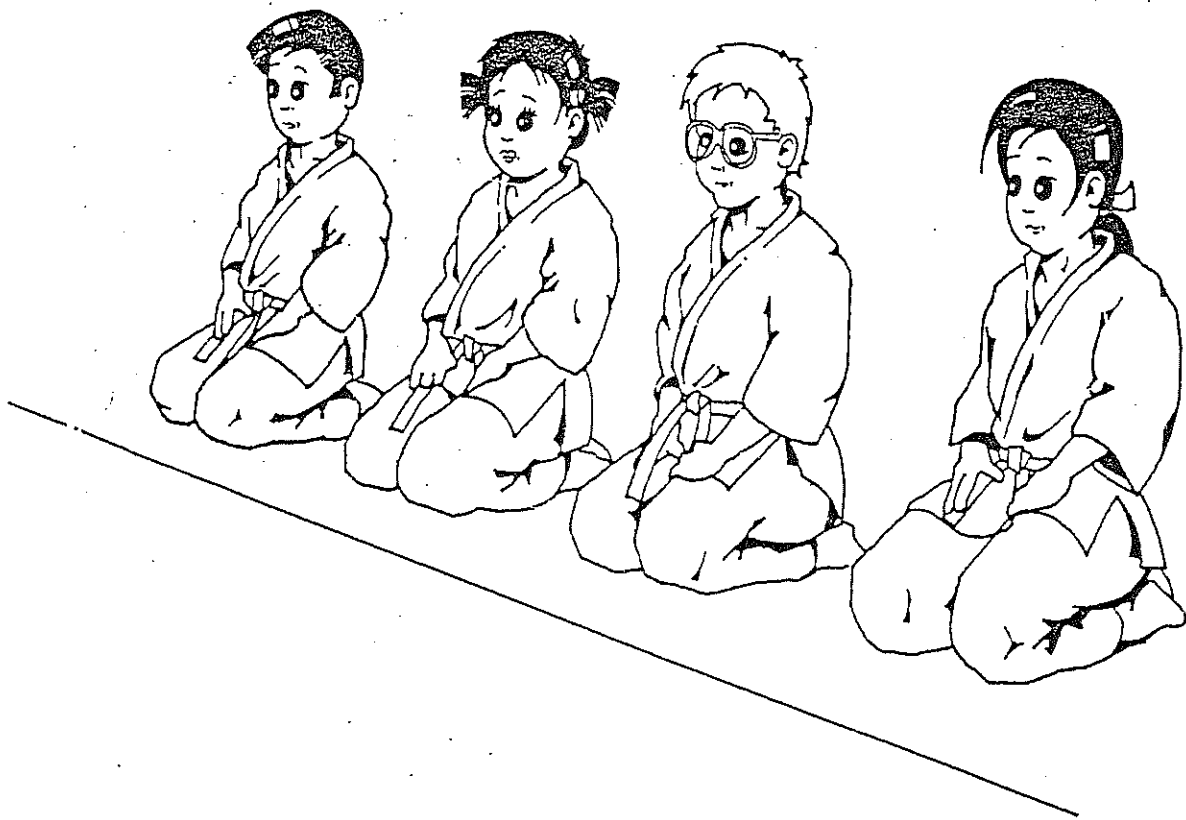
Ende ganz durchziehen



Enden verknoten

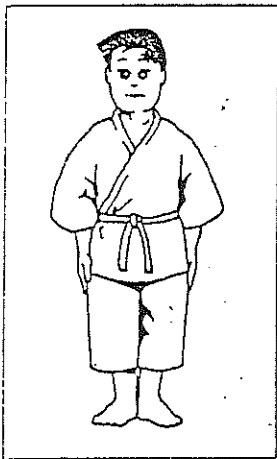


Unser Karategruß vor und nach dem Training



So drücken wir Respekt und Achtung
vor dem Partner aus und nutzen die Zeit,
uns innerlich auf das
Training vorzubereiten.

