

Thema: Karate Gi (道着) / Karateanzug - unsere Bekleidung

Der Karate Gi bzw. Karateanzug wird beim Training, Lehrgang und Wettkampf getragen und gehört zu der Grundausrüstung eines Karateka.

Der Gi besteht aus

- einer Jacke (Uwagi)
- einer weiten Hose (Zubon) / (Beinkleid (jap. Hakama))
- einem Gürtel (Obi) aus Stoff

Was sollte beim Kauf beachtet werden

Den Karate Gi kann man in unterschiedlichen Stoffstärken erwerben. Dabei wird die Stärke des Stoffs in Unzen pro squareyard angegeben, was einem Materialgewicht von 33,9 Gramm pro Quadratmeter (g/m^2) entspricht. Das führt zu folgenden Materialangaben:

Materialstärke / Qualität:

Gi 8 oz/yd² (271 g/m²); Gi 10 oz/yd² (340 g/m²); Gi 12 oz/yd² (407 g/m²)
Gi 14 oz/yd² (475 g/m²); Gi 16 oz/yd² (542 g/m²);

Zu empfehlen ist ein Karate Gi mit 12 oz Materialstärke, wobei Kinder und Anfänger auch 8 oz benutzen können. Von der Materialstärke sind einige Eigenschaften des Karate Gis abhängig:

- Gewicht
- Reißfestigkeit
- Widerstandsfähigkeit (wird durch regelmäßiges Waschen beeinflusst)
- Saugfähigkeit
- kühlender Effekt
- wie der Stoff bei einer Technik / einem Stand fällt
- Geräuschkulisse bei einer Technik - hierbei spielen die Nähte ebenfalls eine Rolle

Material

Im Normalfall ist ein Gi aus Baumwolle gefertigt. Hierbei finden sich Unterschiede bezüglich der Oberfläche und der "Weichheit" des Stoffs. Viele Karateka bevorzugen ein eher hartes, rauhes Gewebe. Einige Hersteller bieten Gis aus Mischgewebe an.

Der richtige Schnitt

Es gibt unterschiedliche Schnittformen, auch diese sollten beim Kauf beachtet werden. Der traditionelle Schnitt weist kürzere Arm- und Beinlängen auf, ein moderner Schnitt ist meist im Gesamten, besonders aber an Ärmeln und Hose länger.

Die richtige Gi Größe können mit folgender Tabelle bestimmt werden:

Gi Größe Körpergröße (in cm)

100	95 – 105	110	106 – 115	120	116 – 125	130	126 – 135	140	136 – 145	150	146 – 155
160	156 – 165	170	166 – 175	180	176 – 185	190	186 – 195	200	196 – 205	210	206 – 215

Manche Hersteller geben die Größe international an:

Wäschegröße	Konfektionsgröße	amerikanische Größe	Größe	
4 46 S	5 48/50 M	6 52/54 L	7 56/58 XL	8 60/62 XXL

Das leidige Thema Marken

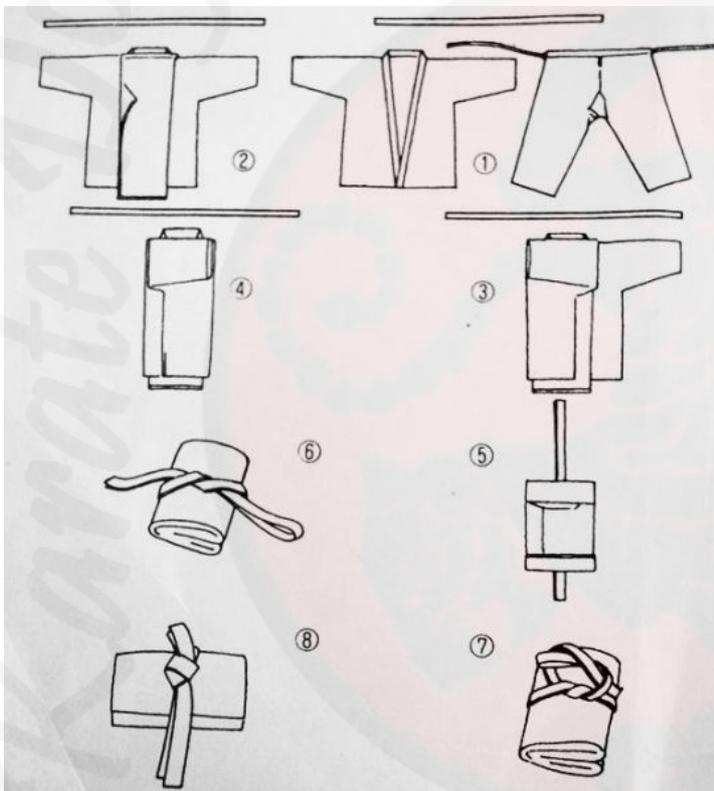
Eines der "Non-Plus-Ultras" ist "Shureido" aber auch einer der teuersten. "Tokaido" ist eine Traditionsmarke, die es schon sehr lange gibt. "Kaiten/Kamikaze" ist auch sehr beliebt, erschwinglich und weit verbreitet. Ebenfalls gute Gis von "Hayashi" sind verhältnismäßig preiswert, in Qualität hervorragend verarbeitet und finden mittlerweile weite Verbreitung. Empfehlenswerte Marken sind: Shureido, Tokaido, Hayashi, Kaiten, Kamikaze, Kwon, Adidas, Danrho, Sajko, Alex, Tenno, Vulkan, Yoshi, Budo's Finest, Seion, Budodrake, Dragon, Bushido, Blitz, Kamiza, Pro Touch. Diese Liste erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit.

Wer seinen Karate Gi kauft, ohne ihn anzuprobieren, sollte sicher sein, welches Modell in welcher Größe es denn sein soll, sonst muss vielleicht getauscht werden.

Es muss nicht immer der teuerste Gi sein. Man sollte aber beachten, dass der Gi je nach Trainingsrhythmus und Körperschweißbildung häufig gewaschen wird. Wer mehr als 2 mal in der Woche trainiert, oder ein längeres Trainingslager besucht, sollte sogar über die Anschaffung eines zweiten Gis nachdenken, da Wasch- und Trockenvorgang einige Zeit in Anspruch nehmen.

Eine gebräuchliche, traditionelle Methode einen Gi zusammenzulegen sieht wie folgt aus:

1. die Jacke ausbreiten
2. die Hose in der Mitte falten und mittig auf die Jacke legen, der Bund der Hose dabei bündig mit dem Kragen der Jacke
3. die nach unten überragenden Teile der Hosenbeine an der Unterkante der Jacke nach oben schlagen
4. bündig mit der linken Kante der Hose die linke Hälfte der Jacke nach rechts umlegen
5. bündig mit der rechten Kante der Hose den überragenden Teil des Jackenärmels nach links zurück falten
6. analog die rechte Jackenhälfte an der rechten Kante der Hose nach links falten
7. den überragenden Ärmel analog zu Nummer 5 nach rechts zurück falten
8. den oberen Teil etwas unterhalb der waagerechten Hälfte der Ärmel nach unten klappen und etwas unterhalb der Gürtellinie den unteren Teil nach oben klappen
9. den Gürtel dreimal mittig gefaltet in die bleibende Vertiefung legen
10. noch einmal waagerecht und hälftig falten



Wie binde ich meinen Obi (Gürtel)?



Viel Spaß bei der Auswahl des richtigen Gis!