

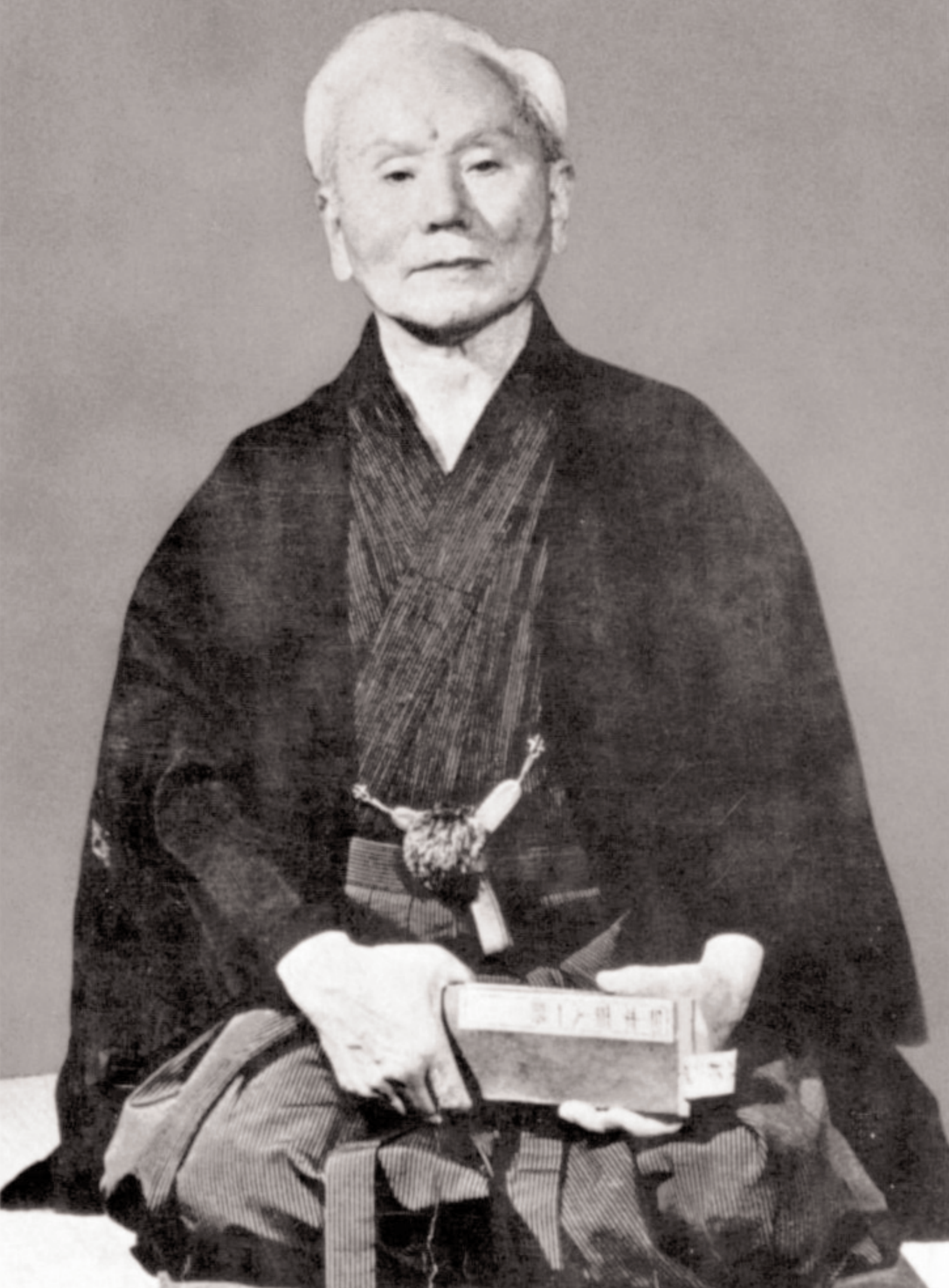


DOJOKUN

SV Lieth

Shotokan Karate-Do

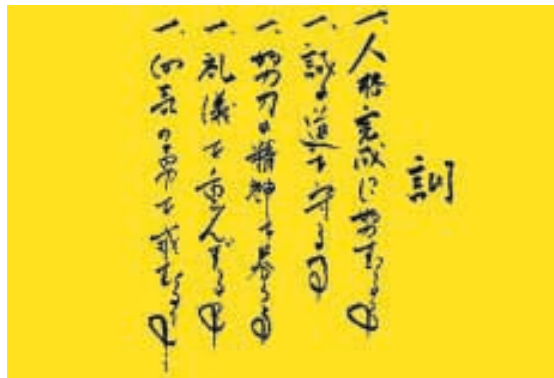




Dojokun

Die Dojokun sind praktische Anleitungen zur Übung der rechten Haltung. Sie schaffen dabei die Verbindung zwischen der Philosophie des Weges und dem körperlichen technischen Training. Sie sind der Auftrag, die Weg-Lehre nicht nur zu verstehen, sondern auch zu LEBEN. Ohne Dojokun wären Budosportarten wie Karate also eigentlich nicht möglich.

Es wird gesagt, dass die erste Dojokun von Bodhidharma (470 – 543 n. Chr.) aus dem Shaolin-Kloster stamme. Überkommen nach Okinawa wurde sie dort vom Karatemeister Sakugawa zu dem fortentwickelt, was wir heute unter den oder der Dojokun des Karate verstehen. Diese Dojokun besteht aus fünf einzelnen Anweisungen.



HITOSU, JINKAKU KANSEI NI TSUTOMURO KOTO.

– Es ist wichtig, nach der Vervollkommnung deines Charakters zu streben.

HITOSU, MAKOTO NO MICHI O MAMURO KOTO.

– Es ist wichtig, in Redlichkeit, Ehrlichkeit und Treue den Weg zu verteidigen.

HITOSU, DORYOKU NO SEISHIN O YASHINAU KOTO.

– Es ist wichtig, sich um die Pflege der richtigen Geisteshaltung zu bemühen.

HITOSU, REI GI O OMONZURU KOTO.

– Es ist wichtig, auf Respekt, Anstand und Höflichkeit größtes Gewicht zu legen.

HITOSU, KEKKI NO YU O IMASHI MURU KOTO.

– Es ist wichtig, die Kampfbereitschaft und den ungestümen Mut zu zügeln.

Das verinnerlichende Verständnis derselben ist ebenso Übung wie das Training der Technik. Ein weiterer Fortschritt auf dem Weg der Kampfkunst ist nur durch fortdauerndes Bemühen um das Verständnis dieser Regeln möglich.

Dojokun sollen dem Übenden helfen, innere Hindernisse auf seinem Weg zu überwinden. Die Dojokun umfassen das Verhältnis des Menschen zu anderen, zum Leben und zur Welt. Sie sollen dazu führen, ein Wachsen hin zur eigenen natürlichen Bestimmung zu ermöglichen.

Die 20 Paragraphen des Karate

1. *karate wa rei ni hajimari rei ni owaru koto o wasureru na.*
Karate beginnt mit rei und endet mit rei. (rei bedeutet hier Respekt, Höflichkeit.)
2. *karate ni sente nashi.*
Im Karate gibt es keine erste Hand. (Im Karate gibt es keinen ersten Angriff.)
3. *karate wa gi no tasuke.*
Karate ist ein Helfer der Gerechtigkeit.
4. *mazu jiko o shire shikoshite hoka o shire.*
Erkenne dich selbst zuerst, dann den anderen.
5. *gijutsu yori shinjutsu.*
Die Kunst des Geistes kommt vor der Kunst der Technik.
6. *kokoro wa hanatan koto o yôsu.*
Lerne, deinen Geist zu kontrollieren, und befreie ihn dann.
7. *wazawai wa ketai ni shôzu.*
Unheil entsteht durch Nachlässigkeit.
8. *dôjô no mi no karate to omou na.*
Karate ist nicht nur im Dojo.
9. *karate no shugyô wa isshô dearu.*
Die Ausbildung im Karate geht ein Leben lang.
10. *arayuru mono o karate kasase soko ni myômi ari.*
Verbinde dein alltägliches Leben mit Karate, das ist der Zauber der Kunst.
11. *karate wa yû no gotoku taezu netsu o araezareba moto no mizu ni kaeru.*
Wahres Karate ist wie heißes Wasser, das abkühlt, wenn du es nicht ständig wärmst.
12. *katsu kangae wa motso na, makenu kangae wa hitsuyô.*
Denke nicht ans Gewinnen, doch denke darüber nach, wie du nicht verlierst.
13. *teki ni yotte tenka seyo.*
Wandle dich abhängig vom Gegner.
14. *ikusa wa kyojitsu no sôju ikan ni ari.*
Der Kampf hängt von der Handhabung des Treffens und des Nicht-Treffens ab.
15. *hito no teashi o ken to omoe.*
Stelle dir deine Hand als Schwert vor.
16. *danshimon o izureba hyakuman no teki ari.*
Wenn man den Schutz des Hauses verlässt, hat man viele Gegner.
17. *kamae wa shoshinsha ni, ato wa shinzentai.*
Das Einnehmen einer Haltung machen Anfänger, später gibt es den natürlichen Zustand.
18. *kata wa tadashiku, jissen wa betsu mono.*
Übe die Kata korrekt, im echten Kampf ist das eine andere Sache.
19. *chikara no kyôjaku, karada no shinshuku, waza no kankyû o wasuru na.*
Hart und weich, Spannung und Entspannung, langsam und schnell, alles in Verbindung mit der richtigen Atmung.
20. *tsune ni shinen kôfu seyo.*
Denke immer nach, und versuche dich ständig an Neuem.

Dojo-Etikette

Das Betreten und Verlassen des Dojo

Der reinliche Karateka betritt den Trainingsraum mit ordnungsgemäßem, sauberem Anzug und richtig gebundenem Gürtel. Die Hände und Füße sind sauber, Finger- und Fußnägel sind kurz zu halten, um die Verletzungsgefahr zu reduzieren. Aus demselben Grund sind Ringe, Uhren, Ketten, Kaugummis ab- bzw. herauszunehmen. Handys ausschalten oder auf "stumm".

Beim Betreten und Verlassen eines Dojo verneigen wir uns im Stand (Ritsu-Rei) innerhalb des Raumes in Richtung von „Shomen“ (Hauptwand), die meistens durch ein Bild des Großmeisters Funakoshi bestimmt wird.

Durch die Verneigung zeigen wir unseren Respekt und Dank, da es nicht selbstverständlich ist, einen Raum zum Üben zu haben, ebenso erweisen wir dem Lehrer (Sensei) unseren Respekt und zeigen den Mitschülern, dass wir sie als Partner, nicht als Gegner ansehen. Die Verneigung sollte nicht nur in Automation erfolgen, sondern mit wachem Verstand.

Im Dojo verhalten wir uns vor, während und nach dem Training würdig, es ist ein Ort des Übens und der Ruhe.

Der An- und Abgruß

Aufstellung: Alle Schüler stellen sich in Blickrichtung von Shomen in der Reihe auf. Der ranghöchste Schüler (Sempai) steht rechts und ist für die Kommandos zuständig. Alle anderen Schüler stellen sich der Graduierung nach auf (Musubi-dachi).

Das Aufstellen erfolgt schnell (innerhalb 10 Sek.) und leise. Jegliche vorherigen Tätigkeiten werden abgebrochen, und es wird nicht mehr gesprochen.

Ablauf: Der Sensei macht Seiza mit Blick in Richtung des Bildes. Sitzt der Lehrer, erfolgt das Kommando „Seiza (setzen)“. Nachdem sich alle gleichzeitig abgeknielt haben, folgt das Kommando „Mokuzo (Meditation/Augen zu)“. Die Dauer sollte mindestens 15 Sek. betragen, kann jedoch auch länger sein. Auf das Kommando „Mokuzo yame“, öffnen alle die Augen. Nach dem Kommando „Shomen ni Rei“ verneigen sich alle still in Richtung des Bildes. Nach der Verneigung dreht sich der Lehrer in Richtung der Schüler. Danach erfolgt das Kommando „Sensei ni Rei (Gruß zum Ort des Lehrers)“. Beim Verneigen (Rücken und Kopf gerade; Blick leicht nach vorne gerichtet) sagen alle gemeinsam „Oss“ oder „Rei“. Danach kommt das Kommando „Otaiga ni rei (Gruß der Schüler untereinander)“, und die Schüler und Sempai verneigen sich mit einem leisen „Oss“ oder „Rei“.

