



Carsten Metz

Dein Weg - Karate Do

Das digitale Handbuch für junge Karatekas und
Eltern

Band 1 - Regeln u. Basistechniken

Table Of Contents

Warum dieses Buch?	3
Was dich hier erwartet	4
Was ist Karate?	5
Die wichtigsten Vorteile auf den Punkt gebracht	6
Bitte nimm dir ein paar Minuten Zeit und beantworte für dich (oder für mich) die folgenden Fragen:	7
Warum ist Disziplin im Training (und im Leben) so wichtig?	8
Eine Planungshilfe für die Disziplin	10
Der Ort an dem Karate Training stattfindet heißt Dojo (道場) - der Ort des Weges.	11
Ein Dojo kann viele Gesichter haben. Auch dein zu Hause kann ein Dojo sein.	12
Wie läuft eine Karate Stunde ab?	13
Naka Sensei und Schlatt- zwei meiner verehrten Lehrer im Interview	14

Naka Sensei in Action	12
Respekt - was ist das eigentlich wirklich?	14
Die Dojo - Etikette	15
Gichin Funakoshi	16
Shoto Nijukun - die 20 Regeln von Gichin Funakoshi	17
Die klassischen Dojokun	19
Die Basistechniken des Shotokan Karate Do	20
Die wichtigsten Schlagtechniken	21
Die wichtigsten Tritttechniken	22
Die wichtigsten Blocktechniken	23
Die Kata - vielleicht das Herz des Karate	24

Warum dieses Buch?

Karate ist eine großartige Sport- und Bewegungsart für Kinder. Karate ist nicht nur eine effektive Selbstverteidigungstechnik, sondern auch eine hervorragende Möglichkeit für Kinder, ihre körperliche Fitness, Koordination und Disziplin zu verbessern. Ein Buch, das Kindern die Grundlagen des Karate näher bringt, kann ihnen helfen, ein bleibendes Interesse an dieser faszinierenden Sportart zu entwickeln.

Darüber hinaus brauchen Kinder positive Vorbilder. In einer Zeit, in der es viele negative Einflüsse gibt, ist es wichtig, Kindern positive Vorbilder, Struktur und einen Rahmen zu geben. Ein Karate-Buch für Kinder kann ihnen helfen, zu verstehen, was es bedeutet, hart zu arbeiten, Disziplin zu haben und Respekt vor anderen zu zeigen. Wenn Kinder etwas über Menschen lesen, die diese Werte verkörpern, können sie sich von ihnen inspirieren lassen.

Und zu guter letzt kann dieses Buch auch als Nachschlagewerk für diejenigen dienen, die schon länger Karate trainieren. Sei es in unserem Dojo oder irgendwo anders.

Auf allen meinen Reisen habe ich erlebt, dass es egal ist, in welchem Land man ein Dojo betritt. Wenn man sich an die oben beschriebenen Werte hält wird man mit offenen Armen empfangen und freundlich behandelt. Dabei spielt es keine Rolle wer oder was man im Leben ausserhalb des Karate Dojos ist.

Was dich hier erwartet

Dieses Buch soll ein sogenanntes „Flip Book“ sein. Ein digitales Format, dass auch YouTube Links hinterlegt hat, damit du dir zusätzlich Videos zu den jeweiligen Themen anschauen kannst.

Ich habe hier einige theoretische Grundlagen und Regeln des Shotokan Karate Do für dich zusammengefasst, damit dir das Verhalten in einem Dojo und das Lernen von Karate leichter fällt.

Dieses Buch bezieht sich in erster Linie auf die Verhaltensregeln und die Philosophie des Karate, aus denen sich die sogenannte "Etikette" ergibt. Sicher ist es nicht vollständig, da ich auch selber immer noch Karate Schüler bin und jeden Tag Dinge dazu lerne. Auch von anderen Lehrern und in jedem Fall im Selbststudium.

Zu einigen Themen gibt es die Möglichkeit, das eigene Wissen zu überprüfen. Das kannst du gerne schriftlich machen. Also - **tanoshinde ne!** Ich wünsche dir viel Spass beim Lesen und Lernen...



Carsten Metz

Was ist Karate?