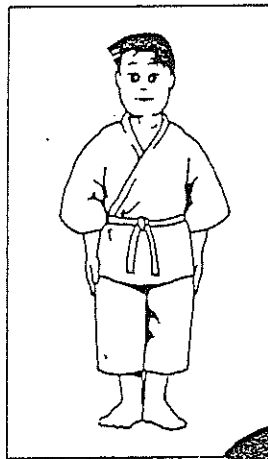
Unsere Ausgangsstellung vor Beginn



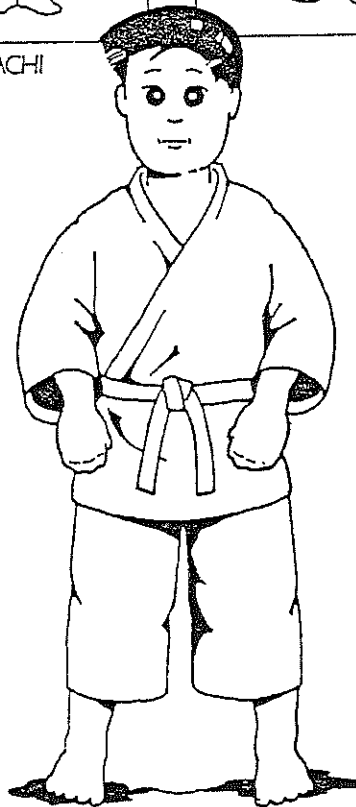
MUSUBI DACHI



REI



MUSUBI DACHI



YOI !

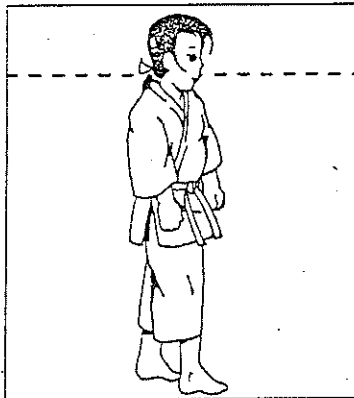
1. Schrittstellung ZENKUTSU DACHI

Richtige Ausführung

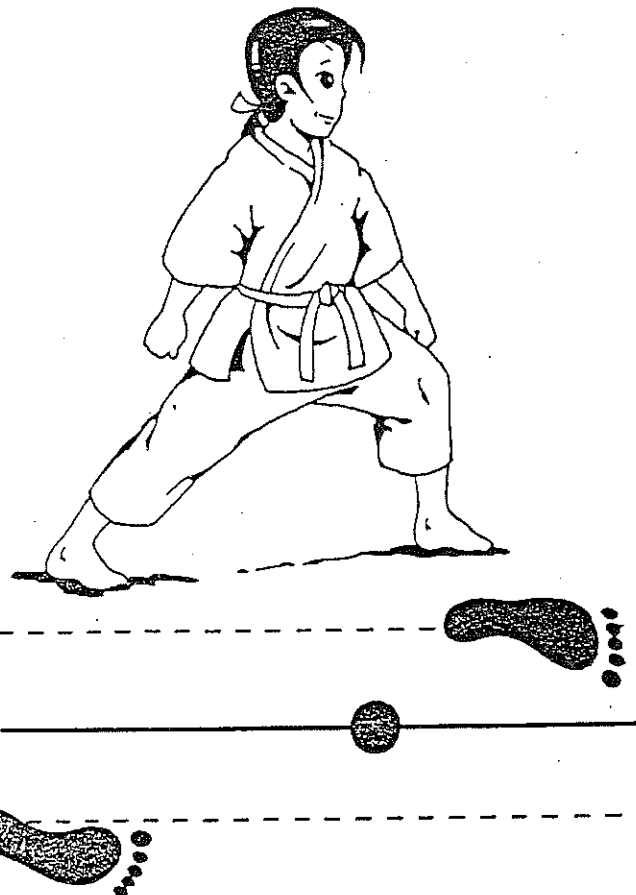


Auf einer Höhe bleiben

Falsche Ausführung

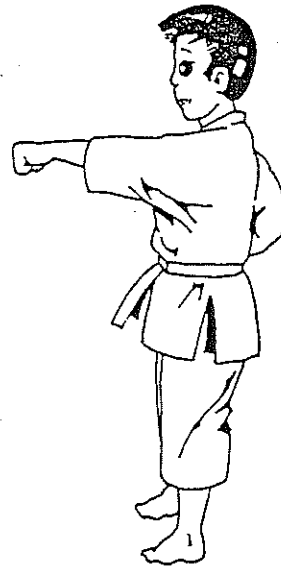


Nicht hochkommen!



