

## Vorwort

### **Von einer faulen Hauskatze zum flinken Tiger!**

Bleib fit!	14
Bleib cool!	15
Genieße das Abenteuer!	15

## 1. Kapitel

### **Die Geschichte des Karate**

Die Anfänge	18
□ Daruma Taishi	18
□ Shaolin-Kloster	19
Die Entstehung des heutigen Karate	22
□ Okinawa-te	22
□ Gichin Funakoshi	23
□ Kara-te	24
Große Meister der Vergangenheit und Gegenwart	26

## 2. Kapitel

### **Karate: Bedeutung und Trainingsbereiche**

Was ist Karate?	29
□ Die Bedeutung des Wortes Kara-te	29
□ Karate als Ganzkörpertraining	30
Konzentration, Kondition, Flexibilität, Koordination, Kraftaufbau, Schnelligkeit/Reaktionsfähigkeit, Aufmerksamkeit/Wachsamkeit	
Was macht man in Karate?	34
□ Kihon (Grundschule)	34
□ Kata (festgelegte Reihenfolge)	34
□ Kumite (Partnerübungen)	35

### 3. Kapitel

#### **Wichtige Begriffe**

Do – der Weg	37
Dojo – die Übungsstätte	37
Sensei – der Lehrer	38
Kohai – der Schüler	38
Rei – der Gruß – die Verbeugung	38
Oss – das Wort der Wörter	40
Kime – Anspannung des ganzen Körpers	40
Kiai – Kampfschrei	41
Zen – Lebenshaltung	42
Kommandos	42
Zahlen	43

### 4. Kapitel

#### **Die Ausrüstung**

Der Gi – der Anzug	45
Kyu – die Gürtelfarben	46
Die Hygiene	48

### 5. Kapitel

#### **Stehen und Gehen**

Sicher stehen

Shizen-tai – Normalstellung	49
Yoi – Achtung, Aufmerksamkeit	50

Sicher gehen

Die 3 Grundstellungen	52
1. Schrittstellung: Zenkutsu-dachi	53
Vorwärtsstellung	
Wie stehe ich?	53
Wie gehe ich? Bewegung im Zenkutsu-dachi oder der Bananenschritt	53

## 2. Schrittstellung: Kokutsu-dachi

### Rückwärtsstellung

Wie stehe ich? 55

Wie gehe ich? Bewegung im Kokutsu-dachi 56

## 3. Schrittstellung: Kiba-dachi

### Seitwärtsstellung

Wie stehe ich? – Der Reiter ohne Pferd 57

Wie gehe ich? Bewegung im Kiba-dachi 57

Übersicht: Die Technik - Stehen und Gehen 58

## 6. Kapitel

### Der Angriff

#### Angriffstechniken mit der Faust

Grundlagen – Was ist für alle Techniken wichtig? 59

■ Das richtige Schließen der Hand zur Faust 59

■ Jodan/Chudan/Gedan 60

Verschiedene Bereiche deines Körpers

Angriffstechniken mit der Faust 61

■ Basis: der Zuki – Fauststoß 61

■ Hikite 62

■ Spannung aufbauen 62

1. Angriffstechnik Choku-zuki 63

(gerader Stoß im Stehen)

2. Angriffstechnik Oi-zuki 64

(Angriffsstoß)

3. Angriffstechnik Gyaku-zuki 65

(seitenverkehrter Stoß)

Übersicht: Angriffstechniken mit der Faust 66

## 7. Kapitel

**Die Abwehr****Abwehrtechniken mit dem Arm**

Grundlagen – Was ist für alle Abwehrtechniken wichtig?	67
□ Fließende Bewegungen – keine Pause	67
□ Hüfte zur Seite drehen	68
□ Besser Ausweichen als Abwehren	68
 1. Abwehrtechnik Gedan-barai (Abwehr nach unten)	 69
□ Ausführung im Stand	69
□ Wie gehe ich? Bewegung im Gedan-barai?	70
□ Wie komme ich in diese Anfangsstellung?	71
 2. Abwehrtechnik Age-uke (Abwehr nach oben)	 72
□ Ausführung im Stand	72
□ Wie gehe ich? Bewegung im Age-uke?	73
 3. Abwehrtechnik Soto-uke (Abwehr zur Mitte – von außen nach innen)	 74
□ Ausführung im Stand	74
□ Wie gehe ich? Bewegung im Soto-uke?	75
 4. Abwehrtechnik Uchi-uke (Abwehr zur Mitte – von innen nach außen)	 76
□ Ausführung im Stand	76
□ Wie gehe ich? Bewegung im Uchi-uke?	77
 5. Abwehrtechnik Shuto-uke (Handkantenabwehr)	 78

□ Ausführung im Stand	78
□ Wie gehe ich? Bewegung im Shuto-uke?	79
<b>6. Abwehrtechnik Morote-uke</b> (beidhändige Unterarmabwehr)	81
□ Ausführung im Stand	81
□ Wie gehe ich? Bewegung im Moroto-uke	82
Übersicht: Zusammenfassung der Abwehrtechniken	83
 <b>8. Kapitel</b>	
<b>Die Wendung – Mawatte</b>	
Ausführung	84
 <b>9. Kapitel:</b>	
<b>Bein-/Fußtechniken</b>	
Grundlagen – Was ist für alle Bein-/Fußtechniken wichtig?	86
□ 3 Phasen	86
□ 2 Ausführungen – geschnappt oder gestoßen?	87
□ Bewusstes Absetzen	87
 <b>1. Fußtechnik Mae-geri</b> (gerader Fußtritt nach vorne)	88
□ Merkmal	88
□ Zielregion – Wie hoch hebe ich das Bein?	88
□ Ausführung Mae-geri	89
 <b>2. Fußtechnik Mawashi-geri</b> (Halbkreisfußtritt)	90
□ Merkmal	90
□ Zielregion – Wie hoch hebe ich das Bein?	90
□ Ausführung Mawashi-geri	90

3. Beintechnik Yoko-geri (Seitwärtsfußstoß)	92
▣ Merkmal	92
▣ Yoko-geri-kekomi	92
▣ Yoko-geri-keage	93
▣ Wie gehe ich? Bewegung im Yoko-geri	94
Interessante Anmerkung	95
10. Kapitel	
<b>Partnertraining</b>	
Kumite – Grundlagen	96
Dein erster Schritt zum grundschulmäßigen Partnertraining	97
Gohon-kumite (fünfmaliger Angriff und Abwehr in fünf Schritten)	97
Abstandsmessung	97
Jiyu-Ippon-Kumite (Halbfreier Kampf)	103
Jiyu-Kumite (Freier Kampf)	104
<b>Fachbegriffe</b>	105
11. Kapitel	
<b>Den Karategürtel richtig binden</b>	
Eine Schritt-für-Schritt-Anleitung	108
Nachwort	110