

Japanische Fachausdrücke Karate

Techniken

A

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

B

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

C

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

D

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

E

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

F

Fumikomi-Ashi Stampftritt

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
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

Karate-Gi Karate-Anzug

Kata Form (i.d.R. festgelegtes

Kampfritual), auch: Schulter, eins,

Keage zurückschnappender Fußstoß

Kekomi arretierter Fußstoß

Keri Fußstoß (In der Kombination *Geri* 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 *Sochin* (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 *Zuki* geschrieben)

U

- Uchi** Schlagen
Ude von innen
Uchi-Ude-Uke Abwehr mittlere Stufe von innen
Uke Abwehr, Abwehrender
Uraken-Uchi Fastrückenschlag
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 Fastrückenschlag
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 Gyaku-zuki zu stoßen.

Kumite-Kamae Rechtes Bein zurücksetzen, in Zenkutsudachi ausholen mit Gedan-barai (Ausgangsstellung für Partner-Training).

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 Oberkörper ist um 45 Grad abgedreht

Kamae Kampfstellung

ZK Zenkutsu-Dachi

Ko Kokutsu-Dachi

Ki Kiba-Dachi

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

Karategi Karate-Bekleidung

Kiai Höchster Krafteinsatz in Verbindung mit hörbarem Ausatmen, ähnlich einem Kampfgruß

Kime Außerster Einsatz mit voller Spannung und höchstem Kampfgeist

Suri-Ashi Gleitschritt

oder 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.#