

JAPANISCHE FACHAUSDRÜCKE KARATE

A

Age-Uke	obere Abwehr
Age-Zuki	hebender Fauststoß
Ashi-Barai	Fußfeger

B

Bunkai	hier: praktische Anwendung der Techniken einer Kata mit einem Partner
--------	---

C

Choku-Zuki	gerader Fauststoß
Chudan	mittlere Stufe (Oberkörper bis Gürtellinie)

D

DE-AI	Kontertechnik des Verteidigers gleichzeitig mit dem Angriff der Weg, Übungen zur Erweiterung der geistigen und charakterlichen Fähigkeiten
DO	
Dojo	Trainingsort für Budo-Künste

E

Empi	Ellbogen
Empi-Uchi	Ellbogenschlag
Empi-Uke	Ellbogen-Abwehr

F

Fumikomi-Ashi	Stampfschritt
---------------	---------------

G

Gaiwan	Armaußenseite
Gedan	untere Stufe (von der Gürtellinie abwärts)
Gedan-Barai	Fegeabwehr untere Stufe
Go	fünf
Gohon-Kumite	Partnerübung mit fünfmaligem Angriff
Gyaku	seitenverkehrt zum vorderen Fuß
Gyaku-Zuki	Gegenfauststoß (z.B. linker Fuß vorne, rechts Tsuki)

H

Hachi	acht
Haishu	Handrücken
Haito	Handinnenkante
Haiwan	Armoberseite
Hajime	Fangt an!
Hangetsu-Dachi	“Halbmond”-Stellung
Hanmi	halb abgedrehte Hüfte
Happo-Kumite	Kampfübungen gegen mehrere Gegner (i.d.R. im Kreis)
Hara	Bauch, Körpermitte, geistiges und körperliches Zentrum des Menschen
Heisoku-Dachi	Stellung mit geschlossenen Füßen
Hidari	links
Hiza	Knie

I

Ichi	eins
Ippon	eins, ein Punkt,
Ippon-Ken	Faust mit einem (hervortretenden) Knöchel
Ippon-Kumite	Kampfübung mit einem Angriff

J

Jiyu	frei
Jiyu-Kumite	freier Kampf
Jiyu-Ippon-Kumite	freies einmaliges Angreifen
Jodan	obere Stufe (Kopf und Hals)
Ju	zehn
Juji-Uke	X-Abwehr

K

Kaeshi-Ippon-Kumite	Kampfübung mit wechselseitigem einmaligem Angreifen zweier Gegner
Kagi-Zuki	Haken-Stoß
Kai-Ashi	normaler Schritt
Kakato	Ferse
Kamae	Ausgangsstellung
Karateka	Karatetreibender (eigentlich Experte)
Karate-Gi	Karate-Anzug
Kata	Form (i.d.R. festgelegtes Kampfritual), auch: Schulter, eins, zurückschnappender Fußstoß
Keage	arretierter Fußstoß
Kekomi	arretierter Fußstoß
Keri	Fußstoß (In der Kombination <i>Geri</i> geschrieben)
Kiai	Kampfschrei (s.Kime)
Kiba-Dachi	Seitwärtsstellung
Kihon	Grundschule
Kime	Brennpunkt der körperlichen und geistigen Kraft in der Technik
Kizami-Zuki	Prellstoß mit dem vorderen Arm

Kokutsu-Dachi	Rückwärtsstellung
Ku	neun
Kumite	Kampfübungen mit Partner

M

Mae	gerade
Mae-Ashi-Geri	gerader Fußtritt mit dem vorderen Bein
Mae-Empi	waagerechter Ellbogenstoß nach vorn
Mae-Geri	gerader Fußtritt mit dem hinteren Bein
Makiwara	Schlagpfosten
Mawashi-Geri	Kreisfußtritt
Mawate	Wendung
Migi	rechts
Mikazuki-Geri	Sichelfußtritt im Halbkreis
Mokuzo	Konzentration, "Nicht-Denken" vor dem Training
Morote-Uchi-Ude-Uke	zweiarmige Abwehr mittlerer Stufe von innen
Musubi-Dachi	Stellung mit V-förmig geschlossenen Füßen

N

Nagashi-Uke	abfließende Abwehr
Naiwan	Arminnenseite
Neko-Ashi-Dachi	"Katzen"-Stellung
Ni	zwei
Nukite	Speerhand (Fingerspitzenstoß)

O

Oi-Zuki	gerader Fauststoß (mit Vorwärtsschritt)
Okuri-Ippon-Kumite	wiederholtes einmaliges Angreifen eines Gegners
Otoshi-Uke	Abwehr von oben nach unten

