

KLEINES ABC DES KAMPFSPORTES



WAS EIN ECHTER JIU-JITSU
SPORTLER BEACHTET

Das Dojo ist ein Ort des körperlichen Trainings, der Begegnung mit anderen Kindern und der Konzentration. Das Wort Dojo bedeutet eigentlich Tempelraum. Früher wurde auch im Kloster geübt. Hier ein paar Regeln, die in jedem Dojo gelten.

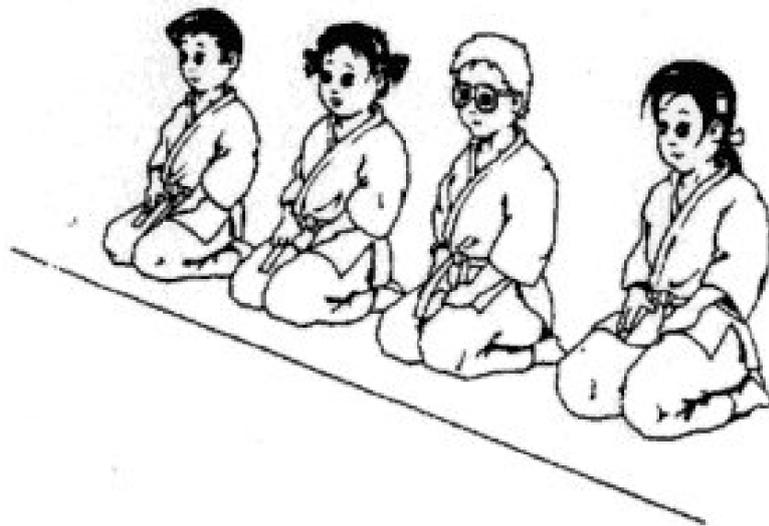
Saubere Hände
Saubere Füße
Kurze Fingernägel
Kein Schmuck, keine Uhr
Saubere Kleidung

Wer zu spät kommt, macht am Eingang 20 Liegestütz und holt für sich das Mukso (Meditationsübung) nach. Jeder Schüler, der sich im Dojo aufhält, soll immer eine einwandfreie Haltung zeigen, auch wenn er müde oder erschöpft ist. Der Ranghöchste sitzt rechts, gibt das Kommando zum Gruß.

Unser Gruß im Stehen

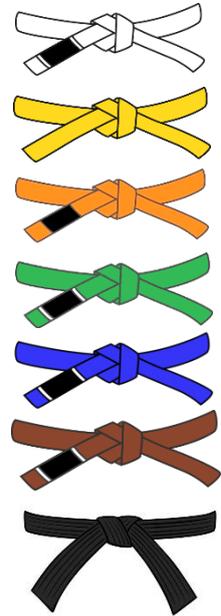


***Unser Gruß im Seiza vor und nach dem
Training***



Welche Farben haben die Gürtel und was bedeuten sie?

Weiß	Anfänger, Schnee liegt auf der Landschaft
Gelb	Der Schnee schmilzt, die gefrorene Erde leuchtet gelb.
Orange	Die Sonne erwärmt die Erde. Sie ist fruchtbar.
Grün	Der Samen keimt, ein Pflänzchen kommt
Blau	Die Pflanze wächst zum Himmel, sie wird langsam stark.
Braun	Der Baum hat eine starke Borke - Er ist jetzt ausgewachsen
Meister	Meister - Das Wandeln der Stille



