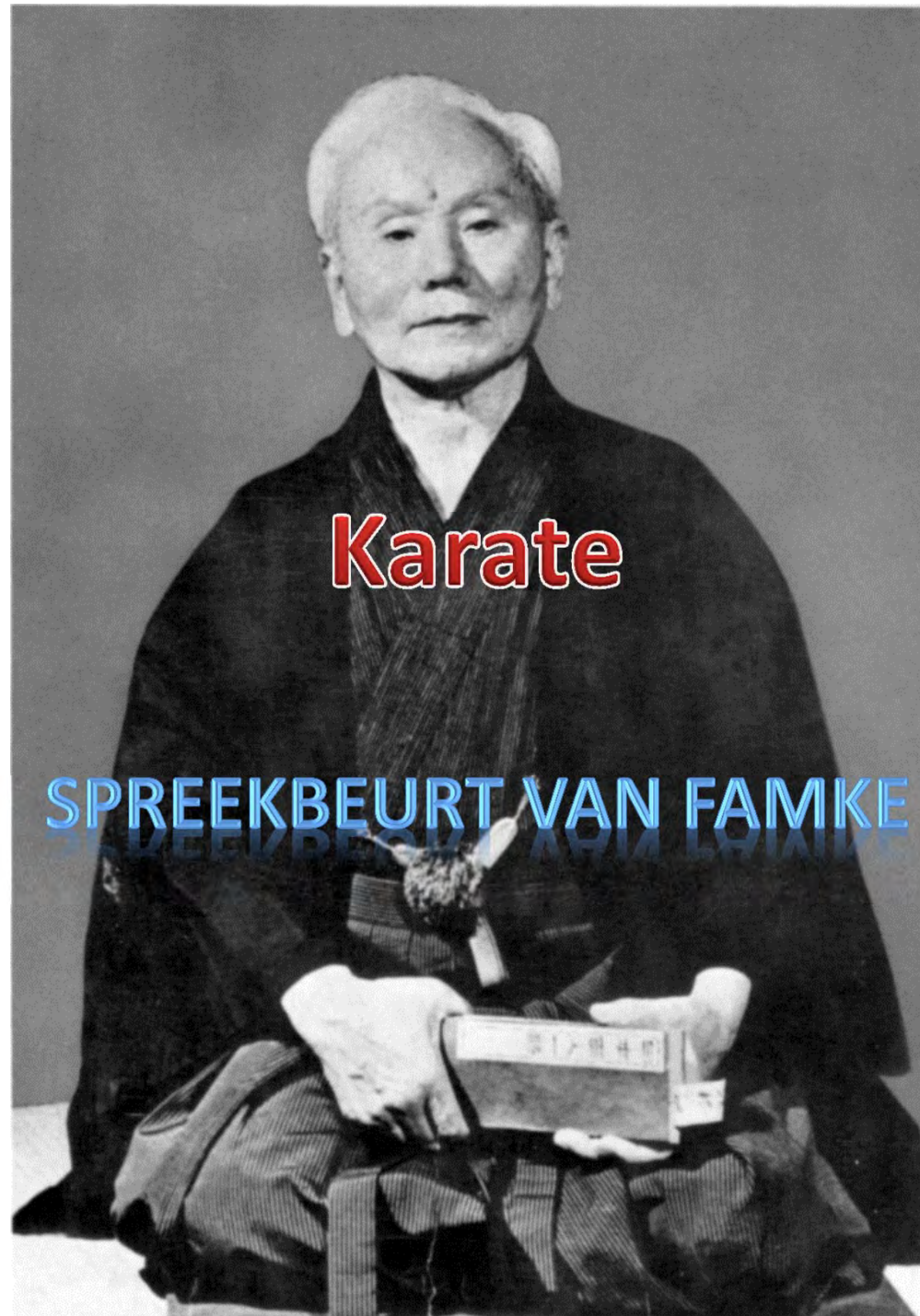




Karate

SPREEKBEURT VAN FAMKE

Wat is karate?

Karate is een vechtsport waarbij je leert aanvallen en verdedigen.

