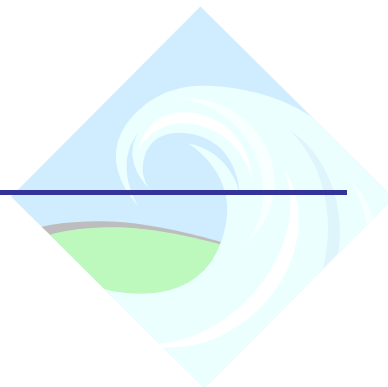


# Karateverein O-Nami e.V.

Verein für traditionelles Karate-Do in Berlin  
Stilrichtung Shotokan



## Karate-Begriffe für den Anfang

Wenn Ihr Zeit und Lust habt, gelegentlich die im Training verwendeten Begriffe nachzulesen oder zu lernen, hier ist eine Aufstellung der Begriffe. Meistens lernt man sie sowieso durch Anwesenheit im Training, da sie immer wieder genannt werden.

### Die Aussprache der japanischen Wörter:

Der Aussprache liegt die englische Schreibweise zugrunde. Grundsätzlich werden sie so ausgesprochen, wie sie geschrieben sind, ohne besondere Betonung. Dabei wird

			z.B. wie in
ch	wie	tsch	"Tschad"
i	wie	y	"Germany"
s	wie	ss	"Hass"
sh	wie	sch	"Schade"
r	wie	r	ein rollendes r
y	wie	j	"Jordan"
Z	wie	s	"Sand" ausgesprochen.

Umlaute wie ai, ae, ei und ue werden wie zwei Vokale ausgesprochen. Das u wird häufig verschluckt, wie z.B. in Oi-Zuki (gesprochen: "Oisski") oder Shuto (gesprochen: "Schto")

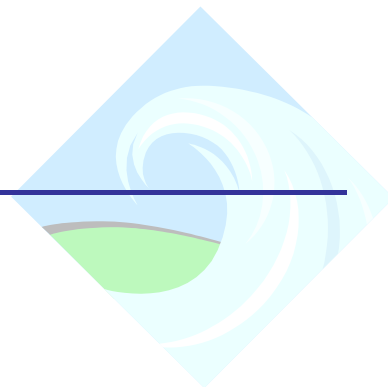
### Allgemeines:

Do	Der Weg
Dojo	Der Ort, an dem Budo-Künste beübt werden
Karateka	Karatetreibender
Karate-Gi	Karateanzug
<b>Karate</b>	<b>leere (Kara) Hand (te). Früher auch: Chinesische Hand</b>
<b>Karate-Do</b>	<b>Der Weg (Do) der leeren (Kara) Hand (te)</b>

- 
- Probestunden nach Vereinbarung
  - Angebote für Kinder, Jugend, Erwachsene bis 50+
  - Trainingsorte in Berlin-Steglitz und Berlin-Charlottenburg
  - Monatsbeiträge: Kinder-Jugend 10,00 Euro, Erwachsene 15,00 Euro (ermäßigt: 10,00 Euro), Familiennachlass ab 3. Person 50%
  - Weitere Infos bitte telefonisch erfragen oder Infobroschüre anfordern
  - Eingetragen im Vereinsregister des Amtsgerichts Charlottenburg unter VR 21464 Nz,

# Karateverein O-Nami e.V.

Verein für traditionelles Karate-Do in Berlin  
Stilrichtung Shotokan



## Karatetechniken:

Age-Uke	obere (Age) Abwehr (Uke)
Mae-Geri	gerader Fußtritt (Keri) mit dem hinteren Bein nach vorne (Mae)
Oi-Zuki	gerader Fauststoß (Zuki) mit Vorwärtsschritt. Arm und Bein gleichseitig

## Kommandos:

Mawate	Wendung
Hajime	Anfangen, Fangt an!
Yame	Schluss, Aufhören!
Yoi	Achtung! (i.d.R. in Ausgangsstellung „Shizentai“)

## Gruß-Kommandos:

Shomen-ni Rei	Ausrichten (ni) nach vorne (Shomen) zur Ehreseite. Dann Gruß (Rei)
Sensei-ni Rei	Ausrichten (ni) zum Lehrer (Sensei). Dann Gruß (Rei)
Sempai-ni Rei	Ausrichten (ni) zum ältesten Schüler (Sempai). Dann Gruß (Rei)
O-Togai-ni Rei	Ausrichten (ni) zum Übungspartner (O-Togai). Dann Gruß (Rei)

## Fußstellungen:

Zenkutsu-Dachi	Vorwärtsstellung (Dachi). Vorderes Bein im Knie gebeugt, hinteres Bein gestreckt)
----------------	---

## Zahlen:

Ichi	eins
Ni	zwei
San	drei
Shi	vier
Go	fünf

Daraus folgt z.B.	
Kumite	Handgemenge (te = Hand)
Gohon-Kumite	Partnerübung mit fünfmaligem (Go) Schritt-Angriff (hon) = (Fünf-Schritt-Partnerübung)

## Körperregionen:

Chudan	untere Stufe (Oberkörper bis Gürtellinie)
Gedan	tiefe Stufe (von der Gürtellinie abwärts)
Jodan	obere Stufe (Kopf und Hals)

Daraus folgt z.B.	
Gedan-Barai	Fegeabwehr in der tiefen Stufe (Gedan)