

Kleiner Karate-Do -Almanach des 1. Karate-Dojo Huchem-Stammeln

Japanisch	Bedeutung deutsch
Age-Uke	obere Abwehr
Age-Zuki	hebender Fauststoß
Ashi-Barai	Fußfeger
Bunkai	praktische Anwendung der Techniken einer Kata mit einem Partner
Choku-Zuki	gerader Fauststoß
Chudan	mittlere Stufe (Oberkörper bis Gürtellinie)
DO	der Weg, Übungen zur Erweiterung der geistigen und charakterlichen Fähigkeiten
Empi	Ellbogen
Empi-Uchi	Ellbogenschlag
Empi-Uke	Ellbogenabwehr
Fumikomi-Ashi	Stampfschritt
Gaiwan	Armaußenseite
Gedan	untere Stufe (von der Gürtellinie abwärts)
Gedan-Barai	Fegeabwehr untere Stufe
Geri	Fußstoß
Gohon-Kumite	Partnerübung mit fünfmaligem Angriff
Gyaku	seitenverkehrt zum Vorderfuß
Gyaku-Zuki	Gegenfauststoß (z.B. linker Fuß vorne, rechts Tsuki)
Haishu	Handrücken
Haito	Handinnenkante
Haiwan	Armoberseite
Hajime	Fangt an!
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
Ippon	eins, ein Punkt

Ippon-Ken	Faust mit einem (hervortretenden) Knöchel
Ippon-Kumite	Kampfübungen mit einem Angriff
Jiyu	frei
Jiyu-Kumite	freier Kampf
Jiyu-Ippon-Kumite	freies einmaliges Angreifen
Jodan	obere Stufe (Kopf und Hals)
Juji-Uke	X-Abwehr
Kaeshi-Ippon-Kumite	Kampfübungen mit wechselseitigem einmaligem Angreifen zweier Gegner
Kagi-Zuki	Hakenstoß
Kai-Ashi	normaler Schritt
Kakato	Ferse
KAKUTOGI	Kampfsport
Kamae	Ausgangsstellung
Karateka	Karatetreibender (eigentlich Experte)
Karate-Gi	Karateanzug
Kata	Form (i.d.R. festgelegtes Kampfritual), auch: Schulter, eins
Keage	zurückschnappender Fußstoß
Kekomi	arretierter Fußstoß
Kiai	Kampfschrei (s. Kime)
Kiba-Dachi	Seitwärtsstellung (Reiterstellung)
Kihon	Grundschule
Kime	Brennpunkt der körperlichen und geistigen Kraft in der Technik
Kizami-Zuki	Prellstoß mit dem vorderen Arm
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
Morote-Uchi-Ude-Uke	zweiarmige Abwehr mittlerer Stufe von innen

Musubi-Dachi	Stellung mit V-förmig geschlossenen Füßen
Nagashi-Uke	abfließende Abwehr
Naiwan	Arminnenseite
Neko-Ashi-Dachi	"Katzen"-Stellung
Nukite	Fingerspitzenstoß
Oi-Zuki	gerader Fauststoß (mit Vorwärtsschritt)
Okuri-Ippon-Kumite	wiederholtes einmaliges Angreifen eines Gegners
Otoshi-Uke	Abwehr von oben nach unten
Ren-Geri	zweifacher Fußtritt
Ren-Zuki	zweifacher Fauststoß
Sanchin-Dachi	"Uhrglas"-Stellung
Sanbon-Kumite	dreimaliges Angreifen
Sanbon-Zuki	dreifacher Fauststoß
Sensei-ni-Rei	Gruß zum Lehrer
Shiai	Wettkampf
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!)
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	Kür-Kata (die starke Kata)
Tori	Angreifer
Tsukami-Uke	Greifabwehr
Tsugi-Ashi	Gleitschritt (beginnend mit dem hinteren Fuß!)

Tsuki	Fauststoß (in der Kombination Zuki geschrieben)
Uchi	Schlagen, von innen
Uchi-Ude-Uke	Abwehr mittlere Stufe von innen
Uke	Abwehr, Abwehrender
Uraken-Uchi	Schlag mit dem Fausrücken
Ura-Mawashi-Geri	Kreisfußtritt mit der Ferse (oder Sohle)
Ushiro-Geri	Rückwärtstritt
Yame	Schluß, Aufhören!
Yoi	Achtung!
Yoko	seitlich
Yoko-Geri	seitlicher Fußtritt
Yoko-Uraken-Uchi	seitlicher Fausrückenschlag
Yori-Ashi	seitlicher Gleitschritt
Zanshin	Wahrung der Konzentration über die eigentliche Technik (Bewegung) hinaus
Zenkutsu-Dachi	Vorwärtsstellung
Zuki	Fauststoß

Zahlen von 1-10

ich(i)	eins	rok(u)	sechs
ni	zwei	shich(i)	sieben
san	drei	hach(i)	acht
shi	vier	kyu	neun
go	fünf	ju	zehn

Die Endvokale (i) werden nicht gesprochen!

(Dai-jōdan)

Jōdan

Chūdan

Gedan

(Hiza-shita)

