



Theorie – Teil

9. Kyu Grad

BEGRIFFE:

- Musubi-Dachi = Grundstellung (z.B zum Angrüssen / Fersen zusammen, Füße leicht nach außen)
- Seiza = "Fersensitz" Absitzen
- Mokuso = "ruhiges Denken" / Meditationsphase Augen schließen
- Mokuso Yame = Beenden der Meditationsphase Augen öffnen
- Shomen ni rei = nach vorn gerichtete Verbeugung / Gruß und Ehrerbietung der "alten" Meister
- Sensei ni rei = nach vorn gerichtete Verbeugung / Gruß und Ehrerbietung dem Meister/Trainer gegenüber
- Kiritsu = Aufstehen
- OSS = Grußwort, Bestätigung

GESCHICHTE/WISSEN:

- Aus welchem Land stammt das moderne Shotokan-Karate = JAPAN
- Wer ist der Begründer des Shotokan- Karate-Do = Funakoshi Gichin (Name/Vorname)
- Wann wurde das moderne Karate erstmals in der Öffentlichkeit vorgeführt = 1922 (Tokyo)



Theorie – Teil

8. Kyu Grad

BEGRIFFE

- Kihon-Ippon-Kumite = Grundschemässiger Einschrittkampf
- Gohon-Kumite = Fünfschrittkampf
- Jodan = Kopfbereich
- Chudan = Bauch-/Rumpfbereich
- Gedan = Tiefbereich (unterhalb der Gürtellinie)
- Kata = Eine Folge von Techniken, welche einen Kampf gegen einen oder mehrere imaginäre Gegner darstellt

GESCHICHTE/WISSEN:

- Was heißt bzw. bedeutet Karate-Do = Kara(Leere)Te(Hand)Do(Weg) / gemeint ist waffenlos zu kämpfen, wobei das "Do" darauf verweist, dass es nicht nur auf die kurzfristige Fertigkeiten sondern ebenfalls auf die Vervollkommnung des Geistes ankommt
- Kohei = Anfänger, Schüler
- Sempai = Fortgeschrittener, Schüler (in unserem Dojo auch Pate, welcher sich einem Kohei annimmt)
- Sensei = Lehrer/Meister



Theorie – Teil

7. Kyu Grad

BEGRIFFE

- Shizentai = Grundstellung (Schulterbreit + Arme gestreckt)
- Kia = Kampfschrei (Ausdruck maximaler Kraft)
- Hanmi = halber Körper (gemeint ist, den Körper abzdrehen (den halben Körper sehen))
- Chudan-Kamae = "freie Kampfhaltung - Mittlere Stufe"
- Gedan- Kamae = "tiefe Kampfhaltung" (meist mit "Gedan-Barai")
- Shuto-Kamae = Kampfhaltung mit offenen Händen/Handkanten
- Hiki-Te = zurückziehen der Hand (Gegenbewegung)

GESCHICHTE/WISSEN

- Karateregeln Funakoshis 1-5

1. Karate Do beginnt mit Respekt und endet mit Respekt.
2. Im Karate gibt es keinen ersten Angriff.
3. Karate ist ein Helfer der Gerechtigkeit.
4. Erkenne zuerst dich selbst, dann den anderen.
5. Die Kunst des Geistes kommt vor der Kunst der Technik.

- aus welchem Land (außer Japan) kamen die Ursprünge der "Vorstufen" des Shotokan Karate
= aus China

- welche Insel/Region gilt als "Heimat" des Shotokan Karate = Okinawa



Theorie – Teil

6. Kyu Grad

BEGRIFFE

- Dojo = Trainingshalle/-Raum
- Te = Hand
- Do = der Weg (Auch zur geistigen Vervollkommnung)
- Kogeki = Angreifer
- Uke = Abwehrtechnik

GESCHICHTE/WISSEN

- Karateregeln Funakoshis 6-10

6. Lerne deinen Geist zu kontrollieren und befreie ihn dann.

7. Unglück geschieht immer durch Unachtsamkeit.

8. Denke nicht, dass Karate nur im Dojo stattfindet.

9. Karate üben heißt, ein Leben lang zu arbeiten. Darin gibt es keine Grenzen.

10. Verbinde dein alltägliches Leben mit Karate, dann wirst du geistige Reife erlangen.

- Nenne die Namen der ersten fünf Shotokan-Katas
- Heian Shodan
- Heian Nidan
- Heian Sandan
- Heian Yondan
- Heian Godan



Theorie – Teil

5. Kyu Grad

BEGRIFFE:

- Deai = einem Angriff mit dem eigenen Angriff zuvorkommen (auch zeitgleich Blocken und Schlagen)
- Sabaki = Ausweichen, Wegdrehen (Tai Sabaki = der Kampfrichtung ausweichen)
- Randori = spielerisches Üben des freien Kampfes
- Jiyu Ippon Kumite = "freies", einmaliges Angreifen (grundschulmäßiges Angreifen mit Annähern zum Gegner)
- Jiyu Kumite = freier Kampf

GESCHICHTE/WISSEN:

Karateregeln Funakoshis 11-15

11. Karate ist wie heißes Wasser, das abkühlt, wenn du es nicht ständig warm hältst.
12. Denke nicht an das Gewinnen, doch denke darüber nach, wie man nicht verliert.
13. Wandle dich abhängig vom Gegner.
14. Der Kampf hängt von der Handhabung des Treffens und des Nicht-Treffens ab.
15. Stelle dir deine Hand und deinen Fuß als Schwert vor.

