

Karate Dojo Unterrot



Diese Karateinfo's gehören

Name: _____

Alter: _____



KARATE DO

-was ist das?



Gymnastik



Spiel und Spaß



Erfolg



Konzentration



Technik



Karate kommt aus Japan

Unser Karatestil nennt sich

Es gibt verschiedene Karate-Stilrichtungen.
Welche kennst Du?





Diese Schriftzeichen bedeuten:





Vom Schüler zum Meister

Welche Farben haben die Gürtel und was bedeuten Sie?

Nimm Deine Buntstifte und male die Gürtel in den jeweiligen Farben aus

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



Schwarz _____ Meister
Das Wandeln der Stille





Unsere Trainingszeiten

Trainingstag

Trainingszeit

Trainingsort



Mein Trainer

Mein Trainer heißt:





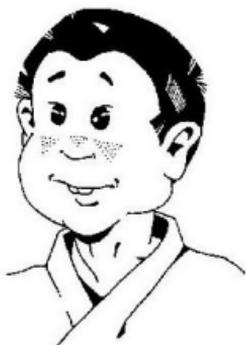
Meine Trainerin

Meine Trainerin heißt:





Meine Freunde im Kinderkurs heißen:







Unser Kinderkurs

Klebt hier Fotos ein oder malt ein Bild



So sehe ich aus

Das ist Deine Seite

Du kannst hier ein Foto von Dir einkleben,
oder Dich selbst malen



Mein erstes Karate-Training

Male oder erzähle!



Hygiene im Karate

- Sauberes Karate Gi !
- Saubere Hände !
- Saubere Füße !
- Kurze Finger- und Fußnägel !
- Kein Schmuck oder Uhr !

So schützt Ihr Euch und Eure Partner vor
Verunreinigungen und Verletzungen



Atmung und KIAI

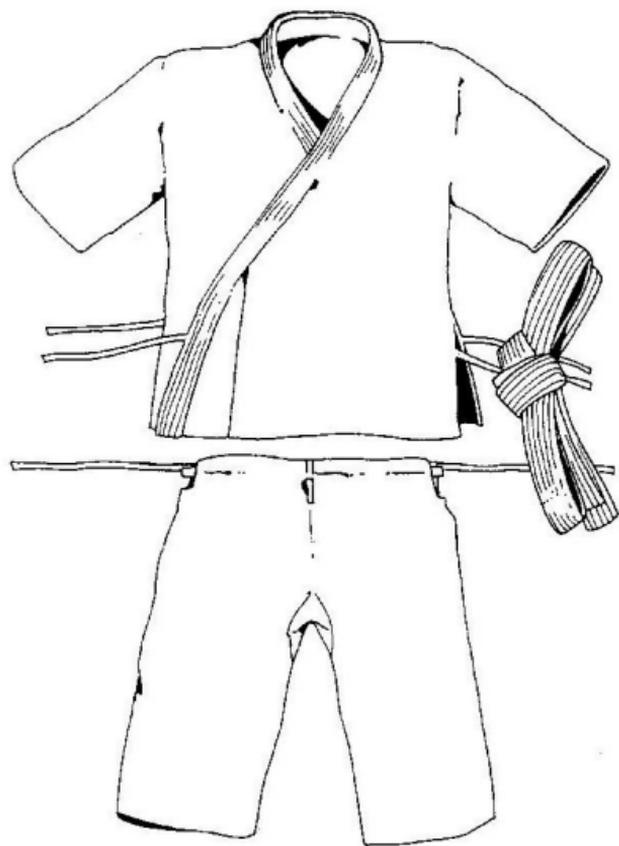
Das richtige Atmen ist wichtig beim Karate

Bei jeder Technik wird ausgeatmet!