1. Fausttechnik

CHOKU ZUKI / OI ZUKI



CHOKU ZUKI



OI ZUKI

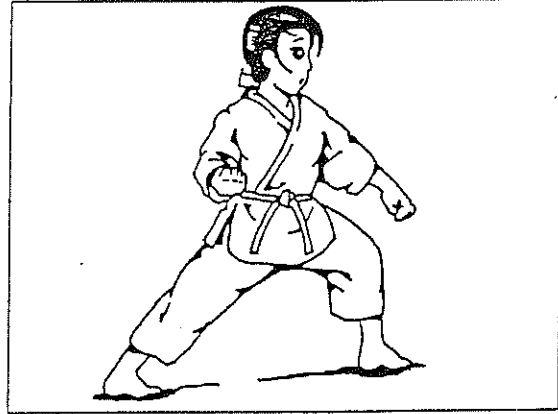
ZENKUTSU DACHI

1. Abwehrtechnik

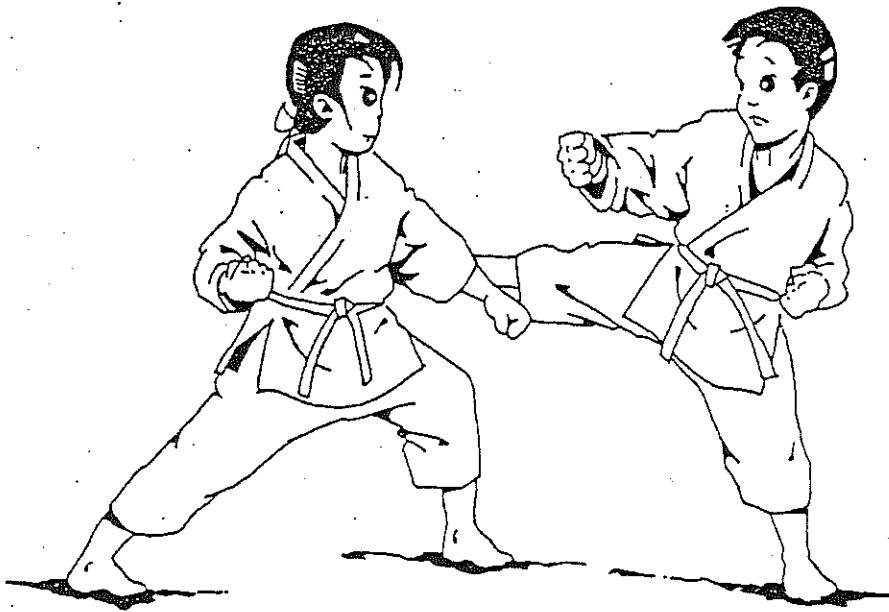
GEDAN BARAI



Genau am Ohr ausholen



Hüfte abdrehen



GEDAN BARAI

1. Fußtechnik

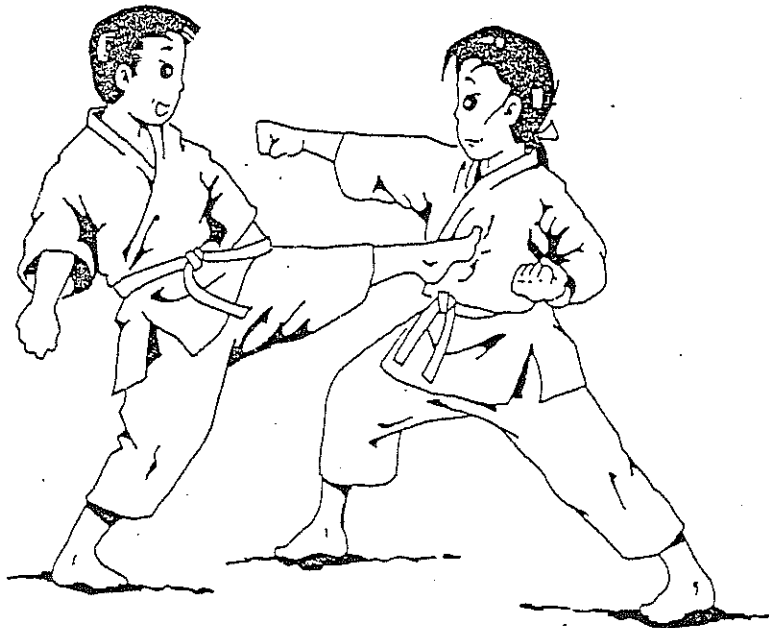
