



MERKBLATT KARATE

Technik:

- Schlag-, Stoß-, Tritt-, Blocktechniken und Fußfegetechniken
- Hebel und Würfe sowie gezielte Stimulation von Nervenpunkten

Vokabeln:

Hinweise im Training	
Mokuso!	Augen schließen, Konzentration
Rei!	Gruß zum Partner oder zur Gruppe
Oss!	Ja! – Ich werde mich bemühen
Yoi!	Achtung!
Hajime!	Beginn des Kampfes
Yame!	Ende des Kampfes

Grundbegriffe im Training	
Kamae	Kampfbereite Haltung
Zuki/Tsuki	Fauststoß
Keri	Fußstoß
Uchi	Schlag
Hidari	Links
Migi	Rechts
Sensei	Trainer/Meister

Die drei Säulen des Karate:

Kihon:

- „Grundschule“
- Erlernen, Festigen und Automatisieren von Karatebewegungen

Kata:

- Beinhalten vor allem Grundtechniken und einfache Wendungen
- Kata ist immer ein imaginärer Kampf gegen einen oder mehrere Gegner

Kumite/Randori:

- „der Kampf“
- „*Karate no sente na shi*“ – im Karate gibt es keinen ersten Angriff



© OIS/IOC/Ian Walton

Basics

DER SICHERE STAND UND DIE GRUNDHALTUNG IM KARATE

Zenkutzu-dachi (= Schrittstellung):

- Schulterbreiter Ausfallschritt, Oberkörper ist aufrecht und zeigt gerade in Blickrichtung, Hüfte ist nach vorne eingedreht
- Vorderes Bein gebeugt, vorderer Fuß zeigt nach vorne
- Hinteres Bein gestreckt, hinterer Fuß zeigt schräg nach vorne in Blickrichtung
 - Stabiler Stand
 - Eignet sich zum schnellen Überbrücken von Distanzen (um z.B. überraschend anzugreifen oder auszuweichen)



Die Deckung:

Bei Kampfsituationen nimmt ein Karateka die Hände nach oben, um sich schnell mit ihnen verteidigen zu können. Dies bezeichnet man als Deckung. Die beiden Hände sind dabei zur Faust geformt. Falls das linke Bein vorne ist, ist die linke Hand weiter vorne und etwas über der rechten.



Die richtige Faust:

- Die Finger (bis auf den Daumen) werden vom kleinen Finger ausgehend geschlossen.
- Der Daumen verschließt diese dann.
 - **Wichtig:** Nie den Daumen von den anderen Fingern umschließen lassen!



Das Zurückziehen der Gegenhand bei Armtechniken:

- Beim Karate wird (meist) die Hand, die keinen Angriff oder keine Abwehr ausführt, zurückgezogen. Das heißt, dass man sie zeitgleich zur ausführenden Technik zur Hüfte (wie abgebildet) zurückführt und zeitgleich eindreht.
 - Erzeugt Vorspannung für weitere Techniken





Station 1 – Angriff

GERADER FAUSTSTOSS ZUM KOPF UND AUFWÄRTSBLOCK

Oi-zuki (= gerader Fauststoß zum Kopf):

- Beim Oi-zuki schlägst du mit der rechten Faust, falls du den rechten Fuß vorne hast (links andersherum).
- Deine Trefferregion ist das Kinn deines Gegners.
- Während des Schlags musst du die andere Hand zur Hüfte zurückziehen und eindrehen, um Vorspannung für eine weitere Technik zu erzeugen.
- Die Schlaghand dreht sich im letzten Drittel der Bewegung ein. Achte darauf, dass du den Schlagarm nicht komplett durchstreckst. Das kann sonst zu Verletzungen führen.
- Trefferfläche deiner Faust sind die Knöchel des Zeige- und Mittelfingers.

Oi-zuki in Zenkutzu-dachi (= gerader Fauststoß zum Kopf in Schrittstellung):

- Pro Schritt vorwärts machst du einen Schlag.
- Die Schlaghand richtet sich (wie oben beschrieben) nach dem vorderen Bein.
- Schritt und Schlag enden gleichzeitig.



alle Fotos: © Patrick Wiesner



Station 2 – Abwehr

GERADER FAUSTSTOSS ZUM KOPF UND AUFWÄRTSBLOCK

Age-uke (= Aufwärtsblock):

- Mache pro Schritt zurück eine Abwehr.
- Falls das rechte Bein vorne ist und du also mit links den Schritt nach hinten machst, wehre mit der rechten Hand ab. Links andersherum.
- Schritt und Abwehr enden gleichzeitig.



alle Fotos: © Patrick Wiesner



Station 3 – Angriff

GERADER FUSSTOSS ZUM BAUCH UND ABWÄRTSBLOCK

Mae-Geri (= gerader Fußstoß):

1. Ziehe dein Bein gebeugt so hoch, bis das Knie auf Höhe deiner Hüfte ist.
2. Trete geradlinig nach vorne, indem du dein Bein streckst. Achte dabei darauf, dass dein Fußballen die Trefferfläche bildet.
3. Nimm anschließend deinen Unterschenkel zurück und setze dein Bein vorne ab.