Nun steht der Lehrer auf. Danach erfolgt das Kommando „Kiritsu (Aufstehen)“, und alle anderen stehen gemeinsam auf.

Seiza / Verneigung: Das Hinsetzen und Aufstehen sollte immer mit geradem, senkrechten Rücken ohne die Hilfe der Arme passieren. Man sollte nicht auf den Boden schauen. Zuerst wird der linke Fuß nach hinten gesetzt, danach kniet ihr auf das linke Knie, der Fußballen liegt auf dem Boden auf. Der rechte Fuß wird nach hinten geführt (alternativ: würdevoll abhocken auf den Fußballen, Rücken gerade, dann erst das linke, dann das rechte Knie aufsetzen). Beide Füße werden nun auf dem Spann am Boden umgelegt und man nimmt nun Seiza ein. Im Seiza liegen die Hände mit der Handfläche auf dem Oberschenkelansatz auf, damit die Schultern eine natürliche Position einnehmen können. Vor der Verneigung bewegt ihr zuerst die linke und dann die rechte Hand zum Boden und verneigt euch.

Danach richtet ihr euch wieder auf und zieht zuerst die rechte danach die linke Hand zurück. Beim Aufstehen wird der rechte Fuß aufgestellt und ihr steht langsam auf.

Allgemeiner Umgang miteinander

Der Umgang sollte von gegenseitigem Respekt geprägt sein. Während des Unterrichts sollte jeder sein Bestes geben und seinen Mitübenden unterstützen. Das Dojo ist der Ort des Übens und so sollte keiner demjenigen im Weg stehen, der üben möchte.

Anweisungen und Erklärungen

Hat der Sensei seine Erklärung / Vorführung abgeschlossen und fragt einen einzelnen Schüler oder auch die Gruppe, ob alles verstanden worden ist, dann antwortet der Schüler / alle mit "Oss" oder noch höflicher: "Oss, Sensei".

Ist ein Sachverhalt unklar, wird der Sensei auf Nachfrage gerne erneut/genauer erleutern.

Die Ehre der Unterstützung

Wenn der Sensei Aufgaben delegiert, zum Beispiel den ranghöchsten Schüler bittet/auffordert, das Aufwärmen der Gruppe zu übernehmen, nach vorn zu einer Demonstration einer Übung vor die Gruppe zitiert oder ihn für den Abend als Co-Trainer zur praktischen Hilfe der lernenden Karateka bestimmt, dann sollte dies als EHRE angesehen werden, ist doch der Sensei davon überzeugt, dass der Schüler bereits soweit fortgeschritten und dieser Aufgabe gewachsen ist, sie gut bewältigen wird und der Gruppe ein gutes Beispiel gibt.

Hilfe für rangniedrigere Karateka

Allgemein sind ranghöhere Karateka angehalten, ein wohlwollend prüfendes Auge auf das Erscheinungsbild deutlich niedriger graduierter Sportkollegen zu werfen. Es ist erwünscht, dass sie sportlich kollegial ihr Wissen und Können anbieten, wo es offensichtlich von Nöten ist. Diese Unterstützung sollte von dem angesprochenen Sportfreund als kameradschaftliche Hilfe angesehen werden. Es kann nicht Aufgabe des Sensei sein, einem Anfänger den Gürtel zu binden.

Hören und Lernen

Es gilt als sehr unhöflich, nicht zuzuhören oder zuzusehen, wenn der Sensei etwas erklärt bzw. zeigt. Ebenso ist das Verschränken der Arme zu unterlassen, zeigt diese Körpersprache doch eine Blockade, ein nicht aufnehmen wollen des zu vermittelnden Könnens.

Konträre Meinungen

Unterschiedliche Ansichten gleich welcher Art werden grundsätzlich nicht während des Unterrichts und keinesfalls vor der Gruppe ausdiskutiert. Hier gilt: Der Sensei hat Recht.

Wenn dies offensichtlich nicht so ist, ist der Sensei nach dem Training anzusprechen und um ein kurzes, vertrauliches Gespräch zu bitten, in dem der Sachverhalt geklärt wird.

Partnertraining

Sollte der Sensei die Teilnehmer auffordern, sich partnerweise zusammen zu finden, geschieht dies leise und unmittelbar. Sollten keine weitere Vorgaben (z.B. in bezug auf Größe/Gewicht/ Geschlecht) vorangegangen sein, ist der nächste freie Karateka als Partner zu wählen.

Teilnehmer, die KEINEN Partner finden, strecken sobald ihnen dieses bewusst ist, ihren Arm gut sichtbar gestreckt in die Höhe. Es ist nicht Aufgabe des Sensei, Trainingspartner zu organisieren. Sollte sich wirklich kein Partner finden, entscheidet sich der partnerlose Karateka für die Aufgabe einer Seite und führt diese gewissenhaft aus, um den Lerneffekt für sich zu nutzen.

Sitz des Anzuges

Sollte es vorkommen, dass sich der Sitz des Anzuges oder des Gürtels während des Trainings negativ verändert, wird dies nach Beendigung der aktuellen Übung umgehend korrigiert. Der Karateka dreht sich dazu der nächsten Wand zu, denn sich den Gürtel, die Jacke oder gar den Schritt zu binden ist vor der Gruppe unschicklich.

Verlassen des Dojos während des Trainings (vorübergehend)

Jeder Karateka sollte sicherstellen, dem Training ohne Unterbrechung folgen zu können. Sollte doch eine kurze Pause von Nöten sein, ist auf den Sensei zuzugehen, in gebührendem Abstand anzuhalten, mit Gruß im Stand (Ritsu rei) zu grüßen und sein Anliegen vorzutragen. Sicherlich wird der Sensei sein Einverständnis geben. Der Schüler verlässt zügig und leise das Dojo (den Punkt "Betreten und Verlassen des Dojos" berücksichtigen), erledigt sein Anliegen, kehrt zurück in das Dojo (den Punkt "Betreten und Verlassen des Dojos" berücksichtigen) und wartet neben dem Eingang des Dojos geduldig auf die Aufforderung des Sensei, wieder am Training teilzunehmen.

Verlassen des Dojos während des Trainings (endgültig für diesen Trainingstag)

Sollte es einmal erforderlich sein, das Training aus wichtigen Gründen vorzeitig beenden zu müssen, so ist der Sensei vor Beginn des Trainings davon in Kenntnis zu setzen, dass der Schüler zu einem bestimmten Zeitpunkt das Training beenden muss. Ist dieser Zeitpunkt gekommen, worauf der Schüler selbstständig achtet, wendet er sich nach Beendigung der aktuellen Übung an den Sensei, geht auf ihn zu, hält in gebührendem Abstand mit der Ansprache "Oss, Sensei" und mit Gruß im Stand (Ritsu rei) an. Der Sensei wird sich an die Absprache erinnern und den Schüler aus dem Training entlassen.

Zu spät kommen

Kommt ein Karateka zu spät zum Training, oder erst nach Beginn des Angrüßes, verneigt er sich wie oben erwähnt beim Betreten des Dojos und geht neben dem Eingang im Dojo in den Seiza Sitz. Dort wartet er auf die Aufforderung des Sensei zur Teilnahme am Training. Träfe ein Schüler WÄHREND des Angrüßens ein, so wartet er außerhalb des Dojos geduldig die Beendigung der Zeremonie ab und verfährt dann weiter wie ein Zuspätkommer. Die Grußzeremonie wird nicht gestört.

Grundtechniken

Stellungen

Zenkutsu-Dachi

Zenkutsu-Dachi bedeutet Vorwärtsstellung, hierbei sind die Fersen etwa zwei schulterbreit auseinander, die Standbreite ist jedoch nur eine Schulter- bzw. Hüftbreite. Das vordere Bein ist stark gebeugt, so daß etwa 60 % des Körpergewichtes vom vorderen Bein aufgenommen wird. Der Fuß des vorderen Beines zeigt gerade (mit den Zehen) nach vorne. Das Schienbein steht senkrecht zu Boden. Das hintere Bein ist voll gestreckt und die Zehen des Fußes sind nach innen (vorn) gedreht, dabei muß die Ferse aber am Boden bleiben. Beim Zenkutsu-Dachi ist der Oberkörper aufrecht und das Becken im rechten Winkel zum vorderen Bein.

Kokutsu-Dachi

Kokutsu-Dachi ist im Karate die Rückwärtsstellung, die Fersen sind auch hier wieder, genau wie beim Zenkutsu-Dachi, zwei Schulterbreit voneinander entfernt. Die Standbreite ist jedoch gleich Null, die Fersen befinden sich auf einer Linie, im rechten Winkel zueinander. Die Zehen des vorderen Fußes zeigen nach vorne. Das vordere Bein ist nicht ganz gestreckt. Das hintere Bein ist dagegen stark gebeugt, das Knie nach außen ziehen und das Körpergewicht zu 70 % nach hinten bringen. Die Hüfte steht im 45-Grad-Winkel zum vorderen Bein.

Kiba-Dachi

Die Seitwärtstellung nennt man Kiba-Dachi. Beim Kiba-Dachi stehen die Füße parallel und zwei Schulterbreiten voneinander entfernt. Die Knie sind weit auseinander, so daß die Unterschenkel fast senkrecht zum Boden stehen. Das Becken wird in der Mitte mit Spannung nach vorne gedrückt.

Abwehrtechniken

Gedan-Barai (Untere Abwehr)

Der Gedan-Barai ist eine Abwehrtechnik gegen tiefe Angriffe (= untere Stufe). Der abwehrende Arm holt dabei von der gegenüberliegenden Schulter auf Höhe des Ohrs aus, der Handrücken zeigt dabei nach außen. Indem zuerst der Oberarm beschleunigt und dann der Unterarm peitschenartig nachgezogen wird, erhält diese Blocktechnik die Energie, um auch starke Fußtechniken abzuwehren. In der Endstellung zeigt der Handrücken nach oben. Die Faust ist dabei über dem Knie, jedoch leicht außen. Der Arm ist dabei fast ganz durchgestreckt, steht schräg vor dem Oberkörper und zeigt im Winkel von zirka 45° zum Boden. Der nicht abwehrende Arm wird als Gegenbewegung schnell und kräftig zurückgezogen, bis die Faust fest an der Hüfte (Hüfte ist ausgedreht mit Hüftgegenbewegung, 45°) ist.

Age-Uke (Aufwärtsblock)

Der Age-Uke wehrt Angriffe gegen den Kopf (= obere Stufe) ab. Während die Technik ausgeführt wird, kreuzen sich beide Arme etwa in Kinnhöhe Puls an Puls. Dabei ist der abwehrende Arm außen. In der Endstellung ist er über dem Kopf und die Kleinfingerseite der Faust zeigt nach oben; der Handrücken zur Stirn. Darauf achten, daß der ganze Unterarm dann ca. zwei Faustbreiten von der Stirn entfernt leicht schräg vor steht. Dabei ist die Faust zwangsläufig höher als der Ellenbogen. Der Oberarm ist nach vorne gerichtet. Wie beim Gedan-Barai wird auch hier der nicht abwehrende Arm stark zurückgezogen, bis die Faust fest an der Hüfte anliegt (Hüfte ist ausgedreht mit Hüftgegenbewegung, 45°).

Soto-Uke (Seitliche Abwehr von außen nach innen)

Der Soto-Uke ist eine der beiden Standard-Techniken gegen Angriffe auf der mittleren Stufe. Er ist relativ stark und eignet sich daher auch gegen Fußtechniken, wie beispielsweise den Yoko-Geri. Wichtig: Dieser Block wird durch das Eindrehen der Hüfte noch stärker unterstützt als die anderen Abwehrtechniken. Zu Beginn wird die Faust von der Hüfte seitlich gehoben. Dabei wird die Faustinnenseite nach außen gedreht und der Daumen zeigt nach vorne. Der Oberarm steht waagrecht, der Unterarm senkrecht angewinkelt, Ellenbogen in Schulterhöhe. Dann wird der Arm im Kreisbogen nach innen geführt und dabei halb gedreht, was der Technik die Kraft verleiht. Höhentechisch verändert sich der Soto-Uke ebenfalls, er "schraubt" sich hinunter, Endstellung so, dass die Faust in Höhe der Schulter abschließt.