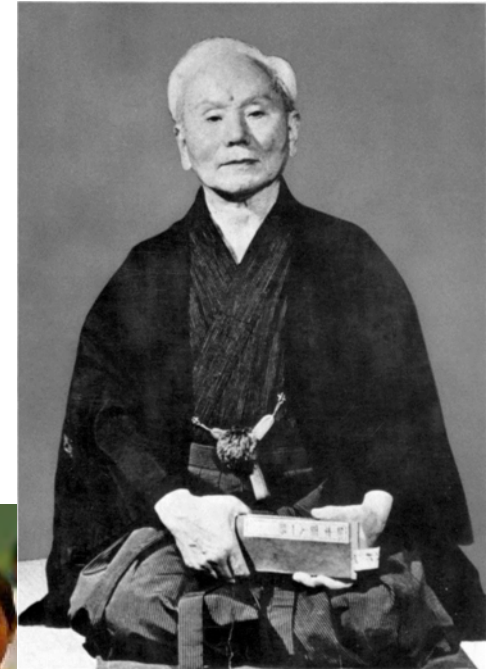


Oorspronkelijk komt karate van het eiland Okinawa

Karate is al meer dan 1500 jaar oud!

Wat is een Dojo?

Een karate zaal noem je ook wel een Dojo



In elke Dojo hangt een foto van de grootmeester genaamd Gichin Funakoshi.

Sensei

Sensei betekent in het Japans meester.
In Nederland zeggen we meestal gewoon
meester.

Dit is mijn karate meester
Ronald van den Eyssel.

Sensei word je door jaren lang te
trainen en opleiding te volgen tot
Sensei.

De taken van een sensei zijn het
aanleren van karate bij leerlingen.



Karate kleding en regels

Kleding:

Bestaat uit broek, jas, en band

De jas doe je over de broek
en als laatste de band.



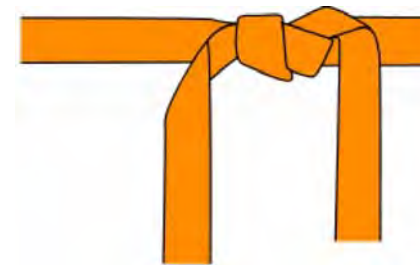
De band maak je zo vast:

1, Houd het midden van je band
Voor je buik.

2, Sla beide uiteinden om je rug
heen, en houd ze weer voor je
buik vast.

3, Sla het rechter eind over het linker eind,
en haal het onder dubbele band door.

4, Knoop met rechts over links.



Deze banden heb je:

Karate kleding en regels

Regels:

- 1: door te groeten toon je respect.
- 2: Als je de Dojo binnen gaat groet je de meester door te buigen en Osu te zeggen, dit doe je ook aan het einde van de les.

Begin van de les:

Je gaat in de opstelling staan op volgorde van de graad (kleur band).