Karate ist eine Kampfkunst aus Japan, die sich auf das Schlagen, Treten und Blocken von Angriffen konzentriert. Es ist nicht nur eine körperliche Aktivität, sondern auch eine Art des Denkens und Handelns. Karate bedeutet,

Körper, Geist und Seele zu vereinen, um ein Gleichgewicht und eine Harmonie zu erreichen. Beim Karate-Training lernst du verschiedene Techniken, um dich selbst zu verteidigen und gleichzeitig deinen Körper zu stärken und zu disziplinieren. Das Training umfasst oft auch Konzentration, Meditation und Atemübungen, um den Geist und die Körperbeherrschung zu verbessern. Karate ist auch ein Sport, bei dem du gegen andere Karatekas antreten und deine Fähigkeiten messen kannst. Es ist eine großartige Möglichkeit, Selbstvertrauen, Selbstverteidigungsfähigkeiten und körperliche Fitness zu entwickeln. Insgesamt ist Karate eine Kunst, die dich dabei unterstützt, körperlich und geistig stark zu werden und dich auf das Leben vorzubereiten.

Die wichtigsten Vorteile auf den Punkt gebracht

Selbstverteidigung: Karate kann Dir beibringen, wie Du sich selbst verteidigen kannst, wenn Du angegriffen wirst. Es kann Dir helfen, sicherer zu sein und Deine Angst zu reduzieren.

Körperliche Fitness: Karate kann Dir helfen, körperlich fit zu bleiben und Deine Gesundheit zu verbessern. Es kann auch dazu beitragen, Deine Ausdauer, Kraft, Flexibilität und Koordination zu verbessern.

Disziplin und Selbstbeherrschung: Karate erfordert Konzentration und Disziplin. Kinder können lernen, ihre Energie zu kontrollieren und sich zu konzentrieren, um ihre Fähigkeiten zu verbessern.

Selbstvertrauen: Karate kann Kindern helfen, ihr Selbstvertrauen zu stärken. Durch das Üben von Karate und das Erlernen neuer Fähigkeiten können Kinder ein Gefühl der Selbstsicherheit entwickeln.

Karate ist eine Kampfkunst, bei der man nicht nur lernt, wie man kämpft, sondern auch, wie man seinen Geist kontrolliert und sich auf das konzentriert, was man gerade tut. Wenn man Karate übt, muss man lernen, wie man seine Atmung und Gedanken kontrolliert, um seine Bewegungen genau und effektiv auszuführen.

Diese Art des Denkens kann einem auch helfen, in anderen Bereichen des Lebens erfolgreich zu sein, da man lernt, wie man seine Gedanken und Gefühle kontrolliert, um seine Ziele und Träume zu erreichen. Deshalb wird Karate oft als "besondere Art zu denken" bezeichnet.

Bitte nimm dir ein paar Minuten Zeit und beantworte für dich (oder für mich) die folgenden Fragen:

Warum möchtest du Karate lernen?

Kannst du drei konkrete Gründe für dich benennen?

Welcher ist der wichtigste Grund für dich?

Vielleicht hast du Lust mir die Antworten persönlich mitzuteilen? Oder vielleicht schickst du mir eine Email an carsten_metz@icloud.com oder eine Whats Ap Nachricht an meine Mobil Nummer 0171 1931360? Ich würde mich sehr über dein Feedback freuen.



Warum ist Disziplin im Training (und im Leben) so wichtig?



Ich glaube in deiner persönlichen Trainingslaufbahn wirst du das Wort Disziplin in fast jeder Einheit hören. Aber warum betonen Karate Lehrer dieses Wort so stark. Ist Disziplin heute überhaupt noch wichtig im Leben? Ich

glaube JA! Disziplin rettet uns durch Zeiten, wenn es uns mal nicht so gut geht oder wenn wir mal keine Lust haben unsere Aufgaben zu erledigen. Es macht ja nicht immer alles Spaß, wenn wir was machen sollen... Und trotzdem gibt es Dinge, die erledigt werden müssen.

Disziplin ist wie ein Muskel, den man trainieren kann. Und dafür bietet das Karate Training eine gute Basis.

Disziplin ist beim Karate-Training wichtig, weil:

1. Man regelmäßig trainieren muss, um besser zu werden. Disziplin hilft dabei, das Training nicht zu vernachlässigen.
2. Man sich gut konzentrieren und auf das Training fokussieren muss, um die Techniken richtig auszuführen.
3. Man vorsichtig sein muss, um Verletzungen zu vermeiden. Disziplin hilft dabei, die notwendigen Sicherheitsregeln einzuhalten.
4. Man Respekt zeigen sollte, zum Beispiel gegenüber den Trainern und Mitschülern. Disziplin hilft dabei, die Verhaltensregeln einzuhalten und respektvoll zu sein.

