

## 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 .



## Kinder-Lexikon des 1.KVLU

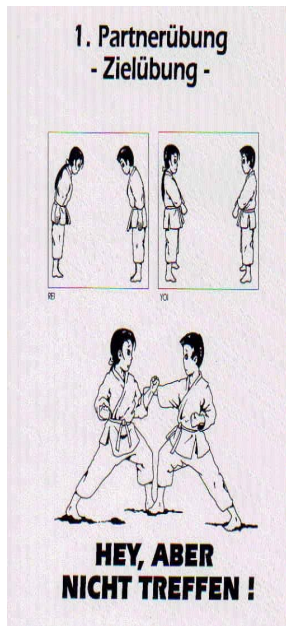


**Wir haben uns gedacht: Es gibt doch so viele schwierige Begriffe vom Karate, die man sich nicht alle merken kann! Deshalb gibt es jetzt unser Lexikon, in dem Ihr alle Sachen nachschlagen könnt, die Ihr wissen möchtet.**

### Allgemeine Begriffe

Dojo	Das Dojo ist der Trainingsraum der Karateka, man nennt das Dojo auch „Raum der Erleuchtung“ da dieser Ort heilig sein sollte. Das Dojo sollte immer sauber sein und vor jedem Training ausgekehrt werden.
Hara	Bauch, Zentrum
Karateka	Karatemann/-frau
Karategi	Karate Bekleidung
Kiai	Größter Krafteinsatz in Verbindung mit hörbarem starken Ausatmen
Kihon	Karate Grundschule
Kime	Äußerster Körperanspannung
Hajime	Anfangen, Los
Yoi	Achtung
Mawate	Wendung
Mokuso	Meditation, Konzentration
Mokuso Yame	Ende der Meditation
Rei	Gruß
Sensei ni Rei	Gruß zum Meister
Oss	Gruß zum Gegenüber
Yame	Halt, Stopp, Aufhören

## Erst einmal ein paar Grundbegriffe:



**tsuki - Fauststoss**

**uchi - Schlag**

**keri - Tritt**

**uke – Abwehr**

**jodan - obere Stufe**

**chudan - mittlere Stufe**

**gedan - unter Stufe**

## Jetzt kommen die Angriffstechniken:

**jodan oi-zuki: Fauststoß zum Kopf (obere Stufe)**

**chudan oi-zuki: Fauststoß zum Bauch (mittlere Stufe)**

**gyaku-zuki: Fauststoß auf der Gegenseite**

**uraken-uchi: Schlag mit dem Fastrücken**

**sanbon-zuki: dreimaliger Fauststoß**

**yoko-empi-uchi: seitlicher Ellbogenstoß**

## Hier die Abwehrtechniken:

**gedan-barai: Abwehr nach unten (unter Stufe)**

**age-uke: Abwehr zum Kopf**

**soto-uke: Abwehr von außen nach innen**

**uchi-uke: Abwehr von innen nach außen**

**shuto-uke: Schwerthandabwehr**

**morote-uke: beidhändige Abwehr**

## Und noch die Fußtechniken:

**mae-geri: gerader Tritt nach vorne**

**mawashi-geri: Halbkreistritt**

**yoko-geri: seitlicher Tritt**



## die Stellungen:

**zenkutsu-dachi - Stand mit dem Gewicht auf dem vorderen Bein, das hintere Bein ist gestreckt, das vordere gebeugt, die Füße stehen schulterbreit auseinander und zeigen noch vorne**

**kokutsu-dachi - Stand mit dem gewicht auf dem hintern Bein, die Füße stehen L-förmig auf einer Linie**

**kiba-dachi - "Reiter"-Stellung, das Gewicht ist auf beiden Beinen, die Füße zeigen nach vorne**

