



Karate-Dōjō Mukinshōri

「無近勝利」 空手道場

Karate-Gürtelbindeanleitung

一本締め »Ippon-Jime«

Weißt Du wie man einen Karate-Gürtel bindet?

Während der Trainingspause, die uns durch die Corona-Situation aufgezwungen wird, müssen wir versuchen durch eigene Karate-Übungen zuhause fit zu bleiben. Wir können in dieser Zeit auch zusätzlich andere Dinge in Bezug auf unser Karate-Training aufarbeiten und üben, die in der Vergangenheit vielleicht zu kurz gekommen sind. Was insbesondere unsere Karate-Einsteiger und deren Eltern oftmals an den Rand der Verzweiflung bringt, ist das korrekte Binden des Karate-Gürtels. Es gibt tatsächlich zahlreiche Bindemöglichkeiten, die in unzähligen Internet-Videos vorgestellt werden. Jeder Vorführende wird natürlich behaupten, dass seine Bindeweise die einzig richtige ist. Diese Denkweise würde uns nicht in den Sinn kommen, weil jede Methode ihren Urheber und ihre Daseinsberechtigung hat. Wie bindest Du Deinen Gürtel?

Bindemethode 一本締め ... »ippon-jime«

Meistens bleibt man jedoch den Dingen treu, wie man sie selbst einmal gelernt hat! Und genau so geben es die Trainer ihren Schülern weiter. Auch wir haben in unserem Dōjō eine ganz bestimmte Bindeweise des 帯 ... »obi« ... wie der Karate-Gürtel auf Japanisch heißt. Diese Bindemethode nennt sich 一本締め ... »ippon-jime«. Wir zeigen sie unseren jüngeren und älteren Karateka seit vielen Jahren.





Karate-Dōjō Mukinshōri

「無近勝利」 空手道場

»Schritt-für-Schritt-Anleitung«

Charakteristisch für Ippon-Jime ist, dass auf dem Rücken beide Gürtellagen übereinander liegen und sich nicht überkreuzen.

Eines ist sicherlich bei allen Bindeweisen ein identisches und entscheidendes Kriterium: Ungleiche Längen der Gürtelenden müssen unbedingt vermieden werden! Hierauf sollten auch die Trainer achten. Mit einem ordentlichen Karate-Gi und einem anständig gebundenen Gürtel signalisieren wir unseren Trainern schon rein optisch, dass wir für das Karate-Training bereit sind!

Unsere Schritt-für-Schritt-Anleitung zeigt Dir die Bindemethode »Ippon-Jime« in acht Bildern. Wir freuen uns, wenn Dir diese Aufnahmen dabei helfen Ippon-Jime erfolgreich auszuprobieren.

Ein kleiner Trick zum Schluss

Abschließend ein kleiner Trick, wie es Dir gelingt, dass beide Gürtelenden gleich lang werden. Nach Bild 5 ist es wichtig, dass das rechte Gürtelende vor dem Übereinanderlegen ein klein wenig länger ist als das linke Ende. Dann legst Du beide Enden wie in Bild 6 gezeigt übereinander und machst den eigentlichen Knoten (Bild 7). Jetzt sollten beide Gürtelenden in etwa gleich lang sein. Ein-zwei Zentimeter Unterschied sind sicherlich in Ordnung. Aber durch mehrmaliges Üben wirst Du sehr schnell herausfinden, dass ein gleichlanges Ausrichten der beiden Enden gar nicht so schwer ist. (˘◡˘)

Viel Erfolg wünscht Dir unser

Karate-Dōjō Mukinshōri

FSC-Erlach e. V.



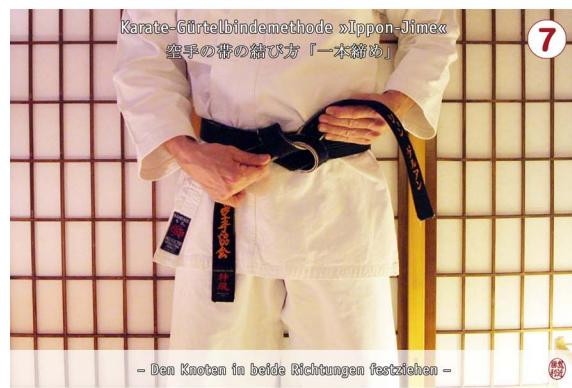
Karate-Gürtelbindemethode »Ippon-Jime«
空手の帯の結び方「一本締め」

5



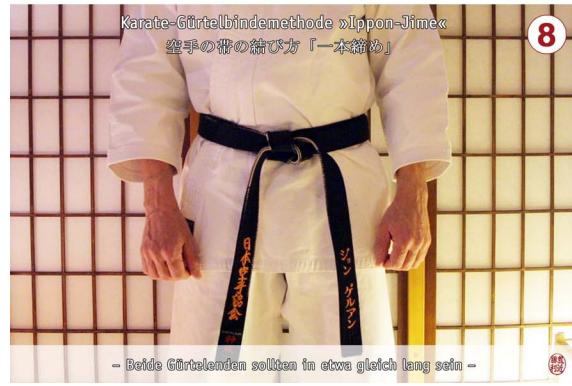
Karate-Gürtelbindemethode »Ippon-Jime«
空手の帯の結び方「一本締め」

6



Karate-Gürtelbindemethode »Ippon-Jime«
空手の帯の結び方「一本締め」

7



Karate-Gürtelbindemethode »Ippon-Jime«
空手の帯の結び方「一本締め」

8