

1. Gruss: Rei

Gruss, Verbeugung mit Respekt

Karate wurde in Okinawa gegründet.

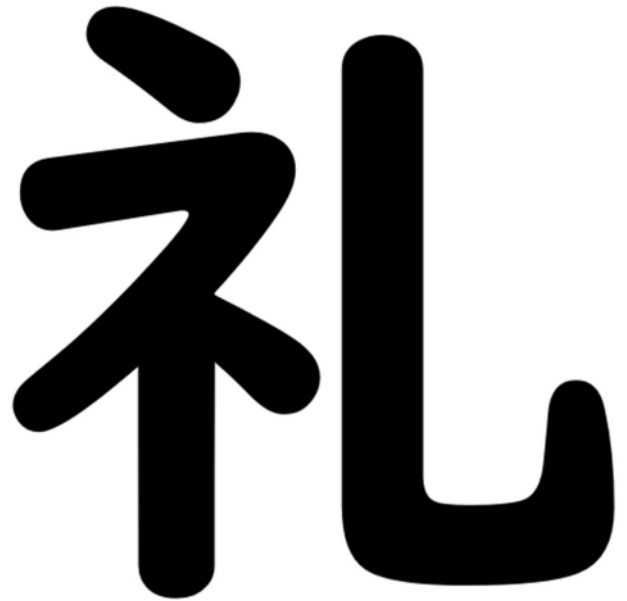
Damals war Okinawa etwas separiert von Japan, aber wurde noch stets von Japan beherrscht.

Leute durften kein Schwert und keine Waffen tragen, deswegen verbreitete sich Karate als geheime Verteidigungstechnik.

Obwohl es keine Lehrbücher über Karate gab, hat es sich trotzdem verbreitet.

Es gab mal ein Versuch Karate im japanischen Militär einzuführen, jedoch wurde es abgelehnt, da sie sich fürchteten, die Leuten würden zu aggressiv werden.

Gichin FUNAKOSHI-Sensei hat danach Karate an der Universität an Studenten unterrichtet, wobei er ihnen auch **die geistige Haltung** zu Karate weitergelehrt hat.



Der Geist ist über der Technik: Gijyutsu yori Shinjyutsu (技術より心術)

Wenn man ins Dojo geht, muss man Respekt zeigen. Das heisst man muss das Dojo, das SHOMEN, Senseis, sowie Kollegen respektieren.

KARATE-DO beginnt und endet mit Rei.

Mit MOKUSO legt man alle Gedanken auf die Seite und konzentriert sich nur auf Karate. Mit dem Mokuso am Ende, endet die Konzentration und der Alltag und die Gedanken kehren zurück.

SHOME NI REI (正面に礼) - SHOMEN heisst wortwörtlich vorne, aber im übertragenen Sinne kann shomen ni rei auch rei ans Dojyo, Kamidana, Funakoshi-Sensei oder auch andere bereits verstorbene ehrenwerte Senseis.

SENSEI NI REI (先生に礼) - SENSEI bedeutet unser Trainer.

OTAGAI NI REI (お互いに礼) - OTAGAINI bedeutet miteinander

SHIN GI TAI (心技体) - Geist, Technik und Körper

Körperlich robust, technisch hochqualifiziert und geistig ausgeglichen sein.

2.Gegenteil: Taigigo

1) **Te,Shu** (手) Hand –
Ashi, Soku (足) Fuss

対義語

- Jitte (十手) : 10 Hände
- Chinte (珍手) : Aussergewöhnliche Hand
- Unsu (雲手) : Wolkenhand
- Kumite (組手) : Kampf
- Hikite (引き手) : Zurückziehenden der Hand
- Nukite (貫き手) : Durchbohrende Hand
- Kakete (掛け手) : Haken Hand
- Morote (諸手) : Beide Händen
- Kumade (熊手) : Bärenhand
- Washide (鷲手) : Adlerhand
- Sente (先手) : Erster Zug
- Gote (後手) : Zweiter Zug
- Shuto (手刀) : Schwerthand
- Tateshuto (縦手刀) : vertikal Schwerthand
- Haishu (背手) : Handrücken

- Ashibarai (足払い) : Fussfeger
- Yoriashi (寄り足) : Nährkommenden Fuss (früher haben wir dem Suriashi-gleitender Fuss gesagt)
- Tsugiashi (継ぎ足) : Herankommender Fuss
- Hikiashi (引き足) : Zurückziehen des Fusses
- Nekoashi dachi (猫足立ち) : Katzenfussstellung
- Sagiashi dachi (鷲足立ち) : Stellung des Storches
- Ippon ashi dachi (一本足立ち) : Stellung mit einem Fuss
- Heisoku dachi (閉足立ち) : Geschlossene Füsse Stellung
- Sokuto (足刀) : Fuss Schwert
- Unsoku(運足) : Fussführung