Zusammengefasst hilft Disziplin dabei, beim Karate-Training besser zu werden, sich sicher und respektvoll zu verhalten und sich auf das Training zu konzentrieren.

In Japan wird der Begriff Disziplin noch etwas weiter gefasst. Hier wird der Begriff "Shugyo" (修行) verwendet. Es wird oft als "spirituelle Ausbildung" oder "geistige Schulung" übersetzt und bezieht sich auf eine intensive Praxis, bei der der Schüler seine Fähigkeiten und sein Verständnis der Kunst vertieft.



Shugyo umfasst oft verschiedene Aspekte, wie z.B. körperliche Übungen, Meditation, Studium der Philosophie, Einhaltung von Verhaltensregeln und das Üben von Techniken in verschiedenen Situationen. Es ist eine persönliche und intensive Praxis, die dazu beitragen soll, die körperlichen und geistigen Fähigkeiten zu verbessern und eine tiefere Verbindung zur Kampfkunst zu entwickeln. Shugyo wird oft als eine lebenslange Reise betrachtet, bei der der Schüler kontinuierlich an seiner persönlichen Entwicklung arbeitet und sich verbessert. Es ist eine wichtige Tradition in vielen japanischen Kampfkünsten und wird als wesentlich für die Entwicklung von Respekt, Disziplin und Charakter angesehen. In diesem Sinne "Irasshaimase" - herzlich willkommen zum Training.

Eine Planungshilfe für die Disziplin

Diese einfache Liste kannst du kopieren und ausfüllen, um die Übersicht über deine Woche nicht zu verlieren.

Wochenplaner

Trage deine festen Termine ein, damit du schnell die Übersicht über deine Verpflichtungen hast. Achte auch darauf, dass deine Woche nicht zu voll ist.

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
13:00					
14:00					
15:00					
16:00					
17:00					
18:00					

Wenn du mit dem System ein bisschen vertraut bist, kannst du für dich persönlich auch festhalten, welche konkreten Trainingsziele du im Moment verfolgst oder welche Kata gerade deinen Schwerpunkt bildet.

Der Ort an dem Karate Training stattfindet heißt Dojo (道場) – der Ort des Weges.



Ein Dojo erkennst du an diesen vier Punkten:

Respekt: Im Dojo wird Respekt gegenüber den Trainern, Mitschülern, der Tradition und der Umgebung gepflegt. Es ist ein Ort, an dem eine Kultur des Respekts und der Höflichkeit

herrscht.

Disziplin: Im Dojo wird Disziplin geübt, um die körperlichen und geistigen Fähigkeiten zu fördern. Es ist ein Ort, an dem regelmäßige Praxis und strenge Übung notwendig sind, um Fortschritte zu erzielen.

Gemeinschaft: Im Dojo wird eine Gemeinschaft von Trainierenden und Trainern aufgebaut, die sich gegenseitig unterstützen und motivieren. Es ist ein Ort, an dem man Freundschaften knüpfen und eine Gemeinschaft von Menschen finden kann, die gemeinsam an einem Ziel arbeiten.

Sauberkeit: Im Dojo wird auf Sauberkeit und Hygiene geachtet, um eine angenehme und sichere Umgebung für die Übungen zu schaffen. Es ist ein Ort, an dem man sich wohlfühlen und sicher trainieren kann.

Ein Dojo kann viele Gesichter haben. Auch dein zu Hause kann ein Dojo sein.



Wie läuft eine Karate Stunde ab?

Der Ablauf einer Karate-Trainingsstunde für Kinder kann variieren aber im Allgemeinen folgt er bei uns einem ähnlichen Muster:

Begrüßung und Aufwärmen: Die Schüler werden vom Trainer begrüßt und beginnen dann mit einem Aufwärmprogramm, das sich auf die grundlegenden Bewegungen und Techniken konzentriert, die in der Klasse behandelt werden.

Kihon (Grundtechniken): Die Schüler üben grundlegende Techniken wie Schläge, Tritte und Blöcke, um ihre Technik und Form zu verbessern. Dies kann in Paaren oder alleine durchgeführt werden.

