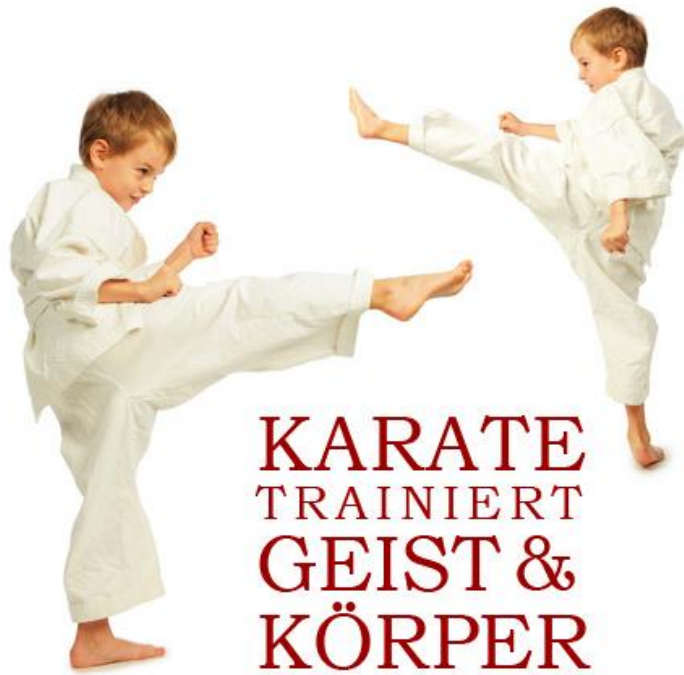


友

# Meine erste Karate Lektion

im Tomodachi Dojo

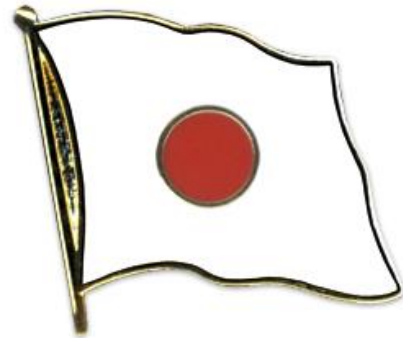


KARATE  
TRAINIERT  
GEIST &  
KÖRPER



# Japan

Die Heimat von Karate ist Japan. Es ist ein Land, das östlich von China liegt. Deshalb sagten früher die Chinesen, Japan sei das Land des Ursprungs der Sonne, weil ja die Sonne im Osten aufgeht. Auch wir sagen oft, Japan sei das Land der aufgehenden Sonne. Die Nationalflagge zeigt eine rote, kreisrunde Fläche soll auch das Symbol der Sonne darstellen.



Japan besteht aus den vier Hauptinseln Hokkaido, Honshu, Shikaku und Kyushu und weiteren 6'848 kleinen Inseln. Insgesamt leben in Japan ungefähr 130 Millionen Menschen. Das ist 15 Mal mehr als in der Schweiz.

Japaner essen sehr viel Reis und Fisch. Das Essen richten sie wie kleine Kunstwerke und ist meistens sehr farbenfroh, gesund und lecker.

## Kanji – Japaner schreiben anders

Die Japanischen Schulkinder haben es nicht so einfach wie wir. In der Schweiz lernen wir in der Schule das ABC und daraus werden Worte gebildet. In Japan gibt es drei verschiedene Schriften. Die uns bekannteste sind die Kanji. Hier hat jedes Zeichen eine bestimmte Bedeutung. Daneben gibt es noch die beiden Schriften Hiragana und Katakana.

Das Wort Karate besteht aus zwei Zeichen und bedeutet „leere Hand“. Das heisst, dass wir ohne Waffen trainieren und nur unser Hände und Füße benutzen um uns zu verteidigen oder um anzugreifen. Bei uns im Tomodachi Dojo haben wir Matten. Dies ist angenehm zu trainieren und besser für unsere Gelenke, aber eigentlich benötigen wir keine für das Training.

*Kara* = leer

*Te* = Hand

空手



# Wieso ist Karate so besonders?

Wenn du mit Karate anfängst, ist es zunächst einmal eine Sportart wie viele andere. Das Erlernen der Karate-Techniken ist genauso schwierig wie die Grundtechniken beim Fussball, Turnen oder Skifahren.



Nach einiger Zeit des Übens kommt beim Karate auch das Partnertraining hinzu. Damit wird Karate zu einem System der Selbstverteidigung.

Wenn du einige Jahre trainierst, werden die Techniken nicht nur besser und schneller, sondern auch gefährlicher für die Partner, mit denen du übst. Du darfst dein Trainingspartner nicht verletzen und musst die Techniken kontrolliert ausführen. Deswegen ist es wichtig, dass du gut zuhörst wenn die Trainer etwas erklären. Wir haben alle eine grosse Verantwortung für die anderen Kinder mit denen wir üben.

