

Theorie

Ausspracheregeln

ch	ähnlich tsch , wie in Klatschen
e	ähnlich ä , wie in besser
ei	ähnlich ee , wie in See
h	ein Laut, der zwischen h und ch liegt, wie in Fach
j	ähnlich dsch , wie in Job
r	Zungen-r , wie im Romanischen oder Slawischen
s	ähnlich ss , wie in Haß
sh	ähnlich sch , wie in Schwert
y	ähnlich j , wie in Jagt
z	ähnlich s , wie in Sand
weitere Regeln:	u wird in vielen Fällen kaum betont bzw. gar nicht ausgesprochen. (z.B. Shuto, gesprochen: "Scho")
	ae, ei, ue werden getrennt gesprochen. (z.B. Mae-Geri, gesprochen: "Ma-e-Geri")

Das Zahlensystem

Ichi (Sho)	Eins
Ni	Zwei
San	Drei
Shi (Yon)	Vier
Go	Fünf
Roku	Sechs
Shichi (Nana)	Sieben
Hachi	Acht
Kyu (Ku)	Neun
Ju	Zehn
Ju-ichi	Elf
Ju-ni	Zwölf
Ni-ju	Zwanzig
San-Ju	Dreißig
Hyaku	Hundert
Sen	Tausend
Sen-kyuhyaku-kyuju-hachi	1998

Allgemeine Begriffe

Budo	die kriegerischen Fertigkeiten, der Weg des Kriegers, Oberbegriff für Kampfkünste
Dachi	Stand, Stellung
Dai	groß
Dan	Stufe, Grad, Meisterstufe, Schwarzgurt
Do	Weg, Richtschnur, Lehre, Unterweisung, Suche, Erfahrung, Entwicklung, Gesetz...
Dojo	Trainingsort, an dem die Kampfkünste gelehrt werden
Futanren	Unzulängliches Training
Gi	Karate-Bekleidung. Sie besteht aus einer Jacke (Uwagi), einer Hose(Zubon) und dem Gürtel(Obi)
Hanmi	abgedrehter Oberkörper und Hüfte
Hara	Bauch, energetisches Zentrum des Menschen, Schwerpunkt
Hiki-Te	Zurückziehen der Faust an die Hüfte
Hira	flach
Honbu Dojo	Zentraldojo
Jiyu	frei
Kagi, Kake	Haken
Kamae	Bereitschaftshaltung, Kampfstellung, vorbereitende Haltung
Kara	Hülle, Schale, Leer
Karate-Do	Der Weg der leeren Hand
Karateka	Karatebetreibende(r)
Keiko	Das Alte, die Vergangenheit überdenken. Bezeichnung für das Üben im Sinne des Budo bzw. der alten traditionellen Künste. Es umfaßt die drei wichtigsten Komponenten Ki, Shin und Waza. Das Ziel ist es, durch die Übung zu reifen.
Ki	vitale/innere Energie
Kiai	Kampfschrei
Kihaku	Kampfgeist, geistige Energie
Kikioji	Angst vor dem Ruf des Gegners
Kime	schockartiges Anspannen sämtlicher Muskeln am Ende einer Technik, physische und psychische Energiekonzentration
Kiri-Kaeshi	Fußwechsel auf der Stelle
Kohai	der Spätere, fortgeschrittene jüngere Schüler
Kokyu	Atmung, Atem
Komi	darin, dicht

Kyoshi	Lehrer, Experteninstruktor der Budo-Schule
Kyu	Klasse, Rang, Schülergrad, Farbgurte
Kyudan	Gürtelrangsystem
Makiwara	gewickeltes Stroh, Schlagpolster
Mikuzure	Angst vor dem Aussehen des Gegners
Mondo	Gespräch zwischen Schüler und Meister
Mushin	nicht denken, unbewußt
Obi	Gürtel
Omote	fundamental, grundlegend, die obere, offensichtliche Seite der Kampfkunst
Okuden	Stufe der technischen Verfeinerung
Renshi	Meisterschaft des Selbst
Ryu	Stilrichtung
Sempai	der Vorgänger, fortgeschrittener älterer Schüler
Sensei	Lehrer, Meister
Seppuku	schneiden des Hara, Freitod durch Aufschneiden des eigenen Bauches
Shin	Geist, Herz
Shisei	Haltung (physisch und psychisch)
Shihan/Hanshi	Großmeister, geistige Meisterschaft des Budo
Shitei	Vorschrift
Shizentai	Grundstellung, Normalstellung, natürliche Haltung
Sho	klein
Shotokan	Karate-Stilrichtung; Haus, in dem die Künste des Shoto trainiert werden
Shu-Ha-Ri	Die drei Wegstufen vom Schüler zum Meister
Tachikata	Standform, Stellung, Grundstellung
Tameshiwari	Bruchtest
To	weit, entfernt
Tode	Technik aus China, alte Bezeichnung des Karate-Do
Tokui	Stärke
Uku	fließend
Wa	Innere Harmonie
Wu wei	Kunst des Nichteingreifens
Yomi	Vorausahnen
Zanshin	Wachsamkeit, Bereitschaft, Geistesgegenwart