Kata (Form): Die Schüler lernen und üben eine festgelegte Abfolge von Bewegungen, die eine Art imaginärer Kampf gegen mehrere Gegner darstellen. Dies hilft den Schülern, ihre Technik, Balance und Koordination zu verbessern.

Kumite (Partnerübung): Die Schüler arbeiten in Paaren und üben verschiedene Arten von Kampftechniken und -strategien. Dies kann von grundlegenden Abwehrtechniken bis hin zu fortgeschritteneren Techniken reichen.

Cool-Down: Am Ende der Stunde nehmen die Schüler sich Zeit, um abzukühlen und ihre Atmung und Herzfrequenz zu normalisieren. Dies kann Stretching oder andere Entspannungstechniken beinhalten.

Abschluss: Die Schüler werden vom Trainer verabschiedet und verlassen die Klasse. Es muss ja nicht gleich so perfekt aussehen wie in dem folgenden Video von Naka Sensei. Lass uns klein anfangen. Die Übung macht später den Meister oder die Meisterin.

Naka Sensei und Schlatt- zwei meiner verehrten Lehrer im Interview



Naka Sensei in Action



Wie verhält man sich bei der Begrüßung richtig?


Das Begrüßungsritual kann von Dojo zu Dojo variieren. In einer traditionellen Karate-Stunde wird in der Regel aber auf die folgende Weise begrüßt: Zunächst wird eine Reihe gebildet, wobei der höchstrangige Schüler oder der Lehrer (Sensei) vorne steht. Die Schüler stehen auf einer geraden Linie, mit ausreichendem Abstand zueinander, und schauen geradeaus. Der höchstrangige Schüler oder der Sensei beginnt den Gruß, indem er oder sie laut "Shomen ni rei" sagt, was so viel bedeutet wie "Verbeugung zum Schrein". Alle Schüler verbeugen sich dann tief in Richtung des "Shomen" oder des Schreins, der oft an der Wand des Dojos (Übungsraums) angebracht ist. Anschließend sagt der höchstrangige Schüler oder der Sensei "Sensei ni rei", was so viel bedeutet wie "Verbeugung zum Lehrer". Alle Schüler verbeugen sich erneut tief in Richtung des Sensei. Dann sagt der Sensei "Otagai ni rei", was so viel bedeutet wie "Verbeugung untereinander". Alle Schüler verbeugen sich noch einmal tief vor einander. Dieser Gruß am Anfang und am Ende der Karate-Stunde ist eine wichtige Tradition und zeigt Respekt gegenüber dem Schrein, dem Lehrer und den anderen Schülern im Dojo. In unserem Dojo haben wir im Moment keinen Schrein. Das hat etwas mit meiner persönlichen Haltung zu den Themen Religion und Rituale zu tun. Ich möchte niemandem vorschreiben an was er glaubt oder nicht. Ich selber habe meine Regeln und finde es gut, wenn Menschen sich im Laufe Ihres Lebens Gedanken zum Thema Spiritualität machen. Aber das ist etwas sehr persönliches und deshalb machen wir in unserem Dojo dazu Angebote und nur wenige Vorschriften.

Ob die Schüler diese annehmen wollen oder nicht steht ihnen immer frei.

Respekt - was ist das eigentlich wirklich?

Respekt bezeichnet im Allgemeinen eine positive Einstellung und Wertschätzung gegenüber einer Person, einer Gruppe oder einer Sache. Es bedeutet, die Meinungen, Überzeugungen und Entscheidungen anderer zu akzeptieren und anzuerkennen, auch wenn man nicht immer einer Meinung ist. Respekt beinhaltet auch das Vermeiden von beleidigendem oder abwertendem Verhalten und das Bemühen, andere fair und gerecht zu behandeln.

Wenn Menschen sich gegenseitig respektieren, können sie besser zusammenarbeiten und effektiver kommunizieren.



Ein wunderschönes Teehaus in Kyoto. Kyoto ist immer noch das spirituelle Zentrum Japans. Hier kann man an verschiedenen historischen Orten einen Eindruck von der gelebten japanischen Respektskultur bekommen.

Die Dojo - Etikette

Indem man diese Verhaltensregeln einhält, zeigt man Respekt gegenüber den anderen Trainierenden, dem Trainer und der Tradition des Karate-Do. Im Karate und im Leben!

Begrüßung: Wenn man das Dojo betritt oder verlässt, sollte man sich verbeugen und respektvoll grüßen.