R

Ren-Geri	wiederholter Fußtritt
Ren-Zuki	wiederholter Fauststoß
Roku	sechs

S

San	drei
Sanchin-Dachi	"Uhrglas"-Stellung
Sanbon-Kumite	dreimaliges Angreifen
Sanbon-Zuki	Dreifachfauststoß
Sensei-ni-Rei	Gruß zum Lehrer
Shiai	Wettkampf
Shichi	sieben
Shitei-Kata	Pflichtkata
Shizentai	normale aufrechte Ausgangsstellung
Shuto-Uchi	Handkantenschlag
Shuto-Uke	Handkantenabwehr

Shuwan	Armunterseite
Sochin-Dachi	Stellung aus der Kata <i>Sochin</i> (anderer Name: Fudo-Dachi "Kraftstand")
Sokuto	Außenkante des Fußes
Soto-Ude-Uke	Abwehr mittlere Stufe von außen
Suri-Ashi	Gleitschritt (beginnend mit dem vorderen Fuß!)

T

Tate-Empi	aufwärtsgerichteter Ellbogenstoß
Tate-Shuto-Uke	Handkantenabwehr mit gestrecktem Arm
Tate-Uraken-Uchi	senkrechte Handrückenabwehr
Tate-Zuki	Fauststoß mit senkrechter Faust
Teisho	Handballen
Teisho-Uke	Handballenabwehr
Te-Otoshi-Uke	Handabwehr von oben nach unten
Tokui-Kata	Kürkata (die starke Kata)
Tori	Angreifer
Tsukami-Uke	Greifabwehr
Tsugi-Ashi	Gleitschritt (beginnend mit dem hinteren Fuß!)
Tsuki	Fauststoß (in der Kombination <i>Zuki</i> geschrieben)

U

Uchi	Schlagen
Uchi	von innen
Uchi-Ude-Uke	Abwehr mittlere Stufe von innen
Uke	Abwehr, Abwehrender
Uraken-Uchi	Faustrückenschlag
Ura-Mawashi-Geri	Kreisfußtritt mit der Ferse (oder Sohle)
Ura-Zuki	Fauststoß als Aufwärtshaken
Ushiro-Geri	Rückwärtstritt

Y

Yame	Schluss, Aufhören!
Yoi	Achtung! (i.d.R. Ausgangsstellung Shizentai)
Yoko	seitlich
Yoko-Geri	seitlicher Fußtritt
Yoko-Uraken-Uchi	seitlicher Faustrückenschlag
Yori-Ashi	seitlicher Gleitschritt

Z

Zanshin	Wahrung der Konzentration über die eigentliche Technik (Bewegung) hinaus
Zenkutsu-Dachi	Vorwärtsstellung

Zusammenstellung der gebräuchlichen japanischen Begriffe und deren Bedeutung

Zur Aussprache:

Der Aussprache liegt die englische Schreibweise zugrunde. Im Japanischen werden die Silben durchweg gleich stark betont - es heißt also weder Karaté noch Karáte, sondern Káráté.

h:	ein Laut, der zwischen H und ch liegt - etwa wie in „Dach“
e:	etwas nach ä hin aussprechen
z:	wie s in „Sockel“
ch:	wie tsch
j:	wie dsch in „Germany“
s:	wie ss in „Masse“
y:	wie j
r:	Zungen-r wie im Romanischen oder Slawischen
sh:	wie sch

In manchen Silben wird das u kaum betont oder ganz verschluckt -z.B. in Oi-Zuki = z'ki

ae, ei, ue usw. werden nicht verschmolzen, sondern getrennt gesprochen: Mae-Geri = ma-e Geri

Kommandos

Yoi!	Achtung!
Hajime!	Anfangen, los!
Yame!	Kurz gesprochen: stop!
Mawate!	Kehrt, Wendung!
Sensei-ni!	Front zum Lehrer (Sensei)
Rei!	Gruß!
Gedan-Kamae	Links vorrücken mit Gedan-barai zur Ausgangsstellung in Zenkutsu (Grundschule). Beim Gedan-Kamae sind seitlich, etwa 30 cm neben dem Körper, Ellbogen nach außen gedreht und leicht gebeugt.
Chudan-Kamae	Entspricht der Kampfstellung. Der vordere Arm deckt den Außenbereich des Körpers, bereit Kizami-zuki zu stoßen; der hintere Arm deckt den Bauch, bereit Gyakuzuki zu stoßen.
Kumite-Kamae	Rechtes Bein zurücksetzen, in Zenkutsudachi ausholen mit Gedan-barai (Ausgangsstellung für Partner-Training).