MAE GERI



Knie richtig anziehen



Standfuß auf dem Boden lassen



MAE GERI

2. Abwehrtechnik

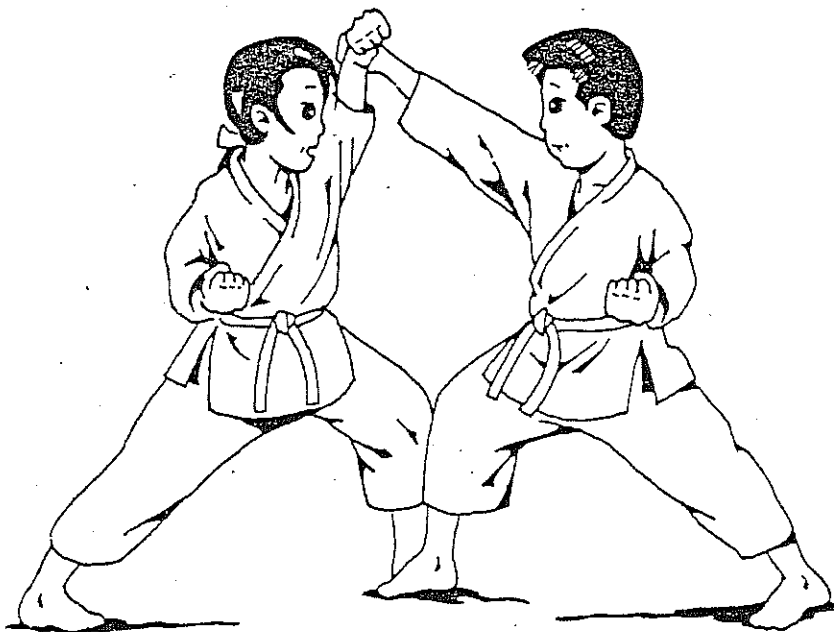
AGE UKE



An der Hüfte beginnen



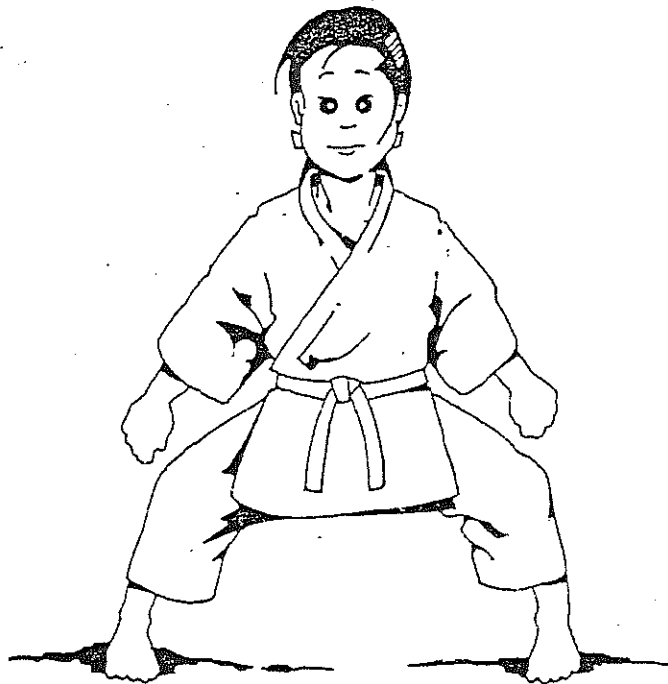
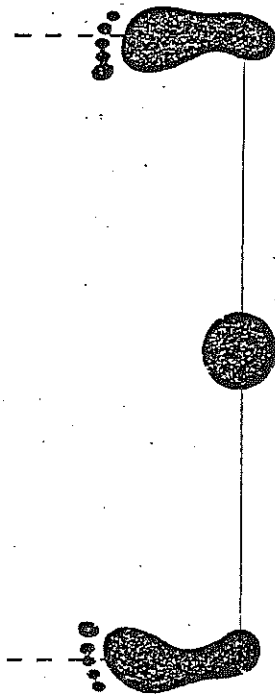
Genau vor dem Kopf blocken