So sieht ein KARATE GI aus

Um den Bauch kommt ein Gürtel,
für Kinder 2,40 bis 2,60 m lang





So binde ich meinen Karategürtel

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

Dies ist das Zentrum der Kraft

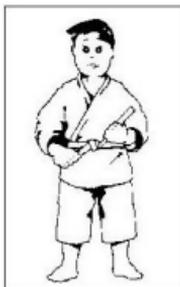
Gürtel zur Hälfte nehmen



Vorn mit Binden beginnen



Ende ganz durchziehen

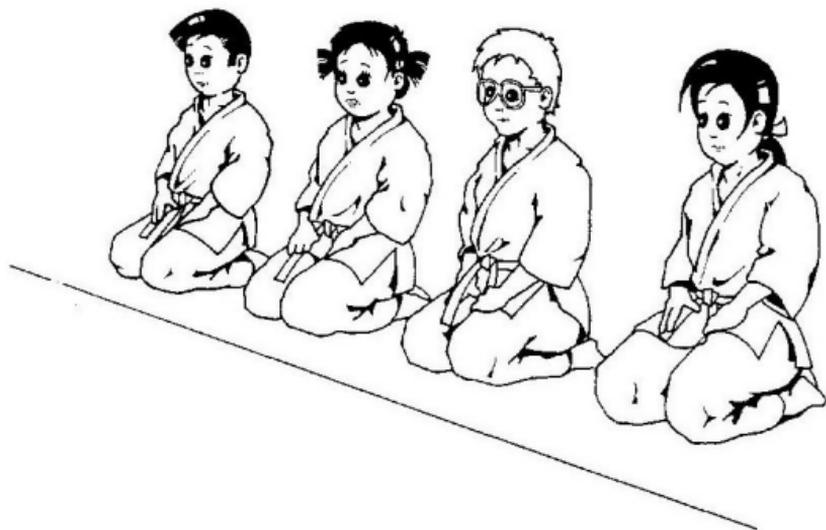


Enden verknoten





Unser Karategruß vor und nach dem Training



**So drücken wir Respekt und Achtung
vor dem Partner aus und nutzen die Zeit,
uns innerlich auf das Training vorzubereiten**



Unsere Ausgangsstellung vor Beginn



MUSUBI DACHI



REI



MUSUBI DACHI



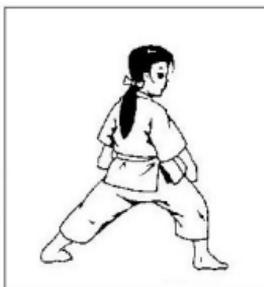
YOI !





1. Schrittstellung ZENKUTSU DACHI

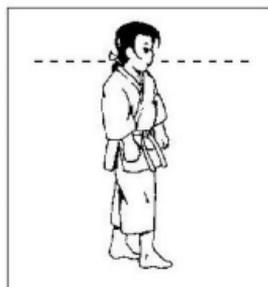
Richtige Ausführung



Auf einer Höhe bleiben

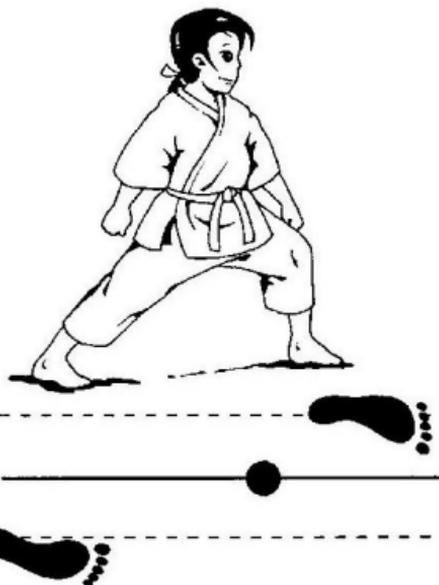
F
a
l
s
c
h
e

A
u
s
f
ü
h
r
u
n
g



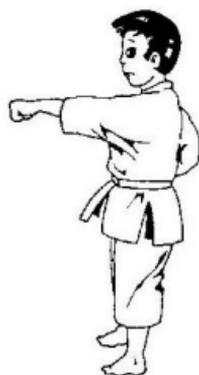
N
i
c
h
t

h
o
c
h
k
o
m
m
e
n
!