Pünktlichkeit: Man sollte immer pünktlich zum Training erscheinen und sich angemessen vorbereiten.

Respektvoller Umgang: Man sollte respektvoll mit anderen Trainierenden umgehen, niemanden beleidigen oder herabsetzen.

Sauberkeit: Man sollte saubere Trainingskleidung tragen und auf Hygiene achten.

Konzentration: Man sollte während des Trainings konzentriert sein und sich auf die Anweisungen des Trainers konzentrieren.

Disziplin: Man sollte sich an die Regeln des Dojos halten und Disziplin zeigen.

Keine Gewalt: Man sollte niemals absichtlich Gewalt gegen andere Trainierende ausüben und das Training als Gelegenheit zur Verbesserung nutzen, nicht um andere zu verletzen.

Karate ni sente nashi - Karate kennt keinen Angriff

— Gichin Funakoshi



Gichin Funakoshi

Gichin Funakoshi war der Begründer des Shotokan Karate-Stils und wird oft als Vater des modernen Karate bezeichnet. Er wurde am 10. November 1868 in Shuri, Okinawa, Japan geboren und verstarb am 26. April 1957.

Funakoshi begann im Alter von elf Jahren mit dem Karate-Training bei Yasutsune Azato und Yasutsune Itosu, zwei der bekanntesten Karate-

Meister seiner Zeit. Später studierte er auch Judo und Kendo und arbeitete als Lehrer an Schulen in Okinawa. Im Jahr 1922 wurde Funakoshi von der japanischen Regierung eingeladen, das Karate in Japan zu präsentieren. Dies war der Beginn seiner Karriere als Karate-Lehrer in Japan und er gründete das erste Karate-Dojo in Tokio, das später als Shotokan bekannt wurde. Funakoshi betonte die philosophischen Aspekte des Karate und entwickelte die "Dojo-Kun", eine Reihe von Grundsätzen, die im Karate-Training befolgt werden sollten. Er betonte auch die Bedeutung von Kata, einer festgelegten Abfolge von Techniken, als wichtiges Element des Karate-Trainings. Funakoshi schrieb mehrere Bücher über Karate, darunter "Karate-Do Kyohan" und "Karate-Do Nyumon". Er gilt als einer der einflussreichsten Karate-Meister des 20. Jahrhunderts und sein Einfluss auf das Karate reicht bis in die Gegenwart. Heute wird Shotokan Karate weltweit praktiziert und ist einer der bekanntesten Karate-Stile.

Shoto Nijukun - die 20 Regeln von Gichin Funakoshi

Das Nijukun ist eine Liste von 20 Grundsätzen oder Regeln, die vom Begründer des Shotokan Karate, Gichin Funakoshi, aufgestellt wurden. Diese Regeln wurden erstmals in seinem Buch "Karate-Do Nyumon" veröffentlicht und sind auch als "Die 20 Gebote des Karate" bekannt. Hier sind die 20 Regeln des Nijukun auf Deutsch:

1. Karate-Do beginnt und endet mit einer Verbeugung.
2. Im Karate gibt es keinen ersten Angriff.
3. Karate dient der Gerechtigkeit.
4. Erkenne zuerst dich selbst, dann den anderen.
5. Die Geisteshaltung geht über die Technik.
6. Das Herz muss aufrichtig sein.
7. Strebe nach Vollkommenheit.
8. Die Kunst des Karate ist unbegrenzt.
9. Folge dem Weg der Gerechtigkeit.
10. Karate ist wie kochendes Wasser; wenn du es nicht ständig erhitzt, kühlt es ab.
11. Denke nicht, dass Karate-Training nur im Dojo stattfindet.
12. Karate-Training erfordert ein ganzes Leben.
13. Respektiere alle Dinge, die schwer zu meistern sind.
14. Denke an deine Hände und Füße als Schwerter.
15. Wenn du dein Zuhause verlässt, denke daran, dass zahlreiche Gegner auf dich warten.

16. Anfänger müssen eine tiefe Haltung und Körperhaltung meistern, natürliche Körperpositionen sind für Fortgeschrittene.
17. Eine Kata zu üben ist eine Sache, sich in einem echten Kampf zu engagieren, ist eine andere.
18. Vergiss nicht, richtig anzuwenden: Stärke und Schwäche der Kraft, Dehnung und Kontraktion des Körpers sowie Langsamkeit und Schnelligkeit der Techniken.
19. Sei immer bereit, deinen Geist freizusetzen.
20. Vernachlässige dein tägliches Training nicht.

