



THEORIE KARATE GELB BIS ORANGE

Disziplinedefinitionen:

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)

Gürtelfarben:

weiß, gelb, orange, grün, blau, braun, schwarz

Dojoregeln:

- | | |
|----------------------|------------------|
| 1. Respekt | 4. Konzentration |
| 2. Pünktlichkeit | 5. Ehrgeiz |
| 3. Hilfsbereitschaft | 6. Fairness |

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

Japanische Begriffe:

Matte = Tatami
Trainingsraum = Dojo
Gürtel = Obi
Hose = Zubon
Jacke = Uwagi
Vorwärts Faustschlag = Oi-Zuki
Hinterer Faustschlag = Gyaku-Zuki
Vorwärts Fußtritt = Mae-Geri
Halbkreis Fußtritt = Mawashi-Geri
Block obere Stufe = Age-Uke
Block untere Stufe = Gedan-Barai