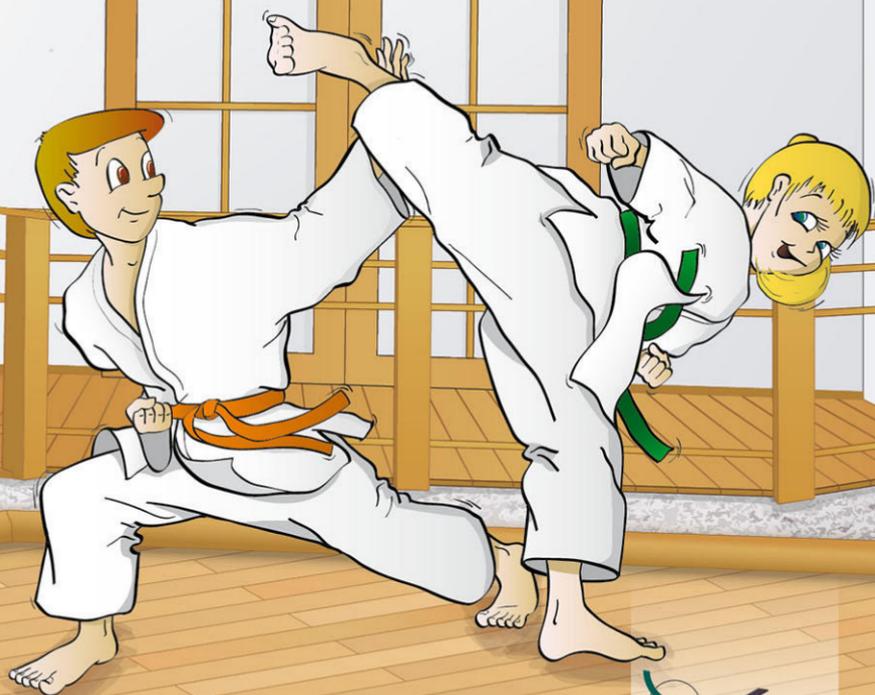
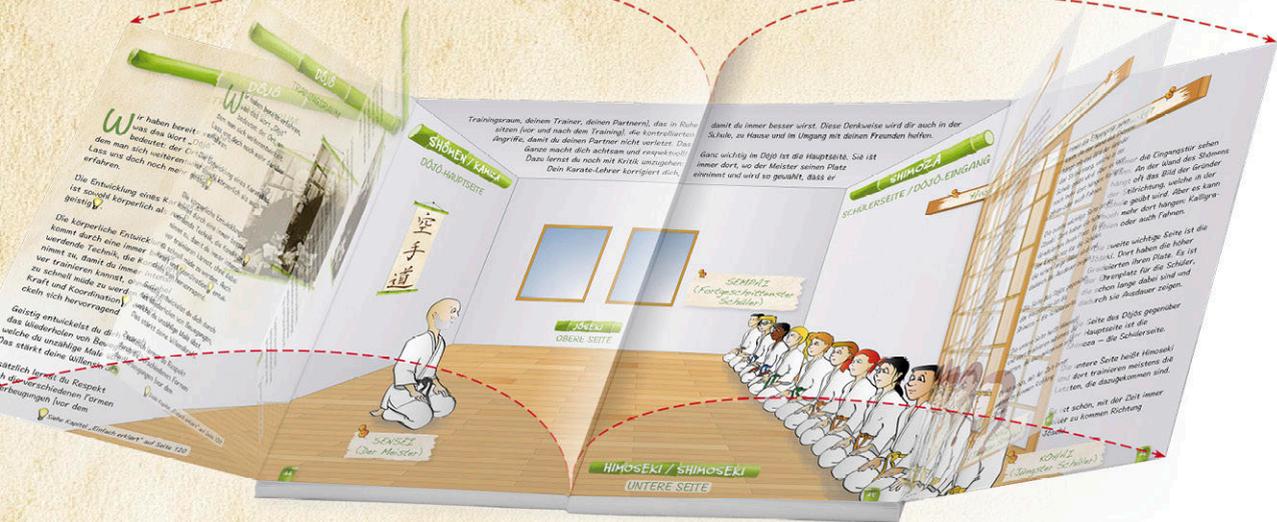


