

Karate

Karate ist ein Kampf-Sport aus dem Land Japan.

Wenn Menschen Karate machen,
dann heißen sie: Karateka.

Sie kämpfen beim Karate ohne Waffen.

Und sie kämpfen so:

Dass kein Mensch dabei verletzt wird.

Was beim Karate gemacht wird:

Die Menschen kämpfen beim Karate mit besonderen **Techniken**.

Zum Beispiel:

- Techniken für Selbst-Verteidigung.
Dabei wehren die Menschen einen Schlag ab.
So werden sie nicht verletzt.
- Schlag-Techniken.
Dabei lernen die Menschen, wie sie richtig schlagen.
- Und Fuß-Fege-Techniken.
Dabei wollen die Menschen mit ihrem Fuß
die Füße von ihrem **Gegner** treffen.



Technik bedeutet hier:

Wie ein Mensch eine bestimmte Sache macht.

Bei Schlag-Techniken kann ein Mensch zum Beispiel:

- Mit seiner Faust schlagen
- oder mit der Seite von seiner Hand schlagen.

Das sind 2 verschiedene Techniken.

Wenn 2 Menschen gegen-einander kämpfen oder spielen:

Dann sind sie **Gegner**.



Beim Karate gibt es 2 verschiedene Wettkämpfe.

Sie heißen: Kata und Kumite.

- Beim Kata macht 1 Mensch alleine Karate.
Dabei zeigt der Mensch,
wie gut er die Karate-Techniken machen kann.
- Beim Kumite kämpfen 2 Menschen gegen-einander.
Die Menschen machen Schläge und Tritte.
Wenn sie ihren Gegner mit der richtigen Schlag-Technik treffen:
Dann bekommen sie Punkte.



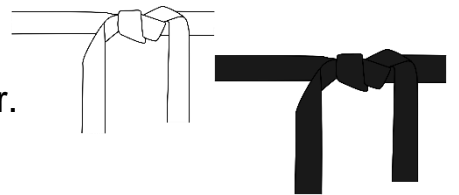
Beim Karate gibt es Gürtel mit verschiedenen Farben.

Die Farbe zeigt:

Wie gut ein Mensch Karate kann.

Zum Beispiel:

- Der weiße Gürtel ist für die Anfänger.
- Der schwarze Gürtel ist für besonders gute Kämpfer.



So können alle beim Karate mit-machen

Die Menschen können auch im Rollstuhl

den Kampf-Sport Karate machen.

Dabei sind die Regeln ein bisschen anders.

Und die Menschen machen Karate nur mit den Armen.



Beim Karate ist es wichtig:

Dass die Menschen ihre Arme oder ihre Beine bewegen können.

Jeder Mensch mit einer Behinderung

bekommt beim Karate einen Übungs-Partner.

So kann er die Karate-Techniken gut lernen.

Das braucht ihr für Karate

- Einen besonderen Anzug.

Dazu gehört:

- Eine weiße Jacke,
- eine weiße Hose
- und ein Gürtel.



- Für Karate im Rollstuhl brauchen die Menschen einen Sport-Rollstuhl.

Aber am Anfang können sie den Rollstuhl nehmen, den sie jeden Tag benutzen.

- Wenn Menschen alleine Karate machen, dann dürfen sie dabei **Prothesen** tragen.

Eine **Prothese** ist ein Ersatz für ein Körper-Teil:

Wenn der Mensch das Körper-Teil nicht hat.

Es gibt verschiedene Prothesen.

Zum Beispiel:

- Bein-Prothesen
- und Arm-Prothesen.



Geeignet für:

sehr gut geeignet



geeignet



nicht geeignet

