



THEORIE KARATE ORANGE - GRUEN - GRUEN

Disziplindefinitionen:

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
5 schwarze, 3 rot-weiß abgestufte & 2 rote mit dem durchgehenden schwarzen Streifen

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

Notwehr - Exzess:

Überschreitung der Notwehr

Putativnotwehr:

Irrige Annahme sich in einer notwehrfähigen Situation zu befinden

Grundregeln der Ersten Hilfe:

1. Ruhe bewahren
2. Nachdenken
3. Handeln

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

Blutanteil des Körpers:

5 - 7 Liter

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