Seiza: kniezit

Mokuso: begin van de meditatie

Mokuso yame : einde van de meditatie

Shomen ni rei: groeten voor Funakoshi, de grondlegger

Sensei ni rei: groeten voor de leraar

Otagai ni rei: groeten voor alle aanwezigen

Kiritsu: opstaan

Oss: groeten

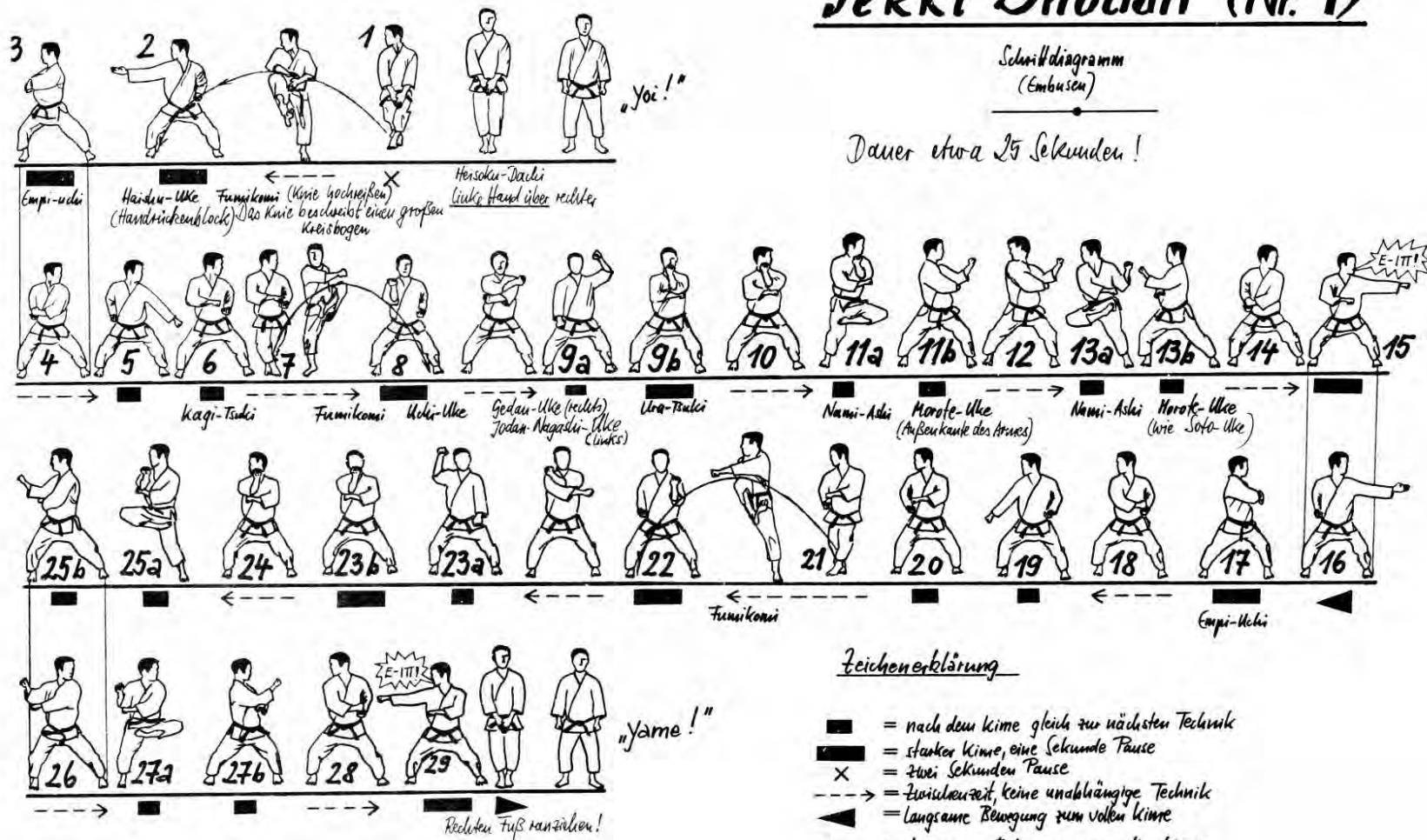


Training

Tekki Shodan (Nr. 1)

Schrittdiagramm
(Embusen)

Dauer etwa 25 Sekunden!



Zeichenerklärung

- = nach dem Kime gleich zur nächsten Technik
- = starker Kime, eine Sekunde Pause
- X = zwei Sekunden Pause
- > = Zwischenzeit, keine unabhängige Technik
- ◄ = langsame Bewegung zum vollen Kime
- = langsames Entspannen vom vollen Kime

Toernooien

Je mag vanaf de witte band meedoen aan toernooien.

Je hebt twee verschillende toernooien.

Een Kata toernooi en een Kumite (vrij vechten) toernooi.

Een Katatoernooi bestaat uit het laten zien van Kata's die bij jou band horen

Bij een Kumite toernooi vecht je tegen een tegenstander met gelijke band waarbij je de geleerde technieken gebruikt om te winnen

Vraag en antwoord

- | | |
|--|--------------------|
| 1: hoe heet de trainingszaal? | Dojo |
| 2: Hoe noem je een leraar van karate? | Sensei |
| 3: Met welke kleur band begint karate? | Wit, soms ook Rood |
| 4: Aan welk tournooi ga ik binnenkort meedoen? | Kata Toernooi |
| 5: Uit welke 3 delen bestaat een karatepak? | Broek, jas en band |



Einde

Famba Sport Fotografie