

Karatefibel

des Karate & Sportverein Trier e.V.

Diese Zusammenstellung soll als Unterstützung für unsere Mitglieder dienen. Wir haben mal die wesentlichen Infos zusammen gestellt, die ein Karateka benötigt.

Wir hegen keinen Anspruch auf Vollständigkeit und sind für weitere Ergänzungsvorschläge dankbar.

Viel Spaß damit!

Stand: 01/2007

Karate & Sportverein Trier e.V.

Postfach 3932

54229 Trier

Anschrift Trainingshalle:

Eurener Str. 120 (Bezirkssportanlage West)

54294 Trier

INFOLINE: 06 51 - 82 03 09

www.karate-trier.de

info@karate-trier.de

Inhalt

KARATE - DO

- » Was ist Karate Do? 4

GRUNDBEGRIFFE

- » Ausspracheregeln 5
- » Das Zahlensystem 5
- » Allgemeine Begriffe 6
- » Angriffstufen & Richtungen 8
- » Kommandos 9
- » Begriffe aus dem Bereich Karate Kata 10
- » Begriffe aus dem Bereich Karate Kihon 10
- » Begriffe aus dem Bereich Karate Kumite 11

KUMITEFORMEN

- » Gohon-Kumite 13
- » Sanbon-Kumite 13
- » Kihon-Ippon-Kumite 14
- » Kaeshi-Ippon-Kumite 14
- » Okuri-Ippon-Kumite 15
- » Jiyu-Ippon-Kumite 15
- » Happo-Kumite 16
- » Jiyu-Kumite 16

SINNSPRÜCHE

- » Stellungen 17
- » Waffen des Karateka 20

Was ist Karate-Do?

Eine Frage, die immer öfter gestellt, meist aber gar nicht richtig oder nur unvollkommen beantwortet wird. Karate-Do ist sicherlich nicht die Kunst Bretter, Steine oder andere Gegenstände mit Händen, Füßen, dem Kopf oder sonst einem Körperteil zu zerschlagen.

Weiterhin dient es nicht dazu, andere Menschen (ohne den Grund der Selbstverteidigung) zu verletzen oder zu töten. Es mag zwar sein, dass ein geübter Karateka oder ein anderer Kampfkunstexperte in der Lage ist, diese "Taten" leichter zu vollbringen als eine ungeübte Person, dennoch stellen diese weder den Sinn des Karate-Do dar, noch sind sie ein Ziel, das es zu erreichen gilt.

Karate-Do ist eine Kunst:

Eine Körper- und Kampfkunst und eine Methode der Selbstverteidigung. Sie ist auch ein Weg zur Weiterentwicklung der Persönlichkeit und zur Festigung des Charakters, der schließlich zu einem inneren Wachstum führt. Karate-Do ist somit nicht nur eine Disziplin der Körperbeherrschung, sondern auch eine Schule der Geistesbildung, die einen das ganze Leben lang begleiten sollte.

Meister Gichin Funakoshi schrieb hierzu:

"So wie die blanke Oberfläche eines Spiegels alles wiedergibt, was vor ihm steht, und wie ein stilles Tal selbst den schwächsten Laut weiterträgt, soll der Karateschüler sein inneres leer machen von Selbstsucht und Boshaftigkeit, um in allem, was ihm begegnen könnte, angemessen zu handeln."

Entwicklung des Wortes Karate-Do



In den Anfängen gab es mehrere Bezeichnungen für die heute so bekannte Kampfkunst Karate-Do. Diese waren Okinawa-Te, Tode oder auch einfach nur Te.

Mit der Zeit erfolgte schließlich eine Wandlung des Wortes Tode in Karate-Do. Diese Bezeichnung entstand wohl im Jahre 1929 und soll damals von Meister **Gichin Funakoshi** eingeführt worden sein. Mitentscheidend für die Wandlung war die Aussprache. Die Silbe To im Wort Tode kann auch als Kara ausgesprochen werden und De hat die gleiche Bedeutung wie Te. Aus Tode entstand das Wort Karate. Anfangs hatte das Schriftzeichen Kara die Bedeutung China, wurde jedoch aus mehreren Gründen in Leer geändert. Zum einen war es der philosophisch-moralische Sinngehalt der Silbe Leer, zum anderen sollten

die Assoziationen zu China vermieden werden, wegen des japanischen Nationalismus jener Zeit. Und nicht zuletzt sollte der Aspekt der Waffenlosigkeit hervorgehoben werden.