Angriffsstufen & Richtungen

Age	aufwärts
Chu	Mitte
Chudan	mittlere Angriffsstufe (Hals bis Gürtel)
Ge	unten
Gedan	untere Angriffsstufe (Gürtel bis Fuß)
Happo, Kuruma	in alle Richtungen
Hidari	links
Jo	oben
Jodan	obere Angriffsstufe (Kopf & Hals)
Joseki	obere Seite
Mae	nach vorne
Mawashi	kreisförmig, im Halbkreis
Migi	rechts
Omote	darüber
Otoshi	abwärts
Shimoseki	untere Seite
Shita	darunter
Soto	äußere, außen
Tate	senkrecht
Uchi	innere, innen
Ura	Rückseite, entgegengesetzt, darunter
Ushiro	nach hinten
Yoko, Hen	zur Seite, seitlich

Kommandos

Hajime	Beginn, Anfang, Anfangen, Los
Kamaete	Körperhaltung einnehmen
Mawatte	Wendung
Mokuso	Meditation
Mokuso Yame	Meditation Ende
Naore	Rührt Euch! Gut
Oss	Ja, Okay, Verstanden, Grußwort zum Gegenüber, ...
Otagai ni Rei	Gruß zu den Mitübenden
Rei	Höflichkeit, Gruß
Ritsu	Aufstehen, Stehen
Ritsu Rei	Gruß im Stehen
Seiza	Kniesitz, Abknien in den Kniesitz
Sensei ni Rei	Gruß zum Meister
Shihan ni Rei	Gruß zum Großmeister
Shinpan ni Rei	Gruß zu den Schiedsrichtern
Shinza ni Rei	Gruß zu den Ahnen
Shomen	Front, Vorderseite
Shomen ni Rei	Gruß nach vorne
Yame	Halt, Stop, Ende
Yoi	Vorbereitung, Achtung
Za-Rei	Gruß im Kniesitz

Wettkampfausdrücke

Ai uchi	gleichzeitiger Angriff
Aka no kachi	Sieg für Rot
Aka	Rot
Ao	Blau
Atatta	getroffen, zu harter Kontakt
Atenai yo ni	Verwarnung für Kontakt
Ato Shibaraku	Danach noch eine Weile, 30 Sekunden bis Kampfzeitende
Chui	Achtung, Vorsicht, Verwarnung
Enchosen	Verlängerung des Kampfes
Fukushin	Seitenkampfrichter
Hansoku Chui	Verwarnung wegen Verstoß gegen die Regeln
Hansoku Make	Niederlage wegen Verstoß gegen die Regeln
Hikiwake	Unentschieden
Ippon	ein Punkt
Jogai Chui	Verwarnung wegen Außerhalb-der-Fläche
Kiken	Aufgabe
Make	Niederlage
Moto no ichi	Zurück zur Startposition
Mubobi	die eigene Sicherheit vernachlässigt
Nuketa	Technik vorbei
Shiai	Wettkampf
Shikkaku	Disqualifikation
Shinpan	Urteil, Schiedsrichter
Shiro no kachi	Sieg für Weiß
Shiro	Weiß
Shobu	Sieg oder Niederlage, Wettstreit
Shushin	Hauptkampfrichter
Tsuzukete	Macht weiter
Wazaari	halber Punkt

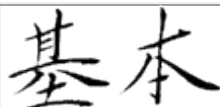
Begriffe aus dem Bereich "Kata"



