



## Japanische Fachausdrücke (Grundlagen)

### Grundbegriffe:

- **Karate do** = Weg der leeren Hand
- ~ **Kara** = leer
- ~ **Te** = Hand
- ~ **Do** = Weg
- **Shotokan** = Ort/Haus des Shotostils
- ~ **Shoto** = Pinienrauschen
- ~ **Kan** = Haus, Tempel
- **Dojo** = Ort des Weges
- **Gi** = Abk. f. (Karate-)Anzug
- **Sensei** = Lehrer
- **Sempai** = Vorsteher der Schüler („der Ältere“)
- **Kohai** = „der Jüngere“ (Schüler)
- **Deshi** = Schüler etc. ...

### Zahlensystem:

- **Ichi** = 1
- **Ni** = 2
- **San** = 3
- **Shi (yon)** = 4
- **Go** = 5
- **Roku** = 6
- **Shichi (nana)** = 7
- **Hachi** = 8
- **Kyu (ku)** = 9
- **Ju** = 10
- **Ju-ichi** = 11
- **Ju-ni usw. ...** = 12
- **Ni-ju** = 20
- **San-ju** = 30
- **Yon-ju** = 40
- **Hyaku** = 100
- **Sen** = 1000 etc. ...

### Angriffsstufen /

#### Bewegungsrichtungen:

- **Jodan** = obere Stufe (Kopf, Hals)
- **Chudan** = mittlere Stufe (Schultern bis Gürtellinie)
- **Gedan** = untere Stufe (von der Gürtellinie abwärts)
- **Hidari** = links
- **Migi** = rechts
- **Mae** = vorn, vorwärts
- **Yoko** = seitwärts
- **Uchi** = innen
- **Soto** = außen etc. ...

### Kommandos:

- **Yoi** = Achtung!
- **Rei** = Gruß
- **Hajime** = Fangt an!
- **Kamaete** = Kampfhaltung einnehmen! (z.B. kamae = Kampfhaltung)
- **Mawate** = Wenden!
- **Yame** = Halt!
- **Naore** = Rückkehr zu ursprünglichen Bereitschaftsstellung!
- **Seiza** = Gerade, aufrecht sitzen
- **Mokuso** = Meditation
- **Mokuso yame** = Ende der Meditation
- **Shomen ni rei** = Gruß nach vorn

- **Sensei ni rei** = Gruß zum Meister
- **Otagai ni rei** = Gruß zu den Mitübenden
- **Kiritsu** = Erhebt Euch! / Steht auf! etc. ...

### Grundlegende Elemente des Karate:

#### Kihon

- = Grundschule
- ~ **Ki** = Kraft, Energie
- ~ **Hon** = Basis, Ursprung
- Elemente: Formgenauigkeit, Automation, Kombination (renzoku), Raumorientierung, Schrittfolgen, Zielgenauigkeit, Energie (kime) etc. ...

#### Kata

- = Form (festgelegte Übungen gegen imaginäre Gegner)
- **Bunkai** = Analyse der Kata bzw. des Kampfkunstsystems
- Grundkata:
- **Taikyoku shodan** = vorbereitende Kata
- **Heian** = Frieden und Ruhe
- ~ **shodan**, ~ **nidan**, ~ **sandan**, ~ **yondan**, ~ **godan**
- **Tekki** = Eisenreiter, 1-3 etc. ...

#### Kumite

- = Übung des Kampfes mit dem Partner
- **Gohon kumite** = Fünfschrittkampf
- **Sanbon kumite** = Dreischrittkampf
- **Kihon-ippou kumite** = grundschulmäßiger Einschrittkampf
- **Jiyu-ippou kumite** = freier Einschrittkampf
- **Kaeshi (ippou) kumite** = kontern gegen einen Gegenangriff
- **Jiyu kumite** = Freikampf etc. ...

### Grundstellungen: (=Dachi)

- **Shizentai** = natürliche Grundstellung
- **Heisoku dachi** = Geschlossene Fußstellung
- **Heiko dachi** = Parallelstellung
- **Musubi dachi** = Bereitschaftsstellung (Fersen zusammen, Füße 45° nach außen)
- **Hachiji dachi** = Bereitschaftsstellung (Füße 45° nach außen)
- ~ **Uchi-** = Füße nach innen
- **Zenkutsu dachi** = Vorwärtsstellung
- **Kokutsu dachi** = Rückwärtsstellung
- **Kiba dachi** = seitliche Reiterstellung

- **Kosa dachi** = Überkreuzstellung
- **Hangetsu dachi** = Halbmondstellung
- **Sochin dachi** = diagonale Kraftstellung etc. ...
- **Nekoashi dachi** = Katzenfußstellung etc. ...

### (Grund-)techniken: (=Waza)

- **Oi zuki** = gerader (gleichseitiger) Fauststoß
- **Gyaku zuki** = seitenverkehrter Fauststoß
- **Kizami zuki** = Prellstoß
- **Uraken** = Fastrückenschlag
- **Tetsui uchi** = Hammerfaust, (Kleinfingerseite)
- **Teisho uchi** = Handballenstoß
- **Empi uchi** = Ellenbogenstoß
- **Mae geri** = gerader Fußstoß
- **Mawashi geri** = Halbkreisfußstoß
- **Yoko geri** = Fußstoß zur Seite
- ~ **kekomi** = gestoßen
- ~ **keage** = geschnappt
- **Ushiro geri** = Fußstoß nach hinten
- **Hiza geri** = Kniestoß
- **Age uke** = Abwehr zu oberen Stufe
- **Soto uke** = Abwehr (von außen) zur mittleren Stufe
- **Uchi uke** = Abwehr (von innen) zur mittleren Stufe
- **Gedan barai** = Fegeabwehr (innen nach außen)
- **Nagashi uke** = Fegesperre (außen nach innen)
- **Shuto uke** = Handkantenabwehr
- **Haito uchi** = Schlag mit der Innenkante der Hand
- **Nukite** = Speerhand etc. ...