



Diese Schriftzeichen bedeuten:

空
手
道



Karate kommt aus Japan

Unser Karate-Stil nennt sich:

Es gibt verschiedene Karate-Stilrichtungen.
Welche kennst du?

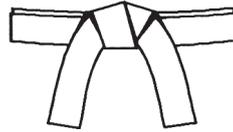


Die Gürtelfarben und ihre Bedeutung:

Vom Schüler zum Meister

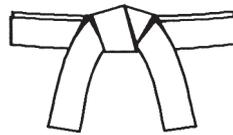
Weiß

Der Anfang des Weges,
Schnee liegt auf der Landschaft.



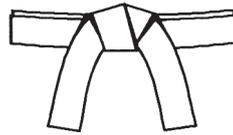
Gelb

Der Schnee schmilzt,
die gefrorene Erde leuchtet gelb.



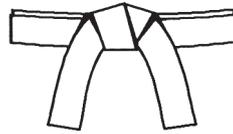
Orange

Die fruchtbare Erde leuchtet
in der roten Abendsonne.



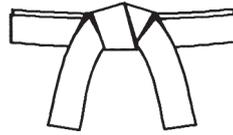
Grün

Der Samen keimt,
ein Pflänzchen kommt hervor.



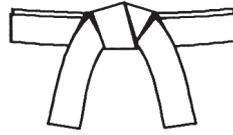
Violett

Die Pflanze wächst zum Himmel,
sie wird langsam stark.



Braun

Der Baum hat eine feste Rinde,
er ist jetzt ausgewachsen.



Schwarz

Das wahre Leben in der Kampfkunst.

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





Unsere Trainingszeiten

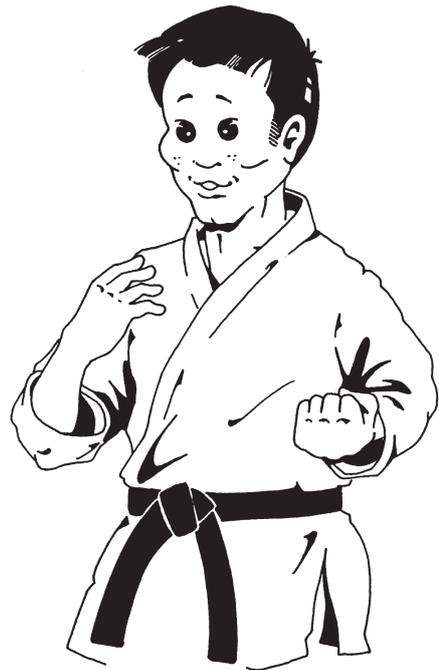
Trainingstag(e):

Trainingszeit:

Trainingsort:

Meine Trainer

Meine Trainer heißen:





Mein erstes Karate-Training

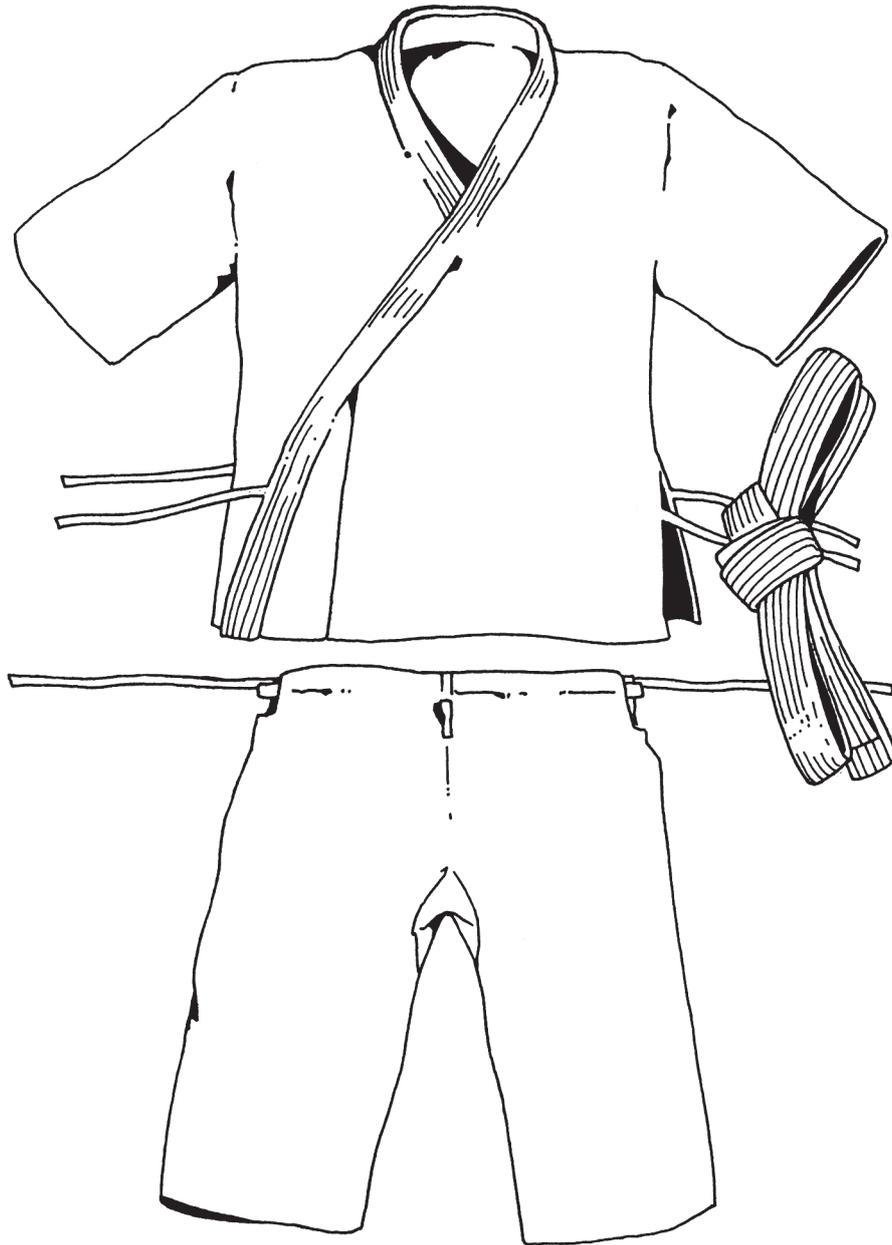
Male oder erzähle:



Unser Anfängerkurs

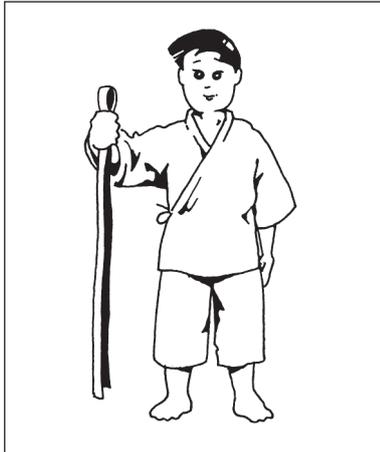
Klebe hier Fotos ein oder male ein Bild:

So sieht ein Karate gi aus

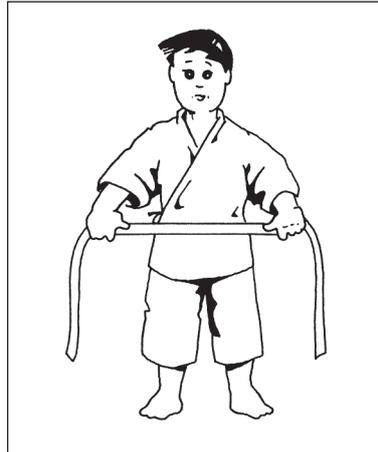


Um die Hüfte kommt ein Gürtel (Obi),
für Kinder 2,20 bis 2,60 m lang.

So binde ich meinen Obi



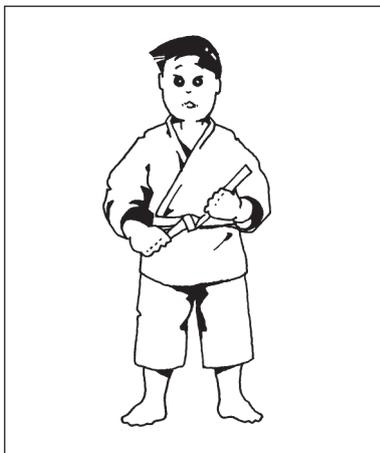
Gürtel zur Hälfte nehmen



Vorne mittig beginnen



Ende ganz durchziehen



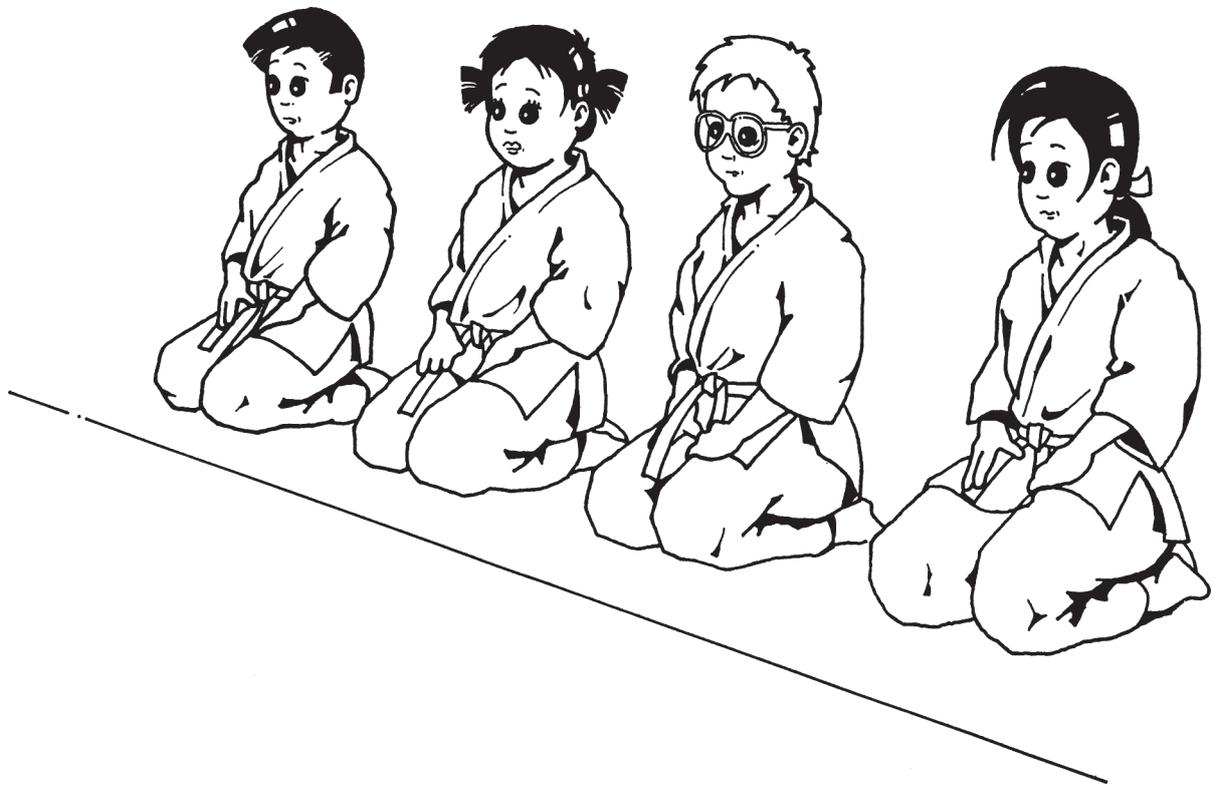
Enden verknoten



Der Gürtel hält nicht nur die Jacke zusammen,
er kennzeichnet auch die Körpermitte.
Dies ist das Zentrum der Kraft.

Vor und nach dem Training:

Grüßen



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



Ich lerne japanisch (Teil 1):

Die Zahlen 1 bis 10

Dein Trainer / deine Trainerin zählt
die Kommandos im Karate-Training auf japanisch.

Sicher hast du Spaß daran,
die japanischen Zahlen 1 bis 10 zu erlernen.

- 1** **Ichi** (sprich: itsch)
- 2** **Ni**
- 3** **San**
- 4** **Shi**
- 5** **Go**
- 6** **Roku** (sprich: rock)
- 7** **Shichi** (sprich: schitsch)
- 8** **Hachi** (sprich: hatsch)
- 9** **Ku**
- 10** **Ju** (sprich: dschu)

Vor Übungsbeginn:

Ausgangsstellung



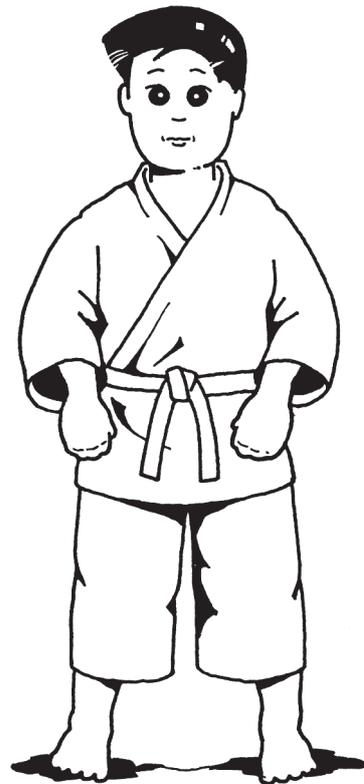
Musubi dachi



Rei



Yoi!