AGE UKE

2. Schrittstellung

KIBA DACHI



KIBA DACHI



KIBA DACHI



Bein vorn übersetzen



KIBA DACHI

2. Fußtechnik

YOKO GERI KEAGE



YOKO GERI KEAGE



Knie richtig anreißen



Ausschnappen



Knie wieder zürückschnappen

3. Schrittstellung

KOKUTSU DACHI



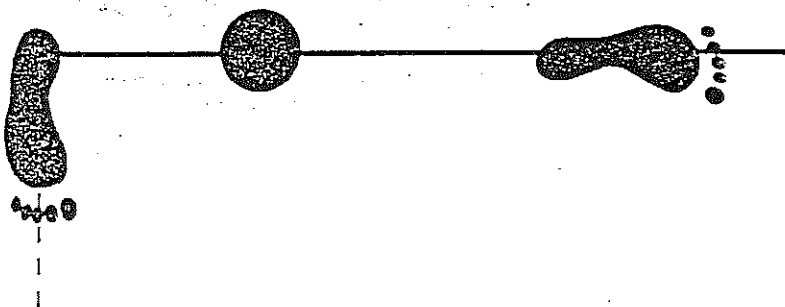
KOKUTSU DACHI



Füße parallel nebeneinander



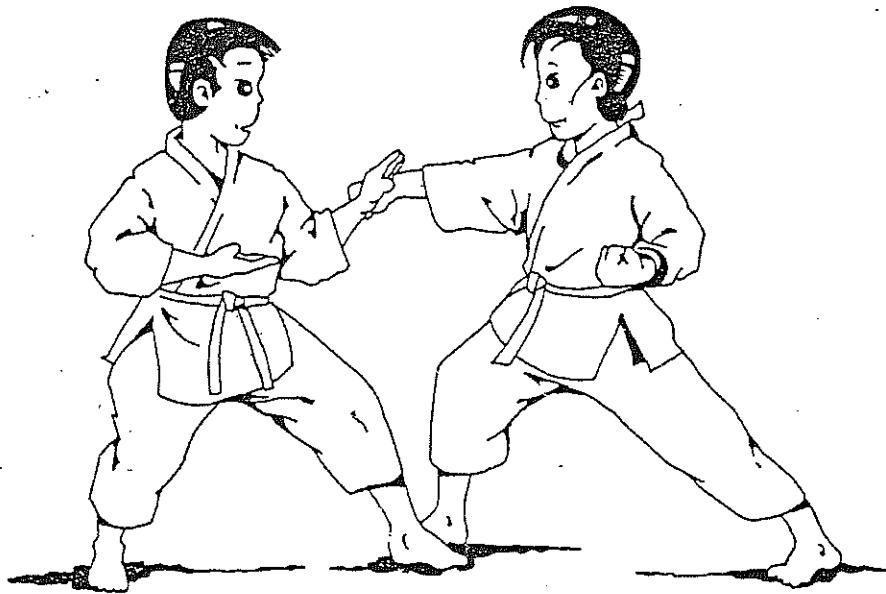
KOKUTSU DACHI



KOKUTSU DACHI

3. Abwehrtechnik

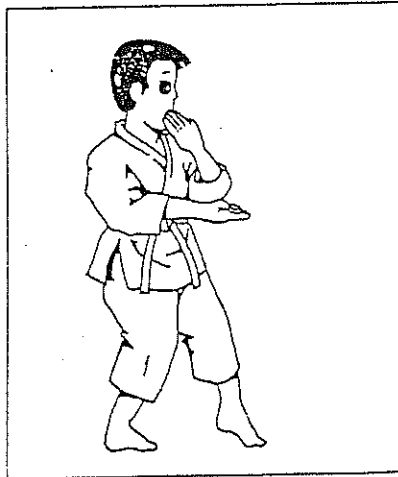
SHUTO UKE



SHUTO UKE



Ordentlich am Ohr ausholen



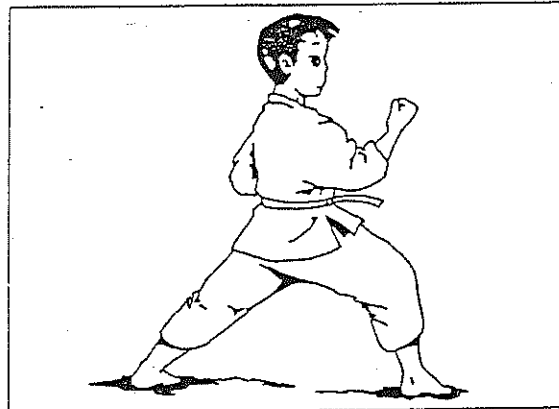
Hand steht vor der Brust

4. Abwehrtechnik

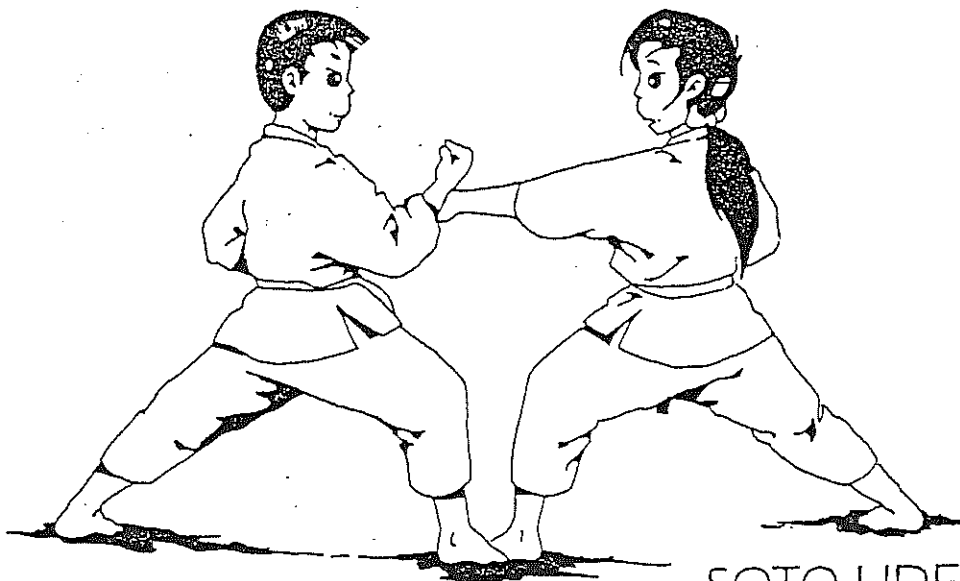
SOTO UDE UKE



Genau am Ohr ausholen



Arm im Halbkreis führen



SOTO UDE UKE

Ich lerne japanisch : die Zahlen 1 - 10

Beim Karate spricht man japanisch.
Sicher hast Du Spaß daran
die Zahlen 1 - 10 zu erlernen.
Dein Trainer / Deine Trainerin zählt
die Kommandos im Training auf japanisch an.

