

KARATE

Fachwortlexikon

空
手
道

Notizen

A ge	nach oben
Age Uke	Abwehr obere Stufe
Age Tsuki	aufsteigender Fauststoß
Aka	rot
Ashi	Fuß, Bein
Ashi Barai	Fußfeger
Anza	sitzende Position, ähnl. Schneidersitz
Awase Tsuki	U-Fauststoß, beidhändiger Fauststoß (eng)
B arai	fegen
Basami/Hasami	Schere
Budo	Oberbegriff für alle jap. Kriegs- u. Kampfkünste
Bushido	wörtl. "Weg des Kriegers", Moral- und Ehrenkodex der jap. Samurai
C hakuseki	Setzen!, Sitz
Choku-Tsuki	gerader Fauststoß, Grundform
Chudan	mittlere Angriffsstufe
D achi	Fußstellung, Stand
Dan	Rang, Stufe, Budo-Meistergrad.
Do	Weg, Pfad, Grundsatz
Dojo	Budo-Trainingsraum wörtl. : "Ort der Erweckung", "Raum der Erleuchtung",
E mbusen	Schrittdiagramm der Kata
Empi/Enpi	Ellenbogen, auch Name einer Kata ("Flug der Schwalbe")
Encho-sen	Verlängerung der Kampfzeit
F umikomi	Stampftritt

Musubi Dachi	formlose Bereitschaftsstellung mit geschlossenen Fersen
Naihan Chin Dachi	gespreizte Beinstellung, <i>Reiterstellung</i> =Kiba Dachi
Neko Ashi Dachi	<i>Katzenfußstellung</i>
Re / Renoji Dachi	L-förmige Fußstellung
Sanchin Dachi	<i>Sanduhrstellung</i> , Dreieckstellung
Shiko Dachi	<i>Pferdestand</i> , Sumo-Stellung ähnl. Kiba Dachi (Füße 45° nach außen gestellt)
Shizen Dachi	natürliche Grundstellung
Sochin Dachi	<i>verwurzelte Stellung</i> , Kraftstellung diagonal, zwischen Zenkutsu und Kiba liegend Auch: Fudo Dachi
Teiji Dachi	T-förmige Fußstellung, Grundstellung
Tsuru Ashi Dachi	<i>Kranichfußstellung</i> , Stand auf einem Fuß
Uchi Hachiji Dachi	<i>Taubenfußstand</i> , Stellung mit geöffneten, einwärts gerichteten Füßen
Zenkutsu Dachi	Vorwärtsstellung mit 45° abgedrehter Hüfte (Hanmi)

G ake	einhängen, einhängen
Gari	fegen, kehren, "große Sichel"
Gedan	untere Angriffsstufe
Geri/Keri	treten, Fußstoß
Gohon-Kumite	fünfmaliger Angriff und Abwehr beim 5-Schritt-Partnertraining
Goshin	Selbstverteidigung
Gyaku	spiegelverkehrt, umgekehrt, entgegengesetzt
Gyaku Tsuki	umgekehrter Fauststoß aus der Hüftdrehung
H ai	Ja!
Hachiji Dachi	Grundstellung mit geöffneten Füßen (Soto = Füße 45° nach außen Uchi = Füße 45° nach innen)
Haishu	Handrücken
Haito	Innenkante der Hand
Haiwan	Oberseite des Unterarms
Hantai	wechseln
Hajime	der Anfang. Kampfbeginn. "Beginnt!", "Kämpft!"
Hangetsu Dachi	Halbmond Fußstellung (Spannung nach innen)
Hanmi	Oberkörper abgedreht, 45°-Hüfte
Happo Kumite	Kampf gegen mehrere Gegner aus verschiedenen Richtungen (meist Kreis)
Hasami/Basami	Schere
Heiko Dachi	parallele Fußstellung
Heisoku Dachi	formelle Bereitschaftsstellung mit geschlossenen Füßen
Hidari	links
Hiki	ziehen, zurückziehen
Hiza	Knie
Hyoshi	Rhythmus
I buki	Atmung
Ie	Nein!
Ippon	Punkt, ein Punkt, voller Punkt.