Shizentai



Dojo-Regeln:

Hygiene im Karate

Sauberer Karate gi!

Saubere Hände!

Saubere Füße!

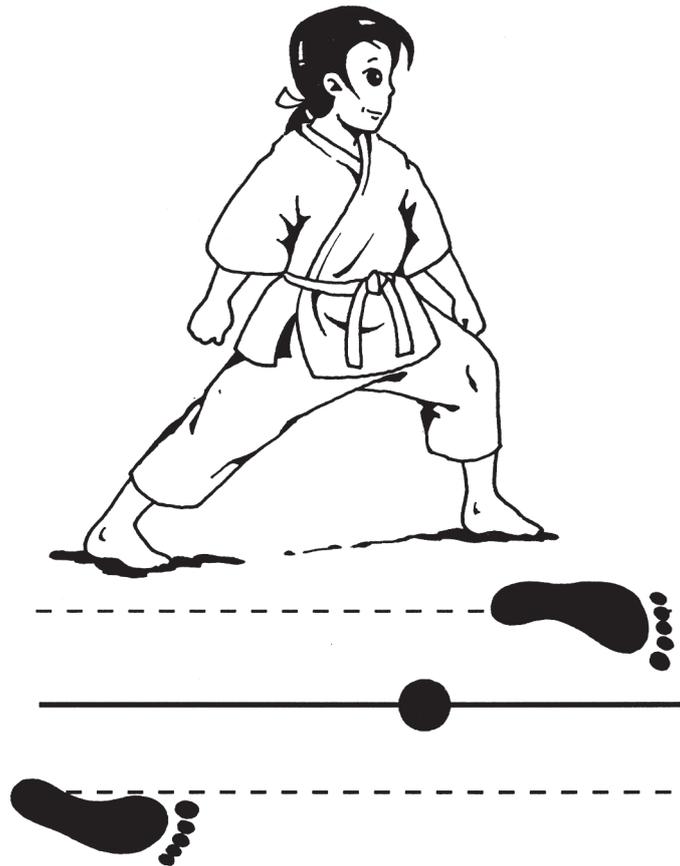
Kurze Fingernägel!

Kein Schmuck oder Uhr!

So Schützt ihr euch und eure Partner
vor Verunreinigungen und Verletzungen

Meine erste Schrittstellung:

Zenkutsu dachi

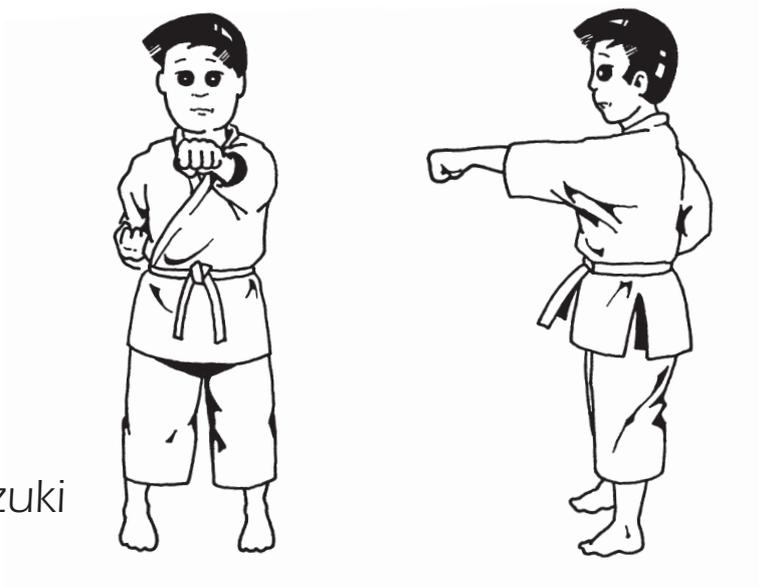


Auf einer Höhe bleiben

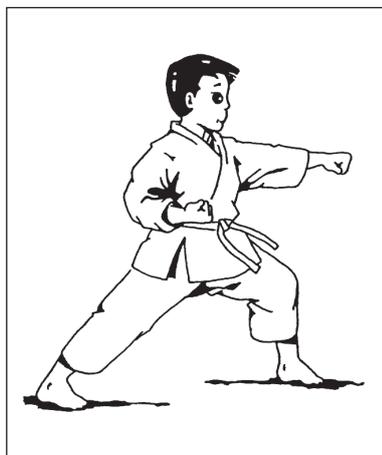
Meine erste Fausttechnik:

Choku zuki / Oi zuki

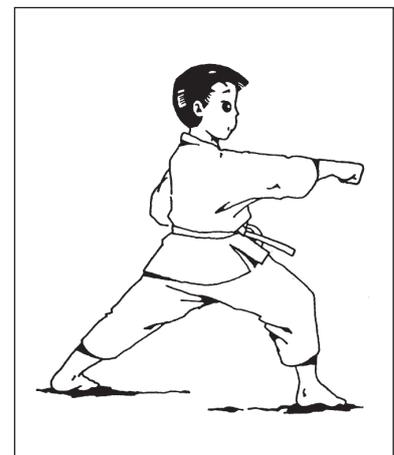
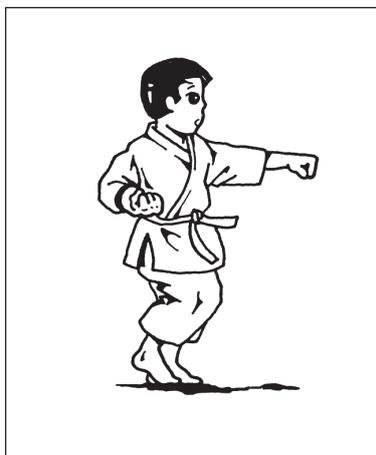
Choku zuki



Oi zuki



Hüfte gerade halten



Zenkutsu dachi

Meine erste Abwehrtechnik:

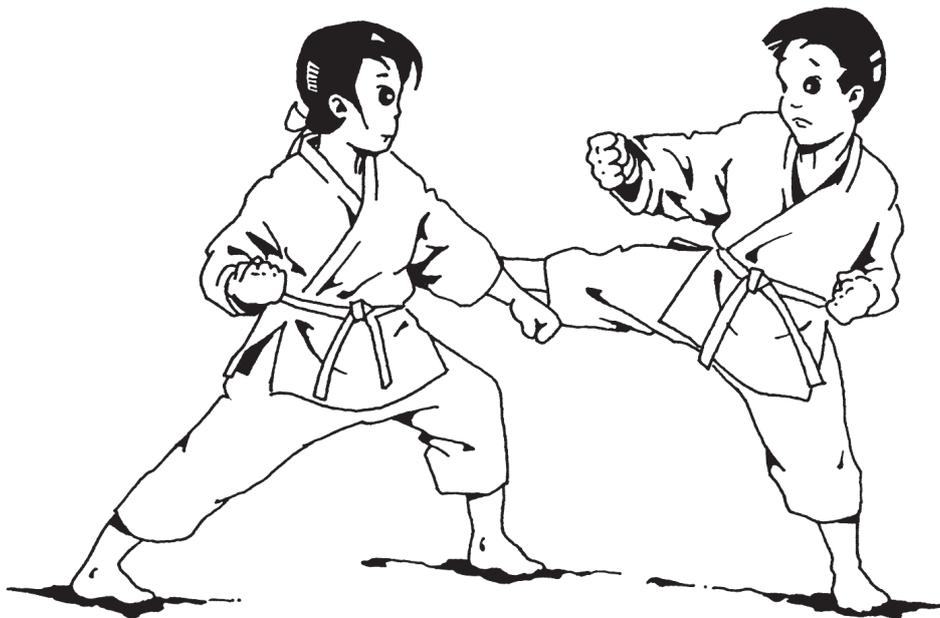
Gedan barai



Am Ohr ausholen



Hüfte abdrehen



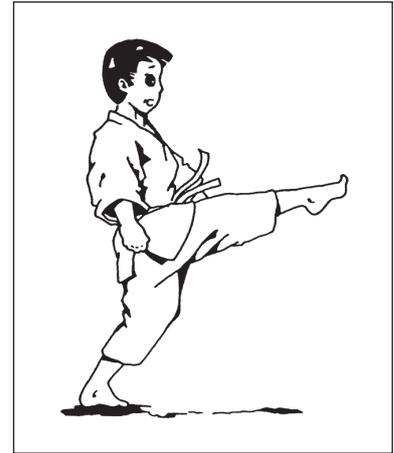
Gedan barai

Meine erste Fußtechnik:

Mae geri

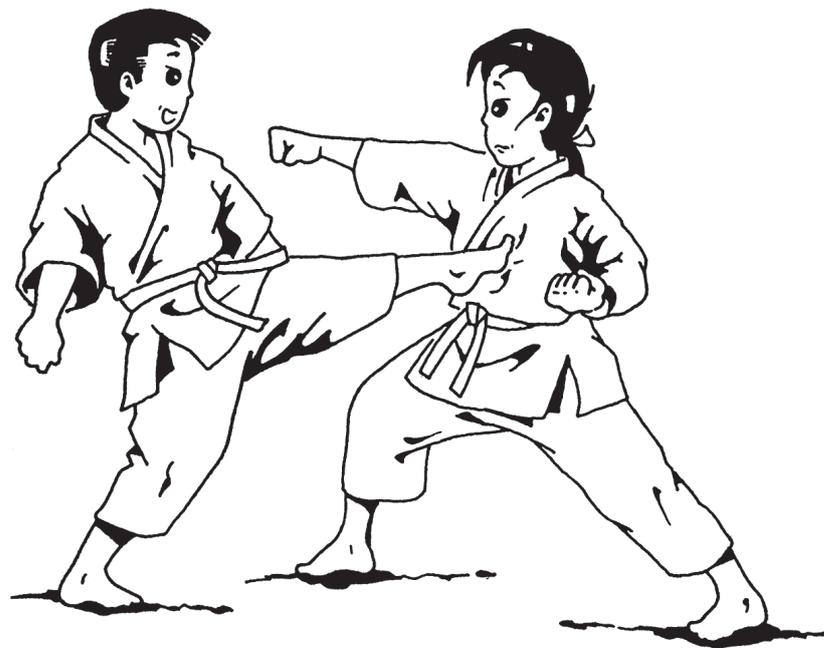


Knie richtig anziehen



Standfuß auf dem Boden

Mae geri



Meine zweite Abwehrtechnik:

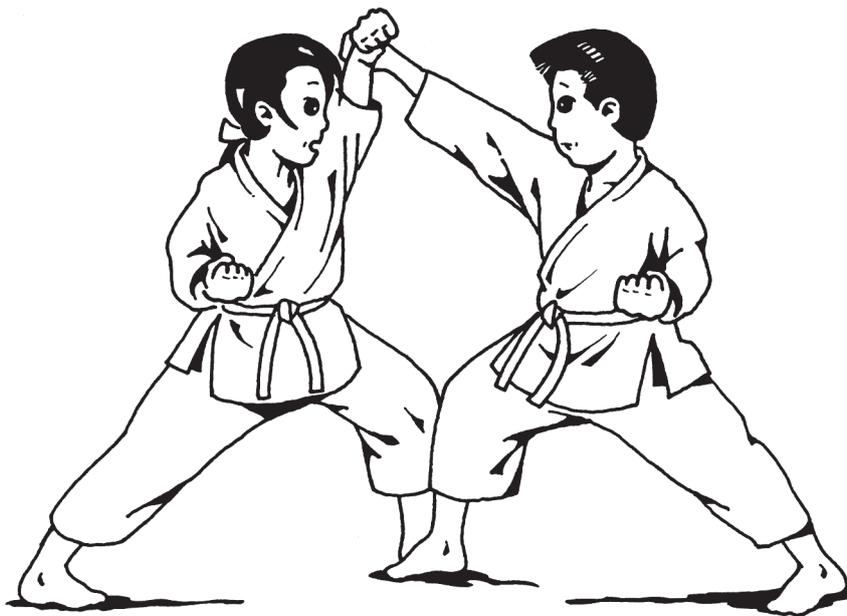
Age uke



An der Hüfte beginnen



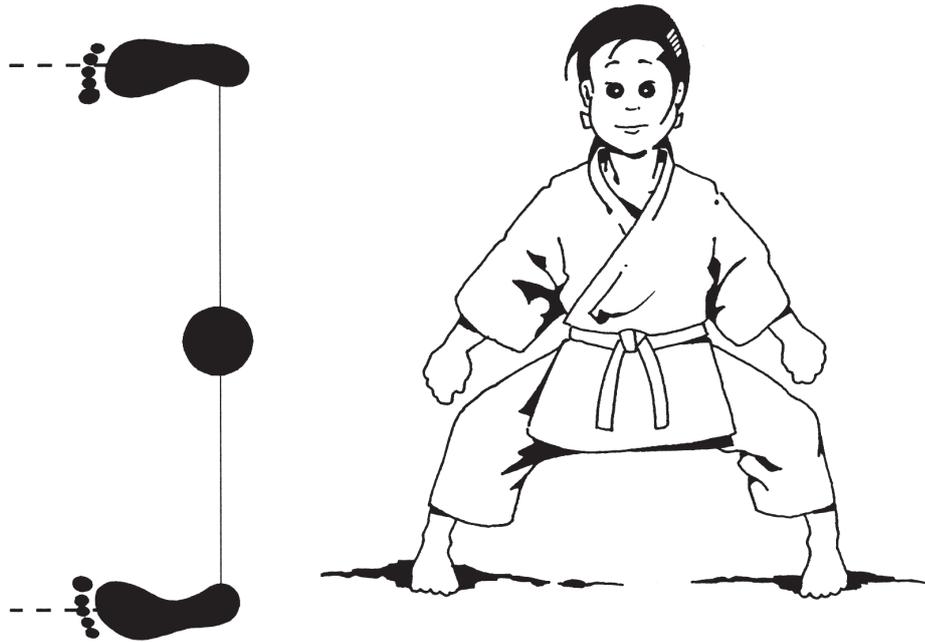
Vor dem Kopf blocken



Age uke

Meine zweite Schrittstellung:

Kiba dachi



Bein vorne übersetzen

Meine zweite Fußtechnik:

Yoko geri keage



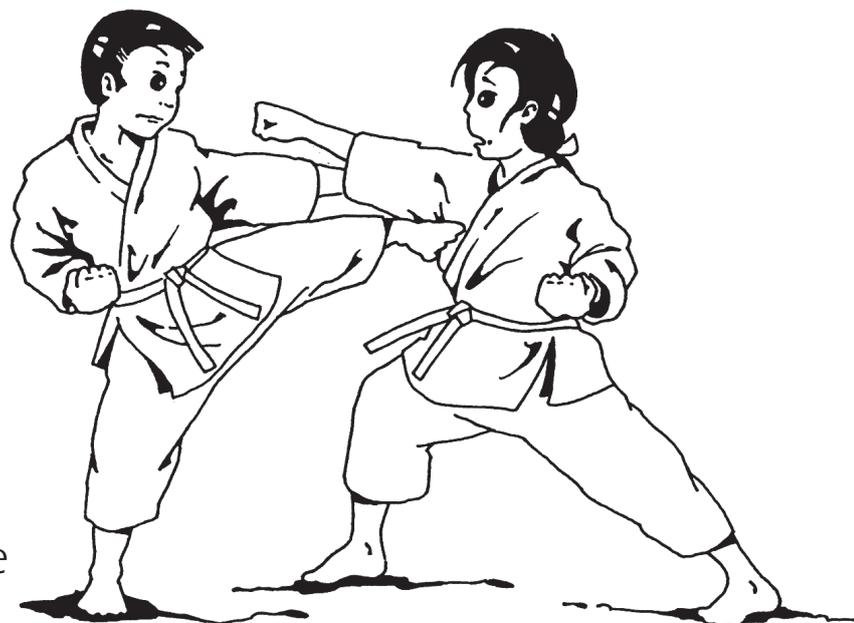
Knie richtig hochziehen



Nach oben schnappen



Fuß wieder zurückziehen



Yoko geri keage

Meine dritte Abwehrtechnik:

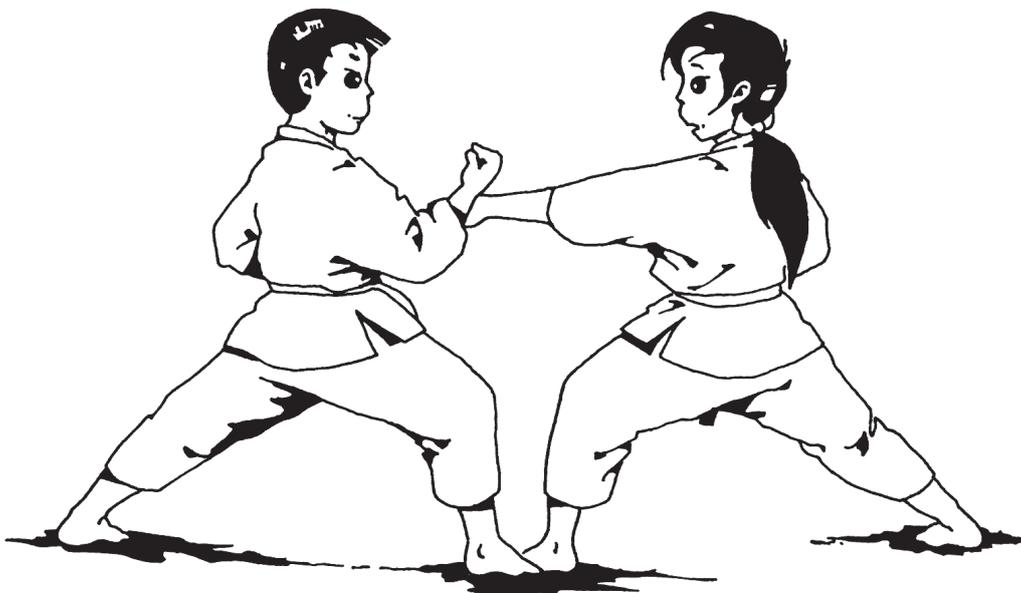
Soto ude uke



Am Ohr ausholen



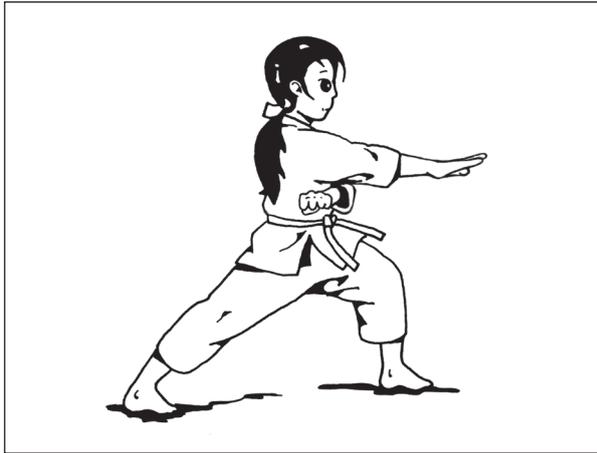
Arm im Halbkreis nach innen führen



Soto ude uke

Meine vierte Abwehrtechnik:

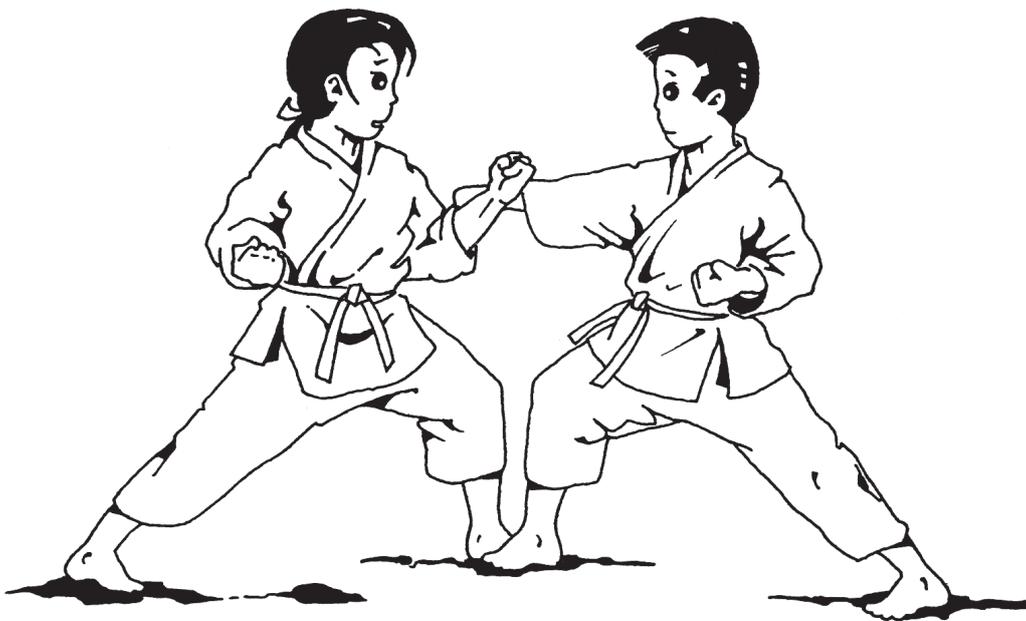
Uchi ude uke



An der Körperseite ausholen



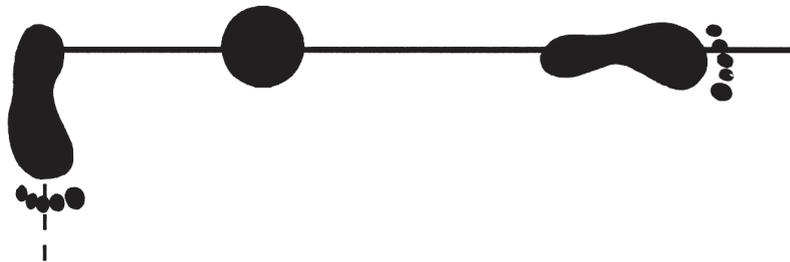
Arm im Halbkreis nach außen führen



Uchi ude uke

Meine dritte Schrittstellung:

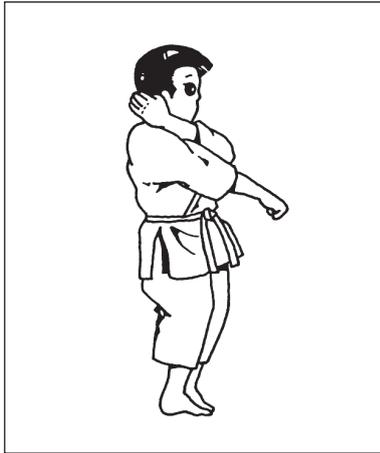
Kokutsu dachi



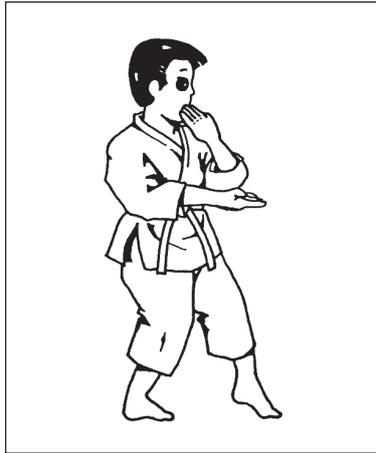
Füße nebeneinander

Meine fünfte Abwehrtechnik:

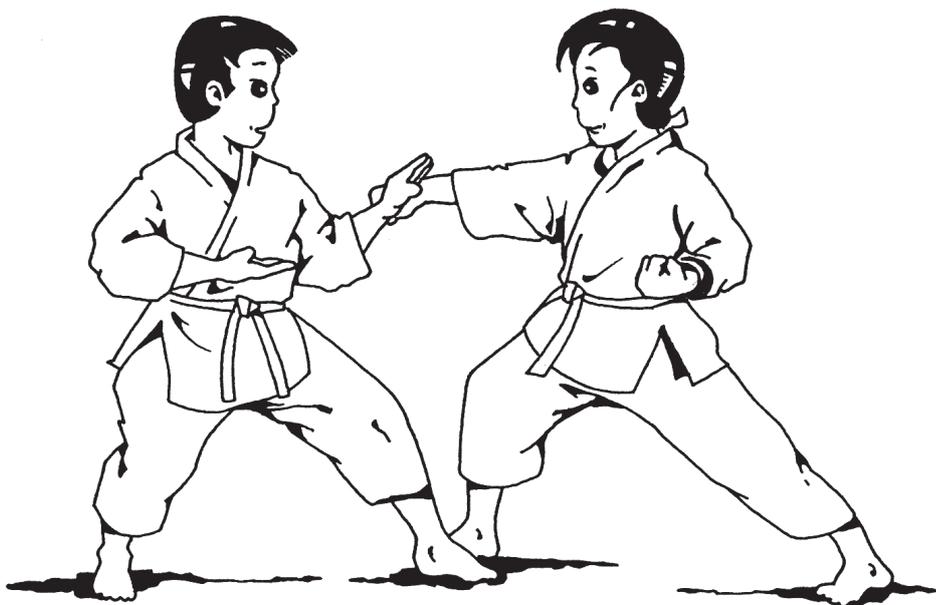
Shuto uke



Am Ohr ausholen



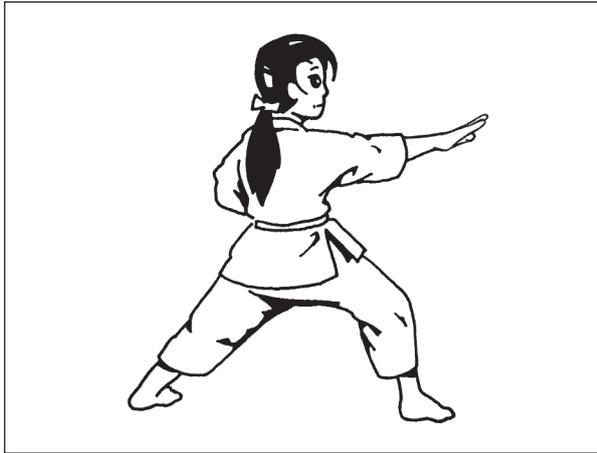
Hand ist vor der Brust



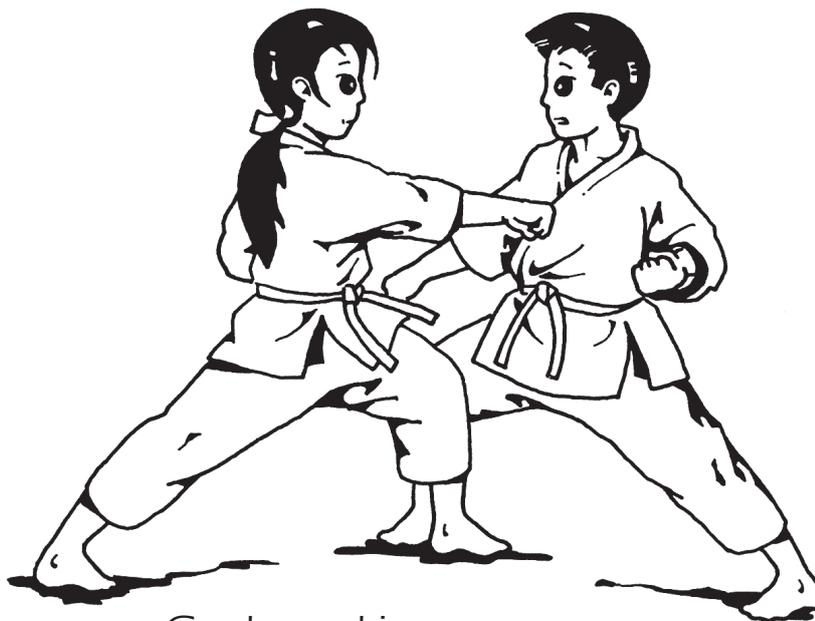
Shuto uke

Meine erste Kontertechnik (Gegenangriff):

Gyaku zuki



Hüfte richtig eindrehen



Gyaku zuki



Was weiß ich schon?

Schreibe die richtige Antwort in die entsprechende Zeile:

Oi zuki:

Sensei ni rei:

Mae geri:

Yoi:

Go:

Und jetzt umgekehrt auf japanisch:

Gruß:

Achtung:

Fünf:

Gerader Fußstoß:

Gerader Fauststoß:



Ich lerne japanisch (Teil 2):

Anweisungen im Karate

Sei retsu	in einer Linie aufstellen
Seiza	Absitzen
Mokuso	Konzentration
Mokuso yame . . .	Ende der Konzentration
Rei	Grüßen
Shomen ni rei . . .	Gruß nach vorne
Sensei ni rei	Gruß zum Lehrer
Kiritsu	Aufstehen
Yoi	Achtung
Hajime	Beginnen
Yame	Aufhören
Mawate	Wenden
Ki o tsuke	Aufgepasst!
Shizentai	natürliche Haltung
Kamae te	Körperhaltung einnehmen
Gedan	untere Stufe
Chudan	mittlere Stufe
Jodan	obere Stufe



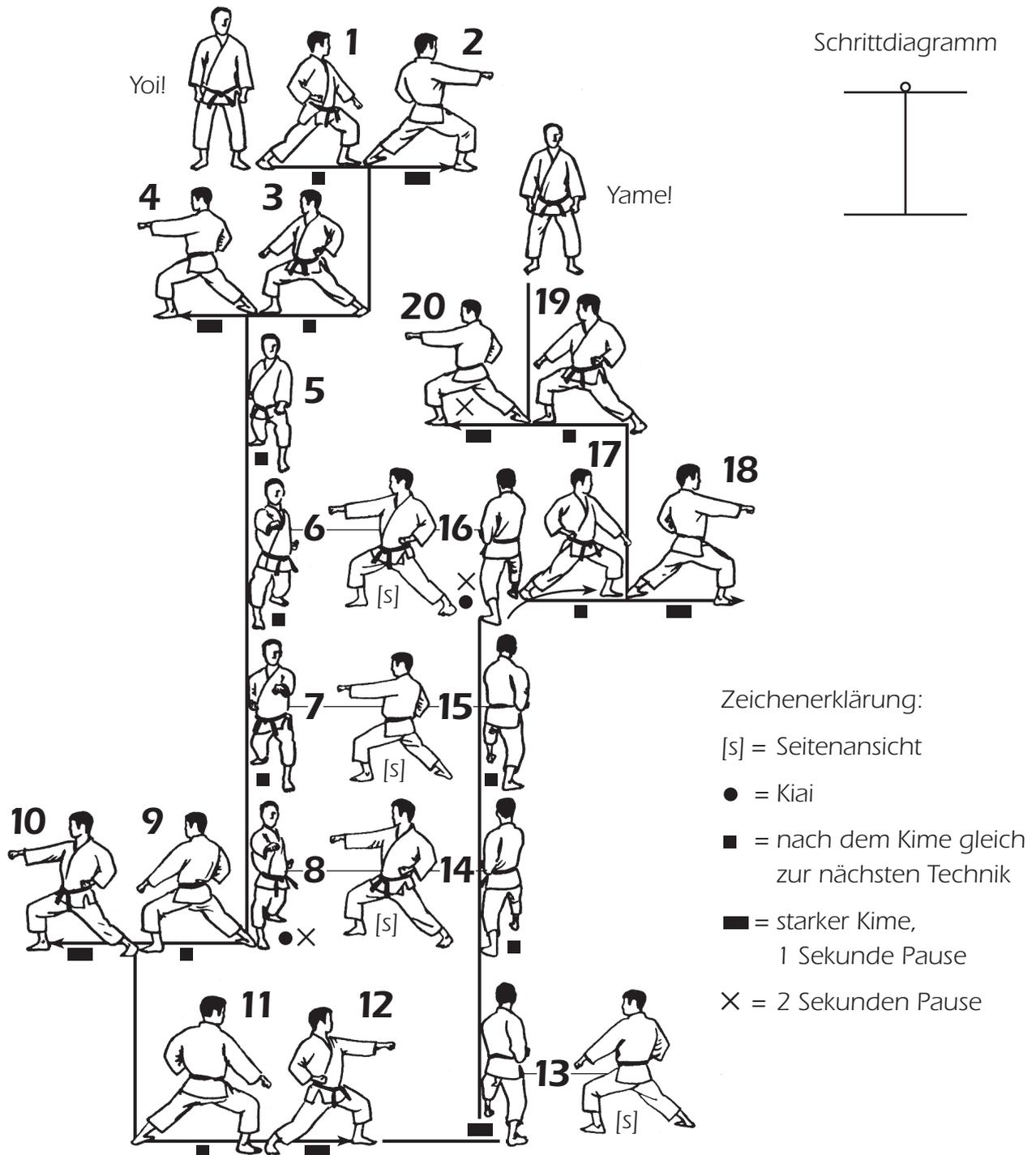
Ich lerne japanisch (Teil 3):

