



KARATE THUN

MEMBER OF SHOTOKAI EUROPE . ORG

Gebräuchlichste Ausdrücke

Allgemeine Ausdrücke

Yoi.....	Achtung, bereit, Bereitschaft
Kamaete.....	In Stellung gehen, Stellung errichten
Hashime.....	Beginnen, los, kämpft!
Kaete.....	Drehen, zurückkommen
Naole.....	Zurück in Ausgangsstellung, konzentriert
Yame.....	Unterbrechen, nach vorne aufstehen, konzentriert
Yasme.....	Fertig, frei
Rei.....	Gruss, grüssen
Seisa.....	Sitzen, knien, absitzen
Kiritsu.....	Aufstehen, aufrechte Haltung, Disziplin
Mokuso.....	Meditieren, Augen schliessen, auf Atmung konzentrieren
Ichi, Ni, San, Shi, Go.....	1 bis 10
Roku, Sichi, Hachi, Ku, Ju	
Kihon.....	Technik, technischer Teil
Kumite.....	Arbeit zu zweit, Kampf
Kata.....	Form (äusserlich und innerlich)
Kiai.....	Kampfschrei

Stellungen

Shizen-Tai.....	Natürliche aufrechte Grundstellung
Zenkutsu-Dachi.....	Grundstellung grosser Ausfallschritt, Gewicht vorne
Kokutsu-Dachi.....	Grundstellung grosser Ausfallschritt, Gewicht hinten
Kiba-Dachi.....	Grundstellung seitlicher Ausfallschritt

Verteidigungen

Gedan-Barai.....	Abwehr untere Stufe (Gedan)
Jodan-Age-Aku.....	Abwehr obere Stufe (Jodan)
Soto-Uke.....	Abwehr mittlere Stufe (Chudan), von Aussen
Uchi-Uke.....	Abwehr mittlere Stufe (Chudan), von Innen
Shuto-Uke.....	Abwehr mit Handkante

Angriffe

Oi-Tsuki.....	Gerader Fauststoss gleichseitig mit Stellung
Gyaku-Tsuki.....	Gerader Fauststoss gegenseitig zu Stellung
Mae-Geri.....	Gerader Fussstoss

Trainingsraum: Gymnasium Thun Seefeld, Alte Turnhalle, Äussere Ringstrasse 7, 3600 Thun

Trainingsleitung: Stefan Mumenthaler . Scherzligweg 12 . CH - 3600 Thun . info@karatethun.com
priv.: +41 (0) 33 222 77 73 www.KarateThun.Com mobile: +41 (0) 78 649 20 25