

# **Kleines ABC des Kampfsportes**



***Was ein echter Jiu-Jitsu Sportler beachtet***

Das Dojo ist ein Ort des körperlichen Trainings, der Begegnung mit anderen Kindern und der Konzentration. Das Wort Dojo bedeutet eigentlich Tempelraum. Früher wurde auch im Kloster geübt. Hier ein paar Regeln, die in jedem Dojo gelten.

**Saubere Hände**

**Saubere Füße**

**Kurze Fingernägel**

**Kein Schmuck, keine Uhr**

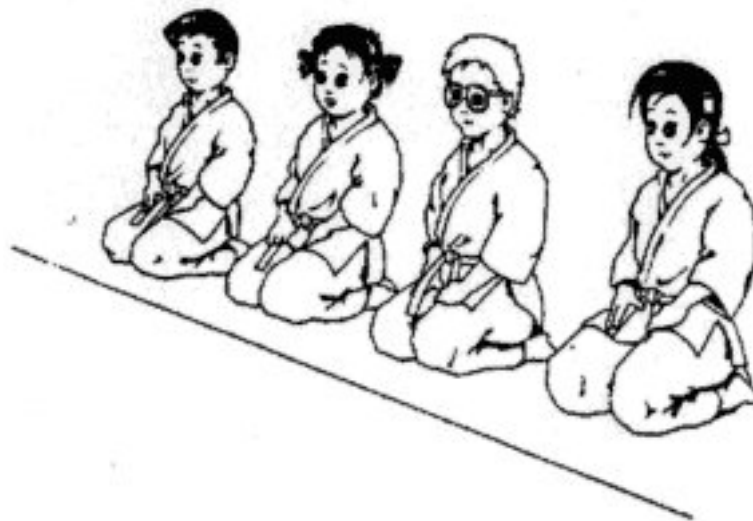
**Saubere Kleidung**

Wer zu spät kommt, macht am Eingang 20 Liegestütz und holt für sich das Mukso (Meditationsübung) nach. Jeder Schüler, der sich im Dojo aufhält, soll immer eine einwandfreie Haltung zeigen, auch wenn er müde oder erschöpft ist.  
Der Ranghöchste sitzt rechts, gibt das Kommando zum Gruß.

## Unser Gruß im Stehen



# Unser Gruß im Seiza vor und nach dem Training



# Der Gürtel (Obi)

Um den Bauch wird ein Gürtel gebunden, in Weiß, wenn Du Anfänger bist.



**Welche Farben haben die Gürtel und was bedeuten Sie?**

**Weiß** Anfänger, Schnee liegt auf der Landschaft

**Gelb** Der Schnee schmilzt, die gefrorene Erde leuchtet gelb

**Orange** Die Sonnen 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



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 bin  
-den beginnen



Ende ganz  
durchziehn



Enden verknoten



# 1. Kampfstellung

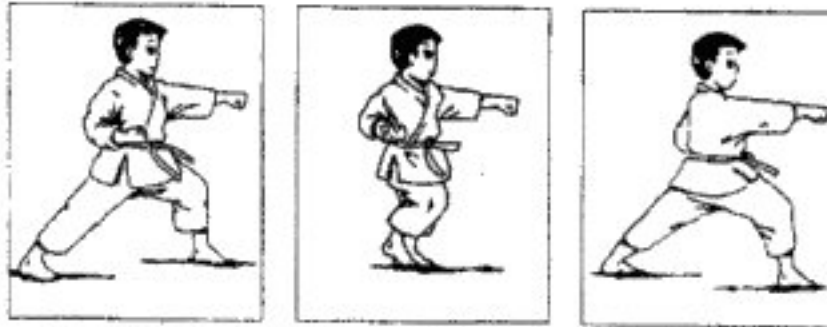
## Zenkutsu Dachi



# 1. Fausttechnik

## Choku Tsuki + Oi Tsuki

CHOKU ZUKI



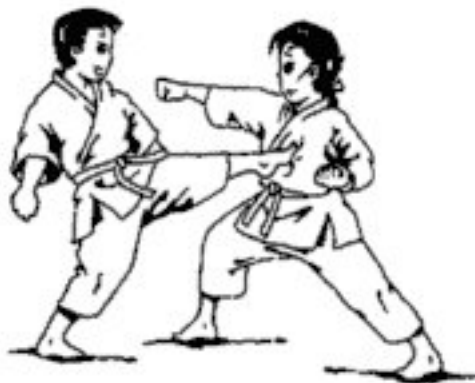
OI TSUKI mit Schritt in Zenkutsu Dachi

# 1. Fußtechnik

## (mit den Ballen) Mae Geri



Knie richtig anziehen Standfuss am Boden lassen



MAE GERI



# 1. Kontertechnik

## (Gegenangriff) Gyaku Tsuki



Hüfte stark eindrehen



GYAKU ZUKI

# 1. Abwehrtechnik

## (nach oben, Jodan) Age Uke



An der Hüfte beginnen



Vor dem Gesicht  
überkreuzen



Genau vor dem Kopf  
abwehren



**AGE UKE**

## 2. Abwehrtechnik

### Gedan Barai oder Gedan Uke

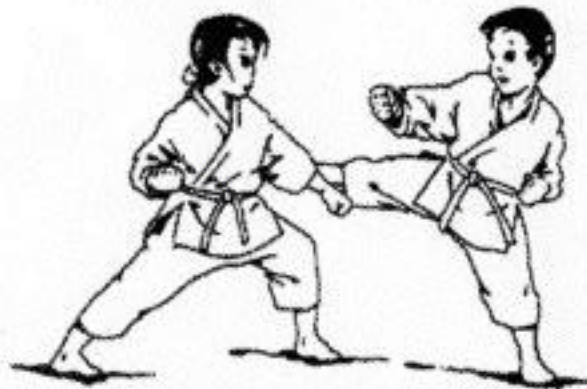
Fegeabwehr nach unten (Gedan)