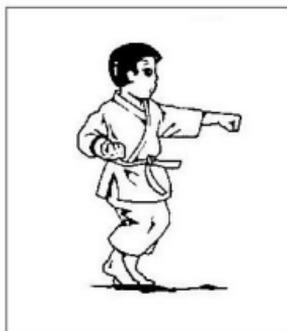
1. Fausttechnik CHOKU ZUKI / OI ZUKI



CHOKU ZUKI



OI ZUKI



ZENKUTSU DACHI



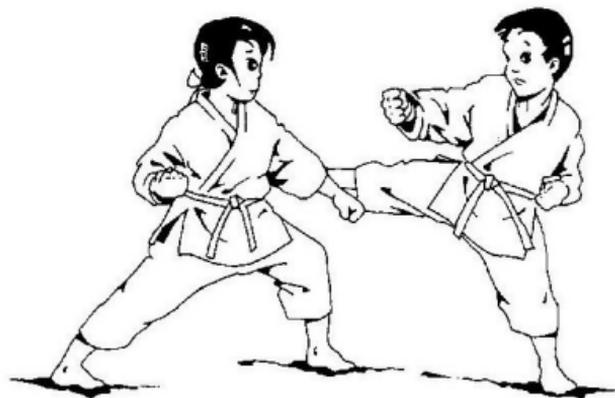
1. Abwehrtechnik GEDAN BARAI



Genau am Ohr ausholen



Hüfte abdrehen



GEDAN BARAI



1. Fußtechnik MAE GERI



Knie richtig anziehen



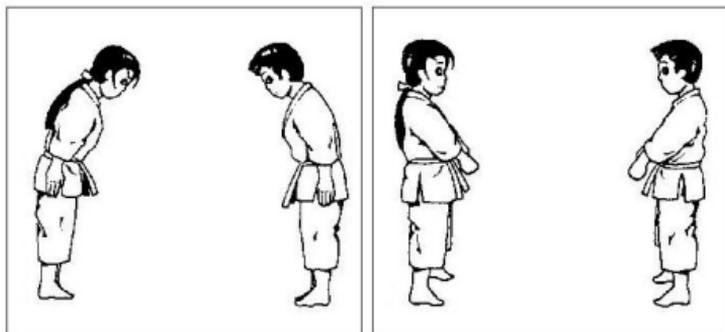
Standfuß auf dem Boden lassen



MAE GERI

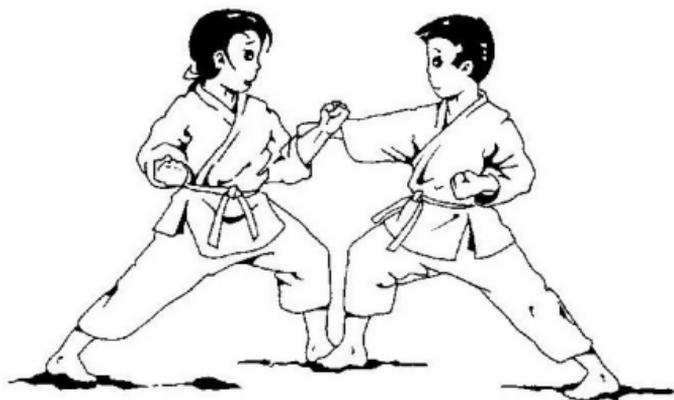


1. Partnerübung - Zielübung -



REI

YOI



**HEY, ABER
NICHT TREFFEN !**



1. Kontertechnik (Gegenangriff)

GYAKU ZUKI



Hüfte richtig eindrehen



GYAKU ZUKI



2. Abwehrtechnik AGE UKE



An der Hüfte beginnen



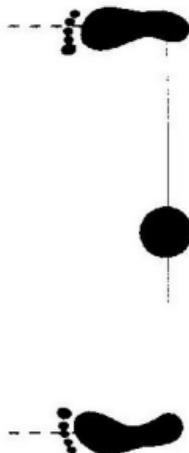
Genau vor dem Kopf blocken



AGE UKE



2. Schrittstellung KIBA DACHI



KIBA DACHI



KIBA DACHI



Bein vorn übersetzen



KIBA DACHI



2. Fußtechnik YOKO GERI KEAGE



YOKO GERI KEAGE



Knie richtig anreißen



Ausschnappen



Knie wieder zurückschnappen



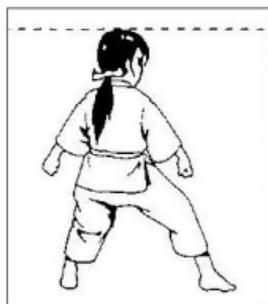
3. Schrittstellung KOKUTSU DACHI



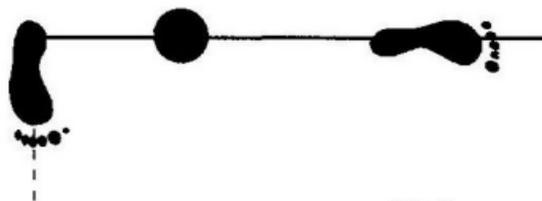
KOKUTSU DACHI



Füße parallel nebeneinander



KOKUTSU DACHI



KOKUTSU DACHI



3. Abwehrtechnik SHUTO UKE



SHUTO UKE



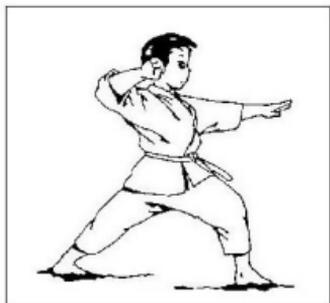
Ordentlich am Ohr ausholen



Hand steht vor der Brust



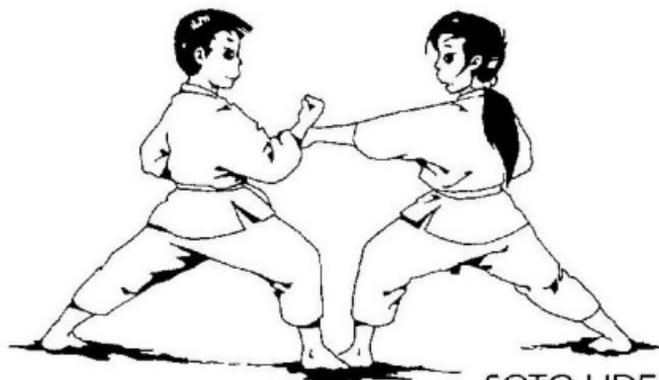
4. Abwehrtechnik SOTO UDE UKE



Genau am Ohr ausholen



Arm im Halbkreis führen