MEIN ERSTES KARATE-BUCH

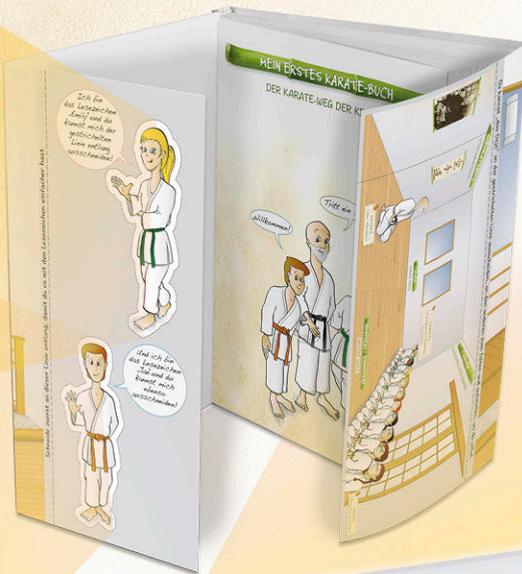
DER
KARATE-
WEG
DER
KINDER



BESONDERHEITEN



5x vier Seiten zum aufklappen

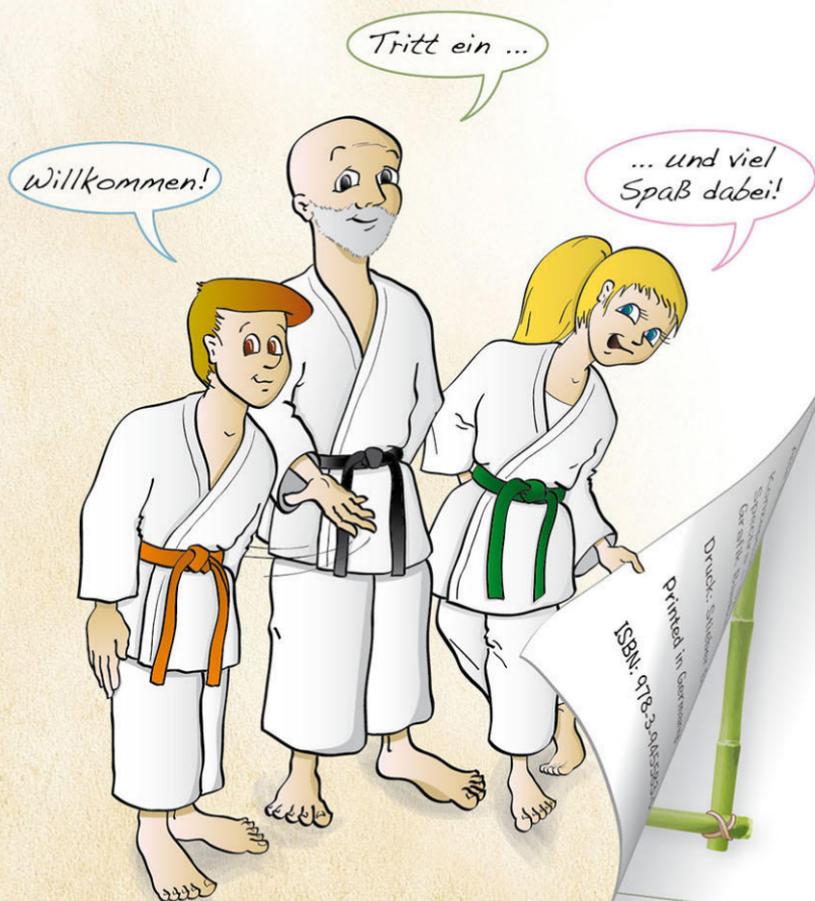


2 Lesezeichen
&
1 Aufsteller
zum
ausschneiden



MEIN ERSTES KARATE-BUCH

DER KARATE-WEG DER KINDER



ICH BIN STOLZ, EIN KARATEKA ZU SEIN

Mein Name ist:

Ich habe mit Karate angefangen am:

Ich bin

_____ Jahre alt!

Meine Karate-Schule heißt:

Meine Karate-Stilrichtung heißt:

Mein Karate-Lehrer heißt:

Mein bester Karate-Freund heißt:

Und das bin ich!



INHALTSVERZEICHNIS

Lesezeichen Einklappasche vorne

Ich bin stolz, ein Karateka zu sein 3

Mein persönliches Buch 4

Ein bisschen Geschichte ... 10

Die Schriftzeichen Karate-dô 12

Die Karate-Stilrichtungen 13

Was ist Karate heute? 14

Warum ist Karate gut für Kinder? 16

Die Sauberkeit 18

Die Benimmregeln im Dôjô 20

Die Graduierungen 22

Den Gürtel binden 24

Gi – der Karate-Anzug 27

Die Umkleidekabine 28

Mein Karate-Lehrer 31

Meine Karate-Freunde 32

Ich zähle auf japanisch 34

Die Werkzeuge des Karate	35
Die drei Ebenen	36
Die Kontrolle	37
Wie schlieÙe ich die Faust?	38
Rei – die Verbeugung	39
Dôjô – der Trainingsraum	43
Dachi – die Stellungen	47
• Shizentai – natürliche Körperhaltung	48
• Zenkutsu dachi – Vorwärtsstellung	50
• Kôkutsu dachi – Rückwärtsstellung	51
• Kiba dachi – Reiterstellung	52
• Kôsa dachi – Überkreuzstellung	53
Ayumi ashi – normaler Schritt	54
Suri ashi – Gleitschritt	58
Tai sabaki – kreisförmige Körperdrehung	59
Uke waza – die Abwehrtechniken	60
• Age uke – Abwehrtechnik nach oben	61
• Soto uke – Abwehrtechnik von außen nach innen	62
• Uchi uke – Abwehrtechnik von innen nach außen	63
• Shutô uke – Abwehrtechnik mit der Außenhandkante	64

● Morote uke – Abwehrtechnik mit beiden Armen	65
● Te osae uke – Press-Abwehrtechnik mit der Hand	66
● Gedan barai – Abwehrtechnik für den unteren Bereich	67
● Gedan nagashi uke – begleitende Abwehrtechnik für den unteren Bereich	68
Zuki waza – die Armtechniken	69
● Oi zuki – gleichseitige Fausttechnik mit Schritt	70
● Gyaku zuki – gegenseitige Fausttechnik	71
● Kizami zuki – Fausttechnik mit der vorderen Hand	72
● Tettsui uchi – Fausttechnik mit der Unterkante der Faust (Eisenhammer)	73
● Uraken uchi – Fausttechnik mit dem Handrücken	74
● Nukite – Angriffstechnik mit fünf Fingerspitzen	75
● Shutô uchi – Angriffstechnik mit der Außenhandkante	76
Geri waza – die Beintechniken	77
● Mae geri – Fußtechnik nach vorne	78
● Yoko geri keage – Fußtechnik zur Seite, schnappend	79
● Yoko geri kekomi – Fußtechnik zur Seite, stoßend	80
● Mawashi geri – kreisförmige Fußtechnik	81
● Ushiro geri – Fußtechnik nach hinten	82