In der Endstellung bilden Unter- und Oberarm einen 90-Grad-Winkel, der Ellenbogen ist eine Faustbreite von den Rippen entfernt; dabei sind Faust und Unterarm leicht nach innen geneigt. Der nicht abwehrende Arm wird zuerst weit nach vorne gestreckt, und dann sofort stark an die Hüfte zurückgerissen (Hüfte ist ausgedreht mit Hüftgegenbewegung, 45°).

Uchi-Uke (Seitliche Abwehr von innen nach außen)

Dieses ist die zweite Standard-Abwehr auf mittlerer Stufe. Sie ist in der Anwendung meist nicht ganz so stark wie der Soto-Uke, kann dafür aber etwas schneller ausgeführt werden. Dadurch eignet sie sich gut gegen schnelle Fauststöße. Die peitschenartige Bewegung ist hier besonders wichtig. Wie bei allen Abwehrtechniken ist darauf zu achten, daß sie zusammen mit der Hüftdrehung ausgeführt wird, um überhaupt effektiv zu sein. Der abwehrende Arm holt unter dem anderen Arm aus – beide Arme sind gestreckt, x-förmig nach vorne gerichtet, leicht nach unten geneigt. Beide Fastrücken zeigen zur Decke, die Arme treffen sich fast in Höhe der Ellenbogengelenke. Die nun folgende Bewegung ist recht komplex: Wir beschreiben sie in drei Schritten, obwohl sie eine einzige schnelle Bewegung darstellt.

1. Der Ellenbogen wird ein kurzes Stück bis zur Körperseitenlinie scharf vorgezogen.
2. Dann kippt der Unterarm nach außen genau bis zur Körperaußenlinie ohne in sich gedreht zu werden. Wichtig: Der Ellenbogen bleibt dabei auf der Stelle und ist Drehpunkt!
3. Erst ganz kurz, bevor die Unterarmbewegung zu Ende ist, werden Faust und Unterarm gedreht, so dass der Handrücken zum Schluss nach vorne zeigt. Die Blockfläche ist die „Handrückenseite“ des Unterarms, leicht unterhalb des Handgelenks.

In der Endstellung zeigt der Daumen nach außen, Unter- und Oberarm bilden einen 90-Grad-Winkel. Die Faust steht zum Schluss wie beim Soto-Uke in Schulterhöhe. Auch hier wird der nicht abwehrende Arm stark zurückgezogen, bis dessen Faust an der (eingedrehten!) Hüfte ist.

Shuto-Uke (Handkantenabwehr)

Der Shuto-Uke sollte nur von geübten Karateka angewandt werden, da der Blockbereich sehr begrenzt ist und der Verteidiger somit sehr präzise blocken muss. Anders als die anderen Techniken wird diese Abwehr in der Grundschule im Kokutsu-Dachi und nicht im Zenkutsu-Dachi ausgeführt. Der abwehrende Arm holt mit offener Hand von dem gegenüberliegenden Ohr aus. Die Handinnenfläche zeigt zum Ohr, der Ellenbogen steht vor der Brust. Dann wird zuerst der Ellenbogen und danach der Unterarm beschleunigt. Erst im letzten Moment dreht die Handkante nach außen. Unterarm und Oberarm bilden in der Endposition einen 90-Grad-Winkel mit den Fingerspitzen in Schulterhöhe. Der Ellenbogen schützt die kurzen Rippen. Der nicht abwehrende Arm wird zu Beginn nach vorne gestreckt (leicht nach unten weisend) – die offene Handinnenfläche weist zum Boden. Dann wird er stark zurückgerissen, wobei die Hand, deren Innenfläche jetzt nach oben zeigt, vor dem Solarplexus arretiert wird.

Stoßtechniken

Choku-Zuki (Fauststoß im Stand)

Der Choku-zuki ist ein Fauststoß, der im Stand ausgeführt wird. Dabei ist ein Arm gestreckt, der Handrücken zeigt nach oben die Zeigefingerknöchel bilden eine Linie mit dem eigenen Solar Plexus. Der andere Arm befindet sich, mit dem Handrücken nach unten, an der Hüfte. Der Stoß wird gerade nach vorne ausgeführt, so dass der Ellenbogen am Körper bleibt. Sobald der Ellenbogen den Körper verläßt, beginnen beide Fäuste zu drehen; das Drehen erfolgt durch die Unterarme, dabei die Ellenbogen nicht nach außen drehen. Beide Arme bewegen sich beim Stoß gegenläufig. Beim Stoßen bleiben die Muskeln locker, weil nur durch unverkrampfte Techniken wirklich schnelle Bewegungen möglich sind. Erst im Moment der Arretierung (Brennpunkt, Kime) ist der Körper kurzzeitig angespannt, anschließend jedoch sofort wieder locker. Die Endposition entspricht der Ausgangsposition mit gewechselten Armseiten.

Oi-Zuki (Gleichseitiger Fauststoß)

Oi-zuki bedeutet gleichseitig, gerader Fauststoß. Dieser Fauststoß wird mit einem Schritt zusammen ausgeführt. Die Bewegung der Arme ist genau wie beim Choku-zuki. Die stoßende Faust ist auf der gleichen Körperseite wie das vorrückende Bein, deshalb der Name "gleichseitiger, gerader Fauststoß (Oi-zuki)". Die Stoßbewegung endet genau im selben Moment wie die Schrittbewegung. In der Endposition ist das hintere Bein ganz gestreckt, im Oberkörper muss sich eine Rückenspannung aufbauen, die Schultern bleiben parallel und nicht angehoben. Es treffen nur die Knöchel des Zeige- und Mittelfingers auf.

Gyaku-Zuki (Gegenseitiger Fauststoß)

Zu Beginn der Ausführung ist die Hüfte zirka 45 Grad ausgedreht. Die Hüfte dreht in der Vorwärtsbewegung über die Frontalposition hinaus (Kippunkt) und synchron mit dem Absetzen des sich vorwärtsbewegenden Fußes arretiert sie wieder zurück. Drehpunkt ist dabei das vordere Hüftgelenk. Noch während der Hüftdrehung stößt die hintere Faust vor und die vordere Faust wird schnell zurückgezogen. Diese drei Bewegungen (Fuß/Hüfte/Faust) enden zeitgleich. Die Schultern bleiben parallel. Der hintere Fuß drückt fest auf den Boden.

Fußtechniken

Mae-Geri (Gerader Fußstoß)

Der Mae-Geri ist der schnellste Fußstoß und bei guter Ausführung nur schwer abzuwehren. Der Angreifer kann mit ihm auch größere Distanzen überbrücken. Das hintere Knie wird mit Hüfteinsatz blitzartig gewinkelt und nach vorn gezogen. Der Fuß ist angezogen, so dass der Ballen nach vorne zeigt. Dann schnappt der Unterschenkel aus dem Kniegelenk nach vorn; gleichzeitig wird der Fußballen in den Gegner gestoßen. Es muss darauf geachtet werden, dass die Ferse des Standbeins nicht vom Boden abhebt. Das stoßende Bein wird nie ganz durchgestreckt. Sofort wird der Fuß wieder bis an den Oberschenkel zurückgezogen; das Knie „fällt“ dabei nicht nach unten! Zuletzt nach vorne absetzen und wieder sicher stehen!

Mawashi-Geri (Halbkreisfußtritt)

Da der Mawashi-Geri den Gegner an der Seite trifft, ist er schwerer vorhersehbar als andere Fußtechniken. In der Startphase wird das hintere Bein seitlich angewinkelt hochgezogen. Dabei ist der Fuß angewinkelt und die Zehen angespannt. Knie, Unterschenkel und Fuß befinden sich dann auf gleicher Höhe. Anschließend wird der Körper auf der Ferse des Standbeins um ca 135° gedreht, so dass das Knie des stoßenden Beins jetzt zum Gegner zeigt. In diesem Moment schnappt der Unterschenkel aus dem Knie hervor und der Fußballen trifft das Ziel von der Seite. Bitte beachten, dass dabei das Knie nicht ganz durchgedrückt wird, um Schäden im Gelenk zu vermeiden. Das Bein bleibt stets unter Spannung. Nach dem Auftreffen wird der Unterschenkel wieder zurückgeschnappt – dabei dreht die Hüfte wieder leicht zurück, das Bein bleibt noch an-

gewinkelt. Abschließend wird nach vorne abgesetzt. Um Verletzungen zu vermeiden, darf der Mawashi-Geri im Randori (= lockerer Übungsfreikampf) und Kumite (= Wettkampf) jedoch nur mit dem Fußrücken, nicht mit dem Ballen getreten werden!

Yoko-Geri Kekomi (Seitwärtsfußstoß, gedrückt)

Diese Technik ist sehr stark. Das Bein wird seitlich vor dem Körper angewinkelt (270-Grad-Rotation), wobei das Standbein sich bereits um 90 Grad dreht (Fußinnenseite des Standbeines zum Gegner), man steht seitlich zum Gegner, der Fuß ist angespannt. Das Knie des tretenden Beines ist gewinkelt und hoch zur Brust gezogen. Ohne dass das Knie abfällt kippt die Hüfte ein (nach oben) und der Unterschenkel wird auf die gleiche Höhe wie das Knie gehoben. Hierbei vollzieht das Standbein eine weitere 45-Grad-Drehung, so dass Tori nun fast mit der Hacke zum Gegner zeigt. Oberkörper, Hüfte und Hacke liegen auf einer Linie mit dem Ziel, das Knie ist deutlich außerhalb dieser Linie. Nun wird die Kraft des Oberschenkels aktiviert und das Bein wird geradlinig aus der Hüfte stark ins Ziel (chudan = mittlere Stufe) gedrückt. Es arretiert kurz im Ziel, der Fuß trifft mit der Fußkante in der Nähe seiner Ferse auf. Anschließend wird das Bein wieder in seine Ausgangsposition (seitlich zum Gegner) zurückgezogen, bevor es nach vorne hin kontrolliert abgesetzt wird.

Yoko-Geri Keage (Seitwärtsfußstoß, geschnappt)

Dieser Fußtritt ist etwas schneller als die Kekomi-Variante, aber nur gegen Jodan (= obere Stufe) effektiv. Wie zuvor wird das Bein seitlich vor dem Körper angewinkelt, ebenfalls in seitlicher Stellung zum Ziel. Der Fuß ist auch hier angewinkelt, die Fußkante zeigt zum Boden und die Fußfläche zum Knie. In einem Kreisbogen wird der Fuß dann nach vorne geschnappt. Dabei trifft der Fuß mit seiner Kante in der Nähe der Ferse auf, wird jedoch sofort wieder in die Ausgangsposition zurückgeschnappt, d.h. nicht arretiert. Nach vorne hin absetzen.

Ushiro-Geri (Rückwärtsfußstoß)

Der Ausgangspunkt ist der Zenkutsu-Dachi. Das Becken wird in der Anfangsphase gedreht, so dass sich der Rücken dem Gegner zuwendet. Das vordere Bein bis ans hintere herangezogen. Es erfolgt der Blickwechsel über die andere Schulter. Die Hüften bleiben jetzt fixiert. Anschließend wird das tretende Bein leicht angewinkelt um dann gerade nach hinten zu treten. Die Ferse trifft auf, die Zehen zeigen zum Boden. Der Blick geht weiterhin zum Ziel, während das Bein nach dem Tritt wieder zurückgezogen wird. Abschließend dreht man sich erneut auf dem Standbein um 180° und setzt im Zenkutsu-Dachi ab. Dieser Tritt ist sehr schwer auszuführen, da er ein hohes Gleichgewichtsgefühl und Körperkoordination erfordert. Richtig angewandt ist er enorm stark und schwer abzuwehren. Da man dem Gegner für kurze Zeit den Rücken zuwendet, muss der Tritt sehr schnell ausgeführt werden, um einen Gegenangriff in den Rücken zu vermeiden. Der Ushiro-Geri sollte im Randori (= freier Kampf) nur von fortgeschrittenen Karateka angewandt werden.