Diese Regeln sind wichtige Leitlinien für Karate-Praktizierende und betonen die Bedeutung von Respekt, Selbstdisziplin, Beständigkeit, Ehrlichkeit und Selbstreflexion. Sie sind auch eine Erinnerung daran, dass Karate nicht nur eine Kampfkunst, sondern auch eine Lebensphilosophie ist.

Diese 20 Regeln sind speziell auf Gichin Funakoshi zurückzuführen, weshalb sie auch Shoto - Nijukun genannt werden. Auf der folgenden Seite werde ich für euch noch zusätzlich die 5 Dojokun nennen. Diese werden (nicht nur) in Japan nach dem Training von den Schülern gemeinsam aufgesagt. Dabei spricht in der Regel der höchste Schüler vor und die anderen wiederholen im Chor das Gesagte. Es gibt aber auch die Variante, dass alle gleich gemeinsam die Regeln aufsagen. Das bedarf allerdings einiger Übung und vor allem Textsicherheit.

Die klassischen Dojokun

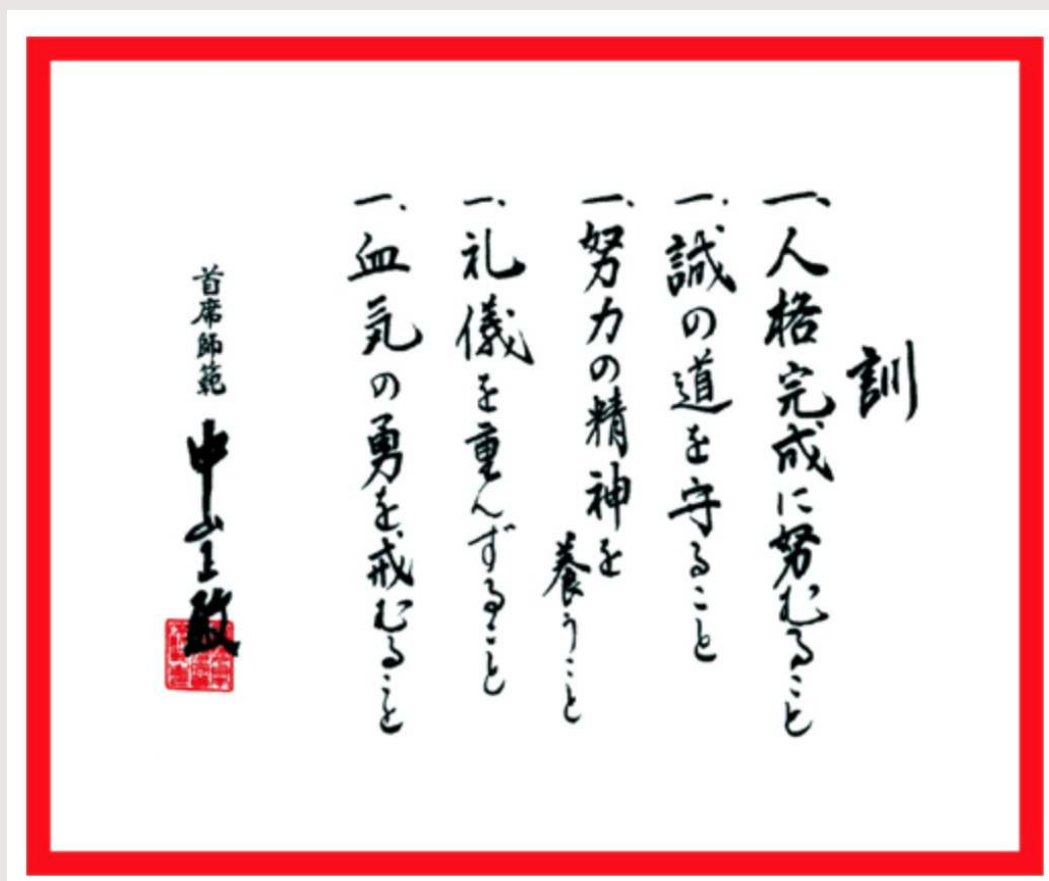
HITOTSU. JINKAKU KANSEI NI TSUTOMURO KOTO. Eins ist! Erstrebe die Perfektion deines Charakters.