Die Atmung	83
Kiai – der Kampfschrei	84
Kime – Vereinigung der Kräfte	85
Mokusô – die Meditation	86
Die drei Säulen	87
Kihon – die Grundschule	88
Mawatte – die Wendung	89
Kata – die Formen	90
● Taikyoku shodan – durchdringend studieren	91
● Heian shodan – Frieden und Ruhe – 1. Stufe	94
● Heian nidan – Frieden und Ruhe – 2. Stufe	99
Kumite – die Partnerübungen	103
● Kihon gohon kumite – Grundschulkampf mit fünf Angriffen	104
● Kihon sanbon kumite – Grundschulkampf mit drei Angriffen	106
● Kihon ippon kumite – Grundschulkampf mit einem Angriff	108
● Jiyû ippon kumite – vorgegebener Kampf mit einem Angriff	109
● Randori/Jiyû kumite – Übungskampf/Freikampf	110
Meine Ziele	111
Meine Kyu-Prüfungen	112
Ich werde besser in der Schule	114

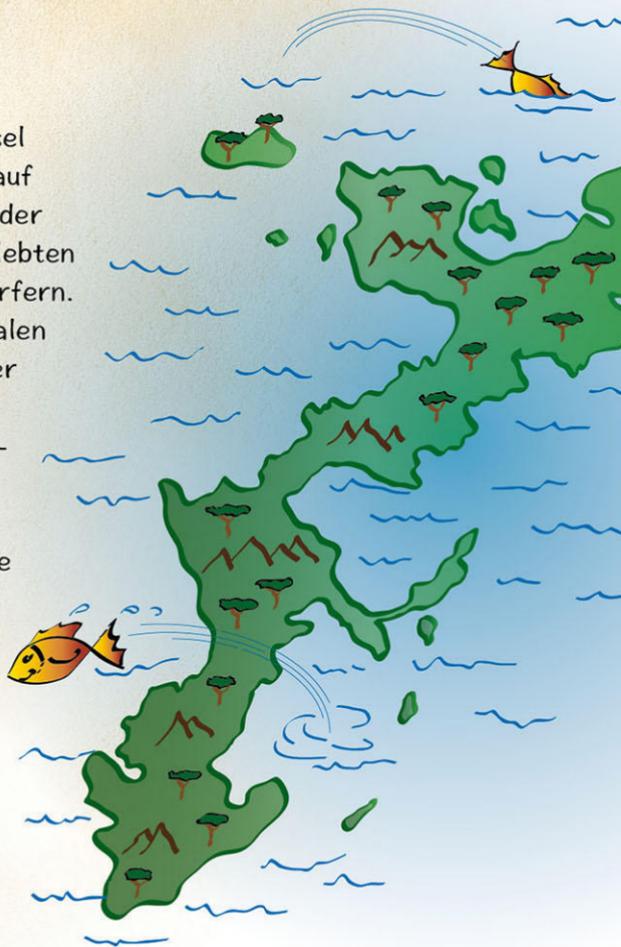
Schöne Gedanken	116
Der Bambusbaum	118
Einfach erklärt	120
Lexikon Deutsch-Japanisch	122
Lexikon Japanisch-Deutsch	126
Was ich gelernt habe	130
Herausforderungen	131
Wichtiges Schlusswort	132
Meine Notizen	134
Aufsteller	Einklapplampe hinten

EIN BISSCHEN GESCHICHTE ...

Auf einer kleinen Insel Namens Okinawa, auf der anderen Seite der Welt, südlich von Japan, lebten die Menschen in ihren Dörfern. Zusätzlich zu ihren normalen Arbeiten übten sie in ihrer Freizeit Kampftechniken, welche zur Selbstverteidigung dienen sollten.

Das war die ursprüngliche Form des Karate und sie hieß „Te“, was „Hand“ bedeutet.

Dann, eines Tages vor langer Zeit, kamen Kämpfer, die die Insel besetzten. Sie verboten die Nutzung von Waffen, aber sie selbst waren ausgezeichnete Soldaten und nannten sich „Samurai“. Außerdem hatten sie Rüstungen und waren schwer bewaffnet. Die Bewohner von Okinawa waren umso mehr gezwungen, sich ohne Waffen zu



verteidigen. Also verfeinerten sie ihre Kampfübungen noch mehr, damit sie sich sogar gegen die bewaffneten und gefährlichen Samurai verteidigen konnten.



Zusätzlich benutzten die Menschen auf Okinawa (meistens waren sie Bauern oder Fischer) ihre Arbeitsgeräte – nach entsprechendem Üben – als Waffen. Diese Kampftechniken, die es heute noch gibt, heißen Kôbudô.

An dieser Stelle solltest du etwas über eine wichtige Person erfahren: Meister Gichin Funakoshi, der Gründer der Karate-Stilrichtung Shôtôkan und weltweit anerkannt als der Vater des modernen Karate. Am Anfang des 20. Jahrhunderts (gegen 1930) brachte er Karate von der Insel Okinawa nach Japan. Damals hat das Karate angefangen bekannt zu werden, sodass heute viele Menschen in der ganzen Welt es praktizieren.