Beschreibung der Formen im Kumite

Gohon Kumite

Beide Partner stehen sich im SHIZENTAI gegenüber und grüßen im Stand. Der Angreifer findet durch Ausstrecken beider Arme mit den Fäusten die richtige Distanz in der gewählten Angriffsstufe. Einnehmen der Ausgangsstellung ZENKUTSU-DACHI, rechter Fuß zurück mit Gedan-Barai. Ansagen der Angriffsstufe. Fünfmaliger Angriff; den letzten Angriff mit Kiai; Der Verteidiger ist fünfmal mit der Abwehr zurückgegangen. Nach der fünften Abwehr kontert er mit Kiai. Der Verteidiger setzt den hinteren Fuß vor in Shizentai, der Angreifer geht in Shizentai zurück. Das Gleiche von der anderen Seite und danach mit der anderen Angriffsstufe. Die Übung wird durch Gruß im Stand beendet.

SANBON KUMITE

Wie GOHON KUMITE, allerdings mit drei Angriffen.

KIHON IPPON KUMITE

Beide Partner stehen sich im SHIZENTAI gegenüber und grüßen sich im Stand an. Durch Ausstrecken beider Arme findet der Angreifer die richtige Distanz in der gewählten Angriffsstufe. Einnehmen der Ausgangsstellung ZENKUTSU-DACHI rechts bzw. links zurück mit Gedan-Barai (Fußangriffe aus Chudan Kamae). Ansagen der Angriffsstufe, (2-3 Sek. Konzentration). Einmaliger Angriff mit Kiai. Nach Zanshin (2–3 Sek.) Rückkehr in Shizentai und erneuter Beginn des oben stehenden Vorgangs. Die Übung wird durch Gruß im Stand beendet.

KAESHI IPPON KUMITE

Beide Partner stehen in Zenkutsu-Dachi in Chudan-Kamae. Tori greift mit der ersten Technik an, Uke geht einen Schritt mit Abwehr zurück; anschließend greift Uke selbst mit einem ganzen Schritt mit einer neuen Technik an. Tori (jetzt als Verteidiger) geht mit einer Abwehr zurück und punktet mit Gegenangriff.

JIYU IPPON KUMITE

Das JIYU-IPPON-KUMITE ist die letzte Stufe vor dem Jiyu Kumite (freier Kampf). Daher hängt die Ausführung davon ab, inwieweit sich der Karateka vom KIHON-IPPON-KUMITE zum freien Kampf entwickelt hat. Je weniger er den freien Kampf beherrscht, desto formaler sollte der Ablauf des JIYU-IPPON KUMITE gezeigt werden. Grundsätzlich gilt: Sinnvolles Bewegen des Angreifers vor dem Angriff ist erwünscht, um sich eine Gelegenheit zum Angriff zu erarbeiten. Dabei muss der Verteidiger die Angriffsfläche freigeben. Der Verteidiger soll vor dem Angriff so wenig wie möglich zurückweichen, um dem Angreifer die Einnahme des gewünschten Abstands zu ermöglichen. Der Angriff soll in angemessenem Zeitrahmen stehen gelassen werden, um einen korrekten Gegenangriff zu ermöglichen. Der Gegenangriff muss zurückgeschnappt werden!

Nach dem Gegenangriff wahren beide Partner Zanshin durch Auseinanderrücken und Einnehmen von Chudan Kamae, bevor sie in die neue Ausgangsstellung zurückkehren. Der Angreifer soll zeigen, dass er den Verteidiger ohne dessen Abwehr hätte ernsthaft gefährden können. Der Verteidiger muss dem Angriff standhalten können und hat in seinem Gegenangriff eine hohe Effektivität und ein Höchstmaß an Kontrolle zu zeigen, da der Angreifer den Gegenangriff nicht abwehrt. De-Ai-Techniken, d.h. Kontertechniken, die gleichzeitig mit der Technik des Angreifers ausgeführt werden, sind im Prüfungskumite – genau wie Fegetechniken als Konter – nicht erwünscht.

JIYU KUMITE

Im JIYU KUMITE der Prüfung soll der Kämpfer demonstrieren, dass er sich mit den gelernten Techniken frei bewegen und diese ohne eigene oder die Gefährdung des Gegners anwenden kann. Dabei ist unerheblich, wer den Prüfungskampf "gewinnt". Sinnvolle Kampfhaltung, richtiges Abstandsgefühl, insbesondere für die ausgeführten Techniken, Erkennen und Ergreifen von "Gelegenheiten", die Fähigkeit einen "Ippon" (Kampfpunkt) zu erreichen, Konditionsstärke und nicht zuletzt Fairness sind Kriterien des Jiyu Kumite.

Kata

Heian (Friede und Ruhe)

Die Kata wurden in Ihrer Grundstruktur von Anko Itosu ca. 1905 entwickelt. Sie enthalten hauptsächlich Techniken aus der Kanku-dai und Bassai-dai sowie der Tekki und Jion. Die Kata sind nicht in erster Linie kämpferisch, sondern fundamentales und gymnastisches Training. Wirklich gefährliche Techniken wurden aus den Kata herausgenommen.

Shodan (Pinan-nidan) ist die fundamentalste Kata der Heian-Gruppe. Einzeltechniken in Zenkustu-dachi stehen hier im Vordergrund. Hanmi und Shomen sowie die einfachsten Handtechniken werden hier geübt.

Nidan (Pinan-shodan) Hier werden Fußtritte zum ersten Mal integriert. Der Schwerpunkt liegt auf Kokutsu-dachi. Shuto wird vertieft, Techniken wie Nukite, Uraken, Gyaku-hanmi werden neu eingeführt. Technikkombinationen wie Mae-Geri, Gyaku-zuki werden geübt.

Sandan (Pinan-sandan) ist sehr wichtig. Hier werden zum ersten Mal langsame Bewegungen (Zanshin und Spannungsaufbau) hinzugefügt. Auf Kiba-dachi liegt der Schwerpunkt. Yori-ashi und die Drehbewegung über den Rücken sind wichtige Ergänzungen zu den bisherigen Bewegungsformen.

Yondan (Pinan-yondan) ist unterschiedlich zu den vorherigen Kata. Hier werden komplexere Techniken geübt.

Godan (Pinan-godan) ist eine Syntese aus den 4 vorangegangenen Kata, die man genau kennen sollte. In dieser Kata wird zum ersten Mal ein Sprung ausgeführt.

Tekki (Eisenreiter); früher Naihanchi

Die Kata hat ihren Ursprung in China und wurde zuerst im Naha-te geübt. Itosu zerlegte die ursprüngliche Kata, die aus über 100 Bewegungen bestand, in drei Teile. Die hohe und kurze Stellung sowie die kurzen Bewegungen eigneten sich für die Anwendung auf begrenztem Raum und rutschigem Untergrund. In Japan wurde dann aus der hohen Stellung der Kiba-dachi. Gichin Funakoshi übte die Kata über 10 Jahre lang bei Azato. Die Kata sind sehr wichtig und erfordern viel Übung. Die Embusen ist eine Linie, Kiba-dachi und Kage-dachi sind die Stellungen.

Shodan Tief, stabil und kräftig muss der Kiba-dachi sein. Abwehr- und Angriffstechniken werden teilweise gemeinsam ausgeführt und sehr kurze Pausen werden zwischen den Techniken gemacht.

Nidan ist eine Kata für den 2. Dan. Hier werden fast ausschließlich die Abwehr- und Angriffstechniken gleichzeitig ausgeführt.

Sandan In diesem Abschnitt wird Ko-waza geübt. Die Bewegungen werden sehr schnell ausgeführt.

Bassai-dai (Die Mauer zerstören-groß / Sturm auf eine Festung); früher Passai

Die ursprüngliche Kata wurde sehr wahrscheinlich in China entwickelt. Passai-dai wird auch heute noch in der Stilart Shorin-Ryu geübt. Die Kata aus Okinawa wurde zu einer kraftvollen und dynamischen Form entwickelt. In den 42 Bewegungen wird der Wechsel zwischen Ruhe und Aktion sowie Stabilität und Bewegung verstärkt geübt. Es werden ca. 60 Sekunden für den Ablauf benötigt.

Bassai-sho (die Mauer zerstören-klein)

Bisher noch keine ursprüngliche Kataform bekannt. In der uns bekannten Form werden verstärkt offene Handtechniken eingesetzt. Auch die Verteidigung gegen einen Stock spielt sicher eine große Rolle.

Kanku-dai (Himmelsschau-groß, Schau zum Himmel); früher Kushanku

Als Gichin Funakoshi nach Japan kam, kannte er zwei Kata besonders gut, Naihanchi und Kushanku.

Die Kata Kanku-dai hat ihre Wurzeln mit großer Wahrscheinlichkeit von einem chinesischen Gesandten des Ming Kaisersnamens Kushanku (Kung Hsiang Chun), der ein Experte des Kempo war. In der heutigen uns bekannten Form wird häufig die Richtung gewechselt. Dadurch liegt die Vermutung nahe, dass man eine Verteidigung gegen mehrere Gegner übt. Die Ausführung der 65 Techniken dauert ca. 90 Sekunden.

Kanku-sho (Himmelsschau-klein); früher Kushanku-sho (oder auch dai)

Kushanku-sho wurde wahrscheinlich von Anko Itosu entwickelt. Die Kata wurde als Kanku-sho in unseren Stil übernommen und an die Idee des Shotokan angepasst. Es ist möglich, einen Teil der Kata mit einem Bo (Stock) auszuführen.

Enpi (Flug der Schwalbe); früher Wanshu

Die Kata kommt aus dem Tomari-Te. Sie wurde von Wanshu Sappushi (Wang Ji) 1683 aus China nach Okinawa gebracht. Die heutige Kata Enpi hat 37 Bewegungen und dauert ca. 60 Sekunden. Bezeichnend für die Kata ist, ähnlich dem Flug einer Schwalbe, dass die Hüfte verschiedene Höhen einnimmt und häufig die Richtung verändert wird. Eine Spezialtechnik von Wanshu war es, den Gegner zu Boden zu werfen und danach auf ihn zu springen. Diese Taktik findet sich im Sprung in der Kata wieder.

Hangetsu (Halbmond); früher Seisan

Der Ursprung der Kata liegt wahrscheinlich in China. Von dort brachte Matsumura 1840 die Kata nach Okinawa. Seisan durchlebe sicherlich einige Änderungen. Die heutige Hangetsu besteht aus 41 Bewegungen und dauert je nach Ausführung 60 bis 120 Sekunden. In dieser Kata wird viel bewusster geatmet als in anderen Kata des Shotokan Stils. Vor allem die Stellung und die Koordination von Atmung und Bewegung (Technik) zeichnen diese Kata aus.

Jion (Liebe und Güte (oder Gnade))

Diese Kata kommt aus China und wurde in der Gegend von Tomari geübt. Der Anfang, der dem Gruß der Chinesen entspricht und der Name der Kata, sind deutliche Indizien für den Jion Tempel aus China als Ursprungsort. In dieser Kata werden sehr grundlegende Techniken geübt. Sie besteht aus 47 Bewegungen und dauert ca. 60 Sekunden.

Jitte (Zehn Hände)

Diese Kata stammt aus der Tomari Gegend. Ob sich der Name dieser Kata darauf bezieht, dass man sich gegen 10 Angreifer behauptet oder zehn mögliche Handtechniken übt, oder dass man wie 10 Mann kämpft, ist nicht klar. Es soll jedoch eine Verwandtschaft zu den Kata Jion und Ji in bestehen. Bei dieser Kata wird häufig im Shotokan-ryu die Verteidigung gegen Angriffe mit einem Stock (Bo) in der Anwendung geübt. Die 27 Techniken der Kata werden in ca. 60 Sekunden ausgeführt.