2) **Mae,Zen** (前) vorne – **Ushiro,Kou**(後) hinten, danach

- Maegeri (前蹴り) : Vorwärtsfusstritt
- Mae Enpi(前猿臂) : Elbogenstoss nach vorne
- Zenkutsu dachi (前屈立ち) : Nach vorne gebogene Stellung
- Ushiro geri (後ろ蹴り) : Rückwärtstritt
- Ushiro Enpi (後ろ猿臂) : Elbogenstoss nach hinten
- Kokutsu dachi (後屈立ち) : Nach hinten gebogene Stellung

3) **Jyo,Ue,Age** (上) oben – **Ge,Shita** (下) unten – **Chu,Naka** (中) mitte

- Jyodan (上段) : oben
- Age (上げ) : nach oben
- Gedan (下段) : unten
- Chudan (中段) : mitte
- Nakadaka Ippon Ken (中高一本拳) : Faust mit hervorgehobenem Mittelfinger

4) **Yoko** (横) horizontal – **Tate** (縦) vertikal

- Yoko geri (横蹴り) : Seitwärtsfusstritt
- Yoko Enpi (横猿臂) : Ellbogenstoss seitwärts
- Tateken tsuki (縦拳突き) : Fauststoss nach vorne mit senkrecht stehender Faust
- Tate uraken tsuki (縦裏拳突き) : vertikal Faustrücken Schlag
- Tate shuto (縦手刀) : vertikal Shuto
- Tate Enpi (縦猿臂) : vertikal Enpi

5) **Uchi** (内) Innen – **Soto** (外) Aussen

- Uchi uke (内受け) – Soto uke (外受け)

6) **Oi** (追い), **Jyun** (順) verfolgender – **Gyaku** (逆) umgekehrt

- Oi tsuki (追い突き), Jyun tsuki (順突き) : Verfolgender Fauststoss
- Gyaku tsuki (逆突き) : Fauststoss Hand und Fuss umgekehrt
- Gyaku Hanmi (逆半身) : Umgekehrter Hanmi

7) **Dai** (大) Gross – **Sho** (小) Klein

- Bassai Dai (抜塞大) - Bassai Sho (抜塞小)
- Kanku Dai (観空大) - Kanku Sho (観空小)
- Gojyushiho Dai (五十四歩大) – Gojyushiho Sho (五十四歩小)

8) **Hidari** (左) Links – **Migi** (右) Rechts

9) **Omote** (表) Front,Vorderseite – **Ura** (裏) Rückseite

3.Tritttechnik: **Keriwaza**

蹴り技

- **Mae geri** (前蹴り)
: Vorwärtsfusstritt
- **Mawashi geri** (回し蹴り)
: Kreistritt
- **Yoko geri** (横蹴り) : Seitwärtstritt
- **Ushiro geri** (後ろ蹴り) : Rückwärtstritt
- **Uramawashi geri** (裏回し蹴り) : Rückseitiger Kreistritt
- **Hiza geri** (膝蹴り) : Knietritt
- **Mikazuki geri** (三日月蹴り) : Mondsicheltritt
- **Ren geri** (連蹴り) : Tritt Kombination
- **Kin geri** (金蹴り) : Hoden Tritt
- **Ashi barai** (足払い) : Fussfeger
- **Fumikomi** (踏み込み) : Stampftritt
- **Sokuto** (足刀) : Fussschwert

4.Fauststosstechnik : **Tsukiwaza**

突き技

- **Choku tsuki** (直突き), **Seiken tsuki** (正拳突き) : Gerader Fauststoss
- **Oi tsuki** (追いつき), **Jun tsuki** (順突き) : Verfolgender stoss

- Gyaku **tsuki** (逆突き) : Umgekehrter Fauststoss
- Age **tsuki** (上げ突き) : Steigender Stoss
- Kizami **tsuki** (刻み突き) : Prellstoss, Jab
- Kagi **tsuki** (鉤突き) : Hakenstoss
- **Tsuki age** (突き上げ) : Stoss nach oben
- Otoshi **zuki** (落とし突き) : Fallender Stoss
- Ren **tsuki** (連突き) : Fauststoss Kombination
- Teisho **tsuki** (底掌突き) : Handballenstoss
- Ura **tsuki** (裏突き) : Umgekehrter tsuki
- Ura ken **tsuki** (裏拳突き) : Rückhand Fauststoss
- Tate ken **tsuki** (縦拳突き) : Tsuki, wobei die Faust vertikal gerichtet ist
- Yama **tsuki** (山突き) : Bergstoss
- Hasami **tsuki** (挟み突き) : Sandwich Fauststoss
- Mawashi **tsuki** (回し突き) : Drehender Fauststoss

