



KARATE CHEAT SHEET

Die wichtigsten Takeaways für Einsteiger – die drei Säulen Kihon, Kata und Kumite, Kime und Hüfteinsatz für Technik mit echter Wucht.

1. EQUIPMENT

Wichtigkeit: **Hoch**

ELEMENT	BEDEUTUNG	TIPP
Einsteiger-Gi	Hoch	Leichtes Modell (rund 8 oz) zum Start – Kata-Gi und elastischer Kumite-Gi erst mit klarer Richtung.
Gürtel (Kyu/Dan)	Hoch	Kyu-Grade Weiß bis Braun, dann Dan ab Schwarz – jede Farbe ist eine bestandene Prüfung, kein Kaufteil.
Kumite-Schutz	Mittel	Faust-, Schienbein- und Fußschützer plus Mundschutz erst, wenn Partnerkontakt beginnt.

2. STÄNDE & WERTUNG

Wichtigkeit: **Mittel**

ELEMENT	MERKE
Zenkutsu-dachi	Kraftstand nach vorn – vorderes Knie gebeugt, 60–70 % Gewicht vorn, hinteres Bein gestreckt.
Kiba-dachi	Der Reiterstand – Füße parallel, zwei Schulterbreiten, Gewicht mittig, baut seitliche Stabilität.
Kokutsu-dachi	Verteidigungsstand – rund 70 % Gewicht auf dem tief gebeugten hinteren Bein, ideal zum Ausweichen und Kontern.
WKF-Wertung	Yuko (1) Faust, Waza-ari (2) Körpertritt, Ippon (3) Kopfttritt oder Wurf – nur mit Kontrolle, Distanz und Timing.

3. DEIN EINSTIEG

Wichtigkeit: **Hoch**

DIE DREI SÄULEN

- Kihon, Kata, Kumite:** Grundtechnik, Form und Partnerübung – gutes Training berührt alle drei Säulen, nicht nur eine.
- Trainer vor Stilrichtung:** Shotokan, Goju-Ryu, Wado-Ryu oder Shito-Ryu – für den Start zählt der Trainer im Dojo mehr als das Etikett an der Tür.
- Barfuß zum Probetraining:** Bequeme Kleidung, hinten anstellen, mitmachen – nach zwei, drei Einheiten kennst du deinen Verein besser als aus jedem Prospekt.
- Dranbleiben schlägt Ehrgeiz:** Bis zum 1. Dan vergehen realistisch vier bis sechs Jahre – Dauer über Monate wirkt stärker als ein harter Startmonat.

4. SICHERHEIT IM KUMITE

Wichtigkeit: **Hoch**

- Kopf ist Priorität:** Über die Hälfte aller Verletzungen trifft den Kopf – kontrollierter Kontakt, Mundschutz und Kopfschutz im Kumite sind Pflicht.
- Benommenheit ist ein Stopp:** Jeden Treffer, der dich benommen macht, sofort beenden – nicht auf die nächste Runde hoffen.
- Aufwärmen ist Pflicht:** Knie- und Sprunggelenksverletzungen kommen aus kalten Muskeln und schlechten Landungen – gründlich aufwärmen.
- Faire Gewichtsklassen:** Passende Gewichts- und Erfahrungsklassen senkten die Verletzungsrate im Nachwuchs von 61,4 auf 18,8 pro 1000 Einsätze.

5. DIE 3 GOLDENEN TECHNIK-REGELN

FAKTOR 1: KIME IM TREFFMOMENT

Wichtigkeit: **Hoch**

Konzept: Wer die Luft anhält oder einatmet, verliert genau im Treffmoment Stabilität und Kraft.

Tipp: Scharf ausatmen bei der Technik und den Körper einen Sekundenbruchteil voll anspannen, dann sofort lösen – das ist Kime.

FAKTOR 2: DAS STANDBEIN ENTSCHIEDET

Wichtigkeit: **Hoch**

Konzept: Viele feilen nur an der schlagenden Hand oder dem tretenden Bein – dabei ist der Kniewinkel des Standbeins der stärkste Einzelprädiktor für eine saubere Wertung ($r = 0,573$).

Tipp: Standbein aktiv beugen, ganze Sohle am Boden – ein tiefer, stabiler Stand trägt jede Technik.

FAKTOR 3: HÜFTE VOR FAUST

Wichtigkeit: **Mittel**

Konzept: Feuert der Arm zuerst, ist die Kette zerrissen – die Hüftdrehung von Hanmi zu Shomen ist der eigentliche Kraftverstärker, nicht der Bizeps.

Tipp: Hüfte minimal vor dem Arm starten lassen und die Faust erst kurz vorm Ziel drehen – das bringt 6,7 bis 12,2 % mehr Kraft.



PRO-TIPP: Filme deinen Gyaku-Zuki einmal im Monat aus derselben Perspektive und prüfe nur eine Sache: Feuert die Hüfte vor dem Arm? Karate-Fortschritt ist messbar in Graden und Zehntelsekunden, nicht im Gefühl.