Ji in (Liebe und Schatten)

Diese Kata wurde wahrscheinlich in der Tomari Gegend geübt. Manche glauben, dass die Kata nicht vollständig überliefert worden ist. Egami schrieb in seinem Buch eine nach seiner Meinung vervollständigte Version fest. Die 35 Bewegungen werden in ca. 60 Sekunden ausgeführt.

Chinte (seltene Hand (eventuell auch Ruhe oder Bezwingen))

Die Kata kommt aus dem Shuri-te. Der Name wurde von Gichin Funakoshi in Shoin umbenannt, was sich jedoch nicht durchsetzte. Die Grundidee von rein geradlinigen Techniken wird in dieser Kata nicht verfolgt, da viele Rund- und Kreisbewegungen eingeflochten sind. Diese Bewegungen lassen auch auf den chinesischen Ursprung schließen. Da runde Techniken im Shotokan selten vorkommen, wurde die Kata wahrscheinlich „Seltene Hand“ genannt. In dieser Kata werden Techniken zum Auge, der Nase und den Rippen geübt.

Gangaku (Kranich auf dem Felsen); früher Chinto

Diese Kata wurde von Matsumura Kosaku eingeführt und wurde dann von verschiedenen Lehrern verändert. Bei dieser Kata wird besonders das Behalten des Gleichgewichts während der Bewegung und im Stand geübt. Es werden wechselnd hohe und tiefe Stellungen ausgeführt. Warten, beobachten und im richtigen Moment überraschend angreifen ist ein wichtiger Inhalt der Kata. Die Kata besteht aus 42 Bewegungen mit einer Dauer von ca. 60 Sekunden. Die Embusen verlaufen auf einer Linie. Es wird eine Kampfsituation geübt, die in einer engen Gasse stattfindet. Deshalb wird man von zwei Seiten angegriffen und wechselt ständig die Verteidigungsrichtung. In der Kata sind die Bewegungen auf einer Linie, in der Anwendung jedoch kann man auch im Zickzackkurs an den Angreifern vorbei gleiten.

Sochin (Stärke und Ruhe)

Die Ursprünge der Kata liegen in Okinawa Tomari (Nigaki-Schule). Dort wird jedoch diese Kata (Samurai-Sochin) nicht mehr praktiziert. Sochin, die auch eine zeitlang „Hakko“ hieß, wurde von Yoshitaka in den Stil eingebracht. Wahrscheinlich erlernte er diese Kata bei einem alten Mann aus Okinawa. Dieser Mann soll kurz vor seinem Tod die korrekte Form an Yoshitaka weitergegeben haben, wie es in einer Geschichte aus dem Karate Do Nyumon angedeutet wird. Bei der Ausführung der Kata sollte durch ein Gefühl der Sicherheit, innere Ruhe und Stärke ausstrahlt werden. Die Embusen der Kata gehen in alle vier Richtungen. Sochin-dachi (Fudo-dachi) wurde 1944 hauptsächlich von der Oberstufe im Shotokan Dojo geübt. Durch diese Stellung werden insbesondere Trittechniken vorbereitet.

Unsu (Hand in den Wolken)

Der Ursprung der Kata ist nicht eindeutig, es soll jedoch durch Seisho Aragaki begründet sein. Sie wird erstmals 1922 im Buch von Ryukyu Kenpo Karate von Funakoshi namentlich erwähnt. Die Kata könnte aus der Nigaki-Schule kommen, da es Gemeinsamkeiten zur Kata Niseshi aus diesem Stil gibt. Diese Kata wurde angeblich durch einen schiffbrüchigen chinesischen Seemann an Matsumura weitergegeben. Der Name spiegelt sich in Bewegungen der Kata wieder, bei denen man symbolisch gesehen Wolken zur Seite schiebt. Die Kata beinhaltet sehr vielfältige und schwierige Techniken und Prinzipien. Sie ist dadurch eine sehr hochentwickelte und schwierige Kata.

Nijushiho (24 Schritte); früher Niseshi

Der Ursprung dieser Kata liegt wahrscheinlich in Okinawa in der Nigaki-Schule bei Seisho Aragaki. Da in der Kata 24 Schritte ausgeführt werden, ist der heutige Namen sehr eindeutig zu interpretieren. Die Übergänge der aufeinander folgenden Techniken sind sehr rhythmisch, indem langsame und schnelle Bewegungen wechselweise vollzogen werden. Die Bewegungsabschnitte gehen fließend ineinander über.

Meikyo (Heller Spiegel, Reinigen des Spiegels); früher Rohai

Wahrscheinlich kommt diese Kata aus dem Tomari-te. Bei der Kata Rohai-shodan, -nidan und -sandan ist die Einbeinstellung ein wichtiges Merkmal (Sagi ashi dachi), die bei der uns bekannten Meikyo nicht geübt wird. Dadurch ist die Verwandtschaft mit der Rohai nicht eindeutig zu beweisen. Der Sankaku tobi (Dreiecksprung) am Ende der Kata ist sicher eine sehr schwierige Technik die, korrekt ausgeführt, den Karateka in eine gute Position bringt. Die Techniken der ersten Hälfte von Meikyo werden gespiegelt ausgeführt. Dieses Spiegelbild symbolisiert das Innere und Äußere des Karateka. Das Abbild des Inneren ist ein Abbild des Äußeren und umgekehrt. Die Kata beinhaltet 34 Bewegungen und wird in ca. 60 sec. ausgeführt.

Gojushiho-dai (54 Schritte-groß); früher Useshi (Bei Funakoshi: Hotaku)

Die chinesische Urform wurde mit großer Wahrscheinlichkeit von Anko Itosu im Shuri-te mit seiner Erfahrung ausgebaut. Elemente der Stile „Schwarzer Tiger“ und „Weiße Kranichfaust“ sind in dieser Kata enthalten. Diese Kata wurde wahrscheinlich durch Matsumura von China nach Okinawa gebracht. Manche Bewegungen erinnern an das Klopfen eines Spechtes, woraus sich der Name ergibt, den Funakoshi gewählt hatte. Die Anwendung der Kata ist jedoch sehr schwierig, da Techniken wie Keito-uke und Ippon-nukite hohe Präzision erfordern. Bei dieser Kata wird vor allem das linke Bein im Neko-ashi-dachi beansprucht. Beim SKI wird diese Kata mit Gojushiho-sho bezeichnet.

Gojushiho-sho (54 Schritte-klein); früher Useshi (Bei Funakoshi: Hotaku)

Man sagt, dass Itosu zwei Kata aus der ursprünglichen Form gebildet hat. Wahrscheinlich existiert jedoch nur eine Form in Okinawa und bei uns im Shotokan werden in abgewandelter Form zwei Kata geübt. Die Haupttechnik bei fast gleichem Ablaufdiagramm ist Shuto und das rechte Bein wird im Kokutsu-dachi stark beansprucht. Beim SKI wird diese Kata mit Gojushiho-dai bezeichnet.

Wankan (König und Krone); früher Matsukaze, Shiofu, Hiko

Ursprünglich stammte die Kata aus China und wurde von der Matsumora-Schule im Tomari-te übernommen. Sie erfuhr durch Yoshitaka Funakoshi einige Änderungen. Vor allem sind Anwendungen enthalten, die dem Angreifer eine Falle stellen und dann das Gleichgewicht brechen. Die uns im Shotokan bekannte Form ist relativ neu und in Japan entwickelt worden. Mit 22 Bewegungen ist sie die kürzeste Kata im Shotokan und wird in ca. 40 bis 50 sec. ausgeführt und beinhaltet nur ein Kiai.

Kleiner Lehrbrief für Kinder und Jugendliche

Inhalt:

Nachdenkliche Betrachtungen
Suche nach einer Antwort
Die äußere Form
Vom Konzentrieren
Die Bedeutung des Unterrichts
Zuviel des Guten
Der Wert der Praxis
Mit System weiterkommen
Zum Schluss ein kleiner Hinweis

Nachdenkliche Betrachtungen

Bestimmt hat man dich schon gefragt, warum du ausgerechnet Karate machst. Fragt dich ein Mitschüler, wirst du nicht lange nach einer Antwort suchen. Fragen dich Erwachsene, fällt dir weniger ein. Vielleicht sagst du, dass es dir einfach Spaß macht, dass dir die Clique gefällt. Die etwas Älteren zählen noch ein paar nützliche Nebeneffekte auf – dass man kräftiger, schneller und gelenkiger wird, dass man lernt, sofort zu reagieren, dass man sich viel sicherer fühlt und sich nicht alles gefallen lässt. Das klingt vernünftig, und es sieht so aus, als hättest du dir ein sehr brauchbares Hobby ausgesucht.

Die Mitgliederentwicklung in einem Karate-Dojo stimmt jedoch ein wenig nachdenklich, denn viele hören nach ein bis zwei Jahren schon wieder auf. Es muss vermutlich ein Problem geben, das von den Schülern nicht erkannt und im Dojo verschwiegen wird. Machen sich die Mitglieder falsche Vorstellungen? Expecten sie zuviel, wurden sie getäuscht durch falsche Versprechungen? Und wie ist es mit dir? Bist du nicht selbst ein wenig unzufrieden, dass es nicht schneller vorangeht, dass du schon solange auf den nächsten Gürtel warten musst? Dabei gibst du dir so viel Mühe, kommst zum Unterricht, wenn die Freunde Fußball spielen oder ins Schwimmbad gehen. Bist eifrig dabei und gehorchst deinem Sensei mehr als deinem Klassenlehrer. Warum wird der gute Wille so wenig anerkannt ?

Suche nach einer Antwort

Es gibt tatsächlich eine Antwort. Sie ist verblüffend einfach und absolut nicht theoretisch... Du musst lernen, aus dem Unterricht und aus dem Training größeren Nutzen zu ziehen, das dir Angebotene zu verarbeiten. Gewiss kommst du regelmäßig und glaubst, alles ganz richtig zu machen. Aber du bist viel zu unerfahren um zu erkennen, warum du falsch trainierst, warum du wertvolle Zeit durch Leerlauf verschwendest. Du musst noch lernen, dass man durch bessere Konzentration viel mehr Nutzen aus dem Unterricht erzielen kann. Ich kann dich trösten – ändern geht es ganz ähnlich, auch den Erwachsenen. So hat man auf Managerschulen herausgefunden, dass ein Großteil des Lehrstoffes schon nach wenigen Wochen vergessen ist. Je jünger der Schüler, desto länger dauert das Lernen, desto schwieriger wird es, sich über längere Zeit zu konzentrieren.

Erfahrene Lehrer wissen, dass ein Schüler nur einen Teil des Gezeigten und Erklärten sofort versteht. Sie legen deshalb das Hauptgewicht auf das Üben, das gründliche Wiederholen. Sicher wirst du zugeben, dass dieses Wiederholen das Erlernte festigt. Aber begeistern wird dich der Gedanke weniger. Statt hartem Training wünschst du dir lieber etwas Neues, etwas Interessantes. Sozusagen die Rosinen aus dem Kuchen. Doch leider gibt es für das Wiederholen keinen Ersatz.
Finde dich damit ab, sieh es als notwendiges Übel.

Die äußere Form

In den Kampfkünsten nehmen äußere Form und Etikette einen wichtigen Platz ein. Tatsächlich sind sie der Schlüssel zum Verständnis des Budo. Wer sie missachtet, verwechselt Kampfkunst mit Sport und versperrt sich den Zugang zum Karate-Do. Der Schüler erkennt nicht, dass die äußere Form das Training bestimmt.

Wer sich nicht in der Gewalt hat, keine Disziplin zeigt, sich gehen lässt und keinen Wert auf sein Auftreten legt, ist selten bereit, hart zu üben. Der Schüler ist zu schwächlich, um Energie zu entwickeln, selbstbewusst zu sein, seine Leistungen zu steigern.

Er empfindet keinen Respekt vor seinen Ausbildern, missachtet die Regeln der Höflichkeit, ist gleichgültig, wenn starke innere Anteilnahme nötig wäre.

Breitet sich diese Einstellung im Dojo aus, so zeigt sich nach kurze Zeit ein Haufen trainingsfauler Schwächlinge, die über das Stadium eines Anfängers nie hinauskommen werden.