松 濤 館 空 手 道
SHOTOKAN KARATE DO
MERSEBURG
 メ ル セ ブ ル グ

Ippon Nukite	Auch: eins, einzel Ein-Finger-Speerhand
J iyu-Ippon-Kumite	halbfreier Partnerkampf. Realer Angriff und kampfmäßige Abwehr
Jodan	obere Angriffsstufe
Juji Uke	Kreuzblock
K agi Tsuki	Hakenfauststoß
Kakato	Ferse
Kake Uke	Hakenabwehr
Kakiwake Uke	Keilblock
Kakuto	gebogenes, gekrümmtes Handgelenk, auch: Kranich-od. Kükenkopf.
Kamae	Position der Vorbereitung, Kampfstellung, kampfbereite Haltung
Kansetsu Geri	Tritt gegen Gelenke
Kata	Form, Bewegungsablauf. Kampf gegen gedachte Gegner
Keage	zurückfedernder Fußtritt, geschnappt
Keito	Hahnenkammhand
Kekomi	gerader, gestreckter, gestoßener Fußtritt
Ken	Faust. Auch: Schwert, Waffe
Kiai	Kampfschrei
Kiba Dachi	Reiterstellung
Kihaku	Kampfgeist
Kihon	Grundschule
Kime	äußerster Einsatz mit voller Spannung und höchstem Kampfgeist
Kin Geri	Vorwärtsfußtritt mit dem Spann, geschnappt
Kiritsu	aufstehen (auch „tate“)
Kizami Tsuki	kurzer Fauststoß mit abgedrehter Hüfte
Kokyu	Atmung
Kosa Dachi	Überkreuzstellung
Koken	Handgelenk
Kokoro	Herz, Seele, innere Haltung
Kokutsu Dachi	Rückwärtsstellung
Kumade	Bärenatze

Zählen von 1 bis 10 auf japanisch

eins	= ichi
zwei	= ni
drei	= san
vier	= shi / yon (Yondan = vierter Grad)
fünf	= go
sechs	= roku
sieben	= shichi / nana
acht	= hachi
neun	= kyu / ku
zehn	= ju

Achtung:

Die Endvokale werden im allgemeinen nicht betont,
sondern verschluckt.
"ichi" wird zu "ich"
"roku" wird zu "rok"
"shichi" wird zu "shich"
"hachi" wird zu "hach"

Fußstände Dachi

Hangetsu Dachi	<i>Halbmond-Stellung</i> , Spannung nach innen gerichtet
Heiko Dachi	Parallel-Stellung
Heisoku Dachi	formelle Bereitschaftsstellung mit geschlossenen Füßen
Kake Dachi	hakenförmige Stellung (wie Übersetzschrift)
Kamae	Kampfstellung, kampfbereite Haltung
Kata Ashi Dachi	Stand auf einem Fuß. Wobei der Spann des freien, gewinkelten Beines in der Kniekehle des Standbeines liegt
Kiba Dachi	<i>Reiterstellung</i> , Seitwärtsstellung
Kokutsu Dachi	Rückwärtsstellung

Y akusoku Kumite	abgesprochener Zweikampf (Überbegriff)	Kumite	Kampfübung
Yama Tsuki	U-Fauststoß, beidhändiger Fauststoß (weit)	Kyu	Schülergrad, Rang
Yame	Halt, Ende, Kampfunterbrechung	M aai	Distanz
Yasume	Pause zur Entspannung	Mae	vorne, vorwärts
Yoi	Bereitschaftsstellung	Mae Geri	Vorwärtsfußtritt
Yoko	seitwärts	Makiwara	Schlagpfosten
Yoko Geri	Seitwärtsfußtritt	Mate	Stopp, unterbrechen
Yoko Empi	Ellenbogenstoß seitwärts	Mawashi	Halbkreis
Yuko	Fast Waza Ari, technischer Vorteil	Mawashi Geri	halbkreisförmiger Fußtritt
		Mawate	Wendung
		Migi	rechts
Z anshin	Wachsamkeit	Mikazuki Geri	Halbmondfußtritt
Zenku	vor gehen	Mondo	Lehrgespräch zwischen Meister und Schüler
Zenkutsu Dachi	Vorwärtsfußstellung		
Tsuki	Fauststoß	Morote	mit beiden Händen, beidseitig
		Mukosu	Meditation, Konzentrationsphase
		Musubi Dachi	formlose Bereitschaftsstellung mit geschlossenen Fersen
		N agashi Uke	fließende Abwehr, Fegeabwehr
		Naiwan	Innenseite des Unterarms
		Nami Ashi	Fußabwehr nach innen schnappend
		Neko Ashi Dachi	Katzenfußstellung
		Ni Rei	Gruß in Richtung zu ...
		Nukite	Fingerstich
		O bi	Gürtel
		Oi Tsuki	gleichseitiger Fauststoß (z.B. rechtes Bein vorn, rechte Faust stößt) auch: Jun Tsuki
		Osae Uke	Preßblock
		Osu/Oss	Gruß. auch: Ja!
		Otagai Ni Rei	Gruß der Schüler untereinander
		Otoshi	von oben nach unten

