



THEORIE KARATE BLAU & BRAUN

Disziplinedefinitionen & Allgemeines:

Kick-Boxen:	Amerikanischer Wettkampfsport mit Schutzausrüstung
Karate:	Die härteste Form der Selbstverteidigung (leere Hände)
Jiu-Jitsu:	Japanische Selbstverteidigung (sanfte Kunst)
Judo:	Kampfsport (milder Weg)
Kung-Fu:	Chinesische Selbstverteidigung (schwer & hart Arbeiten)
Tae-Kwon-Do:	Koreanisches Karatesystem (Weg mit Händen & Füßen)
<u>Gürtelfarben:</u>	weiß, gelb, orange, grün, blau, braun, schwarz 5 schwarze, 3 rot-weiß abgestufte & 2 rote mit dem durchgehenden schwarzen Streifen

<u>Dojoregeln:</u>	1. Respekt	4. Konzentration
	2. Pünktlichkeit	5. Ehrgeiz
	3. Hilfsbereitschaft	6. Fairness

Notwehr:

Notwehrparagraf: Notwehr ist diejenige Verteidigung, die erforderlich ist um einen gegenwärtigen rechtswidrigen Angriff von sich oder einer anderen Person abzuwehren.

Rechtswidrig: gegen das Gesetz

Gegenwärtig: der Angriff der jetzt geschieht

Notwehr - Exzess: Überschreitung der Notwehr

Putativnotwehr: Irrige Annahme sich in einer notwehrfähigen Situation zu befinden

Anatomie:

Aufbau der Rippen: 24 insgesamt, 12 auf jeder Seite
(7 wahre, 3 falsche, 2 kurze)

Aufbau der Wirbelsäule: 7 Halswirbel, 12 Brustwirbel, 5 Lendenwirbel,
5 Kreuzbeinwirbel, 3 - 4 Steißbeinwirbel

<u>Blutanteil des Körpers:</u>	5 - 7 Liter
<u>Knochenanteil des Menschen:</u>	ca. 220 Knochen
<u>Röhrenknochen:</u>	Oberarmknochen
<u>Lufthaltige Knochen:</u>	Oberkiefer
<u>Kurze Knochen:</u>	Finger und Zehen
<u>Flache Knochen:</u>	Schädeldecke, Schulterblätter, Beckenknochen, Kniescheiben
Gelenkarten:	Kugelgelenk, Scharniergelenk, Eigelenk, Radgelenk, Sattelgelenk, Flaches Gelenk

Erste Hilfe:

Grundregeln der Ersten Hilfe:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ruhe bewahren 2. Nachdenken 3. Handeln
-------------------------------	---

Vorgehen beim Auffinden einer Person:	<ul style="list-style-type: none"> - Betroffenen ansprechen und anfassen, um Bewusstsein zu überprüfen. - Bei Bewusstlosigkeit laut „Hilfe“ rufen, um Umstehende auf die Notfallsituation aufmerksam zu machen. - Atmung prüfen! - Falls normale Atmung vorhanden: stabile Seitenlage, dann Notruf 112 rufen. - Betroffenen zudecken. - Betroffenen bis zum Eintreffen des Rettungsdienstes beruhigen, betreuen, trösten und beobachten, wiederholt Bewusstsein und Atmung prüfen! - Atemwege freimachen durch Neigen des Kopfes nach hinten bei gleichzeitigem Anheben des Kinns. - In dieser Position wird die Atemkontrolle durch Sehen, Hören und Fühlen durchgeführt: Sehen, ob der Brustkorb sich hebt und senkt. Ohr über Mund und Nase des Betroffenen legen und hören, ob Atemgeräusche vorhanden sind. Dabei mit der Wange prüfen, ob Luftstrom des Betroffenen fühlbar ist. - Die Atmung wird längstens zehn Sekunden kontrolliert. - Wenn keine normale Atmung feststellbar ist oder daran Zweifel bestehen, ist bei einer bewusstlosen Person von einem Kreislaufstillstand auszugehen. Dann muss umgehend mit der Herz-Lungen-Wiederbelebung begonnen werden.
---------------------------------------	---

Budo:

Was ist Budo?

Budo vereint Kampfkunst, Ethik & Philosophie, sowie Lebenskunst; strebt nach Vervollkommnung des Menschen

Bestandteile des Budo:

Waza = Technik
Ki = Lebensenergie
Shin = geistige Haltung

Japanische Begriffe:

Matte = Tatami
Trainingsraum = Dojo
Gürtel = Obi
Hose = Zubon
Jacke = Uwagi
Mattensandalen = Zori
Schülergrade = Kyu - Grade
Meistergrade = Dan - Grade
Kämpfer = Ka
Anzug = Gi

Techniken:

Vorwärts Faustschlag = Oi-Zuki
Hinterer Faustschlag = Gyaku-Zuki
Vorwärts Fußtritt = Mae-Geri
Zweifacher Fauschlag = Ren-Zuki
Dreifacher Faustschlag = Sanbon-Zuki
Rückhandschlag = Uraken
Halbkreis Fußtritt = Mawashi-Geri
Block obere Stufe = Age-Uke
Block untere Stufe = Gedan-Barai
Block von außen nach innen = Soto-Uke
Block von innen nach außen = Uchi-Uke
Vorwärtsstand = Zenkutsu-Dachi
Rückwärtsstand = Kokutsu-Dachi
Reiterstand = Kiba-Dachi