## Obi – Gürtel

Du wirst schon bemerkt haben, dass es Gürtel (= Obi) mit unterschiedlichen Farben gibt. Die Farbe des Gürtels zeigt, wie viele Prüfungen jemand schon gemacht hat. Alle fangen mit einem weissen Gürtel an. In der Bonsai Kids Gruppe (5-7 Jahre) kriegst du alle 6 Monate einen schwarzen Strich wenn du fleissig trainierst und dich respektvoll verhältst.



Wenn du deine erste Prüfung schaffst, bekommst du einen orangen Gürtel. Pro Gurtfarbe gibt es verschiedene Prüfungen.



Die nächsten Farben sind blau, gelb, grün, braun und nach vielen Jahren Training Schwarz.

Wenn der Gürtel fertig gebunden ist, sollten die beiden Enden ungefähr gleich lang sein und beide Zipfel zeigen in Richtung Boden.

# Kohai, Senpai und Sensei

Kohai sind alle Schüler, die einen farbigen Gurt tragen. Denen, die nach dir mit Karate anfangen, zeigst du dich hilfsbereit. Und denjenigen, die schon länger als du trainieren, begegnest du mit Höflichkeit und Respekt.



Viele möchten Schwarzgurt werden. Vielleicht auch du. Auf den schwarzen Gürtel wird der eigene Name auf Japanisch genäht. Trainer mit einem oder zwei goldenen Striche nennen wir Senpai. Wer drei oder vier goldene Striche hat, wird mit Sensei angesprochen.

Das ist eine Ehre, aber auch eine Verpflichtung. Der Senpai oder Sensei hat die Aufgabe sich um die Kohai, die Schüler, zu kümmern. Er muss ihnen helfen und Ratschläge geben, auch Vorbild sein. Dafür zeigt der Kohai Respekt und muss in Japan auch immer den Trainingsraum (= Dojo) sauber machen.

# Seiza, Rei & Osu – Grüßen im Karate

Überall auf der Erde grüssen die Menschen einander. Dabei sind die Bräuche sehr unterschiedlich. Wenn wir in den Trainingsraum eintreten, verbeugen wir uns mit einem lauten „Osu“. Wir gehen zu den Trainern und begrüßen sie mit Handdruck und „Osu“.

Am Anfang vom Training stehen alle Schüler in Linien vor- und nebeneinander, der Trainer vorne in der Mitte. Sagt der Trainer „Seiza“, knien alle ab. Dann setzt man sich auf die Fersen, hebt die Fäuste auf die Oberschenkel und hält den Oberkörper gerade. Auf das Kommando „Mokuso“ schliessen alle die Augen, bewegen sich nicht und atmen langsam. Wir probieren uns nun auf das Training zu konzentrieren. Dann öffnen alle die Augen und verbeugen sich einige Male.

Dieses Grüßen machen wir immer vor und nach dem Training. Es gehört zum Karate wie das Wasser zum Meer.





## Dogi – Mein Karate Anzug

Karate ist mehr als nur eine Sportart, es ist eine Kampfkunst. Deshalb müssen alle, die Karate trainieren, ganz besondere Regeln beachten. Ein Teil dieser Regeln besagt, dass man alle Menschen respektieren muss. Du solltest ausserdem sauber zum Training erscheinen. Deine Fuss- und Fingernägel sind kurz geschnitten und Schmuck legst du ab, damit du deine Trainingspartner nicht verletzt.

Über die Unterhose ziehst du die Hose des Karate-Anzugs an. Darüber kommt die Jacke. In Japan nennt man den Anzug „Dogi“. Die Mädchen dürfen unter der Jacke ein weisses T-Shirt tragen.

Dein Dogi ist etwas Besonderes. Es begleitet dich zu jedem Training und weiss, wie sehr du dich anstrengst. Deshalb musst du ihn sorgsam behandeln und nach dem Training auch ordentlich zusammenlegen.

## Tsuki – Faustschlag

Der Tsuki ist eine Technik mit der geschlossenen Faust. Wie du auf dem Bild siehst, befindet sich der Daumen der Faust über dem Zeigefinger und Mittelfinger. Beim Tsuki wird der Arm fast ganz gestreckt und der andere ganz weit zurückgezogen, wie einen Pfeil und Bogen. Dabei bleibt der Ellenbogen sehr dicht am Körper.

Damit unsere Hände sehr stark werden, machen wir Liegestütze meistens auf den Fäusten.



## Tomodachi Dojo – Unsere Karateschule

Wenn du Lust bekommen hast, mit uns zu trainieren, dann nimm doch deine Freunde auch mal mit!

Je nach Alter haben wir drei verschiedene Kindergruppen: Bonsai Kids (5 bis 7 Jahren), Karate Kids (8 & 9 Jahre) und Ninjas (10 – 12 Jahren).

Auf [www.tomodachi-dojo.ch](http://www.tomodachi-dojo.ch) findest du viele Informationen, News und ganz tolle Fotos.

**Wir freuen uns auf dich!**