

TURN- UND SPORTVEREIN

GÄRTRINGEN 1921 E.V.



Abt. Karate



Badminton • Faustball • Turnen
Freizeitsport • Volleyball • Karate
Jazz-Tanz • Tischtennis

im TSV Gärtringen 1921 e.V. – Grundbegriffe für Karateanfänger

Zahlen (1-10):

Zahl	geschrieben	ausgesprochen
1	ichi	itch
2	ni	ni
3	san	san
4	shi	schi
5	go	go
6	roku	rock
7	shichi	sitch
8	hatchi	hatch
9	kyu	kju
10	ju	tschu

Karateanzug:

Karategi = Karateanzug, meist kurz Gi genannt
Obi = Gürtel

Angriffsstufen des Körpers:

Jodan - ober Angriffsstufe (ab Kinn aufwärts)
Chudan - mittlere Angriffstufe (zwischen Kinn und etwas unterhalb Bauchnabel)
Gedan - untere Angriffsstufe





Abt. Karate

im TSV Gärtringen 1921 e.V. – Karate-Newsletter 2009 / 03 (Oktober 2009)

Bezeichnungen:

Haltungen und Bewegungen

Tachi	- Stellungen
Kamae	- Haltungen
Sabaki	- Bewegungen
Waza	- Techniken

Techniken

Uke	- abwehren
Tsuki	- stoßen
Uchi	- schlagen
Keri	- treten
Nage	- werfen
Kansetsu	- hebeln
Tuite	- greifen
Shime	- würgen/immobilisieren

!!! die Bezeichnungen sind im Zusammenhang mit konkreten Techniken etwas anders, z.B.

- Tachi → Zenkutsu dachi (tachi -> dachi)
- Keri → Mae geri (keri -> geri)



Abt. Karate

im TSV Gärtringen 1921 e.V. – Karate-Newsletter 2009 / 03 (Oktober 2009)

Wichtige Stellungen, Stöße, Abwehrtechniken zu Beginn

Zenkutsu dachi	- Vorwärtsstellung
Kokotsu dachi	- Rückwärtsstellung
Kiba dachi	- Reiterstellung
Shizentai	- natürliche Stellungen
- Heisoku dachi	- geschlossene Füße
- Heikô dachi	- parallel geöffnet (wie z.B. bei Yoi shizentai)
Mawate	- wenden
Gedan barai	- Abwehr zur unteren Stufen (z.B. gegen Gedan zuki oder Mae geri)
Age uke	- Abwehr zur oberen Stufe (z.B. gegen jodan Oi zuki)
Soto (ude) uke	- Abwehr von außen nach innen (ude = mit dem Unterarm, z.B. gegen chudan Oi zuki)
Uchi (ude) uke	- Abwehr von innen nach außen (z.B. gegen chudan Oi zuki)
Shutô uke	- Abwehr mit der Schwerthand
Choko zuki	- gerade Fauststoß
Oi zuki	- anstürmender Fauststoß (in Vorwärtsbewegung)
Gyaku zuki	- seitenverkehrter Fauststoß (z.B. linkes Bein vorne, rechter Arm)
Uraken uchi	- Faustrückenschlag
Tettsui (kentsui) uchi	- Hammerfaust, d.h. man trifft mit der Seite, wo der kleine Finger ist
Enpi uchi	- Ellenbogenschlag
Shutô uchi	- Schläge mit der Schwerthand (Außenkante der Hand)
Mae geri	-Fußtritt nach vorne
Mawashi geri	- Halbkreistritt
Yoko geri	- seitlicher Fußtritt