



Hallo Kinder,
(Hallo Waschpersonal/Eltern)

heute bekommt Ihr von mir Euren neuen Gi.

Was ist das eigentlich?

Gi ist die Kurzform von Keikogi.

Keikogi ist der japanische Ausdruck für einen Trainingsanzug, der traditionellen Bekleidung in den japanischen Kampfkünsten.

International unterscheidet man die unterschiedlichen Traininganzüge, indem man einfach ein gi hinter die entsprechende Kampfkunst setzt, z.Bsp. Karategi oder Judogi. Keikogi bestehen in der Regel aus einer Jacke (Uwagi), einer Hose (Zubon) und einem Gürtel (Obi) und entwickelte sich aus einer traditionellen japanischen Unterbekleidung, die man unter einem Kimono trug. Schwere des Stoffes und Schnitt dieser Bekleidung variieren stark zwischen den verschiedenen Disziplinen und deren speziellen Anforderungen. Die traditionelle Farbe ist weiß.

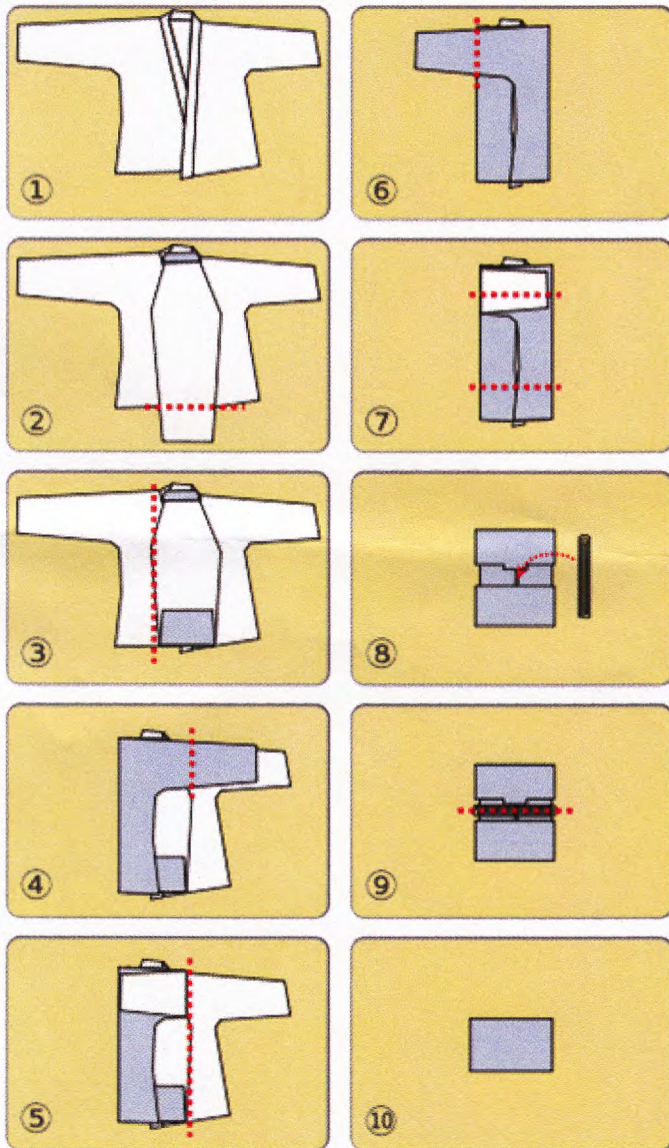
Hier ein paar Tipps:

- der Gi sollte mit der weißen Wäsche gewaschen werden.
30 Grad genügen, ist er stark verschmutzt 60 o. auch 90 Grad.
- Um ihn weiß zu erhalten, einfach immer ein Päckchen Backpulver mit in die Wäsche geben.
- Der Gürtel (Obi) wird traditionell nie gewaschen.
- Gi's sollten ein wenig gebügelt werden.
- Am Anfang ist der Gi wahrscheinlich zu groß. Die Ärmel werden nur nach innen umgeschlagen und fest gebügelt. Die Hosen werden auch nach innen umgeschlagen jedoch festgenäht. Die richtige Länge der Beine ist eine Handbreit über dem Knöchel.

Eine gebräuchliche, traditionelle Methode ein 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 zurückfalten
6. analog die rechte Jackenhälfte an der rechten Kante der Hose nach links falten
7. den überragenden Ärmel analog zu Nummer 5 nach rechts zurückfalten
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



Solltet Ihr noch Fragen haben, wendet Euch an mich oder einen anderen Trainer.

Viel Spaß und viel Erfolg mit dem neuen Gi.

Nicole