Zeige folgende Karatestellungen:

- Musubi-Dachi (Fersen zusammen, Füße nach vorne leicht nach außen)
- Heiko-Dachi (Parallelstellung der Füße, schulterbreit)
- Hachiji-Dachi/Shizentai (Füße leicht nach außen, schulterbreit)
- Zenkutsu-Dachi (Vorderstellung, hintere Bein gestreckt, Knie des vorderen Beins vorgelagert)
- Kokutsu-Dachi (Rückwärtstellung, Gewicht auf hinterem Bein, Fersen auf einer Linie)
- Kiba-Dachi (Reiterstellung, Füße parallel, Knie nach aussen, Stand doppelte Schulterbreite)
- Shiko-Dachi (Breitstellung, wie Kiba-Dachi nur dabei beide Füße leicht nach außen)
- Kosa-Dachi (Beine gekreuzt, hinterer direkt am vorderen Fuß, Gewicht überwiegend vorne)



Theorie – Teil

4. Kyu Grad

BEGRIFFE:

Sun-Dome = direktes Abstoppen eines Angriffes vorm Ziel

Kime Waza = Konter als entscheidende Technik

Tori = Angreifer

Uke = Verteidiger

Kime = Kraft (durch explosionsartiges, zeitgleiches Anspannen aller Muskeln im Einklang mit starker Atmung)

GESCHICHTE/WISSEN:

Karateregeln Funakoshis 16-20

16. Wenn man das Tor zur Jugend verlässt, hat man viele Gegner.

17. Die Haltung des Anfängers muss frei sein von eigenen Urteilen, damit er später ein natürliches Verständnis gewinnt.

18. Die Kata darf nicht verändert werden, im Kampf jedoch gilt das Gegenteil.

19. Hart und weich, Spannung und Entspannung, langsam und schnell, alles in Verbindung mit der richtigen Atmung.

20. Denke immer nach, und versuche dich ständig an Neuem

- Was ist Goshin-Kumite = Mit Partner einstudierte karatemäßige Selbstverteidigung, später der Kampf gegen Samurai

- Was ist Happon-Kumite = Angriffe durch mehrere Gegner gleichzeitig (dient der Verbesserung und des Trainings der Reaktion und der Körperbewegung des Verteidigers)

- Welcher Zeitraum – abgesehen vom 9.Kyu/Weißgurt – gilt als Vorbereitungszeitraum zwischen den einzelnen Kyu-Prüfungen im IBF-Verband = 6 Monate



Theorie – Teil

3. Kyu Grad

BEGRIFFE:

- Hara = Bauch (Zentrum der Energie)
- Soto = außen
- Uchi = innen
- Tate = senkrecht
- Ura = rückseitig
- Ushiro = nach hinten
- Yoko = seitlich
- Goshin-Kumite = Karatemäßige Selbstverteidigung

GESCHICHTE/WISSEN:

Kata: Bassai Dai - Bedeutung:

Bassai heißt übersetzt die „Mauer zerstören“ oder „Erstürme die Festung“. Dementsprechend kraftvoll soll auch die Kata vorgeführt werden.

Hauptmerkmal der Kata ist, dass die einzelnen Techniken sehr schnell und kraftvoll ausgeübt werden. Sie enthält viele defensive Block- und Hebeltechniken und vergleichsweise wenige Beintechniken.

Welche andere Karate-Stile gibt es? = Shaolin Kempo, Kempo, Wado Ryu, Kyokushinkai, Gojo Ryu, Shito Ryu

Zeichen Shotokan = Tiger

- IBF – Theorieteile 1-3

Karate-Dojo Osnabrück



SSC Dodesheide e.V.

Theorie – Teil

2. Kyu Grad

IBF - Theorieteile 1-3

IBF - Theorieteile 4-5

Teilnahme am Kampfrichterlehrgang



Theorie – Teil

1. Kyu Grad

Nenne alle Katas, welche zur Prüfung 1. Dan beherrscht werden müssen:

- Heian Shodan
- Heian Nidan
- Heian Sandan
- Heian Yondan
- Heian Godan
- Tekki Shodan
- Bassa Dai
- Kanku Dai
- Jion
- Empi
- Hangetsu

alle "IBF-Theorie-Teile (1-5)

Erläuterung der eigenen Sicht(en) des eigen Karate-Do`s