Genau am Ohr ausholen



Hüfte abdrehen



GEDAN BARAI

Fegeabwehr nach unten (Gedan)

## 2. Kampfstellung

### Kiba Dachi



## 2. Fußtechnik

(mit der Fußkante, Schnappbewegung) Yoko Geri Keage



YOKO GERI KEAGE



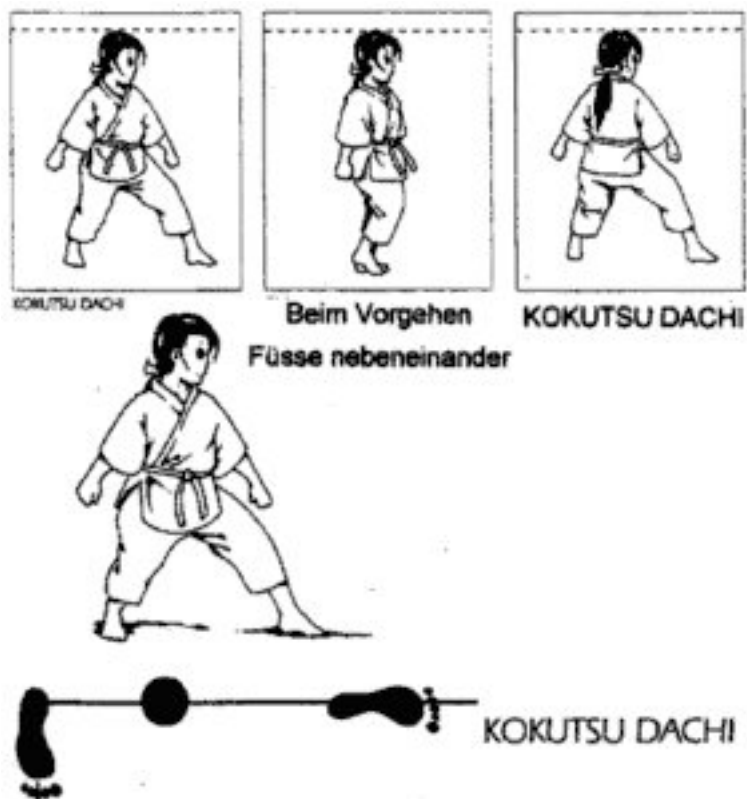
Linkes Knie bis  
re.Knie anziehen



Knie wieder  
zurückschnappen

### 3. Kampfstellung

#### (Tiger in Lauerstellung) Kokutsu Dachi



# 3. Abwehrtechnik

## (Handkanten- Schwertabwehr) Shuto Uke



SHUTO UKE



Mit gestreckten Fingern  
am Ohr ausholen

Fingerspitzen auf Schulterhöhe

### 3. Abwehrtechnik

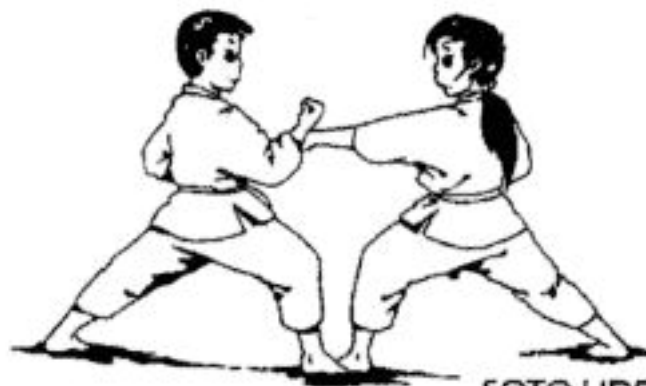
(Chudan, Körpermitte) Soto Ude Uke



Genau am Ohr ausholen



Arm im Halbkreis v.  
oben führen



SOTO UDE UKE



# Ich lerne japanisch: die Zahlen 1-10

Beim Karate spricht man japanisch, damit Du auch in anderen Ländern im Training gleich alles verstehen kannst, egal, ob Du in Europa oder sogar in Japan als Gast trainierst.

- 1 Ichi
- 2 Ni
- 3 San
- 4 Shi
- 5 Go
- 6 Roku
- 7 Shichi
- 8 Hachi
- 9 Ku
- 10 Ju

## Japanische für Anfänger

Anweisungen		Fachwörter	
<b>Yoi</b>	Achtung	<b>Tsuki</b>	Stossen
<b>Hajime</b>	Anfangen	<b>Uchi</b>	Schlagen
<b>Yame</b>	Halt	<b>Geri</b>	Fußtechnik
<b>Mawate</b>	Wendung	<b>Uke</b>	Abwehr
<b>Mukso</b>	Meditation	<b>Mae</b>	Gerade
<b>Sensei Ni Rei</b>	Gruß zum Sensei	<b>Yoko</b>	Seitlich
<b>Shomen Ni Rei</b>	Gruß zur Frontseite	<b>Ushiro</b>	Rückwärts
<b>Gedan</b>	Untere Stufe	<b>Keage</b>	Geschnappt
<b>Chudan</b>	Mittl. Stufe	<b>Kekomi</b>	mit Hüfteinsatz
<b>Jodan</b>	Obere Stufe	<b>Kihon</b>	Grundschule
<b>Seiza</b>	Absitzen	<b>Kata</b>	Form
<b>Rei</b>	Grüssen	<b>Kumite</b>	mit Partner
<b>Ippon</b>	ganzer Punkt	<b>Dojo</b>	Übungsraum
		<b>Do</b>	Weg
		<b>Funakoshi</b>	Gründer des Shotokan- Karate