Warum wurde die Insel überhaupt von den Samurai besetzt?

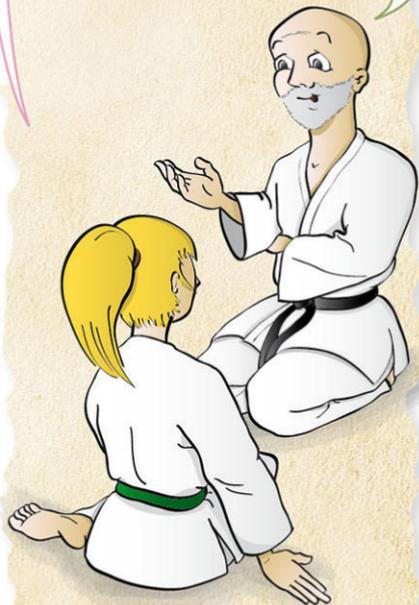
Weil sie mehr haben wollten, als sie bereits hatten.

Woher kamen sie?

Aus Japan. Inzwischen aber gehört Okinawa auch zu Japan, damals jedoch noch nicht.

Und was bedeutet Karate-do?

Der Weg der leeren Hand. Das heißt, es werden keine Waffen benutzt.

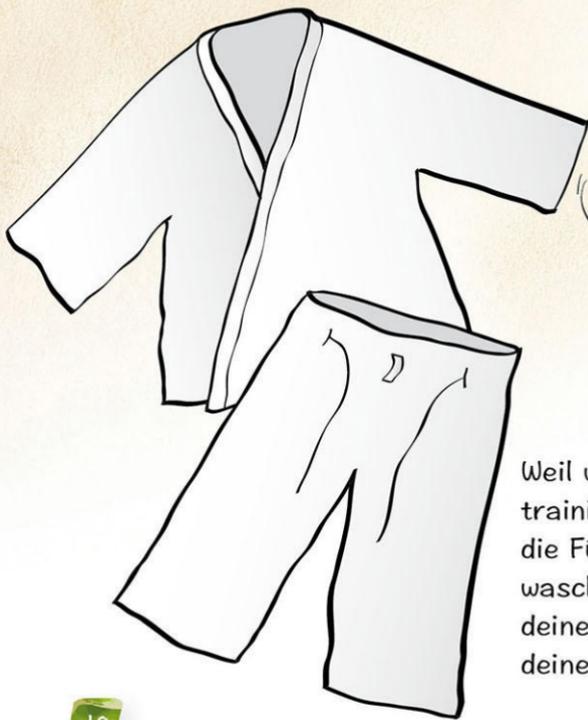


FRAG' DEN MEISTER

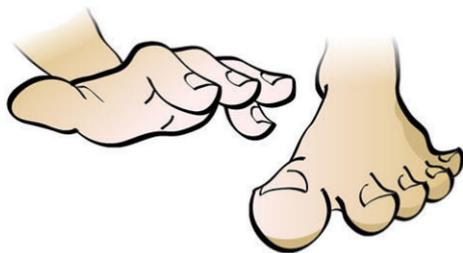
DIE SAUBERKEIT

Bemühe dich, deinen Karate-Anzug (auf japanisch Karate-Gi) in Ordnung zu halten. Wenn du geschwitzt hast, lege nach dem Training deinen Gi in die Wäsche, damit er rechtzeitig zum nächsten Training von deiner Mama oder deinem Papa gewaschen werden kann.

Für einen Karateka ist es eine Schande, nicht trainieren zu können, weil der Gi nicht sauber ist, noch bei der schmutzigen Wäsche liegt oder – noch schlimmer – mit einem schmutzigen Gi ins Training zu gehen!



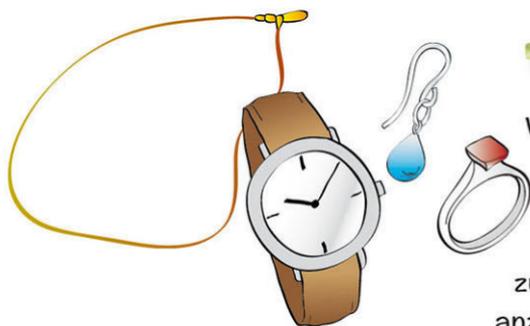
Weil wir im Karate barfuß trainieren, ist es ganz wichtig die Füße vor dem Training zu waschen. Das ist respektvoll deinen Karate-Freunden und deinem Lehrer gegenüber.



Die Finger- und Zehennägel sind oft die Ursache von Kratzern im Training. Bei Partnerübungen passiert es schnell, dass man den Partner mit der Hand oder dem Fuß streift. Wenn die Nägel nicht ganz kurz geschnitten sind, besteht die Gefahr, jemanden zu verletzen. Da solltest du besonders darauf achten.



Wenn du die Umkleidekabine verlässt, um in den Trainingsraum zu gehen, ziehe deine Schlappen oder Zoris an. Damit kommt kein Schmutz in den Raum, in dem du barfuß trainierst.



Genauso wichtig ist es auch, keine Ringe, Ohrringe, Halsketten oder Uhren zu tragen. Auch sie sind Grund von möglichen Verletzungen, auch bei dir selbst.



