

Japanische Begriffe

Dachi-Waza

Hankutsu-Dachi

Heiko-Dachi

Heisoku-Dachi

Kokutsu-Dachi

Kosa-Dachi

Musubi-Dachi

Neko-Ashi-Dachi

Oki-no-Sanchin-Dachi

Renoji-Dachi

Sagi-Ashi-Dachi

Sanchin-Dachi

Shiko-Dachi

Sotohachiji-Dachi

Teiji-Dachi

Uchiachiji-Dachi

Zenkutsu-Dachi

Zuri-Ashi-Dachi

Uke-Waza

Chudan-Uke oder

Uchi-Uke oder

Yoko-Uke

Empi-Uke

Gedan-Uke oder

Gedan-Barai

Haishu-Uke

Haraiotoshi-Uke

Hiza-Uke

Jodan-Uke oder

Age-Uke

Joge-Uke

Juji-Uke

Kake-Uke

Kogan-Uke

Koken(Kakuto)-Uke

Kumate-Uke

Mawashi-Uke

Morote-Uke

Nagashi-Uke

Shuto-Uke

Soto-Uke

Sukui-Uke

Teisho-Uke

Ura-Kake-Uke

Stellung, Stand

Übergangsstellung zwischen Sanchin- und Zenkutsu-Dachi

schulterbreiter Stand, Füße gerade nach vorn gerichtet

Grundstellung, Füße zusammen

große Rückwärtsstellung

Stand mit gekreuzten Beinen (Wendeposition)

Kata-Stellung, Füße stehen im 60°-Winkel

Katzen-Stellung

Kraftstellung, schulterbreit, vorderer Fuß eineinhalb Fußlängen vor dem anderen

T- Stellung, hinterer Fuß im 45°-Winkel zum vorderen

Einfußstand

Kraftstellung, schulterbreit, vorderer Fuß eine Fußlänge vor dem anderen

Sitzstellung

Stand in Schulterbreite, Füße leicht nach außen gerichtet

T- Stellung, hinterer Fuß im 90°-Winkel zum vorderen

breiter Stand, Füße leicht nach innen gedreht

große Vorwärtsstellung

gerade Vorwärtsstellung

Abwehrtechniken

Abwehr mittlere Stufe

Abwehr mit dem Ellenbogen

Abwehr untere Stufe

Abwehr mit dem Handrücken

großer Abwehrkreis

Abwehr mit dem Knie

Abwehr obere Stufe

Kombination aus Chudan-Uke und Gedan-Barai

Kreuzabwehr mit beiden Armen

Hakenabwehr mit der Handinnenseite

Schutz der Genitalien bzw. des Unterbauchs (die erste Technik in jeder Kata)

Abwehr mit dem Handgelenk

Tatzenabwehr

kreisförmige Abwehr mit beiden Armen

Doppelabwehr (der abwehrende Arm wird durch den anderen unterstützt) oder doppelseitige Abwehr

Fegeabwehr

Handkantenabwehr

Block mit dem Unterarm von außen nach innen

Abwehr gegen Fußangriff ("Schaufelabwehr")

Handballenabwehr

Hakenabwehr mit dem Handrücken

Yama-Uke	Abwehr mit beiden Ellenbogen von oben nach unten
Zuki-Waza	Fauststoßtechniken
Age-Zuki	Fauststoß von unten nach oben
Gyaku-Zuki	seitenverkehrter Fauststoß
Kizami-Zuki	Fauststoß mit der vorderen Faust (aus der Kampfstellung heraus)
Mawashi-Zuki	Halbkreisfauststoß
Morote-Zuki	doppelter Fauststoß (mit beiden Fäusten gleichzeitig)
Ren-Zuki	Mehrfachfauststoß
Sanbon-Zuki	Dreifachfauststoß
Seiken-Zuki oder	
Oi-Zuki	gerader Fauststoß
Tate-Zuki	halblanger Fauststoß
Ura-Zuki	kurzer Fauststoß
Yama-Zuki	Stoß mit beiden Armen (zum Kopf und zur Körpermitte)

Uchi-Waza	Schlagtechniken
Furi-Uchi	Halbkreisschlag
Genkotsu-Uchi	Drachenkopfschlag
Haito-Uchi	Schlag mit der Handinnenkante
Shuto-Uchi	Handkantenschlag
Tettsui-Uchi	Hammerschlag
Uraken-Uchi	Handrückenschlag

Nukite-Waza	Fingertechniken
Ippon-Nukite	Einfingerstoß
Nihon-Nukite	Zweifingerstoß
Sanbon-Nukite	Dreifingerstoß
Nukite	Speerhand (alle Finger)

Empi	Ellenbogentechniken
Empi-Uchi oder	
Empi-Hiji-Ate	Ellenbogenschlag
Mae-Empi-Uchi	Ellenbogenschlag nach vorn
Otoshi-Empi-Uchi	Ellenbogenschlag von oben nach unten
Yoko-Empi-Uchi	Ellenbogenschlag zur Seite
Ushiro-Empi-Uchi	Ellenbogenschlag nach hinten