Fachwörter im Karate

Kihon	Grundschule
Kata	Form, Bewegungsschema
Kumite	Partnerübung
Tsuki	Stoß
Uchi	Schlag
Keri	Tritt
Uke	Abwehr
Tachi	Stand
Hidari	links
Migi	rechts
Mae	(nach) vorne
Ushiro	(nach) hinten
Yoko	(zur) Seite
Uchi	innen
Soto	außen
Dojo	Übungsraum
Do	„Weg“, geistige Einstellung

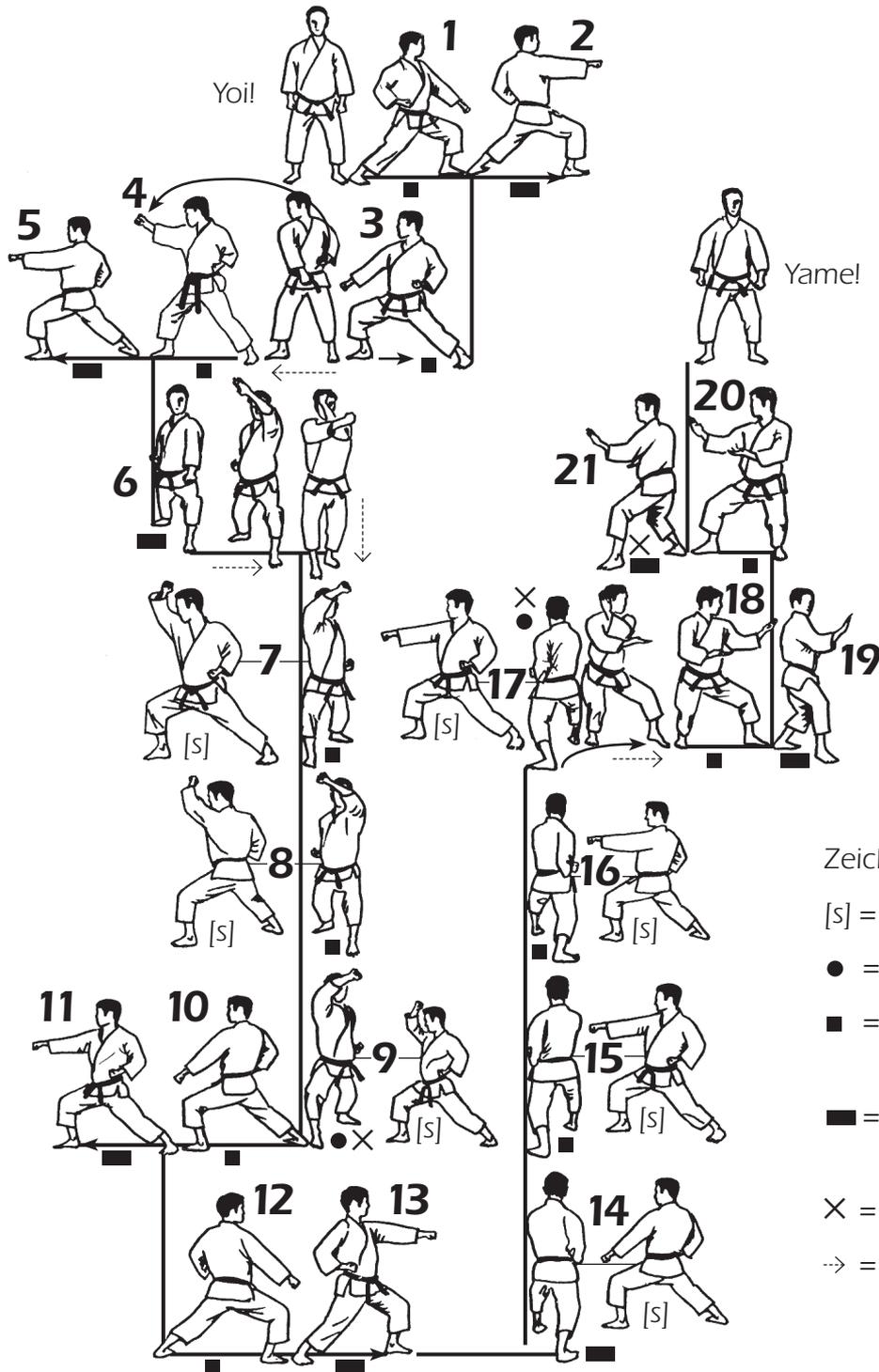
Meine erste Kata:

Taikyoku shodan

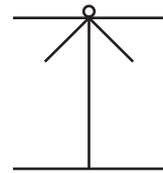


Meine zweite Kata:

Heian shodan



Schrittdiagramm



Zeichenerklärung:

[s] = Seitenansicht

● = Kiai

■ = nach dem Kime gleich zur nächsten Technik

■ = starker Kime, 1 Sekunde Pause

X = 2 Sekunden Pause

→ = Zwischenzeit, keine unabhängige Technik