

Joachim Grupp

# **SHOTOKAN KARATE**

Training, Technik, Prüfung

Meyer & Meyer Verlag

## SHOTOKAN KARATE

<b>Vorwort</b> .....	<b>9</b>
<b>1 Einführung</b> .....	<b>11</b>
1.1 Die Geschichte des Shotokan Karate .....	11
1.1.1 Okinawa-Te, der Ursprung des modernen Karate .....	11
1.1.2 Das moderne Karate entsteht .....	15
1.1.3 Gichin Funakoshi -der Vater des modernen Karate .....	15
1.1.4 Shotokan Karate verbreitet sich weltweit .....	18
1.1.5 Die Weiterentwicklung des Shotokan durch .....	
Masatoshi Nakayama .....	20
1.1.6 Shotokan Karate heute .....	23
1.1.7 Karate im Deutschen Karate Verband .....	24
1.2 Karate-Do .....	24
<b>2 Praxis</b> .....	<b>29</b>
2.1 Karate: Anforderungen und Eigenschaften .....	29
2.1.1 Grundanforderungen .....	29
2.1.2 Spezifische Karateeigenschaften .....	29
2.1.2.1 Zielgerichtetheit der Technik .....	30
2.1.2.2 Einsatz der Hüfte .....	30
2.1.2.3 Kime .....	31
2.2 Das Karatetraining .....	31
2.2.1 Training .....	31
2.2.2 Angrüßen und Dojo-Etikette .....	32
2.2.3 Aufwärmen und Gymnastik .....	33
2.2.4 Kihon .....	35
2.2.5 Kumite .....	36
2.2.6 Kata .....	36
2.3 Prüfung .....	37
2.3.1 Unterstufe .....	38
2.3.2 Mittelstufe .....	38
2.3.3 Oberstufe .....	38
<b>3 Grundstellungen</b> .....	<b>41</b>
3.1 Musubi-Dachi .....	42
3.2 Hachi-Dachi .....	42
3.3 Zenkutsu-Dachi .....	43
3.4 Kokutsu-Dachi .....	45

# INHALTSVERZEICHNIS

## SHOTOKAN KARATE

3.5	Kiba-Dachi . . . . .	46
3.6	Fudo-Dachi . . . . .	47
3.7	Neko-Ashi-Dachi . . . . .	47
3.8	Jiyu-Dachi . . . . .	47
<b>4</b>	<b>Grundtechniken . . . . .</b>	<b>49</b>
4.1	Abwehrtechniken/Blocks . . . . .	50
4.1.1	Age-Uke . . . . .	50
4.1.2	Uchi-Uke . . . . .	52
4.1.3	Soto-Uke . . . . .	54
4.1.4	Cedan-Barai . . . . .	56
4.1.5	Shuto-Uke . . . . .	58
4.2	Angriffstechniken mit den Armen . . . . .	60
4.2.1	Oi-Zuki . . . . .	60
4.2.2	Gyaku-Zuki . . . . .	62
4.2.3	Kizami-Zuki . . . . .	64
4.2.4	Uraken-Uchi . . . . .	65
4.2.5	Empi-Uchi . . . . .	66
4.2.6	Shuto-Uchi . . . . .	68
4.3	Angriffstechniken mit den Beinen . . . . .	69
4.3.1	Mae-Ceri Keage . . . . .	70
4.3.2	Yoko-Ceri . . . . .	72
4.3.3	Mawashi-Geri . . . . .	74
4.3.4	Ushiro-Geri . . . . .	76
4.3.5	Ura-Mawashi-Geri . . . . .	78
<b>5</b>	<b>Das Prüfungsprogramm . . . . .</b>	<b>81</b>
5.1	Kihon und Kumite . . . . .	81
5.1.1	Unterstufe . . . . .	82
	Neunter Kyu, Weißer Gürtel . . . . .	82
	Achter Kyu, Gelber Gürtel . . . . .	86
	Siebter Kyu, Oranger Gürtel . . . . .	88
5.1.2	Mittelstufe . . . . .	91
	Sechster Kyu, Grüner Gürtel . . . . .	91
	Fünfter Kyu, Blauer Gürtel . . . . .	97
	Vierter Kyu, Blauer Gürtel . . . . .	102

## SHOTOKAN KARATE

5.1.3	Oberstufe	107
	Dritter Kyu, Brauner Gürtel	107
	Zweiter Kyu, Brauner Gürtel	114
	Erster Kyu, Brauner Gürtel	118
	Erster Dan, Schwarzer Gürtel	122
<b>5.2</b>	<b>Jiyu Kumite</b>	<b>126</b>
<b>5.3</b>	<b>Kata</b>	<b>132</b>
5.3.1	Heian Shodan	132
5.3.2	Heian Nidan	135
5.3.3	Heian Sandan	139
5.3.4	Heian Yondan	142
5.3.5	Heian Godan	147
5.3.6	Tekki Shodan	151
5.3.7	Bassai-Dai	156
<b>6</b>	<b>Anhang</b>	<b>163</b>
<b>6.1</b>	<b>Bibliografie</b>	<b>163</b>
<b>6.2</b>	<b>Kommentierte Bibliografie</b>	<b>164</b>
<b>6.3</b>	<b>Glossar</b>	<b>167</b>
<b>6.4</b>	<b>Adressen</b>	<b>173</b>