HITOTSU. MAKOTO NO MICHIO MAMORU KOTO. Eins ist! Bewahre den Weg der Aufrichtigkeit.

HITOTSU. DORYOKU NO SEISHIN O YASHINAU KOTO. Eins ist! Entfalte den Geist der Bemühung.

HITOTSU. REIGI O OMONZURU KOTO. Eins ist! Sei höflich.

HITOTSU. KEKKI NO YU O IMASHIMURU KOTO. Eins ist! Bewahre dich vor übertriebener Leidenschaft



Die Basistechniken des Shotokan Karate Do



Ich darf Naka Sensei in Japan besuchen

Die wichtigsten Schlagtechniken

Im Shotokan Karate Do gibt es verschiedene Schlagtechniken, die als grundlegend und wichtig betrachtet werden. Hier sind einige der wichtigsten Schlagtechniken, die Du im Training lernen wirst:

- **Oi-Zuki:** Ein gerader Vorwärtsschlag, der mit der hinteren Hand ausgeführt wird.
- **Gyaku-Zuki:** Ein seitenverkehrter Vorwärtsschlag, der mit der hinteren Hand ausgeführt wird.
- **Kizami-Zuki:** Ein gerader Führungsschlag, der mit der vorderen Hand ausgeführt wird.
- **Age-Zuki:** Ein Aufwärtsschlag, der mit der vorderen Hand ausgeführt wird.
- **Mawashi-Zuki:** Ein kreisförmiger Schlag, der in einer runden Bewegung mit der Faust ausgeführt wird.
- **Tate-Zuki:** Ein senkrechter Schlag, der mit der Faust nach unten ausgeführt wird.
- **Shuto-Uchi:** Ein Schlag mit der Handkante, der meist seitlich ausgeführt wird.



Die wichtigsten Tritttechniken

Im Shotokan Karate Do gibt es verschiedene Tritttechniken, die als grundlegend und wichtig betrachtet werden. Hier sind einige der wichtigsten Tritttechniken:

- **Mae-Geri:** Ein gerader Frontkick, der oft als erste Technik in der Kata Heian Shodan verwendet wird.
- **Yoko-Geri-Keage:** Ein seitlicher Kickschlag, der mit dem Knie ausgeführt wird.
- **Yoko-Geri-Kekomi:** Ein seitlicher Kickschlag, der mit dem Fußballen ausgeführt wird.
- **Mawashi-Geri:** Ein runder Tritt, der mit dem Spann ausgeführt wird und häufig in der Kata Jion verwendet wird.
- **Ushiro-Geri:** Ein Rückwärtstritt, der mit der Ferse oder dem Spann ausgeführt wird.
- **Hiza-Geri:** Ein Kniestoß, der mit dem Knie ausgeführt wird und häufig als Konter auf einen Schlag verwendet wird.
- **Fumikomi:** Ein Stampftritt, der mit dem Fußballen oder der Ferse ausgeführt wird und oft als Verteidigungstechnik eingesetzt wird.

Diese Tritttechniken können auf verschiedene Weise kombiniert und variiert werden, um effektive Angriffe im Karate zu ermöglichen. Es ist wichtig zu betonen, dass Karate nicht nur um den Angriff geht, sondern auch um die Verteidigung und die Vermeidung von Konflikten.

Die wichtigsten Blocktechniken

Im Shotokan Karate Do gibt es verschiedene Blocktechniken, die als grundlegend und wichtig betrachtet werden. Hier sind einige der wichtigsten Blocktechniken:

- **Gedan Barai:** Eine Blocktechnik, bei der der Unterarm genutzt wird, um einen Angriff nach unten abzuwehren.
- **Age Uke:** Eine Blocktechnik, bei der der Arm genutzt wird, um einen Angriff von oben abzuwehren.
- **Soto Uke:** Eine Blocktechnik, bei der der Arm genutzt wird, um einen Angriff von der Seite abzuwehren.
- **Uchi Uke:** Eine Blocktechnik, bei der der Arm genutzt wird, um einen Angriff von der anderen Seite abzuwehren.
- **Shuto Uke:** Eine Blocktechnik, bei der die Handkante genutzt wird, um einen Angriff abzuwehren oder zu kontrollieren.