Man erkennt sie auf den ersten Blick.

- Sie nehmen sich Zeit; sei es bei der Aufstellung zum Gruß oder zur Grundschule.
- Das Grüßen ist gedankenlos, gleichgültig.
- Nachlässig und ohne besonderes Interesse folgen sie den Erklärungen.
- Man spürt den völligen Mangel an Lernbereitschaft und Konzentration.
- Die Gruppe ist unruhig, die Jüngeren zappeln herum, reden heimlich mit dem Nachbarn, stoßen sich gegenseitig, schauen nach der Uhr, gähnen ungeniert.
- Statt zum Ausbilder schauen sie zur Nachbargruppe.

Dieser Mangel, Karate ernst zu nehmen, überträgt sich auf den gesamten Übungsablauf. Es fehlt der Wille, selbstbewusst und stolz zu sein, etwas leisten zu wollen, seine Schwächen zu unterdrücken.

Die Schüler beteiligen sich ohne innere Anteilnahme.

Der Trainer fragt sich schließlich, ob sich sein Einsatz überhaupt lohnt...

Wäre der Ausbilder ein harter Typ, sähe es womöglich anders aus. So ist der Karate-Unterricht im Fernen Osten alles andere als ein demokratisch-freundschaftliches Bemühen um seine Schüler. Schon bei Kleinigkeiten greifen die Ausbilder mit voller Härte durch.

Das Training ist so hart, dass manche nicht durchhalten und nach kurzer Zeit aufhören.

Zurück bleibt Elite – ganz harte, disziplinierte Karatekas, voller Respekt für ihren Sensei und striktem Beachten der Dojo-Regeln.

Jeder, der einmal in Japan trainiert hat, wird dies bestätigen. Die durchstandenen Härten bleiben unvergessen: der ewige Muskelkater, die zahlreichen blauen Flecken, die Prellungen, Verstauchungen, die aufgeplatzten Lippen, die vom harten Kontakt geschwellenen Unterarme. Dort wird kein Gentleman-Karate praktiziert sondern härteste Kampfkunst.

Vom Konzentrieren

Es nützt dir nur wenig, wenn du weißt, wie es sein sollte – du musst es können. Können bedeutet jedoch aufreibendes und schweißtreibendes Üben.

Die Übungspraxis beginnt schon im Unterricht.

Und im Unterricht sollst du nicht nur lernen, was der Ausbilder unterrichtet – du musst den Sinn des Ablaufs verstehen, die Kleinigkeiten beachten.

Du möchtest doch gewiss, dass so viel wie möglich haften bleibt.

Dazu gehört, scharf zu beobachten, zuzuhören, störende Gedanken auszuschalten, dich ganz auf das Lernen und Üben zu konzentrieren.

Damit du nachher sagen kannst

"ich habe alles begriffen und war beim Üben voll bei der Sache".

Graue Theorie? Absolut nicht. Wie alles andere, so lässt sich auch das Konzentrieren erlernen.

Die Bedeutung des Unterrichts

Mach nicht den Fehler und denke, beim Unterricht könntest du abschalten, dich entspannen, besonders wenn etwas erklärt wird.

Nur selten werden im Unterricht theoretische Begriffe vermittelt – es ist vielmehr das Hinführen zum erfolgreichen Studium zu Formen, die du nachvollziehen musst.

Manche behaupten, sie hätten zwei volle Stunden gelernt:

sie waren in Wirklichkeit nur zwei Stunden anwesend, und das besagt wenig.

Der Besuch des Unterrichts ist kein Freibrief für Erfolge.

Karate-Grade erreichst du nicht durch fleißiges Kommen, sondern durch fleißiges Üben.

Stelle dir immer wieder die Frage: Wie kann ich aus dem Unterricht profitieren?

Und nach jedem Unterricht solltest du dich fragen:

War ich wirklich voll dabei, habe ich mitgearbeitet, hart trainiert, hat sich der Tag gelohnt?

Viele, die mit Karate aufgehört haben, wären noch dabei, wenn sie sich angestrengt und Ziele gesetzt hätten.

Ein kleines Beispiel:

Im Unterricht soll der Gyaku zuki geübt werden. Zwei Jungen stehen nebeneinander und trainieren. Der eine ist nach 10 Minuten noch völlig frisch, denn er hat sich kaum angestrengt.

Der andere hat sich mit ganzer Kraft eingesetzt, und sein Gi klebt am Körper.

Beide behaupten, sie hätten pausenlos geübt. Aber während der eine Junge nur zum Schein trainiert hat, übte der zweite die Technik, das richtige Atmen, den Hüfteinsatz, die Muskelspannung, das Kime.

Der Trainingsfaule kommt regelmäßig, ist gern dabei, gilt als freundlicher, netter Junge. Aber weiterkommen wird er leider nicht. Weder sein Stil, noch seine Leistungen werden sich ändern, er tritt auf der Stelle. Es würde sich nicht einmal etwas ändern, wenn er ein weiteres Mal in der Woche Unterricht hätte. Durch Leerlauf und gedankenloses Mitmachen wird er noch lange seinen jetzigen Gürtel tragen müssen – falls er sein Leistungstief nicht selbst begreift und sich ändert. Die Wartezeiten zwischen den Prüfungen sind nur ein Zeitbegriff. Es zählt die Leistung, und nicht die verträdelten Wochen und Monate. Deshalb musst du dich immer fragen: hat sich mein Leistungsstand soweit verändert, dass ich den nächsten Kyugrad verdiene?

Erwarte auch keine Förderung, wenn dein Übungsverhalten zu oft bemängelt wird.

Ein weiterer Fehler ist die Annahme, dass viel Wissen einen Schüler voranbringt.

Es zählt nur die sehr aktive Praxis!

Zuviel des Guten

Karate ist vielseitig. Außer zahlreichen Angriffs- und Abwehrformen findest du Katas und eine große Palette von Kumite-Kombinationen. Hinzukommen die Aufwärmübungen, das Konditionstraining, das Üben an und mit Geräten.

Nimmt man Hebel und Würfe hinzu, so kommst zu einem umfassendem Verteidigungssystem. Unterricht in Katsu, Atemtechniken, Befreiungsformen, Abwehren und Angriffe aus der Bodenlage, Gegenwürfe, Waffentechniken, Verteidigungsformen gegenüber Bewaffneten oder mehreren Angreifern machen Karate zu einer Kampfkunst mit immer neuen Perspektiven.

Allerdings liegt im Karate eine Gefahr im Überangebot. Leicht entsteht der Wunsch, von allem etwas zu haben. "Öfter etwas Neues" ist eine verständliche Erwartung, aber der Wunsch macht dich sprunghaft und unzufrieden, denn du hast vermutlich weder die Zeit, noch die Ausdauer, sämtliche Teilaspekte zu erarbeiten. Hier zählt, "weniger ist mehr". Die Qualität ist wichtiger als die Quantität.

Meister Funakoshi ließ seiner Zeit seine Schüler ein ganzes Jahr hindurch an nur einer Kata üben.

Der Wert von Wiederholungen

Jedes Üben ist ein notwendiger und leider auch zeitraubender Vorgang. Selbst wenn du großes Talent hast und schneller begreifst als andere, bleibt das ständige Wiederholen unverzichtbar. Echtes Können verlangt Übung. Es geht ja nicht darum, dass eine Abwehr oder ein Angriff gut aussehen, sondern dass du eine optimale Wirkung erreichst.

Etwas richtig machen ohne lange zu überlegen, kannst du nicht auf Anhieb.

Echtes Können verlangt Übung. Der Lernprozess lässt sich nicht überspringen.

Deshalb liegt zwischen den Gürtelprüfungen eine Wartezeit zum Studieren und Festigen aller bisher erlernten Formen. Ärgere dich also nicht, wenn dein Lehrer ständig wiederholen lässt.

Versuche lieber deine, zahlreichen Fehler abzustellen, bekämpfe den gedankenlosen Leerlauf. Dem Wiederholen dient der praktische Teil des Unterrichts, aber auch das freie Training und besonders das so wichtige Üben zu Hause.

Vielleicht brauchst du das Heimstudium, weil du nachholen oder schneller vorankommen möchtest. Die Häufigkeit und die Dauer des *freien Trainings* aber hängt davon ab, wie stark du dich zum Karate hingezogen fühlst.

Der Wert der Praxis

So wie man eine Kata mit wechselnden Schwerpunkten üben kann, lassen sich auch alle andere Bewegungen und Formen mit immer neuen Akzenten trainieren.

Versuche, stets mitzudenken und dich dabei zu überprüfen.

Schon bald wirst du den Leistungszuwachs spüren, denn du erlebst viel schneller einen Erfolg, wenn du dir über den Sinn jeder Bewegung im klaren bist.

Nimm einmal an, du möchtest Uchi uke üben. Voraussetzung ist, dass du die Gesamtbewegung begriffen hast – das Ausholen mit beiden Armen, die gleichzeitige Armführung, das gleichmäßige Drehen der Fäuste, die korrekte Endstellung.

Jetzt kannst du beim Üben nacheinander auf einige Punkte achten:

- den Blick nach vorn richten
- die Hüfte einsetzen
- Körperspannung und festen Stand anstreben
- den richtigen Zeitpunkt für das Anspannen und das Entspannen wählen
- überwachen, dass du möglichst viele Muskeln einsetzt
- dir deutlich eine echte Kampfhandlung vorstellen
- wechseln zwischen lockerer Ausführung und harter Ausführung mit vollem Kime

- üben des Uchi uke in allen dir bekannten Stellungen
- üben im Vor- und Zurückgehen
- üben im Stand mit scharfem Abdrehen

Lasse dir weitere Möglichkeiten einfallen und wechsle ständig die Schwerpunkte, zwing dich zum Mitdenken, damit dein Training nie oberflächlich und seelenlos wird.

Mit System weiterkommen

Es geht um das Verarbeiten des Gelernten und um Fehlerkorrekturen.

Das Prinzip ist einfach: Du besorgst dir ein kleines Heft und trägst kurze Bemerkungen ein – Fehler und Mängel, auf die du beim letzten Unterricht gestoßen bist oder auf die dich dein Trainer hingewiesen hat.

Nun gehst du daran, täglich ein paar Minuten das Größte abzustellen, du musst also etwas üben, bei denen der Fehler auftritt. Wohl gemerkt – nur einen einzigen Fehler aussuchen!

Das ist ganz wichtig.

Lass ihn eine Woche in deinem täglichen Übungsplan, und du wirst sehen, dass er schon bald nicht mehr vorkommt. Du hast ihn förmlich ausradiert.

Jetzt nimmst du dir den nächsten Fehler vor, und mit ihm machst du es ebenso.

Rechne dir aus: in 6 Monaten kannst du auf diese Weise rund 25 Fehler abstellen.

Dein Karate ist dann so gut geworden, dass es auch anderen auffällt.

Vor allem hast du einen starken Auftrieb und, wie man es heute gern sagt,

"ein total starkes Motiv".

Es gibt deinem Training eine neue Note:

Du setzt dir Ziele und verlegst dich darauf, laufend Fehler abzustellen.

Vom Ausfeilen des Größten kommst du immer mehr zu Feinkorrekturen "für Könner".

Wie könnten die Eintragungen aussehen? Am besten kurz und einfach, etwa.

- nicht nach unten sehen
- Fußstellung in Kiba dachi besser beachten
- zurückgehenden Arm energisch spannen
- Katas nicht so hastig üben
- Handhaltung bei Shuto uke vor dem Spiegel überprüfen
- Ein- und Ausatmen besser kontrollieren

So oder ähnlich sollte es aussehen. Überlege nicht lange, sondern fang gleich damit an!

Zum Schluss noch ein kleiner Hinweis:

Der Lehrbrief enthält zu viele Einzelheiten und Überlegungen, um sie sofort zu begreifen.

Gehe den Text einmal sorgfältig durch und streiche am Besten alles an, was dich interessiert.

Markiere wichtige Stellen farbig, damit du sie besser wiederfindest.

Benutze den Lehrbrief als Übungshilfe und stelle eigene Überlegungen an.