Vielleicht denken deine Karate-Freunde nicht daran die Füße zu waschen, die Finger- und Zehennägel zu schneiden oder die Zoris anzuziehen, wenn sie ins Dôjô gehen. Du kannst sie darauf hinweisen. Eventuell nicht sofort, aber irgendwann werden sie dir dafür bestimmt dankbar sein.

DIE BENIMMREGELN IM DÔJÔ

Im Karate achtet man auf Benimmregeln. Dafür gibt es verschiedene Gründe: Wir wollen Respekt für unseren Lehrer, für die Mittrainierenden und für das Dôjô zeigen. Außerdem soll es unser Bestreben sein, unsere Schwächen zu besiegen!

Grundlegendes gilt:

Achte darauf, wie du dich benimmst, weil auch durch dich bekommt die Karate-Schule, die du besuchst, einen eigenen Charakter. Dabei spielt es keine Rolle, ob du noch Anfänger oder schon Fortgeschrittener bist.

1 Die erste Regel ist die Pünktlichkeit: Noch vor dem Trainingsbeginn solltest du schon in der Karate-Schule sein.

2 Wenn du mit Verspätung ins Training gehst, geh wie immer in die Karate-Schule rein, warte aber auf die Erlaubnis deines Lehrers, bevor du in das Training einsteigst.

3 Wenn du in die Umkleidekabine gehst und jemand schon da ist, vergiss nicht zu grüßen.

4 Bevor du den Trainingsraum betrittst, halte kurz still und verbeuge dich.

5 Im Dôjô angekommen, verbeuge dich vor deinem Lehrer oder begrüße ihn. Das ist ein Zeichen von Respekt.



6 Verbeuge dich vor und nach jeder Partnerübung vor deinem Trainingspartner als Dankeschön dafür, dass er dir ermöglicht, deine Techniken mit ihm zu üben.

7 Sei aufmerksam, wenn dein Lehrer etwas erklärt und stelle ruhig Fragen, falls dir etwas unklar ist.

8 Bleib still, wenn dein Lehrer etwas erklärt. Es ist unhöflich und stört die anderen, wenn du dich dabei bewegst oder woanders hinschaust. An etwas anderes solltest du auch nicht denken.

9 Sei hilfsbereit für die Mittrainierenden, die Unterstützung brauchen oder noch nicht so weit sind wie du.

10 Vergiss nicht, dich nach dem Training zu verbeugen, wenn du aus dem Dōjō gehst.

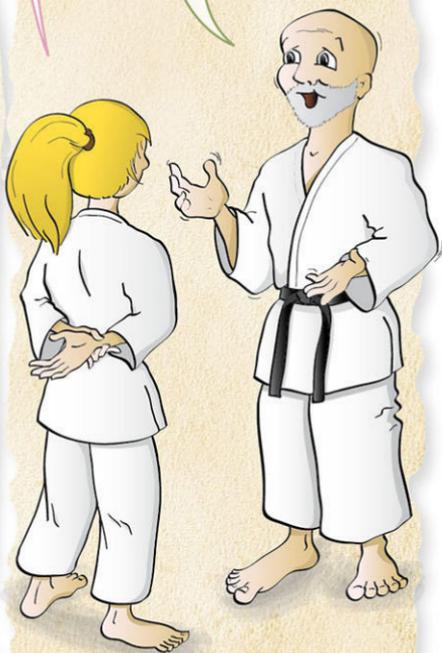
Was ist ein Dōjō?

Und damit benehme ich mich besser im Training?

Es ist der Ort, an dem man lernt, sich weiterzuentwickeln.

Nicht nur als Karateka, sondern auch in der Familie, mit den Freunden und in der Schule.

Die Benimmregeln kannst du anpassen und immer anwenden!



DIE WERKZEUGE DES KARATE

HAITÔ

INNENHANDKANTE

NUKITE

FINGERSPITZEN

TEISHÔ

HANDBALLEN

HAIKOKU

FUSSSPANN

HIZA

KNIE

URAKEN

FAUSTRÜCKSEITE

TETTSUI

UNTERKANTE
DER FAUST

TSUMASAKI

ZEHENSPIITZE

EMPI

ELLENBOGEN

SUNE

SCHIENBEIN

SHUTÔ

AUSSENHANDKANTE

SEIKEN

VORDERSEITE
DER FAUST

KAKATO

FERSE

SOKUTÔ

AUSSENFUSSKANTE

KOSHI

FUSSBALLEN

ZENKUTSU DACHI

VORWÄRTSSTELLUNG

Die Länge ist doppelt soviel wie die Schulterbreite.

Die Breite ist genau wie die Breite deiner Schultern.

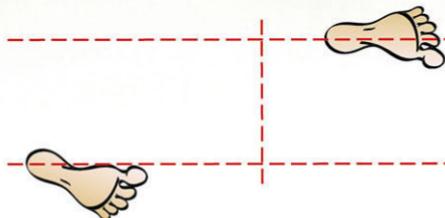
Das vordere Bein ist angewinkelt, sodass der Unterschenkel eine senkrechte Linie zum Boden bildet. Das hintere Bein ist ganz gestreckt. Beide Füße zeigen nach vorne, der hintere ist jedoch etwas schräg. Die hintere Ferse soll genauso wie die vordere Kontakt mit dem Boden haben. Das Körpergewicht ist überwiegend nach vorne gerichtet: Das Vorderbein trägt 60 %, das hintere Bein 40 % davon.