1 _____ **ICHI**

2 _____ **NI**

3 _____ **SAN**

4 _____ **SHI**

5 _____ **GO**

6 _____ **ROKU**

7 _____ **SHICHI**

8 _____ **HACHI**

9 _____ **KU**

10 _____ **JU**

Japanische Fachausdrücke im Karate

Anweisungen

YOI _____ Achtung
HAJIME _____ Beginnen
YAME _____ Beenden
MAWATE _____ Wenden

MOKUSO _____ Konzentration
SENSEI NI REI _____ Gruß zum Lehrer
GEDAN KAMAE _____ Ausgangsstellung
in GEDAN BARAI

GEDAN _____ Untere Stufe
CHUDAN _____ Mittlere Stufe
JODAN _____ Obere Stufe

SÉIZA _____ Absitzen
REI _____ Grüßen

Fachwörter

TSUKI _____ Stoßen
UCHI _____ Schlagen
KERI _____ Treten
UKE _____ Abwehren

MAE _____ Gerade
YOKO _____ Seitlich
USHIRO _____ Rückwärts
KEAGE _____ Geschnappte Technik
KEKOMI _____ Arretierte Technik

KIHON _____ Grundschule
KATA _____ Form, Bewegungsschema
KUMITE _____ Partnerübung

DOJO _____ Übungsraum
DO _____ "Weg", geistige Einstellung

Im Training wird
japanisch gesprochen.
Präge Dir die Worte deshalb gut ein.