

Karate Dojo Rheinau e.V.

Schule für traditionelles Shōtōkan Karate

Internet:

www.karate-dojo-rheinau.com

www.karate-dojo.rheinau.de

Facebook karate_dojo_rheinau

Instagram karate_dojo_rheinau



Karate Grundbegriffe:

Was bedeutet „Oss" und wie wird es verwendet?



Das Grußwort „Oss" wird heutzutage in der ganzen Shōtōkan Karate-Welt verwendet. Es gilt als eine universelle Begrüßungsart. Sein Ursprung ist japanisch. So heißt „Oss" im alltäglichen japanischen Gebrauch „Hallo", „Guten Tag", „Freut mich dich kennen zu lernen", etc.

Im Budo Kunst-Kreisen wird es in der Regel als „Ich habe verstanden" oder „Dankeschön" interpretiert.

Im japanischen steht „Oss" unter anderem für Fortschritt und Ausdauer oder auch Festigkeit. Es schreibt sich mit chinesischen Zeichen.

Das Wort „Oss" sollte nicht überall und immer angewendet werden. Es sollte nicht missbraucht werden.

Es wird von jedem, der die Begrüßung „Oss" verwendet, dass er sich um die richtige Betonung und Haltung mit Sorgfalt bemüht. Auch der Geist und die Seele sollten reif sein. Mit einem angezogenen Kinn, gerade Oberkörper und

einem leichten sich nach vorne Verbeugen, spricht man „Oss" aus dem Unterbauch aus.

Die Bewegung, Atmung, Aussprache, konzentrierter Geist und durch Miteinbezug der Spannung des Zwerchfells, wird es kraftvoll und korrekt ausgesprochen.

Somit zeigt man dem gegenüber Respekt, Vertrauen und Aufrichtigkeit bzw. Freundlichkeit.

Oss

Dōjō 道場

japanisch für Stätte des Do, **Ort des Weges**, bezeichnet einen Trainingsraum für verschiedene japanische Kampfkünste wie z. B. Karate, Judo, Kendō, Jujutsu, laidō oder Aikidō. Im übertragenen Sinne steht der Begriff auch für die Gemeinschaft der dort Übenden bzw. den Übungsleiter.

Der Anzug - Katatgi



Karate Do

空 **Kara = leer**
手 **Te = Hand**
道 **Do = Weg**

Übersetzt bedeutet "Karate-Do" so viel wie "der Weg der leeren Hand".

Im wörtlichen Sinne heißt das: Der Karateka (Karatekämpfer) ist waffenlos, seine Hand ist leer. Das "Kara" (leer) ist aber auch ein ethischer Anspruch.

KARATE BEGRÜSSUNGSZEREMONI

Keskei	Achtung – Bereitstellen
Musubi-Dachi	Stellung
Seiza	Sitzen
Mokusō	Augen schließen – Meditation
Mokusō Yame	Augen öffnen – Meditation beendet
Shōmen ni rei	Begrüßung des Dojos bzw. der Ahnen;
正面に礼	Gruß zur Frontseite des Dojos (zur Fahne, zum Altar in klassischen Dojos)
Sensei ni rei	Arigatou gozaimsu – Förmlicher Gruß,

先生に礼	Verbeugung an den Lehrer – Vielen Dank (an den Sensei oder Sempai). Gruß zu den Dan- Trägern
Otagai ni rei	Arigatou gozaimasu – Förmlicher Gruß
お互いに礼	zueinander – Vielen Dank (an die Mitschüler – Kōhai)
Arigato gozaimasu	Vielen Dank Höfliche Karatekas immer bedanken sich bei ihrem Seinsei für seine Hilfe mit „Arigatou gozaimasu!“. Dies wird auch beim Trainingsschluss ausgesprochen.

Auf das Zeichen des Senseis oder Sempais stellen sich alle Karatekas in einer Reihe auf.

Die Ranghöchsten zuerst, die niedrigeren Gürtel folgen.

Nachdem sich der Lehrer (Sensei) ab gekniet hat, folgen die Schüler ebenfalls in der Reihenfolge ihres Ranges.

Auf das Kommando „**Mokusō**“ schließen alle ihre Augen und konzentrieren sich.

- Bei „**Mokusō Yame**“ öffnen alle wieder ihre Augen.
Es folgen die **drei Verbeugungen**
Shōmen ni rei – Sensei ni rei – Otagai ni rei

Wichtig und nicht zu vergessen ist, das Ritual nicht nur auszuführen, sondern es aufmerksam und konzentriert zu verstehen, ohne jeglichen Unfug oder jegliche Torheit.

Kommt ein Schüler zu spät, begrüßt er das Dojo, setzt sich am Eingang des Dojos in Seiza und führt selbstständig Mokusō und Rei durch. Dann erhebt er sich, grüßt den Lehrer (Sensei oder Sempai) und nimmt seinen Platz in der Gruppe ein, nachdem sein Gruß erwidert wurde.

Onegai Shimasu!

願います

wird immer im „Sensei ni rei“-Gruß

ausgesprochen. Bedeutung: „Ich bitte um Ihre Hilfe!“ Die Karate-Schüler bitten ihren Sensei um Hilfe.

Hai!

はい。

Auf japanisch: „Ja!“. Soll immer von Karate-Schüler verwendet werden, wenn Sensei nach einer Erklärung fragt, ob die Schüler alles verstanden haben. Die Schüler beantworten immer mit „*Hai, Sensei!*“.