Kata - *Form*, formale Übung, Kampf gegen imaginäre Gegner

Bunkai	Analyse, Zerlegung, Kata in Anwendung mit dem Partner
Embusen	Schrittdiagramm der Kata
Henka	Variation
Kakushi	Versteckt
Oyo	Anwendung
Sentei-Kata	aus einer vorgegebenen Katagruppe auszuwählende Kata
Shitei-Kata	Pflichtkata
Tokui-Kata	Freie persönliche starke Kata, Kürkata

Begriffe aus dem Bereich "Kihon"



Kihon - *Grundlage*, Grundschule, Grundtechniken

Ate-Waza	Rammtechniken
Awasete	beidarmig (Faustrücken in entgegengesetzte Richtungen)
Gyaku	gegenseitig, verkehrt, Gegenseite
Kaisho-Waza	Techniken mit offener Hand
Keri-Waza	Beintechniken
Morote	beidarmig (beide Faustrücken in eine Richtung)
Oi-Komi	hineintreiben, Technik mit ganzem Schritt
Okuri-Ashi	Gleitschritt, vorderer Fuß bewegt sich zuerst
Suri-Ashi	Gleitschritt (Oberbegriff)
Te-Waza	Handtechniken
Tobi-Waza	Sprungtechniken
Tsuki	Fauststoß
Tsuki-Waza	Fauststoßtechniken
Ude-Waza	Armtechniken
Uke-Waza	Blocktechniken
Waza	Technik
Yori-Ashi	Gleitschritt, hinterer Fuß bewegt sich zuerst

Begriffe aus dem Bereich "Kumite"



Bogu-Kumite	Vollkontaktform, bei der die Kämpfer eine Schutzkleidung tragen
Deai	dem Angriff mit eigenem Angriff zuvorkommen
Gohon-Kumite	Fünfschrittkampf
Happo-Kumite	Kampfübung in alle Richtungen
Jiyu-Ippon-Kumite	freier Einschrittkampf
Jiyu-Kamae	Individuelle Freikampfhaltung
Jiyu-Kumite	Partnerübung bei der die freie Form des Kampfes ausgeübt wird
Kaeshi-Ippon-Kumite	erwidernder Einschrittkampf
Kata-Kumite	gleichbedeutend mit Bunkai, der Anwendung der Kata mit dem Partner
Kihon-Ippon-Kumite	grundschulmäßig ausgeführter Einschrittkampf
Kime-Waza	Kontertechnik als entscheidende Technik
Kogeki	Angriff, Angreifer
Maai	Korrekte Distanz der Technik zum Ziel
Okuri-Ippon-Kumite	Kampf mit direkt folgendem zweiten Angriff
Randori	spielerisches Üben des Freikampfes
Sabaki	den Körper geschickt drehen, ausweichen, bewegen
Sanbon-Kumite	Dreischrittkampf
Shiai-Kumite	Kumiteart, die im Turnier ausgeübt wird
Shobu-Kumite	Partnerübung, bei der es um Punkte geht
Suki	Ausnutzen einer Chance
Sun-Dome	Abstoppen der Technik kurz vor dem Ziel
Tai-Sabaki	Ausweichen und kontern
Tori	Angreifer
Uke	Abwehr, Verteidiger

Grundstellungen im Karate-Do



Heisoku-Dachi

geschlossene Fußstellung
Füße parallel zusammen, Knie leicht gebeugt
z.B. in Kata: Heian-Sandan



Musubi-Dachi

verbundene Stellung
Fersen zusammen, Füße leicht nach außen,
wird beim Ritsu-Rei angewendet



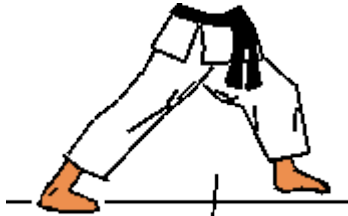
Heiko-Dachi

Parallelstellung
Füße schulterbreit und parallel nach vorne
z.B. in Kata: Bassai-Dai



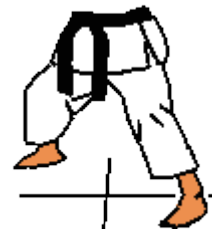
Hachiji-Dachi/Shizentai

Stellung wie Schriftzeichen Hachi
Füße schulterbreit auseinander und leicht nach
außen