Verwendung:

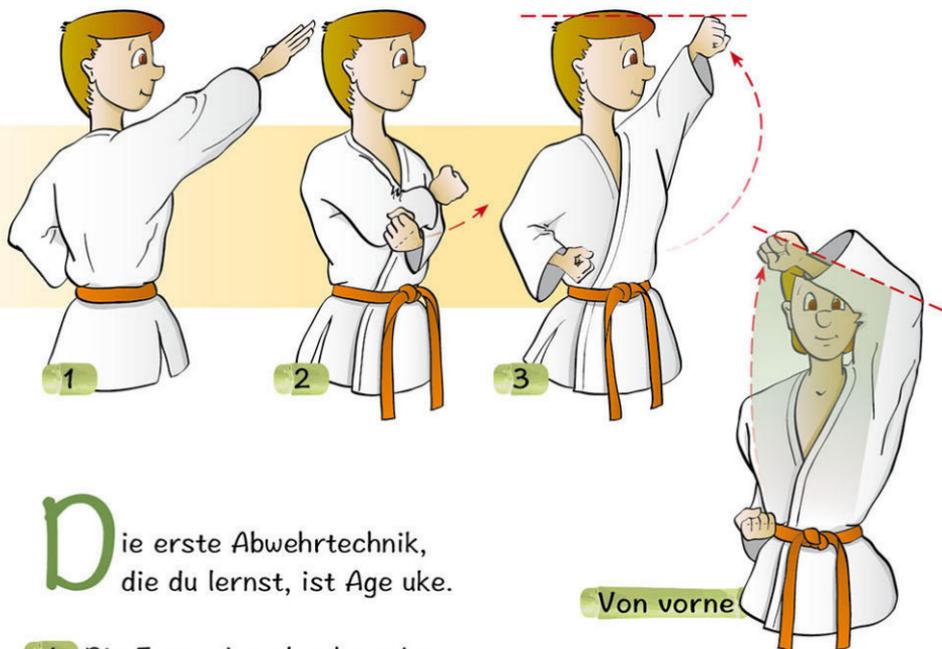
Sie ist die am meisten verwendete Stellung. Du brauchst sie, um die meisten Abwehr- und Angriffstechniken anzuwenden.

Da das Körpergewicht nach vorne gerichtet ist, kannst du aus dieser Stellung starke Techniken nach vorne ausführen.



AGE UKE

ABWEHRTECHNIK NACH OBEN

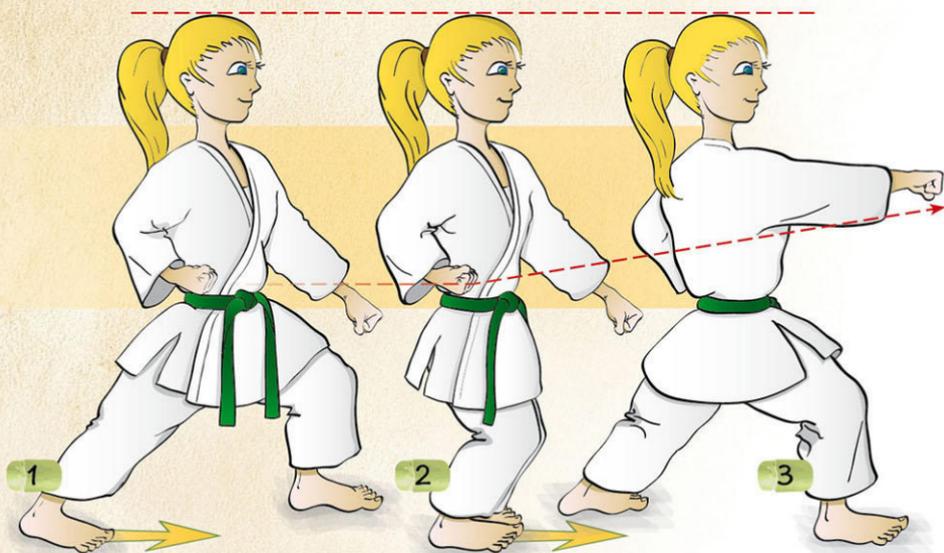


Von vorne

Die erste Abwehrtechnik, die du lernst, ist Age uke.

- 1** Die Faust des abwehrenden Arms startet aus der Hüfte, der Handrücken zeigt nach unten. Strecke den anderen Arm nach vorne und nach oben, mit geöffneter Hand.
 - 2** Der abwehrende Arm macht eine Kreisbewegung nach oben. Dabei überkreuzt er den anderen, halte ihn aber außen!
 - 3** Am Ende bleibst du eine Faustbreite weit weg von deiner Stirn. Der Handrücken zeigt jetzt zu dir. Damit hast du den Unterarm während der ganzen Bewegung gedreht.
- Der Angriff wird durch den Unterarm (Kleinfinger-Seite) nach oben geleitet. Die andere Faust geht zur Hüfte zurück.

GLEICHSEITIGE FAUSTTECHNIK MIT SCHRITT



Mit Oi zuki kannst du deinen Angriff aus einer langen Distanz starten. Wenn du die Technik rechts ausführst, dann ist der rechte Fuß vorne.

Beginne den Schritt, indem du die hintere Ferse auf den Boden drückst.

