

KARATE



Karate

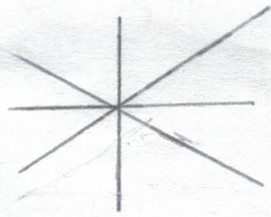
Karate wurde im 19-Jahrhundert auf der Insel Okinawa in Japan erfunden. In der Zeit um das 19-Jahrhundert belagerten die Shimazu aus Satsum*¹ die Inselkette Japans. Jeder Waffenbesitz wurde unter schwere Strafe gestellt. Nach 20 Jahren begründeten die großen Meister einen Geheimbund und gaben ihr Wissen um ihre Kampfkunst nur noch im Verborgenen weiter. Das Okinawa-Te (auf Deutsch: Okinawa Hand oder Handtechnik) war darauf ausgerichtet, den Gegner mit nur einem Schlag zu töten. Die tödliche Wirkung dieser Kampfkunst führte

von Iain

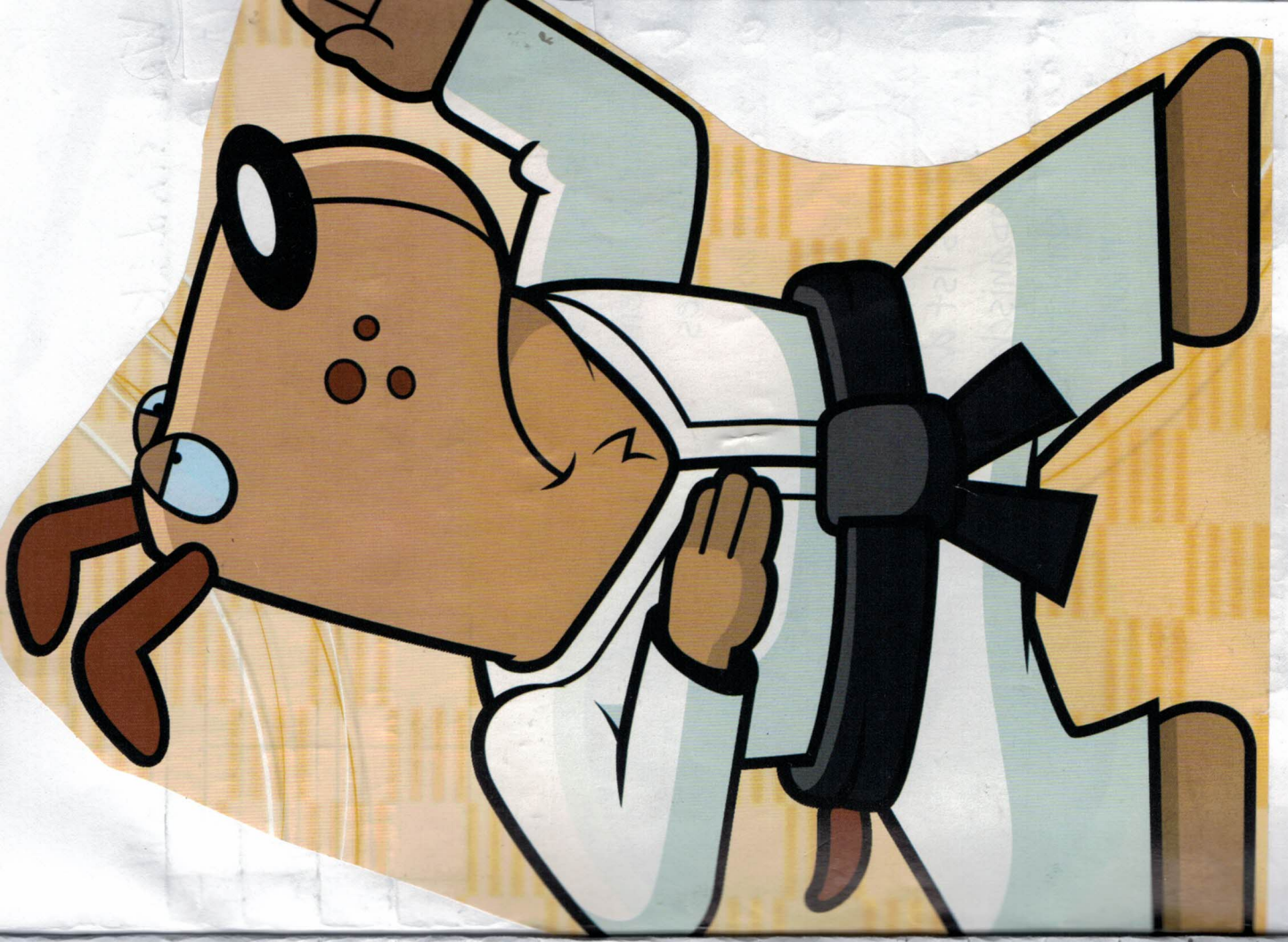
für Angelika



Karate Quiz wird für
Jahren kam es dann nach Europa.



Quiz
Quiz Quiz
Quiz Quiz
Quiz Quiz
Quiz Quiz
Quiz Quiz
Quiz Quiz



Was sind Katas?

Die Bewegungsabläufe sind bei den Karate Katas genau festgelegt. Sie orientieren sich im Ablauf

immer an einer H-förmigen oder einer sternförmigen Grundlinie.

Nimmt man einzelne Abläufe aus einer Kata, kann man sie für

Die Anwendung im Kampf entschlüsseln. Das nennt man Bunkai.

Die Bewegungsabläufe werden



Was sind Katas?

analysiert und mit dem Partner bzw. am Gegner umgesetzt. Für jede Stufe eines Karatekas gibt es bestimmte Katas, um seine Weiterentwicklung in der Grundschule zu unterstützen und zu befestigen. Funakoshi

Gichin entwickelte zusammen mit seinem Sohn Yoshitaka eine Kata-Serie mit dem Namen Taikyoku für die unteren Stufen. Schüler mit dem

9. Kyu (Weißgurt) - 7. Kyu (Orangegurt) können anhand dieser Katas die ersten Abläufe üben und leichter in das Karate

Training einsteigen. Dabei werden sie auf die folgenden Kata-Reihen

Was sind Katas?

Die drei

Die drei Übungskatas des Karate

1. Taikyoku Shodan

2. Taikyoku Nidan

3. Taikyoku Sandan

Außerdem gibt es 27 andere normale Karate Katas.



Taikyoku Shodan

Karate Gürtel

Beim Karate gibt es viele unterschiedliche Gürtel in verschiedenen Farben die die Rangordnung festlegen

Unterstufe 9-7. beim Karate

- 9. Kyu (Kukyu) weißer Gürtel
- 8. Kyu (Hachikyū) gelber Gürtel
- 7. Kyu (Shichikyū) oranger Gürtel

Mittelstufe 6-4. beim Karate

- 6. Kyu (Rokukyu) grüner Gürtel
- 5. Kyu (Gokyu) blauer Gürtel
- 4. Kyu (Yonkyū) dunkelblauer Gürtel

Karate Gürtel

Oberstufe 3-1.

- 3. Kyu (Sankyū) brauner Gürtel
- 2. Kyu (Nikyū) brauner Gürtel
- 1. Kyu (Ikkyū) brauner Gürtel

Außer dem gibt es noch viele andere schwarze Gürtel.