Zenkutsu-Dachi

Vorwärtsstellung
Füße schulterbreit auseinander, Gewicht auf dem
vorderen Bein
z.B. in Kata: Heian-Shodan



Sochin-Dachi

Stark-Ruhe-Stellung
wie Zenkutsu-Dachi nur hinteres Bein
gebeugt, Gewicht auf beiden Beinen gleich
z.B. in Kata: Sochin



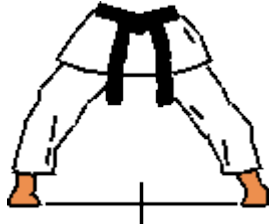
Kokutsu-Dachi

Rückwärtsstellung
Fersen auf einer Linie, Gewicht auf dem hinteren Bein
z.B. in Kata: Heian-Shodan



Renoji-Dachi

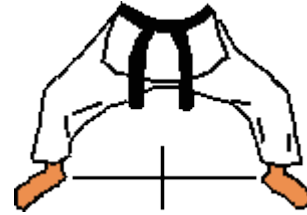
Stellung wie Schriftzeichen RE
wie Kokutsu-Dachi, nur Fersen eine Fußbreite
auseinander
z.B. in Kata: Heian-Shodan



Kiba-Dachi

Reiterstellung

Füße parallel nach vorne und doppelt schulterbreit auseinander, Gewicht gleich verteilt
z.B. in Kata: Heian-Sandan



Shiko-Dachi

Hocken-,Breitstellung

wie Kiba-Dachi, nur Füße leicht nach außen gebeugt



Hangetsu-Dachi

Halbmondstellung

Füße schulterbreit, beide Knie sind nach innen gebeugt
z.B. in Kata: Hangetsu



Sanchin-Dachi

Drei-Kriege-Stellung

wie Hangetsu-Dachi, nur das die vordere Ferse auf einer Linie mit hinteren Zehen liegt
z.B. in Kata: Nijushiho



Kosa-Dachi/Kake-Dachi

Überkreuzstellung

Beine gekreuzt, größter Teil des Gewichts auf dem vorderen Bein

z.B. in Kata: Heian-Yondan

Info: altchinesische Kampfstellung aus dem Kung-Fu, genannt *Taobo*: "gestohlener Fuß" - ein Fuß bleibt vor den Augen des Gegners versteckt.



Nekoashi-Dachi

Katzenfußstellung

vorderer Fußballen auf dem Boden, Gewicht auf dem hinteren Bein

z.B. in Kata: Unsu



Tsuru-Ashi-Dachi/Sagiashi-Dachi

Kranichfußstellung

einer der Füße wird in Höhe des Kniegelenkes eingeklemmt oder gehalten

z.B. in Kata: Gankaku

Armtechniken

Age-Zuki	Steigender Stoß
Awase(te)-Zuki	Gleichzeitiger U-Stoß
Bo-Uke	Stockabwehr
Choku-Zuki	gerader Fauststoß
<u>Empi</u> (Age/ Mae/ Yoko/Mawashi/ Otoshi)	Ellenbogenstoß
<u>Gaiwan</u> -Uke	Armaußenseite-Abwehr
Gassho-Uke	gemeinsamer Handballenblock
Gedan-Barai	Fegeblock
<u>Gyaku</u> -Zuki	gegenseitiger Fauststoß
<u>Haishu</u> - (Uke/Uchi)	Handrücken (Abwehr/Angriff)
<u>Haito</u> - (Uke/Uchi)	Schwertrücken (Abwehr/Angriff)
<u>Haiwan</u> -Uke	Armrücken-Abwehr
Hasami-Uke	Scherenabwehr
Hasami-Zuki	Scherenstoß
Hiji-Suri-Uke	Abwehr mit gleitendem Ellenbogen
<u>Hiraken</u> -Uchi	Flache-Faust Stoß
<u>Ippon-Ken</u> -Zuki	Ein-Knöchel-Fauststoß
<u>Ippon-Nukite</u>	Einfinger-Speerhand
Juji-Uke	Kreuzblock
Kagi-Zuki	Hakenstoß
Kake-Uke	Hakenabwehr
Kakiwake-Uke	hindurchzwängender Block
<u>Kakuto</u> - (Uke/Uchi)	Kranichkopf (Abwehr/Angriff)
<u>Keito</u> - (Uke/Uchi)	Hahnenkamm (Abwehr/Angriff)
Kizami-Zuki	Prellschlag
<u>Kumade</u> - (Uke/Uchi)	Bärentatze (Angriff/Abwehr)
Manji-Uke	Wirbelblock
<u>Mawashi-Uke</u> - Awase(te)- <u>Teisho</u>	gleichzeitiger kreisförmiger Handballenblock
Mawashi-Zuki	Kreisstoß
Morote-Sukui-Uke	beidarmiger Schaufelblock
Morote-Uke	beidarmiger Block
Nagashi-Uke	fließender Block
<u>Naiwan</u> -Uke	Arminnenseite-Abwehr
<u>Nakadaka-Ken</u> -Zuki	In-der-Mitte-hohe-Einknöchelfauststoß
<u>Nihon-Nukite</u>	Zweifinger-Speerhand
<u>Nukite</u>	Speerhand
Oi-Zuki	gleichseitiger Stoß
<u>Otoshi</u> -Uke	Fallblock
Ren-Zuki	Mehrfachfauststoß