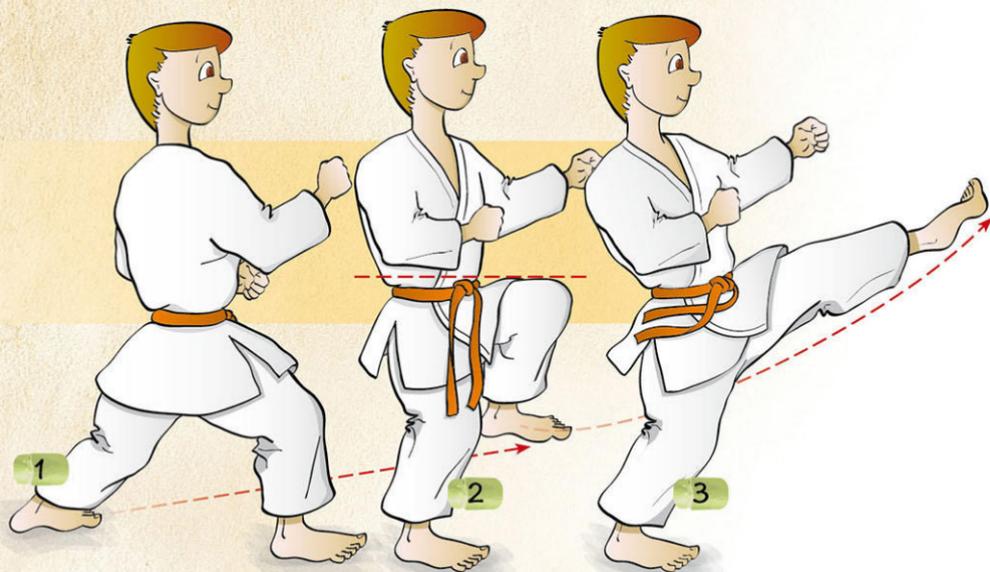
1 Bei der Grundschiule startest du aus Gedan barai, im Kampf aus deiner Freikampfstellung (siehe Seite 109).

2 Während du vorgehst, achte darauf, dass deine Arme eng am Körper bleiben.

3 Komm mit dem Schritt und dem Arm gleichzeitig an.

MÄE GERI

FUSSTECHNIK NACH VORNE



Mae geri ist der Fußtritt, der direkt nach vorne ausgeführt wird.

die Zehen an. Damit kannst du mit dem Fußballen treffen. Dabei wird der Fuß durch die Anspannung gefestigt.

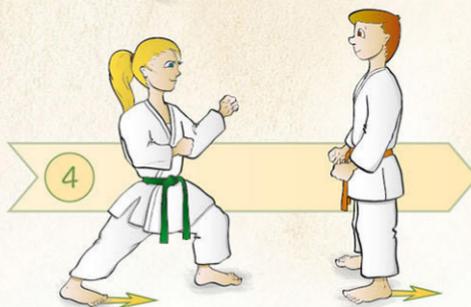
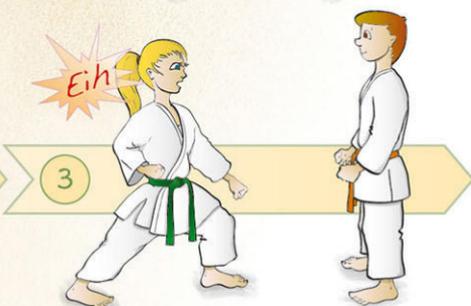
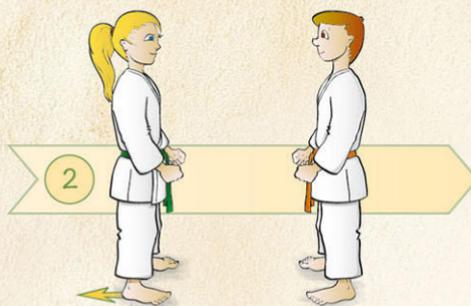
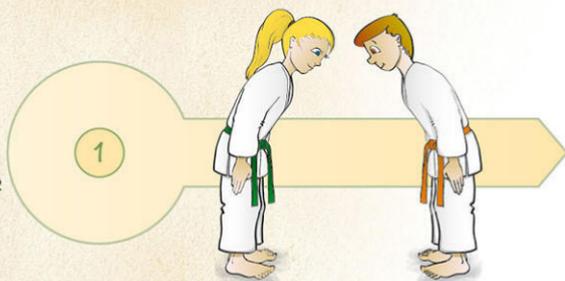
- 1 Starte aus deiner Kampfstellung (Kamae).
- 2 Zuerst winkle das Bein eng an und bringe das Knie hoch.
- 3 Strecke das Bein komplett. Richte auch den Fuß nach vorne und ziehe zusätzlich

Nach dem Fußtritt winkle das Bein wieder an, genauso wie am Anfang der Bewegung. Erst danach kannst du das Bein wieder absetzen. Halte während der gesamten Bewegung die Deckung geschlossen.