Jap. Begriffe und deren Bedeutung

Angriffsstufen

Gedan	Untere Stufe (bis zum Gürtel)
Chudan	Mittlere Stufe (Gürtel bis Hals)
Jodan	Obere Stufe (Kopf)

Stellungen

Shizentai	Normalstellung
Zenkutsu-Dachi	Schrittstellung, Vorwärtsstellung
Kokutsu-Dachi	Verteidigungstellung, Rückwärtsstellung
Kiba-Dachi	Spreizstellung, Grätschstellung
Hanmi	Schrägstellung in Zenkutsu-dachi: der

Kamae	Oberkörper ist um 45 Grad abgedreht
ZK	Kampfstellung
Ko	Zenkutsu-Dachi
Ki	Kokutsu-Dachi
	Kiba-Dachi

Techniken

Age-Uke	Abwehr obere Stufe
Choku-Zuki	Gerader Stoß aus Hachiji-dachi
Enpi-Uchi	Ellbogenstoß
Gedan-Barai	Abwehr untere Stufe
Gyaku-Zuki	Umgekehrter Fauststoß, z.B. bei vorgesetztem linken Fuß
Keage	Fauststoß rechts
Kekomi	Bei Fußtechnik: Schnappstoß, zurückfedernder Stoß
Keri	Bei Fußtechniken: gerader, gestreckter
Kizami-Zuki	Stoß mit starkem Hüfteinsatz
Mae-Ashi-Geri	Fußstoß
Mae-Geri	Prellstoß mit abgedrehter Hüfte
Mawashi-Geri	Fußstoß mit dem vorderen Bein
Mae-Mawashi-	Fußstoß nach vorn
	Kreisfußstoß
	Kreisfußstoß mit dem vorderen Fuß
Geri	
Nukite	Stoß mit den Fingerspitzen
Oi-Zuki	Stoß mit den Fingerspitzen
	Angriffsstoß - z.B. rechtes Bein, rechte
	Faust
Rengeri	Doppelfußstoß mit Zwischenschritt
Renzuki	Mehrfachfauststoß
Sanbon-Zuki	Dreimaliger Fauststoß: einmal obere Stufe, zweimal mittlere Stufe
Shuto-Uchi	Handkantenschlag
Shuto-Uke	(scho uke) Handkantenabwehr im Kokutsu-dachi
Soto-Uke	Abwehr mittlere Stufe von außen (soto)nach innen
Tsuki	Fauststoß
Uchi-Uke	Abwehr mittlere Stufe von innen (uchi)nach außen
Morote-Uke	verstärkte Unterarmabwehr
Tate-Uraken-	
Uchi	Faustrückenschlag von oben
Yoko-Uraken	
Uchi	Faustrückenschlag zur Seite
Ushiro-Geri	Fußstoß nach hinten
Yoko-Geri	Fußstoß zur Seite

Trainings- und Kampfformen

Kihon	Grundschule
Kumite	Kampfschule
Ippon-Kumite	Einmaliger Angriff, Abwehr und Gegenangriff. Ziel: Entwicklung des Gefühls für die richtige Distanz (Maai)
Gohon-Kumite	Fünfmaliger Angriff, fünfmalige Abwehr. Nach der fünften Abwehr Gegenangriff. Angriff und Abwehr müssen stark vorgetragen werden! Ziel: Entwicklung maximaler Standfestigkeit und Balance.
Jiyu-Ippon-Kumite	Realer Angriff und kampfgemäße Abwehr (einmal). Ziel: Entwicklung des Gefühls für Abstand und Zeitwahl.
Jiyu-Kumite	Freier Kampf
Shiai	Turnier

Kata Vorführungsform in der Art eines Schattenkampfes, die alle Grundtechniken in festgelegten Kombinationen enthält.

Erläuterungen weiterer Begriffe

Dojo	Übungsraum, Club
Hara, Tanden	Bauch, Schwerzentrum
Karateka	Karatemann/frau

Jap. Begriffe und deren Bedeutung

Karategi	Karate-Bekleidung
Kiai	Höchster Krafteinsatz in Verbindung mit hörbarem Ausatmen, ähnlich einem Kampfgruf
Kime	Außerster Einsatz mit voller Spannung und höchstem Kampfgeist
Suri-Ashi oder	Gleitschritt Gleitschritt, bei dem das hintere Bein so weit zum vorderen Bein herangezogen wird, bis der hintere Fuß unmittelbar vor dem vorderen Fuß aufsetzt.
Kiai	Bei jeder letzten Technik sowie im Gohon-Kumite, beim letzten Angriff, bei jedem Angriff im Kihon-Ippon und Jiyu-Ippon-Kumite und jedem Gegenangriff ist Kiai zu machen. Der Kiai ist kurz, explosiv und laut auszuführen.