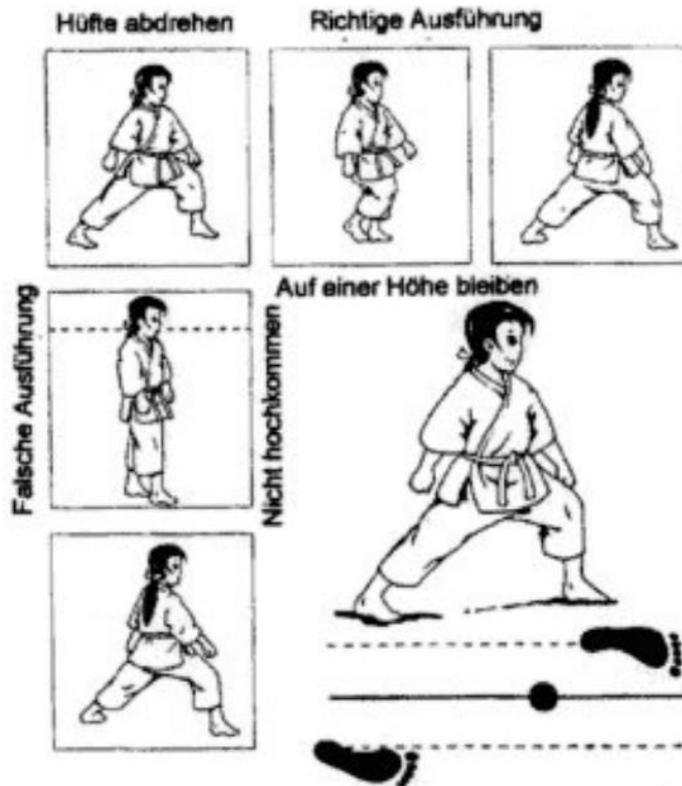
Der Gürtel hält nicht nur die Jacke zusammen, er kennzeichnet auch die **Körpermitte.**

Dies ist das Zentrum der Kraft.



1. KAMPFSTELLUNG

Zenkutsu Dachi



1. FAUSTTECHNIK

Choku Tsuki + Oi Tsuki



OI TSUKI mit Schritt in Zenkutsu Dachi

1. FURSTECHNIK

(mit den Ballen) Mae Geri



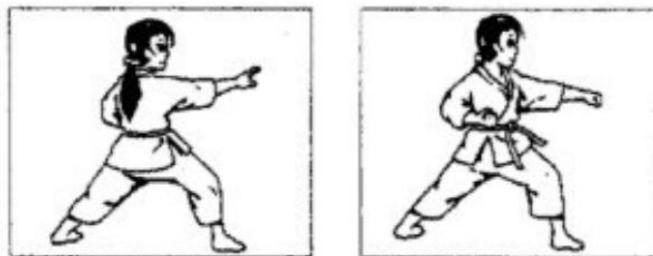
Knie richtig anziehen Standfuss am Boden lassen



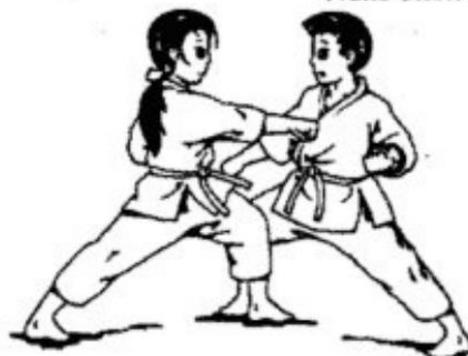
MAE GERI

1. KONTERTECHNIK

(Gegenangriff) Gyaku Tsuki



Hüfte stark eindrehen



GYAKU ZUKI

I. ABWEHRTECHNIK

(nach oben, Jodan) Age Uke



An der Hüfte beginnen

Vor dem Gesicht überkreuzen

Genau vor dem Kopf abwehren



II. ABWEHRTECHNIK

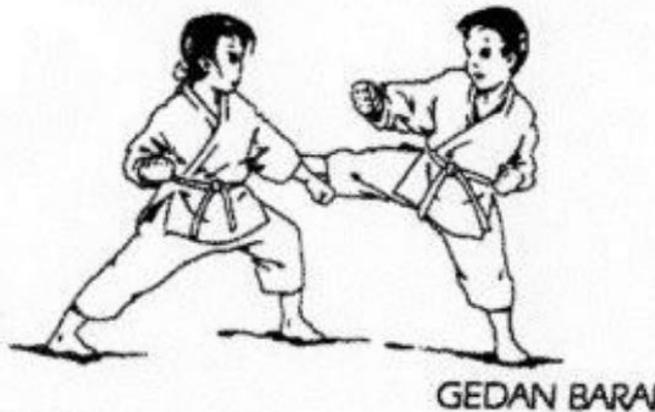
Gedan Barai oder Gedan Uke

(Fegeabwehr nach unten (Gedan))