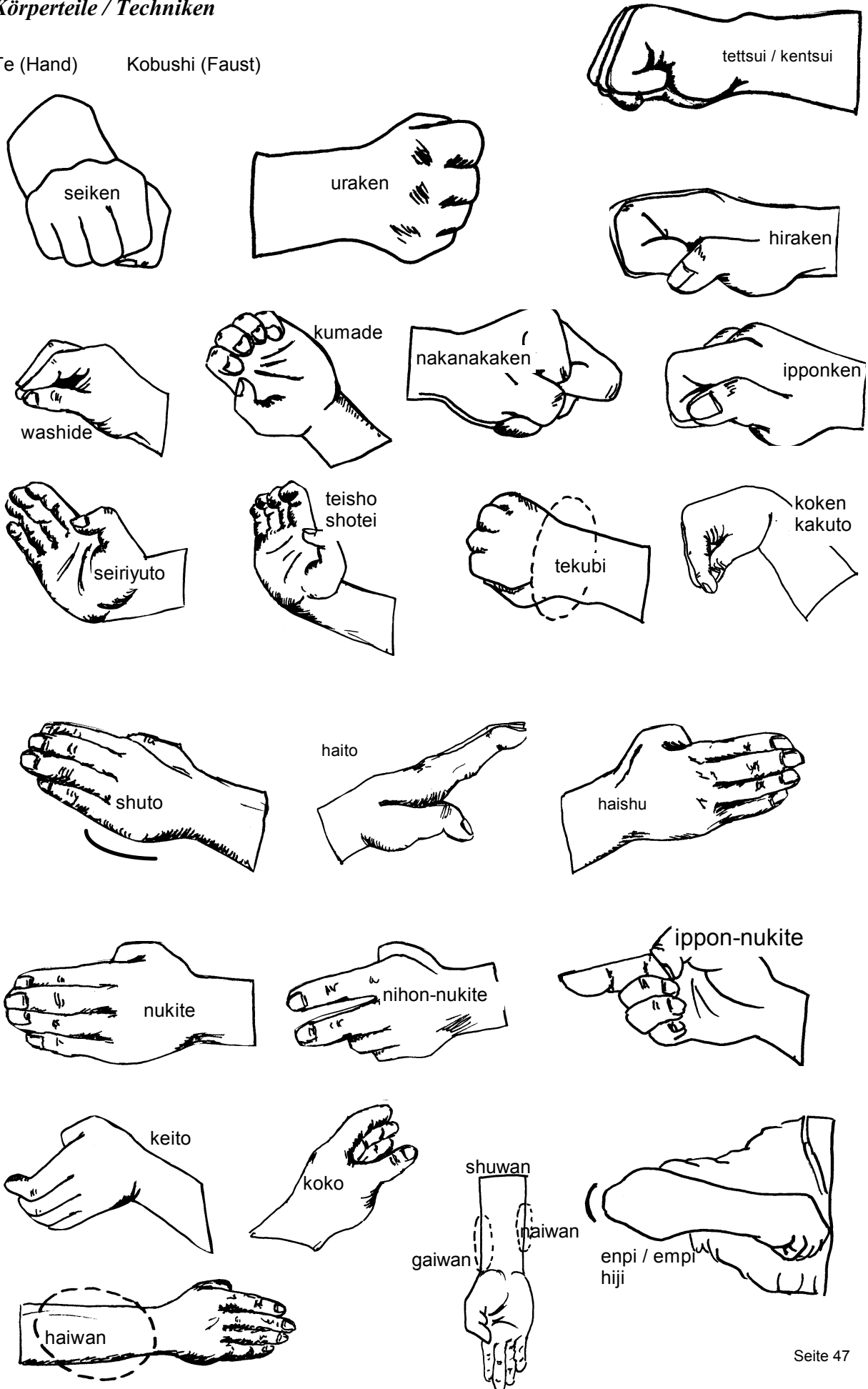
Zählen von 1 – 10 auf Japanisch

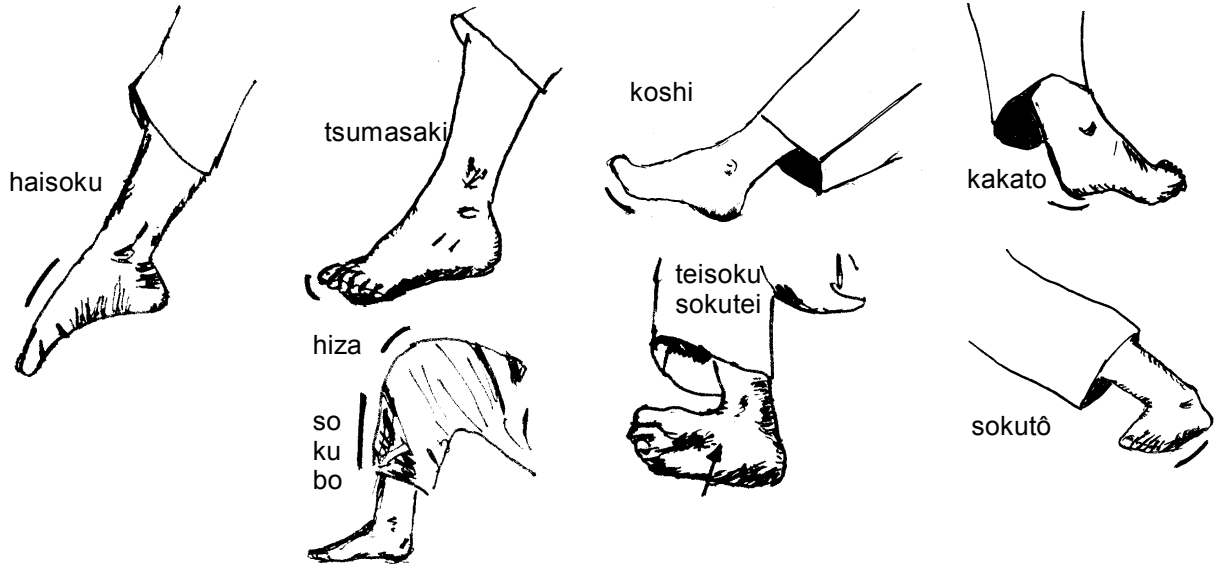
1 = Ichi	ietschi
2 = Ni	nie
3 = San	ßan (scharfes Anfangs-S)
4 = Yi	schii
5 = Go	go
6 = Rōjū	rokkū
7 = Shichi	shichii
8 = Hachi	hachii
9 = Kyū	kyū
10 = Jū	jū

Körperteile / Techniken

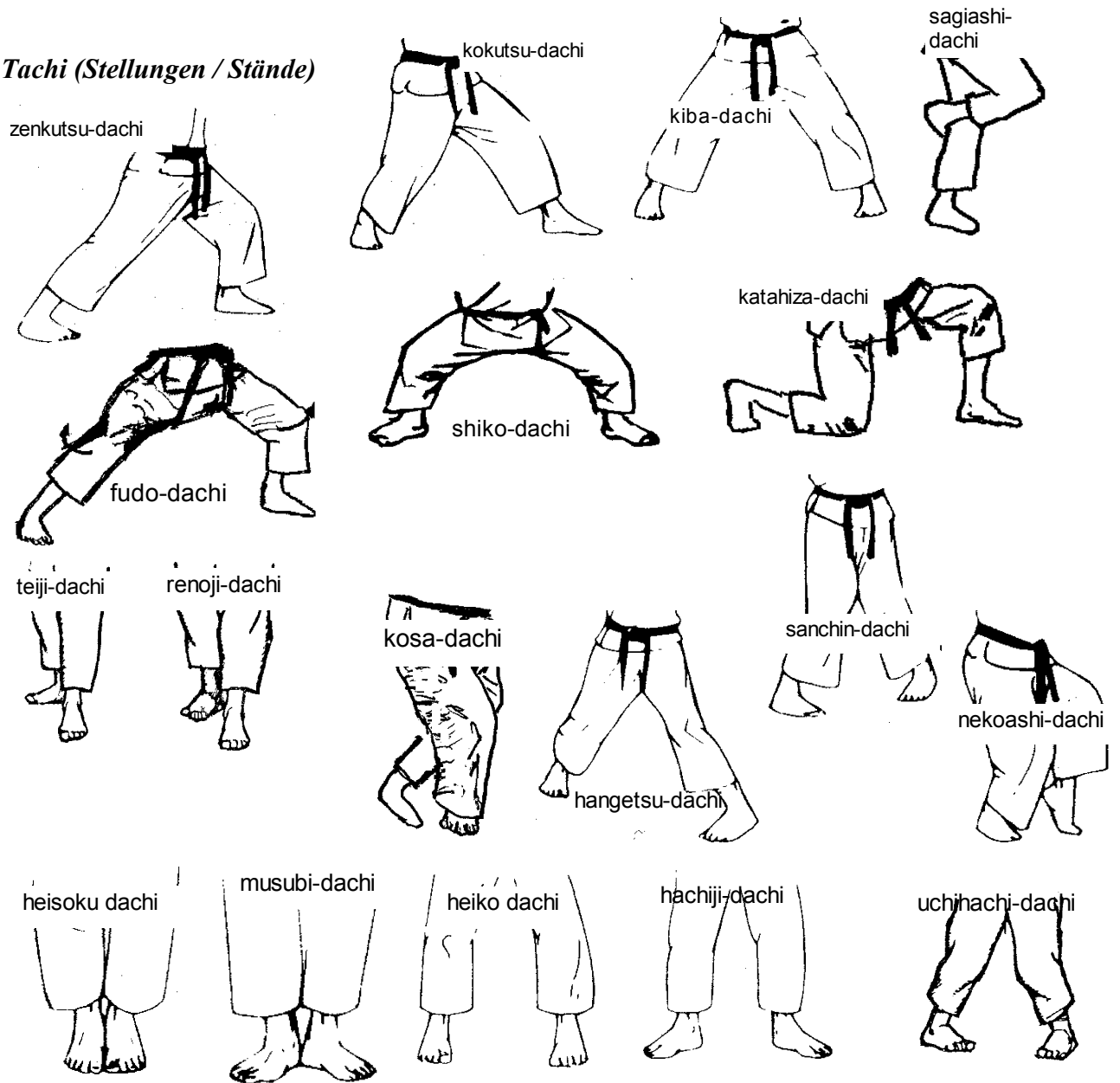
Te (Hand)

Kobushi (Faust)





Tachi (Stellungen / Stände)



JAPANISCHE FACHAUSDRÜCKE KARATE

A

Age-Uke	obere Abwehr
Age-Zuki	hebender Fauststoß
Ashi-Barai	Fußfeger

B

Bunkai	hier: praktische Anwendung der Techniken einer Kata mit einem Partner
--------	---

C

Choku-Zuki	gerader Fauststoß
Chudan	mittlere Stufe (Oberkörper bis Gürtellinie)

D

DE-AI	Kontertechnik des Verteidigers gleichzeitig mit dem Angriff der Weg, Übungen zur Erweiterung der geistigen und charakterlichen Fähigkeiten
DO	
Dojo	Trainingsort für Budo-Künste

E

Empi	Ellbogen
Empi-Uchi	Ellbogenschlag
Empi-Uke	Ellbogen-Abwehr

F

Fumikomi-Ashi	Stampfschritt
---------------	---------------

G

Gaiwan	Armaußenseite
Gedan	untere Stufe (von der Gürtellinie abwärts)
Gedan-Barai	Fegeabwehr untere Stufe
Go	fünf
Gohon-Kumite	Partnerübung mit fünfmaligem Angriff
Gyaku	seitenverkehrt zum vorderen Fuß
Gyaku-Zuki	Gegenfauststoß (z.B. linker Fuß vorne, rechts Tsuki)

H

Hachi	acht
Haishu	Handrücken
Haito	Handinnenkante

Haiwan	Armoberseite
Hajime	Fangt an!
Hangetsu-Dachi	“Halbmond”-Stellung
Hanmi	halb abgedrehte Hüfte
Happo-Kumite	Kampfübungen gegen mehrere Gegner (i.d.R. im Kreis)
Hara	Bauch, Körpermitte, geistiges und körperliches Zentrum des Menschen
Heisoku-Dachi	Stellung mit geschlossenen Füßen
Hidari	links
Hiza	Knie

