

青帯

7. KYU

AO OBI - BLAUGURT

SCHLAGTECHNIKEN

//TETTSUI KOMEKAMI

鉄槌こめかみ



Wie im 9. Kyu beim Soto Uke kennengelernt, folgen nun einige Techniken mit der gleichen Vorbereitungsbeugung. Mit peitschenartiger Bewegung wird ein Impuls auf die Schläfe (jap. komekami) ausgeübt, um dem Gegner kurzzeitig die Orientierung zu nehmen.

//TETTSUI OROSHI GANMEN UCHI

鉄槌下ろし願面打ち



緑帯

4. KYU

MIDORI OBI - GRÜNGURT

Mit dem grünen Gurt lässt der Schüler die Stufe des Anfängers hinter sich. Grün verbindet die Farben Gelb und Blau. Es entsteht eine Balance zwischen Kraft, Geschwindigkeit, Dynamik und Ruhe. Der Grüngurt weiss die erlernten Techniken im günstigen Moment und mit einem Maximum an Wirkung anzuwenden. Im Training lernt der Karateka die Techniken mit weniger Kraftanstrengung und grösserer Effizienz und Perfektion auszuführen.

KUMITE

8 Kämpfe à 1 Minute

KONDITION

- _ 40 Liegestützen
- _ 70 Kniebeugen
- _ 80 Rumpfbeugen

IDO GEIKO (SHUGI)

移動稽古(手技)

- _ im Zenkutsu Dachi 3 Schritte mit Seiken Chudan Oi Tsuki
- _ im Zenkutsu Dachi 3 Schritte mit Seiken Chudan Gyaku Tsuki
- _ Uke Waze: Im Zenkutsu Dachi Jodan Uke – Soto Uke – Uchi Uke – Mawate mit Gedan Barai
- _ Im Kokutsu Dachi 3 Schritte mit Shuto Mawashi Uke
- _ Im Sanchin Dachi 3 Schritte mit Gyaku Tsuki – Mawate mit Uchi Uke – Gyaku Tsuki Chudan
- _ im Kiba Dachi 45° 3 Schritte mit Gedan Barai

STÄNDE



// HAISOKU DACHI 閉足立ち

Die Stände des 4. Kyu sind Positionen ohne Fortbewegung. Sie dienen als Ausgangsstellung für das Training an Ort und Stelle. Im Haisoku Dachi berühren sich die parallel positionierten Füße.



// HEIKO DACHI 平行立ち

Ebenfalls mit parallelen Füßen und leicht gebeugten Knien, jedoch schulterbreit steht der Karateka im Heiko Dachi.



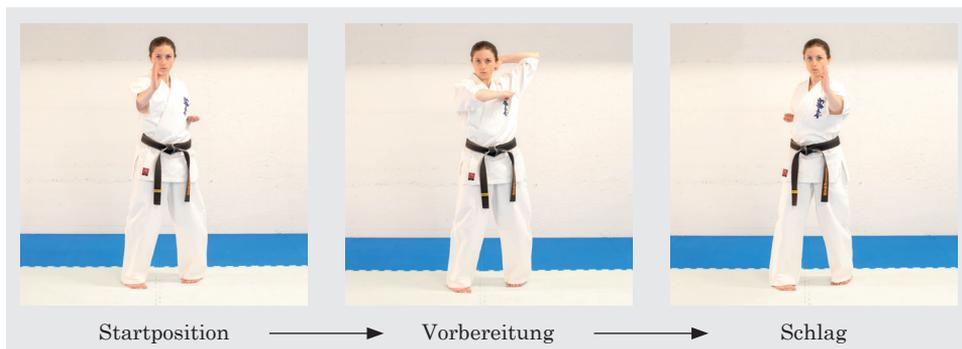
// UCHI HACHIJI DACHI

内八字立ち

Dieser Stand wird als Übergangsposition bei der Vorbereitung zum nächsten Trainingsabschnitt eingenommen (Yoi). Er ist schulterbreit, die Füße sind 45° zum Zentrum gerichtet. Die Yoi-Bewegung zwischen Fudo Dachi, Heiko Dachi und Uchi Hachiji Dachi wird auf den Fussballen und nie auf den Fersen durchgeführt.

SCHLAGTECHNIKEN

// SHUTO SAKOTSU UCHI OROSHI 手刀鎖骨打ち下ろし



// SHUTO SAKOTSU UCHI KOMI 手刀鎖骨打ち込み



Im Gegensatz zur Oroshi-Ausführung erfolgt die Komi Bewegung aus dem Hikite direkt zum Schlüsselbein.

FARBEN

BEGRIFF	KANJI	BESCHREIBUNG
Shiro	白	Weiss
Aka	赤	Rot
Orenji (daidai)	オレンジ (橙)	Orange
Ao	青	Blau
Ki	黄	Gelb
Midori	緑	Grün
Cha	茶	Braun
Kuro	黒	Schwarz

ZAHLEN

BEGRIFF	KANJI	BESCHREIBUNG
Ichi	一	Eins
Ni	二	Zwei
San	三	Drei
Shi/Yon	四	Vier
Go	五	Fünf
Roku	六	Sechs
Shichi/Nana	七	Sieben
Hachi	八	Acht
Kyu/Ku	九	Neun
Ju	十	Zehn
Sanju	三十	Dreissig, meist verwendet für die letzten 30 Sekunden eines Kampfes oder einer Übung
Yon-Ju-Go	四十五	Fünfundvierzig, z.B. Kiba Dachi 45°
Ku-Ju	九十	Neunzig, z.B. Kiba Dachi 90°
Hyaku	百	Hundert

Migi 右
Rechts

Hidari 左
Links

Ganmen 顔面
Gesicht

Komekami こめかみ
Schläfe

Ago 顎
Kinn

Ken 拳
Faust

Sakotsu 鎖骨
Schlüsselbein

Hiji / Empi 肘/猿臂
Ellenbogen

Hizo 脾臓
Niere

Hara 腹
Unterbauch

Hiza 膝
Knie

Sune すね
Schienbein

Ashi 足
Fuss



IMPRESSUM

Shinkyokushinkai Kihon Techniken

Edition I / 2021

Herausgeber: Okawa Dojo Baden, Neuenhoferstrasse 101, 5400 Baden

Organisation: Shinkyokushin Karate Switzerland

Bilder & Post Production: Ciril Bächli, Carla Gallati

Design & Layout: Carla Gallati

Text: Ciril Bächli

Japanische Übersetzung: Laurent Cevey

Support: Johannes Sam, Luigi Polimeno, An Polimeno

Die Fotos, Beschreibungen und auch japanischen Übersetzungen wurden mit grosser Sorgfalt zusammengestellt. Sollte sich trotzdem ein Fehler oder eine Ungenauigkeit eingeschlichen haben, freuen wir uns auf eine Rückmeldung an info@okawa.ch, um das Booklet in der nächsten Auflage weiter verbessern zu können.



SHINKYOKUSHIN KARATE
S W I T Z E R L A N D

Copyright © 2021 Okawa Dojo Baden

Alle Urheber- und Leistungsschutzrechte sind vorbehalten.

Dieses Booklet ist nur für den privaten Gebrauch bestimmt. Für alle Verwendungen, insbesondere Vorführung, Bearbeitung und Vervielfältigung bedarf es einer speziellen Bewilligung soweit keine gesetzliche Lizenz besteht.