Diese Blocktechniken können auf verschiedene Weise kombiniert und variiert werden, um effektive Verteidigung im Karate zu ermöglichen. Es ist wichtig zu betonen, dass Karate nicht nur um den Angriff geht, sondern vor allem auch um die Verteidigung und die Vermeidung von Konflikten. Die Kata beginnt immer mit einer Verteidigungsbewegung. Diese Liste ist nicht vollständig. In der Karate Oberstufe lernst Du noch komplexere Möglichkeiten Angriffe abzublocken.

Die Kata - vielleicht das Herz des Karate

Die Karate Kata ist eine festgelegte Abfolge von Bewegungen, die ein Karateka (Karate-Schüler) ausführt. Eine Kata besteht aus verschiedenen Techniken wie Schlägen, Tritten und Blocks, die in einer bestimmten Reihenfolge und mit einer bestimmten Form ausgeführt werden. Sie wird oft alleine geübt, um Technik, Timing, Kraft, Geschwindigkeit und Präzision zu verbessern. Die Kata ist auch eine Möglichkeit, den Geist und die Konzentration zu schulen, da sie eine hohe Aufmerksamkeit und körperliche Kontrolle erfordert. Im Karate gibt es viele verschiedene Kata, die jeweils eine eigene Bedeutung und Geschichte haben. Im Shotokan Karate gibt es insgesamt 26 Kata, die in verschiedene Kategorien eingeteilt werden können.

1. Taikyoku Shodan - "Erste Stufe der Großen Schöpfung"
2. Heian Shodan - "Erste Stufe des Friedens und der Ruhe"
3. Heian Nidan - "Zweite Stufe des Friedens und der Ruhe"
4. Heian Sandan - "Dritte Stufe des Friedens und der Ruhe"
5. Heian Yondan - "Vierte Stufe des Friedens und der Ruhe"
6. Heian Godan - "Fünfte Stufe des Friedens und der Ruhe"
7. Tekki Shodan - "Erste Stufe des Eisernen Reiters"
8. Tekki Nidan - "Zweite Stufe des Eisernen Reiters"
9. Tekki Sandan - "Dritte Stufe des Eisernen Reiters"
10. Bassai Dai - "Große Befreiung von Hindernissen"
11. Bassai Sho - "Kleine Befreiung von Hindernissen"
12. Kanku Dai - "Große Betrachtung des Himmels"
13. Kanku Sho - "Kleine Betrachtung des Himmels"
14. Empi - "Flug der Schwalbe"
15. Jion - "Wohlwollen und Güte"

16. Hangetsu - "Halbmond"
17. Jitte - "Zehn Hände"
18. Gankaku - "Kranich auf dem Felsen"
19. Sochin - "Starke Ruhe"
20. Nijushiho - "24 Schritte"
21. Unsu - "Wolkenhand"
22. Gojushiho Dai - "Große 54 Schritte"
23. Gojushiho Sho - "Kleine 54 Schritte"
24. Chinte - "Seltsame Hand"
25. Wankan - "Königskrone"
26. Meikyo - "Klarer Spiegel" (auch bekannt als "Rohai")



Zum Abschluß noch ein paar Reflexionsfragen

Du kannst deine Gedanken ja einfach hier eintragen oder wie vorher bereits beschrieben auch gerne mit mir teilen.

Nachdem ich das Buch gelesen habe denke ich über Karate...

1. _____
2. _____
3. _____

Für mein persönliches Training wünsche ich mir...

1. _____
2. _____
3. _____

.

Darum dieses Buch

„Nichts ist teurer als das, was du für umsonst bekommst.“ („Tada yori takai mono wa nai.“) Dieses Zitat von Yukio Mishima würde ich folgendermaßen interpretieren: Dinge, die man umsonst bekommt, haben oft einen höheren Wert als Dinge, für die man bezahlen muss. Es gibt Dinge im Leben, die nicht mit Geld zu kaufen sind, aber dennoch einen hohen Wert haben, wie zum Beispiel Freundschaft, Liebe, Glück oder innere Erfüllung. Diese Dinge können zwar umsonst sein, erfordern aber oft harte Arbeit, Zeit und Opfer, um erreicht zu werden. Genauso verhält es sich mit Karate. Ich habe einen großen Teil meines Lebens dieser Kunst gewidmet, viele Opfer gebracht und bin reich belohnt worden. Diese Erfahrung möchte ich gerne mit dir teilen.

