

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

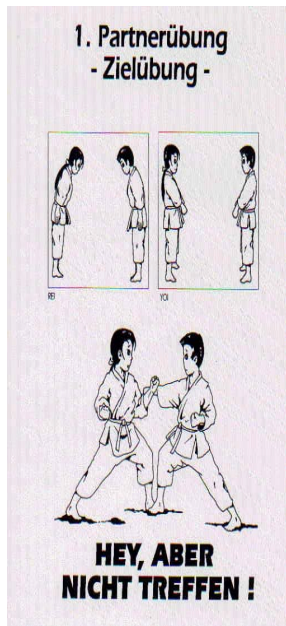


Wir haben uns gedacht: Es gibt doch so viele schwierige Begriffe vom Karate, die man sich nicht alle merken kann! Deshalb gibt es jetzt unser Lexikon, in dem Ihr alle Sachen nachschlagen könnt, die Ihr wissen möchtet.

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