SOTO UDE UKE



Ich lerne japanisch: die Zahlen 1 - 10

Beim Karate spricht man japanisch.
Sicher hast Du Spaß daran
die Zahlen 1 - 10 zu erlernen.
Dein Trainer / Deine Trainerin zählt
Kommandos im Training auf japanisch an.

1	_____	ICHI
2	_____	NI
3	_____	SAN
4	_____	SHI
5	_____	GO
6	_____	ROKU
7	_____	SHICHI
8	_____	HACHI
9	_____	KU
10	_____	JU



Was weiß ich schon ?

Schreibe die richtige Antwort
in die entsprechende Zeile:

OI-ZUKI _____

SENSEI NI REI _____

MAE-GERI _____

YOI _____

GO _____

Und jetzt umgekehrt auf japanisch:

Gruß _____

Achtung _____

Fünf _____

Gerader Fußstoß _____

Gerader Fauststoß _____



Japanische Fachausdrücke im Karate

Anweisungen

YOI _____ Achtung
HAJIME _____ Beginnen
YAME _____ Beenden
MAWATE _____ Wenden

MOKUSO _____ Konzentration
SENSEI NI REI ... Gruß zum Lehrer
GEDAN KAMAE _____ Ausgangsstellung
in GEDAN BARAI

GEDAN _____ Untere Stufe
CHUDAN _____ Mittlere Stufe
JODAN _____ Obere Stufe

SÉIZA _____ Absitzen
REI _____ Grüßen

Fachwörter

TSUKI _____ Stoßen
UCHI Schlagen
KERI _____ Treten
UKE _____ Abwehren

MAE _____ Gerade
YOKO _____ Seitlich
USHIRO _____ Rückwärts
KEAGE _____ Geschnappte Technik
KEKOMI _____ Arretierte Technik

KIHON _____ Grundschule
KATA _____ Form, Bewegungsschema
KUMITE _____ Partnerübung

DOJO _____ Übungsraum
DO _____ "Weg", geistige Einstellung

**Im Training wird japanisch gesprochen.
Präge Dir die Worte deshalb gut ein.**