Genau am Ohr ausholen

Hüfte abdrehen

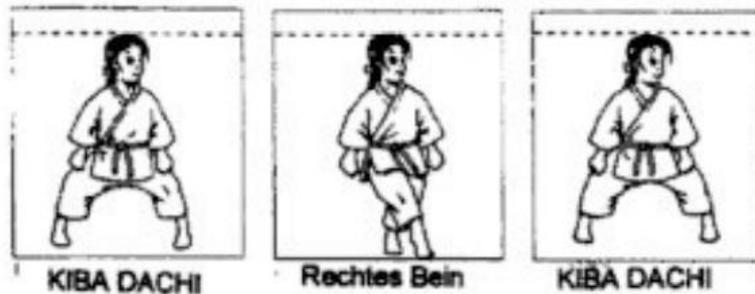


II. KAMPFSTELLUNG

Kiba Dachi



KIBA DACHI



KIBA DACHI

Rechtes Bein

KIBA DACHI

II. FUßTECHNIK

(mit der Fußkante, Schnappbewegung) Yoko Geri Keage



YOKO GERI KEAGE



Linkes Knie bis
re. Knie anziehen

Knie wieder
zurückschnappen

III. KAMPFSTELLUNG

(Tiger in Lauerstellung) Kokutsu Dachi



KOKUTSU DACHI

Beim Vorgehen

KOKUTSU DACHI

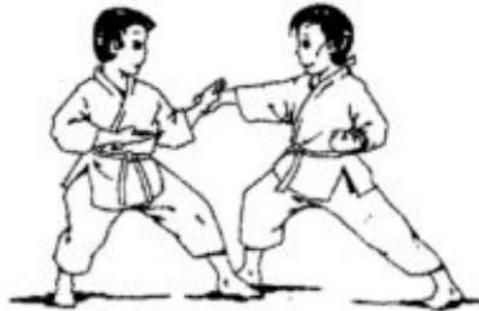
Füße nebeneinander



KOKUTSU DACHI

III. ABWEHRTECHNIK

(Handkanten- Schwertabwehr) Shuto Uke



SHUTO UKE



Mit gestreckten Fingern
am Ohr ausholen

Fingerspitzen auf Schulterhöhe

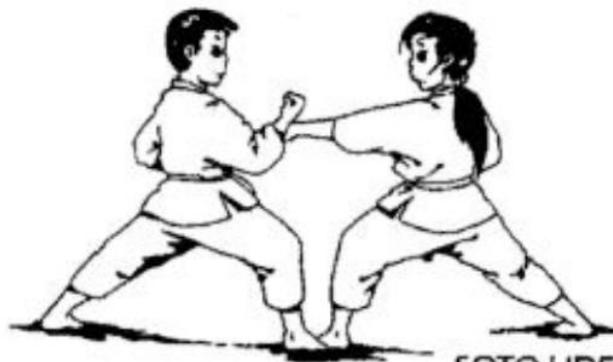
IV. ABWEHRTECHNIK **(Chudan, Körpermitte) Soto Ude Uke**



Genau am Ohr ausholen



Arm im Halbkreis v.
oben führen



SOTO UDE UKE

Ich lerne japanisch: die Zahlen 1 – 10

Beim Karate spricht man japanisch, damit Du auch in anderen Ländern im Training gleich alles verstehen kannst, egal, ob Du in Europa oder sogar in Japan als Gast trainierst.

1	Ichi
2	Ni
3	San
4	Shi
5	Go
6	Roku
7	Shichi
8	Hachi
9	Ku
10	Ju

Japanisch für Anfänger

Anweisungen		Fachwörter	
Yoi	Achtung	Tsuki	Stoßen
Hajime	Anfangen	Uchi	Schlagen
Yame	Halt	Geri	Fußtechnik
Mawate	Wendung	Uke	Abwehr
Mukso	Meditation	Mae	Gerade
Sensei Ni Rei	Gruß zum Sensei	Yoko	Seitlich
Shomen Ni Rei	Gruß zur Frontseite	Ushiro	Rückwärts
Gedan	Untere Stufe	Keage	Geschnappt
Chudan	Mittlere Stufe	Kekomi	Mit Hüfteinsatz
Jodan	Obere Stufe	Kihon	Grundschule
Seiza	Absitzen	Kata	Form
Rei	Grüßen	Kumite	Mit Partner
Ippon	Ganzer Punkt	Dojo	Übungsraum
		Do	Weg
		Funakoshi	Gründer des Shotokan - Karate