I

Ichi	eins
Ippon	eins, ein Punkt,
Ippon-Ken	Faust mit einem (hervortretenden) Knöchel
Ippon-Kumite	Kampfübung mit einem Angriff

J

Jiyu	frei
Jiyu-Kumite	freier Kampf
Jiyu-Ippon-Kumite	freies einmaliges Angreifen
Jodan	obere Stufe (Kopf und Hals)
Ju	zehn
Juji-Uke	X-Abwehr

K

Kaeshi-Ippon-Kumite	Kampfübung mit wechselseitigem einmaligem Angreifen zweier Gegner
Kagi-Zuki	Haken-Stoß
Kai-Ashi	normaler Schritt
Kakato	Ferse
Kamae	Ausgangsstellung
Karateka	Karatetreibender (eigentlich Experte)
Karate-Gi	Karate-Anzug
Kata	Form (i.d.R. festgelegtes Kampfritual), auch: Schulter, eins,
Keage	zurückschnappende Fußstoß
Kekomi	arretierter Fußstoß
Keri	Fußstoß (In der Kombination <i>Geru</i> geschrieben)
Kiai	Kampfschrei (s.Kime)
Kiba-Dachi	Seitwärtsstellung
Kihon	Grundschule
Kime	Brennpunkt der körperlichen und geistigen Kraft in der Technik
Kizami-Zuki	Prellstoß mit dem vorderen Arm
Kokutsu-Dachi	Rückwärtsstellung
Ku	neun
Kumite	Kampfübungen mit Partner

M

Mae	gerade
Mae-Ashi-Geri	gerader Fußtritt mit dem vorderen Bein
Mae-Empi	waagerechter Ellbogenstoß nach vorn
Mae-Geri	gerader Fußtritt mit dem hinteren Bein
Makiwara	Schlagpfosten
Mawashi-Geri	Kreisfußtritt
Mawate	Wendung
Migi	rechts
Mikazuki-Geri	Sichelfußtritt im Halbkreis
Mokuzo	Konzentration, "Nicht-Denken" vor dem Training
Morote-Uchi-Ude-Uke	zweiarmige Abwehr mittlerer Stufe von innen
Musubi-Dachi	Stellung mit V-förmig geschlossenen Füßen

N

Nagashi-Uke	abfließende Abwehr
Naiwan	Arminnenseite
Neko-Ashi-Dachi	"Katzen"-Stellung
Ni	zwei
Nukite	Speerhand (Fingerspitzenstoß)

O

Oi-Zuki	gerader Fauststoß (mit Vorwärtsschritt)
Okuri-Ippon-Kumite	wiederholtes einmaliges Angreifen eines Gegners
Otoshi-Uke	Abwehr von oben nach unten

R

Ren-Geri	wiederholter Fußtritt
Ren-Zuki	wiederholter Fauststoß
Roku	sechs

S

San	drei
Sanchin-Dachi	"Uhrglas"-Stellung
Sanbon-Kumite	dreimaliges Angreifen
Sanbon-Zuki	Dreifachfauststoß
Sensei-ni-Rei	Gruß zum Lehrer
Shiai	Wettkampf
Shichi	sieben
Shitei-Kata	Pflichtkata
Shizentai	normale aufrechte Ausgangsstellung
Shuto-Uchi	Handkantenschlag
Shuto-Uke	Handkantenabwehr
Shuwan	Armunterseite
Sochin-Dachi	Stellung aus der Kata <i>Sochin</i> (anderer Name: Fudo-Dachi "Kraftstand")

Sokuto	Außenkante des Fußes
Soto-Ude-Uke	Abwehr mittlere Stufe von außen
Suri-Ashi	Gleitschritt (beginnend mit dem vorderen Fuß!)

T

Tate-Empi	aufwärtsgerichteter Ellbogenstoß
Tate-Shuto-Uke	Handkantenabwehr mit gestrecktem Arm
Tate-Uraken-Uchi	senkrechte Handrückenabwehr
Tate-Zuki	Fauststoß mit senkrechter Faust
Teisho	Handballen
Teisho-Uke	Handballenabwehr
Te-Otoshi-Uke	Handabwehr von oben nach unten
Tokui-Kata	Kürkata (die starke Kata)
Tori	Angreifer
Tsukami-Uke	Greifabwehr
Tsugi-Ashi	Gleitschritt (beginnend mit dem hinteren Fuß!)
Tsuki	Fauststoß (in der Kombination <i>Zuki</i> geschrieben)

U

Uchi	Schlagen
Uchi	von innen
Uchi-Ude-Uke	Abwehr mittlere Stufe von innen
Uke	Abwehr, Abwehrender
Uraken-Uchi	Faustrückenschlag
Ura-Mawashi-Geri	Kreisfußtritt mit der Ferse (oder Sohle)
Ura-Zuki	Fauststoß als Aufwärtshaken
Ushiro-Geri	Rückwärtstritt

Y

Yame	Schluss, Aufhören!
Yoi	Achtung! (i.d.R. Ausgangsstellung Shizentai)
Yoko	seitlich
Yoko-Geri	seitlicher Fußtritt
Yoko-Uraken-Uchi	seitlicher Faustrückenschlag
Yori-Ashi	seitlicher Gleitschritt

Z

Zanshin	Wahrung der Konzentration über die eigentliche Technik (Bewegung) hinaus
Zenkutsu-Dachi	Vorwärtsstellung

Zusammenstellung der gebräuchlichen japanischen Begriffe und deren Bedeutung

Zur Aussprache:

Der Aussprache liegt die englische Schreibweise zugrunde. Im Japanischen werden die Silben durchweg gleich stark betont - es heißt also weder Karaté noch Karáte, sondern Káráté.

h:	ein Laut, der zwischen H und ch liegt - etwa wie in „Dach“
e:	etwas nach ä hin aussprechen
z:	wie s in „Sockel“
ch:	wie tsch
j:	wie dsch in „Germany“
s:	wie ss in „Masse“
y:	wie j
r:	Zungen-r wie im Romanischen oder Slawischen
sh:	wie sch

In manchen Silben wird das u kaum betont oder ganz verschluckt -z.B. in Oi-Zuki = z'ki

ae, ei, ue usw. werden nicht verschmolzen, sondern getrennt gesprochen: Mae-Geri = ma-e Geri

Kommandos

Yoi!	Achtung!
Hajime!	Anfangen, los!
Yame!	Kurz gesprochen: stop!
Mawate!	Kehrt, Wendung!
Sensei-ni!	Front zum Lehrer (Sensei)
Rei!	Gruß!
Gedan-Kamae	Links vorrücken mit Geban-barai zur Ausgangsstellung in Zenkutsu (Grundschule). Beim Gedan-Kamae sind seitlich, etwa 30 cm neben dem Körper, Ellbogen nach außen gedreht und leicht gebeugt.
Chudan-Kamae	Entspricht der Kampfstellung. Der vordere Arm deckt den Außenbereich des Körpers, bereit Kizami-zuki zu stoßen; der hintere Arm deckt den Bauch, bereit Gyakuzuki zu stoßen.
Kumite-Kamae	Rechtes Bein zurücksetzen, in Zenkutsudachi ausholen mit Gedan-barai (Ausgangsstellung für Partner-Training).

Jap. Begriffe und deren Bedeutung

Angriffsstufen

Gedan	Untere Stufe (bis zum Gürtel)
Chudan	Mittlere Stufe (Gürtel bis Hals)
Jodan	Obere Stufe (Kopf)

Stellungen

Shizentai	Normalstellung
Zenkutsu-Dachi	Schrittstellung, Vorwärtsstellung
Kokutsu-Dachi	Verteidigungstellung, Rückwärtsstellung
Kiba-Dachi	Spreizstellung, Grätschstellung
Hanmi	Schrägstellung in Zenkutsu-dachi: der Oberkörper ist um 45 Grad abgedreht

Kamae	Kampfstellung
ZK	Zenkutsu-Dachi
Ko	Kokutsu-Dachi
Ki	Kiba-Dachi

Techniken

Age-Uke	Abwehr obere Stufe
Choku-Zuki	Gerader Stoß aus Hachiji-dachi
Enpi-Uchi	Ellbogenstoß
Gedan-Barai	Abwehr untere Stufe
Gyaku-Zuki	Umgekehrter Fauststoß, z.B. bei vorgesetztem linken Fuß
Keage	Fauststoß rechts
Kekomomi	Bei Fußtechnik: Schnappstoß, zurückfedernder Stoß
Keri	Bei Fußtechniken: gerader, gestreckter
Kizami-Zuki	Stoß mit starkem Hüfteinsatz
Mae-Ashi-Geri	Fußstoß
Mae-Geri	Prellstoß mit abgedrehter Hüfte
Mawashi-Geri	Fußstoß mit dem vorderen Bein
Mae-Mawashi-	Fußstoß nach vorn
Geru	Kreisfußstoß
Nukite	Kreisfußstoß mit dem vorderen Fuß
Oi-Zuki	Stoß mit den Fingerspitzen
Rengeri	Angriffsstoß - z.B. rechtes Bein, rechte
Renzuki	Faust
Sanbon-Zuki	Doppelfußstoß mit Zwischenschritt
Shuto-Uchi	Mehrfachfauststoß
Shuto-Uke	Dreimaliger Fauststoß: einmal obere Stufe, zweimal mittlere Stufe
Soto-Uke	Handkantenschlag
Tsuki	(schto uke) Handkantenabwehr im Kokutsu-dachi
Uchi-Uke	Abwehr mittlere Stufe von außen (soto)nach innen
Morote-Uke	Fauststoß
Tate-Uraken-	Abwehr mittlere Stufe von innen (uchi)nach außen
Uchi	verstärkte Unterarmabwehr
Yoko-Uraken	Faustrückenschlag von oben
Uchi	Faustrückenschlag zur Seite
Ushiro-Geri	Fußstoß nach hinten
Yoko-Geri	Fußstoß zur Seite

Trainings- und Kampfformen

Kihon	Grundschule
Kumite	Kampfschule
Ippon-Kumite	Einmaliger Angriff, Abwehr und Gegenangriff. Ziel: Entwicklung des Gefühls für die richtige Distanz (Maai)
Gohon-Kumite	Fünfmaliger Angriff, fünfmalige Abwehr. Nach der fünften Abwehr Gegenangriff. Angriff und Abwehr müssen stark vorgetragen werden! Ziel: Entwicklung maximaler Standfestigkeit und Balance.
Jiyu-Ippon-Kumite	Realer Angriff und kampfgemäße Abwehr (einmal). Ziel: Entwicklung des Gefühls für Abstand und Zeitwahl.
Jiyu-Kumite	Freier Kampf
Shiai	Turnier

Kata Vorführungsform in der Art eines Schattenkampfes, die alle Grundtechniken in festgelegten Kombinationen enthält.

Erläuterungen weiterer Begriffe

Dojo	Übungsraum, Club
Hara, Tanden	Bauch, Schwerzentrum
Karateka	Karatemann/frau

Jap. Begriffe und deren Bedeutung

Karategi	Karate-Bekleidung
Kiai	Höchster Krafteinsatz in Verbindung mit hörbarem Ausatmen, ähnlich einem Kampfruf
Kime	Außerster Einsatz mit voller Spannung und höchstem Kampfgeist
Suri-Ashi oder	Gleitschritt Gleitschritt, bei dem das hintere Bein so weit zum vorderen Bein herangezogen wird, bis der hintere Fuß unmittelbar vor dem vorderen Fuß aufsetzt.
Kiai	Bei jeder letzten Technik sowie im Gohon-Kumite, beim letzten Angriff, bei jedem Angriff im Kihon-Ippon und Jiyu-Ippon-Kumite und jedem Gegenangriff ist Kiai zu machen. Der Kiai ist kurz, explosiv und laut auszuführen.

Beschlossen am 18.04.1998, geändert durch Beschluss vom 18.11.2000, neugefasst am 17.11.2001, in Kraft getreten am 01.01.2002, geändert am 01.08.2004.