

MINI-SPRACHKURS JAPANISCH DES BUDOKAN LINZ E.V.

GRUNDLEGENDES

BEGRÜßUNGSRITUALE

- Seiza Abknien zu Beginn/ Ende
- Mokuso Meditation/ "Nichtdenken"
- Mokuso Yame Meditationsende
- Sensei ni Rei Gruß zum Meister/ Lehrer
- Senpai ni Rei Gruß zum fortgeschrittenen Schüler

KOMMANDOS

- Yoi Achtung! Sei bereit!
- Hajime Anfangen
- Yame Aufhören
- Mawate Wendung/ Umdrehen

ZAHLEN 1 - 10

- Ichi - Eins
- Ni - Zwei
- San - Drei
- Shi - Vier
- Go - Fünf
- Roku - Sechs
- Shichi - Sieben
- Hachi - Acht
- Kyu - Neun
- Ju - Zehn

ANGRIFFSSTUFEN

- Gedan untere Stufe/ Gürtel abwärts
- Chudan mittlere Stufe/ Gürtel bis Hals
- Jodan obere Stufe/ Hals und Kopf

SONSTIGES

- Bunkai Praktische Anwendung der Techniken, die man in der Kata erlernt hat.
- De Ai Direkter Konter: Es wird nicht erst geblockt und dann angegriffen, sondern Block und Angriff erfolgen gleichzeitig.
- Dojo Trainingsort
- Hara Zentrum des Menschen (körperlich und geistig)
- Hidari links
- Migi rechts
- Jiyu frei
- Kiai Kampfschrei
- Kime Bündelung der körperl. und geistigen Kraft am Ende der Technik
- Tori Angreifer
- Uke Verteidiger / Verteidigung

TECHNIKEN

STELLUNGEN

- Shizen-tai Grundstellung/ "natürliche Haltung"
- Musubi dachi Ferse zusammen, Füße gespreizt. Arme liegen am Körper an.
- Zenkutsu dachi Vorwärtsstellung: Füße etwa schulterbreit nebeneinander, doppelte Schrittlänge voreinander. Beide Füße zeigen nach vorne. Das vordere Knie ist gebeugt, auf ihm ruhen etwa 70% des Gewichts. Das hintere Bein ist durchgestreckt.
- Kokutsu dachi Rückwärtsstellung: Der vordere Fuß und die hintere Ferse bilden eine Linie. Der hintere Fuß ist um 90° gedreht (es entsteht eine Art "L") und trägt mindestens 70% des Gewichts. Beide Knie werden nach außen gedrückt.
- Kiba dachi Reiterstellung: Die Füße stehen parallel, etwa doppelte Schulterbreite, die Zehen zeigen nach vorne. Beide Knie werden nach außen gedrückt und gebeugt. Der Körperschwerpunkt befindet sich genau in der Mitte.
- Neko ashi dachi Katzenfußstellung: Das gesamte Gewicht ruht auf dem hinteren Bein. Der Fuß ist um 45° zur Seite gedreht, das Knie gebeugt. Der vordere Fuß berührt den Boden nur mit den Ballen. Die Stellung gleicht einer Katze vor dem Sprung und kam so zu ihrem Namen.
- Hangetsu dachi Halbmondstellung: Die Füße stehen fast wie bei Zenkutsu dachi, die Schrittlänge ist jedoch kürzer. Beide Füße zeigen schräg nach innen, die Knie werden ebenfalls nach innen "geklappt", das Gewicht ist gleichmäßig verteilt.

