

Wörterbuch:

Japanische Fachausdrücke Karate

A

Age-Uke	obere Abwehr
Antei	Gleichgewicht
Ashi-Barai	Fußfeger
Atemipunkte	vitale Körperpunkte

B

Barai	wegfegen
Bunkai	hier: praktische Anwendung der Techniken einer Kata mit einem Partner
Budo	japanische Kampfsportarten

C

Choku-Zuki	gerader Fauststoß aus Hachi-Dachi
Chudan	mittlere (Angriffs-)Stufe (Oberkörper bis Gürtellinie)

D

Dachi	Stand, Stellung
Dai	große Form
Dan	Meistergrad
Do	der Weg, Übungen zur Erweiterung der geistigen und charakterlichen Fähigkeiten
Dojo	Trainingsort für Budo-Künste

E

Embusen	Schrittdiagramm einer Kata
Empi	Ellenbogen
Empi-Uchi	Ellenbogenschlag
Empi-Uke	Ellenbogen-Abwehr

F

Fumi	stampfen
Fumikomi-Ashi	Stampfschritt

G

Gedan	untere (Angriffs-)Stufe (von der Gürtellinie abwärts)
Gedan-Barai	Block nach unten
Go	fünf
Gohon-Kumite	Partnerübung mit fünfmaligem Angriff
Gyaku	Gegenseite zum vorderen Fuß
Gyaku-Zuki	Gegenfauststoß (z.B. linker Fuß vorne, rechts Tsuki)

H

Hachi	acht
Haito	Handinnenkante
Hajime	"Kämpft", Fangt an! Aufforderung bei Turnieren mit dem Kampf zu beginnen
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
Hikite	Gegenbewegung des bei der Technik zurückziehenden Arms
Hiza	Knie
I	
Ichi	eins
Ippon	voller Punkt
Ippon-Kumite	Kampfübung mit einem Angriff
J	
Jiyu	frei
Jiyu-Kumite	freier Kampf
Jodan	obere (Angriffs-)Stufe (Kopf und Hals)
Jogai	Verlassen der Kampffläche
Ju	zehn
Juji-Uke	X-Abwehr mit überkreuzten Armen
K	
Kachi	Sieger im Wettkampf
Kaeshi-Ippon-Kumite	Kampfübung mit wechselseitigem einmaligem Angreifen zweier Gegner
Kai-Ashi	normaler Schritt
Kakato	Ferse
Kamae	Ausgangstellung
Karateka	Karatetreibender
Karate-Gi	Karate-Anzug
Kata	Form, Anordnung, Methode
Keage	zurückgeschnappter Fußstoß
Kekomi	arretierter Fußstoß
Keri	Fußstoß (in der Kombination <i>Geri</i> geschrieben)
Kiai	Kampfschrei
Kiba-Dachi	Seitwärtsstellung
Kihon	Grundschule
Kime	Fokussierung der körperlichen und geistigen Kraft (im Endpunkt der Technik)
Kizami-Zuki	Prellstoß mit dem vorderen Arm
Kokutsu-Dachi	Rückwärtsstellung
Ku	neun
Kumite	Kampfübungen mit dem Partner
M	
Mae	gerade
Mae-Ashi-Geri	gerader Fußtritt mit dem vorderen Bein
Mae-Empi	waagerechter Ellenbogenstoß nach vorn
Mae-Geri	gerader Fußtritt mit dem hinteren Bein
Makiwara	Schlagpfosten
Mawashi-Geri	Kreisfußtritt
Mawatte	Wendung

Migi	rechts
Mikazuki-Geri	Sichelfußtritt im Halbkreis
Mokuzo	Konzentrieren und Atmen mit geschlossenen Augen
Morote-Uchi-Ude-Uke	Verteidigung im Chudan Bereich von innen mit beiden Armen
Musubi-Dachi	Stellung mit V-förmig geschlossenen Füßen
N	
Nagashi-Uke	Abwehr mit der Unterarminnenseite
Naiwan	Arminnenseite
Neko-Ashi-Dachi	"Katzenfußstellung", das Körpergewicht ist fast vollständig auf dem hinterem Bein
Ni	zwei
Nukite	Speerhand (Hand steht senkrecht zum Boden)
O	
Oi-Zuki	gerader Fauststoß (mit Schritt)
Okuri-Ippon-Kumite	wiederholtes einmaliges Angreifen eines Gegners
Otoshi-Uke	Abwehr von oben nach unten
R	
Randori	lockerer Freikampf
Rei	Gruß
Ren-Geri	zweimaliger Fußtritt
Ren-Zuki	zweimaliger Fauststoß
Roku	sechs
S	
San	drei
Sanbon-Kumite	dreimaliges Angreifen
Sanbon-Zuki	Dreifachfauststoß
Seiza	Fersensitz zu Beginn und am Ende des Trainings
Sensei-Ni-Rei	Gruß zum Lehrer
Shiai	Wettkampf
Shichi	sieben
Shitei Kata	Pflichtkata
Shizentai	natürliche Ausgangsstellung, wobei die Füße schulterbreit auseinander stehen
Shomen	nach vorne gerichtet
Shuto-Uchi	Handkantenschlag
Shuto-Uke	Handkantenabwehr
Shuwan	Armunterseite
Sochin-Dachi	Stellung in der Kata Sochin
Soto-Ude-Uke	Abwehr Chudan von außen
Suro-Ashi	Gleitschritt (mit dem vorderen Fuß startend)
T	
Tate-Empi	Ellenbogenstoß nach oben
Tate-Shuto-Uke	Handkantenabwehr mit gestrecktem Arm
Tate-Uraken-Uchi	senkrechte Handrückenabwehr
Tate-Zuki	Fauststoß mit senkrechter Fausthaltung

Te	Hand
Teisho	Handballen
Teisho-Uke	Handballenabwehr
Te-Otoshi-Uke	Handabwehr von oben nach unten. Die Handinnenfläche zeigt parallel zum Boden
Tettsui	Hammerschlag
Tokui-Kata	Kürkata (die starke Kata)
Tori	Angreifer
Tsukami-Uke	Greifabwehr
Tsugi-Ashi	Gleitschritt (beginnend mit dem hinteren Fuß)
Tsuki	Fauststoß (auch Zuki geschrieben)
U	
Uchi	Schlagen
Uchi	von innen
Uchi-Ude-Uke	Abwehr Chudan Bereich von innen
Ude	Unterarm
Uke	Abwehr, Abwehrender
Uraken-Uchi	Faustrückenschlag
Ura-Mawashi-Geri	Halbkreisfußtritt, mit Ferse oder Sohle ausgeführt
Ushiro-Geri	Rückwärtstritt
W	
Waza	Technik
Wazari	halber Punkt
Y	
Yame	Schluss, Aufhören!
Yoi	Achtung! (dieser Begriff wird auch synonym für die Ausgangsstellung Shizentai genutzt)
Yoko	seitlich
Yoko-Geri	seitlicher Fußtritt
Yoko-Uraken-Uchi	seitlicher Faustrückenschlag
Yori-Ashi	seitlicher Gleitschritt
Z	
Zanshin	kontinuierliche Konzentration
Zenkutsu-Dachi	Vorwärtsstellung
Zuki	Fauststoß