Keri-Waza	Fußtechniken
Chisai-no-Mawashi-Geri	kleiner Halbkreisfußtritt ohne Drehung des Standbeines
Fumi-Komi	Stampftritt nach unten
Hiza-Geri	Stoß mit dem Knie
Kakato-Geri	Fersenfußtritt
Kansetsu-Geri	Fußtritt zum Kniegelenk mit der Fußkante
Kin-Geri	Fußtritt mit dem Spann
Mae-Geri	gerader Fußstoß
Mawashi-Geri	Halbkreisfußtritt

Nami-Ashi oder Ashi-Barai	Fußfeger
Tobi-Geri	Tritt im Sprung
Yoko-Geri oder Sokuto-Geri	Fußtritt zur Seite
Ura-Mawashi-Geri	kreisförmiger Fersentritt (im allg. zum Kopf)

Ken-Waza

Hira-Ken

Kaiko-Ken
Keiko-Ken
Nakadaka-Ippon-Ken

Handknöcheltechniken

Knöchelstoß mit den mittleren Gliedern der vier Finger

Fingerknöchelstoß
Zeigefingerknöchelstoß
Mittelfingerknöchelstoß

Kumite-Waza

Jiyu-Ippon-Kumite
Kumite-Ura

Nage-Waza

Randori
Shobu-Ippon-Kumite
Shobu-Sanbon-Kumite
Yakusoku-Kumite

Partnertechniken

festgelegte Partnertechniken aus der Kampfstellung
festgelegte Partnertechniken
(Angriff - Abwehr, Gegenangriff - Abwehr, Gegenangriff)
festgelegte Partnertechniken (Wurftechniken)
freier Trainingskampf
Wettkampfkarate (Ein-Punkt-Kampf)
Wettkampfkarate (Drei-Punkte-Kampf)
festgelegte Partnertechniken

Begriffe aus dem Wettkampfkarate

Aiuchi	gleichzeitig wertbare Techniken
Aka (Shiro) Wazaari rot (weiß)	erhält einen halben Punkt
Aka (Shiro)-No-Kachi	rot (weiß) gewinnt
Atenai-Yoni	Verwarnung ohne Strafe
Atoshi-Baraku	noch 30 Sekunden Kampfzeit
Encho-Sen	Verlängerung
Hansoku	Regelverstoß (Disqualifikation)
Hansoku-Chui	Verwarnung mit Ippon-Strafe in Sanbon-Shobu
Hantei	Urteil
Hikiwake	Gleichstand
Jogai	Verlassen der Kampffläche
Jogai-Hansoku	vierter und letzter Austritt aus der Kampffläche
Jogai-Hansoku-Chui	dritter Austritt aus der Kampffläche
Jogai-Keikoku	zweiter Austritt aus der Kampffläche
Keikoku	Verwarnung mit Wazaari-Strafe in Sanbon-Shobu
Kiken	Kampfaufgabe
Moto-No-Ichi	Ausgangsposition
Mubobi	Verwarnung für Mangel an Sorge um die eigene Gesundheit
Mubobi-Keikoku	Verwarnung mit Wazaari-Strafe
Shikkaku	Disqualifikation
Shobu-Hajime	Beginn der Verlängerung
Shohu-Sanbon-Hajime	Beginn des Kampfes
Shugo	Ruf an die Seitenkampfrichter
Torimasen	keine wertbare Technik
Tsuzukete	Weiterkämpfen
Tsuzukete-Hajime	Wiederaufnahme des Kampfes - Start!
Yame	Stop

Diverse Ausdrücke

Chudan	mittlere Stufe
Do	der "geistige" Weg, die Methode
Dojo	Trainingsraum
Gedan	untere Stufe
Go	hart
Hajime	anfangen, beginnen
Hanshi	Lehrer (9. bzw. 10. Dan)
Jodan	obere Stufe
Ju	weich
Kamae	Kampfstellung
Karateka	der Karate-Ausübende
Kata	festgelegte Abfolge von verschiedenen Techniken
Ki	innere Kraft, Energie
Kiai	Kampfschrei
Kihon	Grundschrift im Stand
Kihon-Ido	Grundschrift in der Bewegung
Kime	Brennpunkt
Kyoshi	Lehrer (7. bzw. 8. Dan)
Mawashi	halbkreisförmig
Mawate	Wendung
Nukite	Fingerstoß
Obi	Gürtel
Rei	Gruß, Verbeugung
Renshi	Lehrer (5. bis 6. Dan)
Seiza	Fersensitz
Sensei	Lehrer (allgemein)
Shihan	Meister
Shikyo	Scherengriff
Te-Waza	Handtechniken
Tegome	Hebel
Ushiro	rückwärts
Yame	Halt, Stop
Yoko	seitlich
Zukame	greifen, fassen

Japanische Zahlwörter

ichi	eins
ni	zwei
san	drei
shi,	von vier
go	fünf
roku	sechs
shichi	sieben
hachi	acht
ku	neun
ju	zehn