

Glossar

Bunkai (jap.): Analyse; detailliertes, in einzelne Phasen aufgegliedertes Studium

Chudan (jap.): mittlere Angriffs- oder Abwehrstufe, Schulter bis Gürtellinie

Dojo (jap.): Trainingshalle, Übungsraum

Gedan (jap.): Untere Angriffs- oder Abwehrstufe, unterhalb der Gürtellinie

Geri (jap.): Tritt, Fusstritt, Kick

Gi (jap.): Abkürzung von Karate-gi, Karate-Anzug

Jodan (jap.): obere Angriffs- oder Abwehrstufe, Kopf und Hals

Oi-zuki (jap.): Gleichzeitiger Fauststoss (z.B. Schritt rechts nach vorn, rechte Faust stösst)

Rei (jap.): Begrüssung (Budo), Verbeugung

Uchi (jap.): innen, Inneres

Uke (jap.): abwehren, verteidigen, blockieren

Uchi-ude-uke (jap.): Abwehr von innen nach aussen, mittlere Stufe

Yame (jap.): Ende, Kampfunterbrechung

Yoi (jap.): Bereitschaftsstellung, Achtung!

Zuki (jap.): Faustschlag, Fauststoss



*Kimura Shukokai Karate
International*

Steve Lunt, 7. Dan
Webereistrasse 55
CH – 8134 Adliswil
Tel. +41 44 709 09 02
Fax +41 44 709 09 51
www.shukokai-karate.ch

Shihozuki

四方突



*Grossmeister Shigeru
Kimura, 8. Dan, Lehrer
und Gründer des nach
ihm benannten Kimura-
Shukokai-Stils*

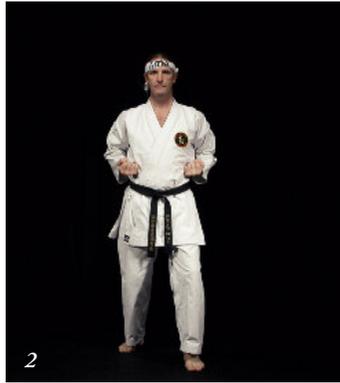
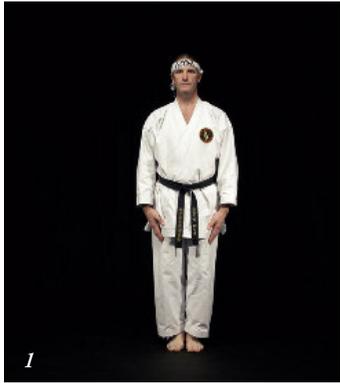
Der vorliegende Folder unterstützt das tägliche Karate-Training im Dojo. Er enthält ergänzende Informationen, dient als Erinnerungshilfe oder ganz einfach als «Pocket-Guide» für unterwegs.

Kata (jap.) heisst wörtlich «die Form». Es handelt sich dabei um eine genau festgelegte Bewegungsabfolge, bei der verschiedene Stellungen, Abwehr- und Angriffstechniken ausgeführt werden. Man spricht auch von einem Schattenkampf oder einem abgesprochenen Kampf gegen einen oder mehrere imaginäre Gegner. Katas sind auch Pflicht-Vorführungen zur Erlangung eines höheren Grades. Bei Karateturnieren gibt es die zwei Wettkampfdisziplinen Kumite (Freikampf) und Kata. Bei den Katas werden Technik, Präzision der Ausführung und Ausdruck des Karatekas bewertet.

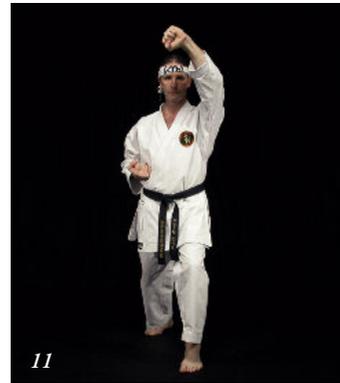
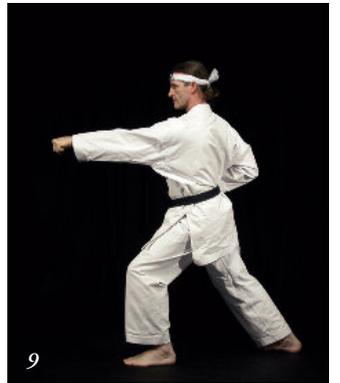
Shihozuki (jap.) bedeutet «Faustschlag in alle vier Himmelsrichtungen». Diese erste und einfachste Kata bei Kimura Shukokai International wird an der Gradierung zum 8. Kyu (gelber Gürtel) verlangt.

Viel Spass beim Üben.

Steve Lunt
Chefinstruktoren Schweiz



Linkes Bein nach vorne



*Gleiche Aktion**



kiai !



Mit rechtem Fuss Halbkreis nach vorne,...



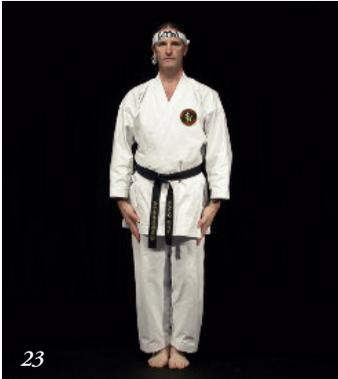


...dann linkes Bein bewegen

Gleiche Aktion*



Linkes Bein nach vorne



* Dargestellt aus gegenüberliegenden Kamerapositionen.
Die Bilder aus der gegenüberliegenden Perspektive haben abgerundete Ecken.

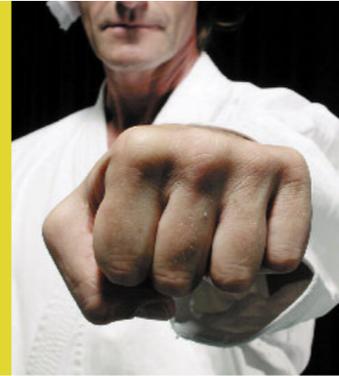
Die Gurtschleife

Über dem *Karate-gi* wird ein Gürtel (*jap. Obi*) getragen. Die Farbe des Gürtels zeigt die Gradierung und den Rang eines Karatekas an. Bei Kimura Shukokai International gibt es folgende Gürtelfarben: weiss, gelb, orange, grün, blau, violett, braun, schwarz.



Grundtechnik

Die Karate-Faust



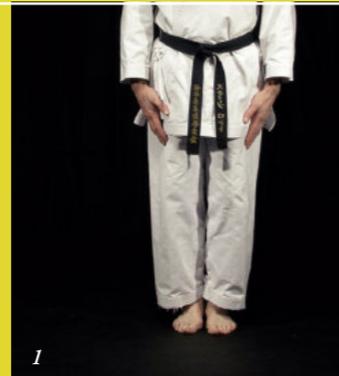
Grundtechnik

Mae-geri: Gerader Fussstoss nach vorne



Grundtechnik

(1) *Heisoku-dachi*, Grundstellung mit geschlossenen Füßen
(2) *Shizen-dachi-heiko*, *Yoi*: Achtung!
Die Bereitschaftsstellung, Standbreite ist etwas breiter als Schulterbreite



Grundtechnik

Zenkutsu-dachi: Die Schrittstellung, frontale Grundstellung