Die Bedeutung des Karate-Gürtels

Der Karate-Gürtel, auch bekannt als Obi, hat im Karate eine besondere Bedeutung. Er symbolisiert den Fortschritt und die Entwicklung des Schülers. Ein weißer Gürtel zeigt die Unschuld und die Unwissenheit des Schülers an. Die schwarze Farbe signalisiert dagegen das höchste Level der Beherrschung, das nur von Meistern erreicht wird.

Jeder Gürtel hat seine eigene Bedeutung, die den Entwicklungsgrad des Schülers im Karate anzeigt. Während der Schüler Fortschritte macht, bekommt er einen höheren Gürtel, bis hin zum Meistergrad.

Die Farben des Karate-Gürtels

Insgesamt gibt es acht verschiedene Farben im Karate, die die Level des Schülers anzeigen. Hier sind die Farben und ihre Bedeutungen:

- Weiß: Zeigt die Unschuld und Unwissenheit des Schülers an
- Gelb: Symbolisiert die Erde, auf der der Schüler wächst
- Orange: Zeigt die Morgendämmerung und das erste Licht an, das den Schüler erleuchtet
- Grün: Symbolisiert das Wachstum und den Fortschritt des Schülers
- Blau: Zeigt den Himmel an, in den der Schüler hineinblickt
- Braun: Symbolisiert die Reife des Schülers
- Schwarz: Wird von Schülern getragen, deren Fähigkeiten und Kenntnisse auf höchstem Niveau sind, und signalisiert das Meistertum
- Rot: Wird von Trägern des 10. Dan (dem höchsten Grad) getragen, um ihre Tugenden und Ethik zu symbolisieren

Hier sind einige Do's und Dont's für Karate-Gürtel:

Do's

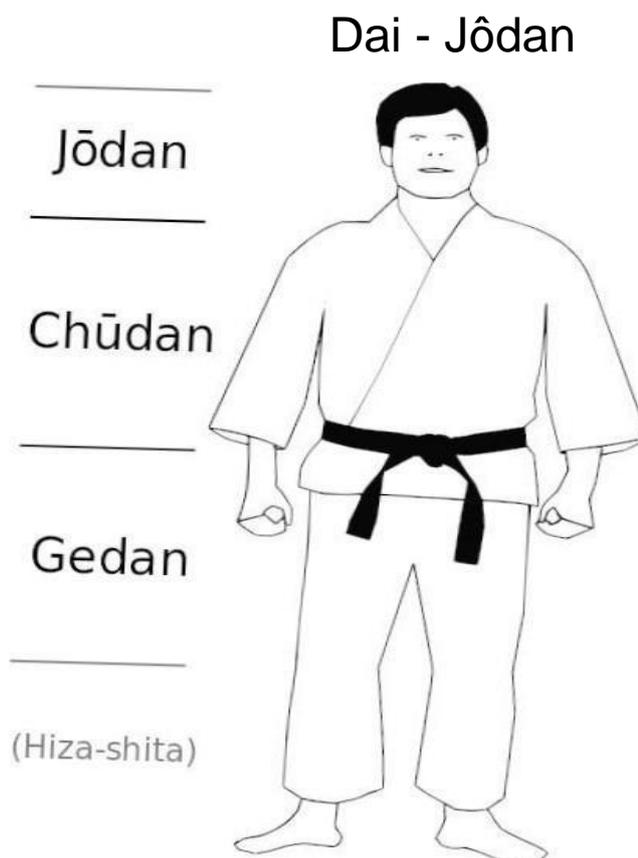
- Du solltest deinen Gürtel immer ordentlich und straff um Ihre Taille tragen.
- Trage deinen Gürtel mit Stolz und Würde.
- Beachte die Etikette-Regeln für deine Schule und deinen Lehrer.
- Halte deinen Gürtel sauber und in gutem Zustand.
- Im Dojo ist die Gürtelfarbe aller Karateschüler gleich.

Dont's

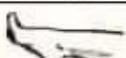
- Pralle nicht mit deiner Gürtelfarbe.
- Tragen deinen Gürtel nicht auf Partys oder außerhalb der Unterrichtseinheiten.
- Vermeide es den Gürtel in der Öffentlichkeit oder auf Veranstaltungen abzunehmen.
- Dein Gürtel sollte niemals auf dem Boden liegen.

Im Karate gibt es drei Zielregionen:

- Gedan 下段 – der untere Bereich der Körperhälfte, von den Füßen bis zur Hüfte.
- Chūdan 中段 – der mittlere Körperbereich, von der Hüfte bis zum Hals.
- Jōdan 上段 – der obere Körperbereich, vom Hals bis zum Kopf.



PARTE DO CORPO	ROMAJI	KANJI
	Seiken	正拳
	Tetsui	鉄槌
	Uraken	裏拳
	Ippon Ken	一本拳
	Nakadaka Ken	中指拳
	Oyayubi	親指
	Hiraken	四本拳
	Nukite	貫手
	Ippon Nukite	一本貫手
	Nihon Nukite	二本貫手
	Haito	背刀
	Shuto	手刀
	Teisho	掌底
	Shotei	底掌
	Haishu	背手
	Seiryuto	青竜刀

PARTE DO CORPO	ROMAJI	KANJI
	Kake-te	段掛手
	Keito	鷓頭
	Boshiken	拇指拳
	Washide	鷺手
	Kakuto	鷓頭
	Empi ou Hiji	肘
	Ude	腕
	Atama/ Men	頭
	Hiza	膝
	Koshi	腰
	Haisoku	背足
	Tsumasaki	爪先
	Sokuto	脚刀
	Sokutei	足底
	Kakato	踵