R andori	lockerer Übungskampf	Soto	außen
Rei	Begrüßung, Verbeugung	Soto Ude Uke	Abwehr mittlere Stufe von außen nach innen, mit der Außenseite des Unterarms
Ren	abwechselnd, wechselseitig	Sukui Uke	Schaufelabwehr, Block
Renoji Dachi	L-förmige Fußstellung, auch Re Dachi	Suri Ashi	Gleitschritt.
Renzoku Waza	Kombinationstechniken		
Ryu	Stilrichtung		
		T ai	Körper
S abaki	drehen, sich bewegen, ausweichen	Tai Sabaki	den Körper bewegen, ausweichen
Sageru	rückwärts	Tate	senkrecht, (auch „Aufstehen!“)
Sanbon	dreifach	Teisho/Shotei	Handwurzel, Handballen
Sanbon Tsuki	dreifacher Fauststoß, 1x Jodan u. 2x Chudan	Teisho Awase Uke	doppelte Handballenabwehr
Sanbon Kumite	dreifacher Angriff und Abwehr beim 3-Schritt-Partnertraining	Te Osae Uke	gepreßte Faustabwehr
Sanchin Dachi	Sanduhrstellung	Tettsui	Hammerfaust, auch: Kentsui
Seiken	normale Faust, Stirnfaust (die ersten beiden Knöchel stehen hervor)	Teiji Dachi	T-förmige Fußstellung
Seiryuto	gebogene Schwerthand	Tobi	Sprung
Seiza	Sitzposition auf den Fersen	Tsukami Uke	Greifblock
		Tsuri Ashi	Gleitschritt.
		U chi	innen
Sempai	der Ältere, zweithöchste Graduierung im Dojo, Assistenztrainer	Uchi Ude Uke	Abwehr mittlere Stufe von innen nach außen, mit der Innenseite des Unterarms
Sensei	Lehrer, Meister	Ude	Arm
Shiai	Wettkampf, Turnier	Ura	entgegengesetzt, umgekehrt, umgedreht
Shiko Dachi	ähnlich Kiba Dachi, Füße 45° nach außen gestellt	Ura Ken	Faustücken
Shiro	weiß	Ura Mawashi Geri	Halbkreisfußtritt in Richtung des eigenen Rückens
Shizen tai	natürliche Fußstellung	Ura Tsuki	Aufwärtshaken, Fauststoß mit umgedrehter Faust
Shiwari	Bruchtest	Ushiro	rückwärts
Shomen	die Front, Ehrenplatz	Ushiro Ashi Mae Geri	Fußstoß mit dem hinteren Bein
Shotei/Teisho	Handwurzel, Handballen	Ushiro Geri	Fußstoß nach hinten
Shuto	Schwerthand, Handaußenkante	Uss	Begrüßung. auch: Ja!
Shuto Uchi	Handkantenschlag (Uchi Mawashi = von innen nach außen Soto Mawashi = von außen nach innen)		
Sochin Dachi	Kraftstellung diagonal, zwischen Zenkutsu und Kiba Dachi liegend	W ashite	Adlerhand, Adlerklaue
Sokumen	seitwärts	Waza	Technik
Sokutei	Fußsohle	Waza Ari	halber Punkt, Wertung
Sokuto	Fußaußenkante		