ARMTECHNIKEN

Angriffe

- Oi zuki Gerader Fauststoß mit dem Arm auf der Seite, wo das Bein vorne steht (z.B. rechtes Bein vorne, rechter Arm vorne)
- Gyaku zuki Seitenverkehrter Fauststoß (z.B. rechtens Bein vorne, linker Arm vorne)
- Kizami zuki "Prellstoß" mit dem vorderen Arm. Die Schulter wird eingedreht und der Arm gestreckt.
- Ren zuki Wiederholter Fauststoß/ Abfolge von Oi zuki und Gyaku zuki (z.B. recht, links)
- Age zuki Steigender Fauststoß, von der Hüfte schräg nach oben bis unters Kinn des Gegners
- Ura zuki Aufwärtshaken: Geringer Abstand zwischen Angreifer und Verteidiger. Die Hüfte wird mit dem Haken nach oben geschoben.
- Uraken Uchi Faustrückenschlag: Das Ziel wird über den Ellebogen anvisiert und der Arm dann "ausgeklappt", dass der Faustrücken das Ziel trifft.
- Tettsui Uchi Hammerfaustschlag: Die Hand ist zur Faust geballt. Die Unterseite der Faust trifft von oben das Ziel.
- Shuto Uchi Schwerthandschlag: Die Hand ist offen und gestreckt. Es trifft die Handkante.
- Haito Uchi Handinnenkantenschlag: Die Hand ist offen und gestreckt. Die Handinnenkante trifft das Ziel.
- Empi Uchi Ellenbogenschlag
- Ippon Ken Fauststoß mit einem hervortretenden Knöchel.
- Nukite Speerhand: Die Hand ist gestreckt, es treffen die Fingerspitzen.

Abwehr

- Nagashi Uke Fegeabwehr, fließend
- Morote Uke Abwehr mit beiden Händen von innen, mittlere Stufe
- Haishu Uke Handrückenabwehr: Die Hand ist gestreckt, der Handrücken wehrt ab
- Haito Uke Handinnenkantenabwehr: Die Hand ist gestreckt, die Handinnen kannte wehrt ab.
- Teisho Uke Handballenabwehr: Die Finger sind gekrümmt und angezogen, es trifft der Ballen.
- Age Uke Obere/ steigende Abwehr: Der Arm wird vor dem Körper hochgezogen, mit dem anderen gekreuzt und dreht sich abschließen ein. Die Unterseite des Unterarms zeigt zum Gegner.
- Te nagashi Uke Fegeabwehr mit der Hand
- Soto Uke Abwehr von außen nach innen, mittlere Stufe
- Uchi Uke Abwehr von innen nach außen, mittlere Stufe
- Shuto Uke Handkantenabwehr

- Gedan Barai Fegeabwehr: Die Faust ist geschlossen, es wehrt die Unterseite des Unterarms ab. Untere Stufe.
- Juji Uke X-förmige Abwehr: Beide Arme kreuzen sich und bilden ein X.
- Kakiwake Uke Keilabwehr: Beide Arme kreuzen sich vor der Brust und werden dann nach außen gedrückt.

FUßTECHNIKEN

- Mae Geri Gerader Fußtritt mit dem hinteren Bein nach vorne
- Mawashi Geri Halbkreistritt: Das Bein wird hinten angezogen, über die Seite gedreht. Der Standfuß wird abgedreht.
- Ura Mawashi Geri Halbkreistritt nach innen, es trifft die Fußsohle oder die Ferse.
- Mikatsuki Geri Halbmond-/ Sicheltritt
- Hiza Geri Kniestoß
- Mae tobi Geri Sprungtritt: Der Tritt erfolgt nach vorne während des Sprungs.
- Yoko Geri Tritt zur Seite: Der Standfuß wird abgedreht.
- Fumikomi Stampfschritt: Das Bein wird eng hochgezogen und mit einem kräftigen Stampfen abgesetzt.
- Ushiro Geri Rückwärtstritt: Man dreht dem Gegner den Rücken zu, zieht das Bein vorne hoch und tritt gerade nach hinten.
- Ashi Barai Fußfeger: Der Fuß wird hinter den des Gegners gesetzt und "angelupft", so dass dieser den sicheren Stand verliert.

Mae Geri und Yoko Geri können als *kekomi* (gestoßen) oder *keage* (geschnappt) ausgeführt werden.