Sanbon-Zuki	Dreifacher Fauststoß
<u>Seiryuto-</u> (Uke/Uchi)	Säbel (Abwehr/Angriff)
<u>Shuto-</u> (Uke/Uchi)	Schwerthand (Abwehr/Angriff)
Shuto-Juji-Uke	Schwerthand-Kreuzblockabwehr
<u>Shuwan-Uke</u>	Armunterseite-Abwehr
Sokumen-Awase(te)-Uke	seitliche Doppelabwehr
<u>Soto-Uke</u>	Block von außen
Sukui-Uke	Schaufelblock
<u>Tate-Shuto-Uke</u>	senkrechter Schwerthandblock
Tate-Zuki	Stoß mit senkrechter Faust
<u>Teisho-</u> (Uke/Uchi)	Handballen (Abwehr/Angriff)
Teisho-Awase(te)-Uke	gleichzeitiger Handballenblock
Tekubi-Osae-Uke	Handgelenk-Preßblock
<u>Te-Osae-Uke</u>	Handpreßblock
<u>Tettsui</u> (Tate/Yoko)	Eisenhammer
Tsukami-Uke	Greifblock
<u>Uchi-Uke</u>	Block von innen
<u>Uraken</u> (Tate/Yoko)	Faustrücken
<u>Ura-Zuki</u>	Kehrseitiger Stoß
<u>Washide-</u> (Uke/Uchi)	Adlerhand (Abwehr/Angriff)
Yama-Zuki	Bergstoß

Beintechniken

Ashi-Geri (<u>Mae/ Yoko/ Mawashi/Ushiro</u>)	Tritt mit dem vorderen Bein
Ashi-Barai	Fußfeger
Ashikubi-Kake-Uke	Hackenabwehr mit dem Fußgelenk
Fumikiri	Stechtritt
Fumikomi	Stampftritt
<u>Gyaku</u> -Mawashi-Geri	Kreistritt von innen nach außen
<u>Hiza</u> -Geri	Kniestoß
Hiza-Uke	Knieblock
<u>Kakato</u> -Geri	Fersentritt
Kanibasami	Krebsschere
Kin-Geri	Goldtritt
<u>Mae</u> -Geri (Keage/Kekomi)	Fußtritt nach vorne
<u>Mawashi</u> -Geri	Kreistritt
Mawashi-Hiza-Geri	kreisförmiger Kniestoß
Mikazuki-Geri	Mondsicheltritt
Nami-Gaeshi	zurückkehrende Welle
Sonoba-Geri	Standübung für Beintechniken
Tobi-Geri (Mae/ Yoko/ Mawashi/ Ushiro)	Sprungtritt
<u>Ura</u> -Ashi-Barai	rückseitiger Fußfeger
Ura-Mawashi-Geri	rückseitiger Kreistritt
Ura-Mikazuki-Geri	rückseitiger Mondsicheltritt
<u>Ushiro</u> -Ashi-Barai	Rückwärtsfußfeger
Ushiro-Geri	Fußtritt nach hinten
Ushiro-Mawashi-Geri	Rückwärtskreistritt
Ushiro-Ura-Mawashi-Geri	rückseitiger Rückwärtskreistritt
Yoko-Geri (Keage/Kekomi)	Fußtritt zur Seite