

## Wissenswertes zum Karate-Gi

### Allgemeines zum Karate-Gi

Karate-Gi ist die japanische Bezeichnung für den Karateanzug (Trainingskleid). Einheitliche Karateanzüge sowie das Graduierungssystem mit Gürtelfarben wurden erst durch Gichin Funakoshi eingeführt. Davor wurde in robuster Alltagskleidung Karate trainiert.

Der Karate-Gi ähnelt dem Judo-Gi, was auf deren gemeinsamen Ursprung zurückzuführen ist. Die Farbe der Karate-Gis ist traditionellerweise weiss. In einigen Stilrichtungen werden schwarze Anzüge getragen, gelegentlich kommt auch eine Kombination weiss/schwarz vor. Der Gi besteht aus einer weiten Hose mit Schnür- oder Elastikbund, einer weit geschnittenen, verschlussfreien Jacke und einem sehr robusten Gürtel (Obi).

Der Obi erfüllt einerseits die Funktion, die Jacke in der Taille zusammenzuhalten, andererseits kennzeichnet er mit seiner Farbe den Grad des Karate-Ka (Kohai).

Die Gis werden in der Regel aus reinem Baumwollgewebe gefertigt, es gibt aber Ausführungen mit synthetischen Anteilen. Zudem werden Stoffe in verschiedenen Dicken (Stärken) angeboten. Die Gis aus dickerem Stoff (mindestens 10 oz; bei uns als Zanshin bekannt) sind in der Regel reissfester und widerstandsfähiger, sie sind aber auch teurer. Paradoxerweise fühlt man oft in einem Gi aus dickem Stoff besser gekühlt als in einem Gi aus dünnem Stoff. Das liegt daran, dass Karateanzüge aus dickem Gewebe den Schweiß besser aufnehmen und verteilen und der Kühlungseffekt durch Verdunstung stärker und grossflächiger auftritt. Ebenfalls charakteristisch für den Gi aus starkem (dickem) Gewebe ist der "Peitschenknall" nach schnellen, korrekt ausgeführten Karate-Techniken.

Quelle: [wikipedia](https://de.wikipedia.org/wiki/Karate-Gi)

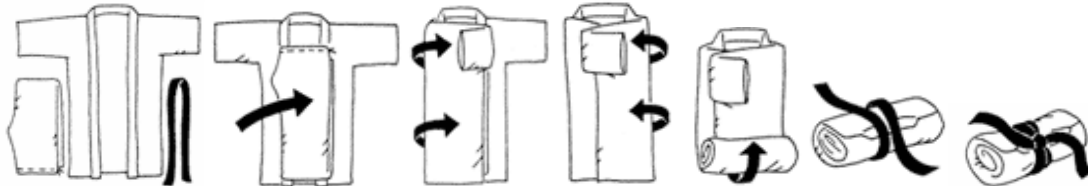
### Das Anziehen der Gi-Jacke

Der vordere Bündel der rechten Jackenseite wird mit dem hinteren Bündel der linken Seite auf der linken Jackeninnenseite zusammen gebunden. Danach wird der vordere Bündel der linken Jackenseite mit demjenigen der rechten Jackeninnenseite verschnürt. Wer die Bindschnüre nicht braucht, kann sie abtrennen. Das Schullogo zierte die linke Brust des Gis. Als Kontrolle beim Anziehen hilft somit: Das Schullogo ist unverdeckt. Nur bei Traueranlässen wie Tod eines Schülers oder Trainers wird die Gi-Jacke auf Anweisung des Trainers rechts gefaltet, damit das Schullogo halb verdeckt ist. Dies ist ein symbolischer Akt und Zeichen der Trauer.