Mae-Geri in Zenkutsu-dachi (= gerader Fußstoß in Schrittstellung):

- Nutze den Tritt als Schritt vorwärts.
- Führe deine Arme in kampfbereiter Haltung nach vorne. Dabei ist die linke Hand weiter oben, falls das rechte Bein vorne ist.



alle Fotos: © Patrick Wiesner



Station 4 – Abwehr

GERADER FUSSTOSS ZUM BAUCH UND ABWÄRTSBLOCK

Gedan-barai (= Abwehr nach unten):

1. Ausholbewegung: Führe zuerst die Faust über der Schulter deiner Gegenhand.
2. Abwehrbewegung: Bewege die Faust entlang deines anderen Arms halbkreisförmig nach unten und ende sobald die Faust über deinem Oberschenkel ist.
3. Während der Abwehrbewegung wird deine Gegenhand zur Hüfte geführt.
 - Der Unterarm (hier auf dem Bild: der linke Unterarm) wehrt den gegnerischen Angriff ab.



Gedan-barai in Zenkutzu-dachi (= Abwehr nach unten in Schrittstellung):

- Mache pro Schritt zurück eine Abwehr.
- Abwehr und Schritt enden dabei gleichzeitig.



alle Fotos: © Patrick Wiesner

Kumite Station 1

ANGRIFF UND VERTEIDIGUNG

Vorbereitung und Material:

- Euer Spielfeld befindet sich im Radius von zwei Metern um ein Hütchen, achtet auf ausreichend Abstand zu den anderen Paaren. Weglaufen ist verboten.
- Jeder von euch bekommt drei Bänder um den Gürtel gebunden (falls ihr keinen Karategürtel habt, könnt ihr alternativ auch ein Seil verwenden).



Aufgabe

- Stellt euch mit einem Partner gegenüber voneinander auf und verbeugt euch voreinander.
- Auf „Haschime“ („Start“) müsst ihr versuchen, euch gegenseitig die Bänder zu klauen. Sobald ihr ein Band geklaut habt, bekommt ihr einen Punkt.
- Anschließend gebt ihr das Band zurück an euren Partner und der Kampf geht in die nächste Runde.

Wer nach 3 Minuten die meisten Bänder geklaut hat, gewinnt.

- **Erlaubt:** Abwehren der „Angriffe“ (Blocken wie geübt und weitere ähnliche Block-Bewegungen).
- **Nicht erlaubt:** Schläge, Tritte auf den Körper.



alle Fotos: © Patrick Wiesner

Kumite Station 2

REAKTIONSSCHNELLIGKEIT

Stellt euch gegenüber auf, so dass ein Partner circa einen Meter von einer Wand entfernt ist. Der andere steht circa drei Meter von seinem Partner entfernt.



Aufgabe

- Wirf den Ball in einem geraden, kontrollierten Wurf auf deinen Partner zu. Dieser muss den Bällen ausweichen, ohne sich dabei auf den Boden zu legen oder den Gegner „aus den Augen zu verlieren“. Falls das nicht mehr möglich ist, muss er den Ball abwehren. Nach zehn Würfen oder spätestens zwei Minuten tauscht ihr die Rollen.
- Wichtig:** Nachdem ihr einem Ball ausgewichen seid, müsst ihr wieder kampfbereit sein. Also dreht euch beispielsweise nicht mit dem Rücken zum Gegner.

Punktesystem

- Ausweichen: 2 Punkte
- Abwehren: 1 Punkt





Kumite Station 3

HAND-AUGEN-KOORDINATION

Hütchentippen:

- Verwendet als Spielfeld eine 3×3 m große Fläche, wobei jede Ecke durch ein Hütchen mit einer unterschiedlichen Farbe gekennzeichnet wird. Ein Hütchen kann in mehreren Spielfeldern genutzt werden, wenn es an Platz mangelt.
- Geht paarweise zusammen. Einer von euch steht in aktionsbereiter Haltung in der Mitte des Quadrats.
- Der Andere sagt eine beliebige Farbe der Hütchen. Nun muss der Schüler in der Mitte das jeweilige Hütchen so schnell wie möglich mit den Händen berühren und zum Ausgangspunkt zurückkehren. Sofort wird die nächste Farbe angesagt.



Aufgabe

Der Partner in der Mitte hat 20 Sekunden Zeit, um möglichst viele Hütchen zu berühren. Danach wechselt ihr die Positionen. Einen Durchgang gewinnt derjenige von euch, der die meisten Hütchen berührt. Wer insgesamt drei Durchgänge gewinnt, gewinnt das gesamte Spiel.



alle Fotos: © Patrick Wiesner