5.Schlagtechnik : Uchiwaza

打ち技

- Shuto **uchi** (手刀打ち)
: Handschwert Schlag
- Tate shuto **uchi** (縦手刀打ち)
: Verikaler Handschwert Schlag
- Haito **uchi** (背刀打ち) :Handrückenschwert Schlag
- Haishu **uchi** (背手打ち) :Handrücken Schlag
- Teisho **uchi** (底掌打ち) : Handballenschlag
- Tettsui **uchi** (鉄槌打ち) : Eisenhammer Schlag
- Hasami **uchi** (挟み打ち) : Sandwich Schlag
- Otoshi **uchi uke** (落とし打ち受け) : Fallender Faustschlag und Block
- Teishoage **uchi uke** (底掌上げ打ち受け)
: Handfläche Schlag und Block nach oben (gleichzeitig)
- Teisho otoshi **uchi uke** (底掌落とし打ち受け)
: Handfläche Fallender Schlag und Block (gleichzeitig)

6.Blocktechnik : Ukewaza

受け技

- Age **uke** (上げ受け) : Nach oben Block
- Shuto **uke** (手刀受け) : Handschwert Block
- Uchi **uke** (内受け) : Block von innen nach aussen
- Soto **uke** (外受け) : Block von aussen nach innen
- Kohsa **uke**(交差受け)/Jyuji **uke** (十字受け) : Block mit gekreuzten Händen
- Morote **uke** (諸手受け) : Beidhändiger Block
- Haiwan **uke** (背腕受け) : Block mit Rückenseite von Unterarm
- Hiji **uke** (肘受け) : Block mit Ellbogen
- Manji **uke** (まんじ受け) : Gedanbarai mit Joudan Uchiuke (nach hinten) Block
- Sukui **uke** (掬い受け) : Schaufel-Block
- Kakiwake **uke** (かき分け受け) : Trennen Block
- Osae **uke** (押さえ受け) : Unterdrücken Block
- Nagashi **uke** (流し受け) : vorbei fliessender Block
- Tsuki **uke** (突き受け) : Fauststoss und Block
- Teisho **uke** (底掌受け) : Handballen Block
- **Uke kae** (受けかえ) : Blockwechsel
- Otoshi uchi **uke** (落とし打ち受け) : Fallender Schlag und Block
- Teishoage uchi **uke** (底掌上げ打ち受け)
: Handfläche Schlag und Block nach oben (gleichzeitig)
- Teisho otoshi uchi **uke** (底掌落とし打ち受け)
: Handfläche Fallender Schlag und Block (gleichzeitig)

7.Stand(Fussstellung) Technik : Tachiwaza

立ち技

- Musubi **dachi** (結び立ち)
: Stand mit geschlossenen Fersen und fächerförmig geöffneten Fussspitzen
- Heisoku **dachi** (閉足立ち) : Stand mit geschlossenen Füßen in einer Linie
- Heiko **dachi** (平行立ち) : Stand mit paralleler Fussstellung (nicht geschlossene Fussstellung)
- Kohsa **dachi** (交差立ち): Stand mit gekreuzten Schienbeinen
- Le no Ji **dachi** (レの字立ち): Fussstellung wie das Zeichen Le (レ)
- Hachi Ji **dachi** (八字立ち): Fussstellung wie das Zeichen Hachi (八)
- Kiba **dachi** (騎馬立ち): Reiterstand
- Shiko **dachi** (四股立ち): Sumo Fussstellung
- **Zenkutsu dachi** (前屈立ち): Nach vorne gebogener Stellung
- **Kohkutsu dachi** (後屈立ち): Nach hinten gebogener Stellung
- Neko **ashi dachi** (猫足立ち): Katzenfussstellung
- Ippon **ashi Dachi** (一本足立ち): Stellung mit einem Fuss
- Sagi **ashi Dachi** (鷺足立ち): Stellung des Storchs
- Hangetsu **dachi** (半月立ち) : Halbmond Fussstellung
- Fudoh **dachi** (不動立ち)/ Sochin **dachi** (壮鎮立ち)
: ein stabiler und kraftvoller Fussstellung