

KAMPFSPORT-SCHULE SINGA

TOMAS KOSTOV

UNTERDORFSTRASSE 15 8105 WATT

NATEL: 079 / 336 04 53

SCHULE: 044 / 870 16 93

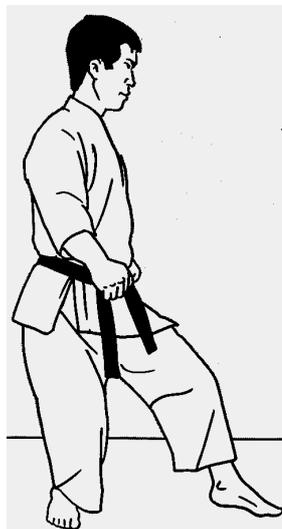
Theorie



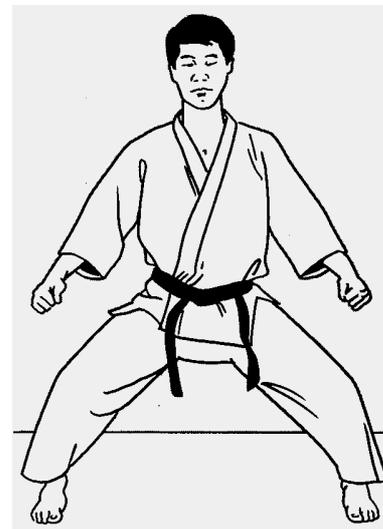
Sanchin-dachi
die Dreieckstellung



Zenkutsu-dachi
die Vorwärtsstellung
mit Ausfallschritt



Kokutsu-dachi
Rückwärtsstellung



Kiba-dachi
die Reiterstellung

Ichi	→	1	Roku	→	6
Ni	→	2	Shichi	→	7
San	→	3	Hachi	→	8
Shi (Yon)	→	4	Kyu	→	9
Go	→	5	Ju	→	10

SINGA	→	Löwe
Karate	→	Kara = leer, te = Hand
Osu (Oss)	→	Grusswort unter Kampfsportler. Auch ja!
Kata	→	festgelegte Vorführungsform einzelne Techniken
Karate-Gi	→	Karateanzug
Karate-ka	→	Karatekämpfer
Kihon	→	Grundschule
Dojo	→	Schule
Kumite	→	kämpfen
Ippon-Kumite	→	vorgeschriebener Zweikampf
Kiai	→	Kampfschrei
Jodan	→	obere Angriffsstufe (Kopf und Hals)
Chudan	→	mittlere Angriffsstufe (Schulter bis Gürtellinie)
Gedan	→	untere Angriffsstufe (abwärts der Gürtellinie)
Migi	→	rechts
Hidari	→	links
Hantai	→	die andere Seite
Yoi	→	Achtung! Vorbereitung! Bereitschaftsstellung.
Sho-men-ni-rei	→	Respektvolle Verbeugung zum Dojo
Sensei-ni-rei	→	Respektvolle Verbeugung zum Lehrer



Age (Jodan) -uke
Abwehr der obere Stufe



Soto-uke
Abwehr zur Mitte, von aussen nach innen



Uchi-uke
Abwehr mittlere Stufe von innen nach aussen



Gedan-barai
Abwehr untere Stufe

Pinan sono ichi →
Pinan sono ni →
Etc.

Pinan 1
Pinan 1

Taikyuko sono ichi →
Taikyuko sono ni →
etc.

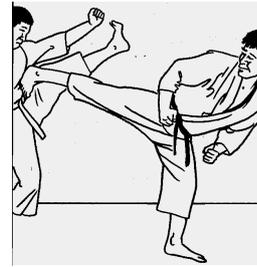
Taikyuko 1
Taikyuko 2



Kin-geri
Vorwärtstritt mit Fussspann, Hodentritt



Mae-geri
gerader Fusstoss, nach vorne



Ushiro-geri
Fusstritt nach hinten



Mawashi-geri
Kreisförmiger Tritt (Halbkreisfusstritt)



Yoko-geri
Seitwärtsfusstoss

Kyoku → Maximale Wirkung
Shin → Wirklichkeit
Kai → Vereinigung
Ate → Schlag
Waza → Technik

Kyu → Schülergrad
Kyu 6 → Weissgurt
Kyu 5 → Gelbgurt
Kyu 4 → Orangegurt
Kyu 3 → Grüngurt
Kyu 2 → Blaugurt
Kyu 1 → Braungurt
Dan → Meistergrad

Hiji → Ellbogen
Hiza → Knie
Kamae-te → Kampfposition
Ashi-barai → Fussfeger

Jodan-zuki → Faustschlag zum Kopf
Chudan-zuki → Faustschlag zur Körpermitte
Gedan-zuki → Faustschlag untere Stufe
Zuki → Faustschlag



Shuto



Uraken