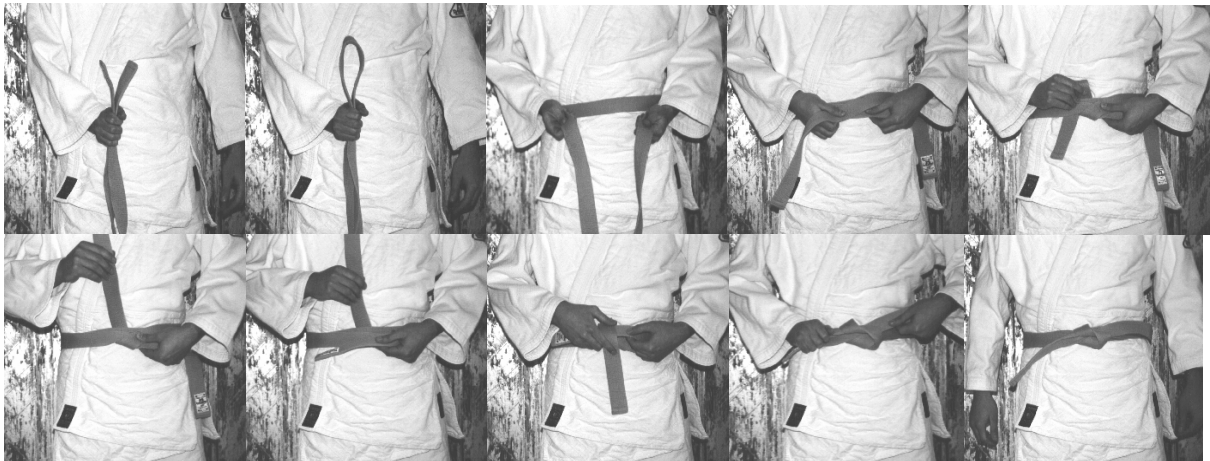
Ein weisses T-Shirt unter der Jacke sowie das Falten der Jacken-Ärmel bis zu den Ellenbogen sind im Training erlaubt, an Turnieren meistens nicht. Das Tragen unseres Schullogos „Shinkai-Do“ ist ab dem 8. Kyu obligatorisch. Gis mit Schullogo wie auch aufnähmbare Schullogo Stickers können bei uns erworben werden.

### Das traditionelle Falten des Karate-Gi

Das traditionelle Falten ist hier bildlich dargestellt. Es gehört bei den Karatekas ab 16 Jahren zum Prüfungstoff.



### Das Binden des Karate-Obi (bildliche Darstellung)



### Das Pflegen des Karate-Gis

Damit du möglichst lange Freude an deinem neuen Karate-Gi hast und um den Tragekomfort zu erhalten, solltest du Folgendes beachten:

Beim Waschen keine Bleichmittel, Waschmittel mit Entkalker oder Waschmittel mit Bleichmittelzusatz verwenden, da diese den Stoff brüchig machen und das Gewebe zerstören. Nicht mit dem Tumbler trocknen.

Damit der Karate-Gi nicht unerwünscht eingeht beim ersten Waschen lediglich bei 30°C waschen, danach ist ein Waschgang bis zu 60°C möglich. Ist der Karate-Gi hingegen noch etwas zu gross, kann er mit erstmaligem heissem Waschen zwischen 60°-95° und (ausnahmsweise) anschliessendem Tumbler gekürzt werden.

Bei Kindern und Jugendliche empfehlen wir aber das Umnähen der zu langen Ärmel und Beine. So können sie entsprechend ihrem Wachstum immer wieder angepasst werden.

### **Zu kleiner Karate-Gi**

Bist du aus dem Gi herausgewachsen, kannst du ihn auf unserer Homepage [www.do-karate.ch](http://www.do-karate.ch) unter dem Link "Marktplatz" zum Kauf anbieten.

Neue Gis können ebenfalls auf dem \*Markplatz“ erworben oder mit Angabe der Körpergrösse bei den Senpais oder direkt im Büro bestellt werden. Da bei der Stickerei nur Sammelbestellungen möglich sind, ist manchmal etwas Geduld erforderlich.