KIHON SANBON KUMITE

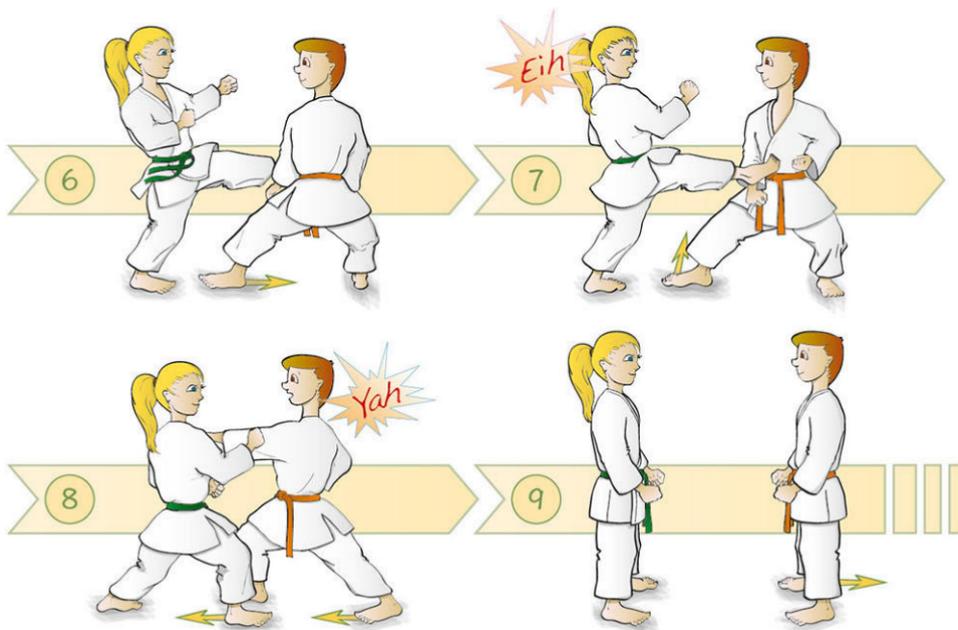
GRUNDSCHULKAMPF MIT DREI ANGRIFFEN

Die klassische Anwendung von Kihon sanbon kumite sieht drei Angriffe mit



anschließender Kontertechnik vor: Jōdan (Abwehrtechnik Age uke), Chūdan (Abwehrtechnik Soto uke oder Uchi uke) und Gedan (Abwehrtechnik Gedan

barai oder Gedan nagashi uke). Natürlich können auch andere Angriffs- und Abwehrtechniken geübt werden. Zusätzlich kann auch kombiniert



Nach der Kontertechnik greift der andere Partner an.
 Nach weiteren drei Schritten in die andere Richtung, wird die Übung mit der Verbeugung beendet.

werden: drei verschiedene Angriffe, auch auf verschiedenen Ebenen (Jōdan, Chūdan oder Gedan).

Die Abwehrtechniken werden dementsprechend angepasst. Beachte, dass, wenn du in

Kōkutsu dachi abwehrst, du beim Kontern den vorderen Fuß nach außen umsetzen sollst.

Damit stehst du schulterbreit in Zenkutsu dachi. Von hieraus kannst du stark mit Gyaku zuki kontern.

MEINE KYU-PRÜFUNGEN

Hier kannst du wichtige Tage in deinem Leben eintragen: deine Kyu-Prüfungen.

Alle deine Schüler-Grade sind für dich von großer Bedeutung: Sie sind die Schritte, die dich zum Meister-Grad führen, dem Schwarzgurt.

Trage jeweils ein, was du vor, während und nach der Prüfung gefühlt hast. Vielleicht wirst du gelobt oder auf einen Fehler hingewiesen. Oder fällt dir etwas ganz anderes ein, was du festhalten möchtest?

Trage hier deine Gedanken ein und schaue Jahre später mal wieder auf diesen Seiten vorbei. Es wird dich sicherlich interessieren, wie du dich über all diese Jahre verändert hast.

9. Kyu – Weißgelbgurt



Prüfung am: _____

8. Kyu – Gelbgurt



Prüfung am: _____

7. Kyu – Orangegurt



Prüfung am: _____

6. Kyu – Grüngurt

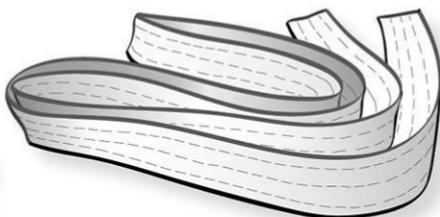


Prüfung am: _____

5. Kyu – 1. Blaugurt



Prüfung am: _____



4. Kyu – 2. Blaugurt



Prüfung am: _____

3. Kyu – 1. Braungurt



Prüfung am: _____

*Kommentare, Kritik,
Lob und Notizen zu
meinen Prüfungen:*

2. Kyu – 2. Braungurt



Prüfung am: _____

1. Kyu – 3. Braungurt



Prüfung am: _____

Wir wünschen dir
viel Erfolg und
- vor allem -
viel Spaß auf deinem
Karate-Weg!



Dieses Karate-Buch, das du gerade in Händen hältst, wird dein eigener Begleiter.

- Es gibt viel zu entdecken: viele interessante Inhalte über die Techniken, die du für die ersten Karate-Jahre brauchst, und Gedanken, mit denen du ein ausgezeichneter Karateka wirst! Denn nur eine gute Technik macht noch lange keinen guten Karateka!
- Lass dich leiten von über 400 detaillierten Zeichnungen und von Prinzipien, welche dir die Geheimnisse des Karate näherbringen werden.
- Entdecke große Zeichnungen zum Ausklappen, zwei Lesezeichen und einen Aufsteller zum Ausschneiden.
- Schreibe, zeichne und klebe Fotos in dein Karate-Tagebuch, damit es immer persönlicher wird!
- Lerne, wie dir Karate helfen kann in der Schule besser zu werden.

*Ist es schwer,
Karate gut
zu lernen?*

*Nein,
es ist
interessant!*



ISBN: 978-3-945583-02-9