

JAPANISCHE FACHAUSDRÜCKE KARATE

A

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

B

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

C

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

D

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

E

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

F

Fumikomi-Ashi	Stampfschritt
---------------	---------------

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
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

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 (eigentlich Experte)
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 <i>Geri</i> 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
Kumite
neun
Kampfübungen mit Partner

M

Mae
Mae-Ashi-Geri
Mae-Empi
Mae-Geri
Makiwara
Mawashi-Geri
Mawate
Migi
Mikazuki-Geri
Mokuzo
Morote-Uchi-Ude-Uke
Musubi-Dachi
gerade
gerader Fußtritt mit dem vorderen Bein
waagerechter Ellbogenstoß nach vorn
gerader Fußtritt mit dem hinteren Bein
Schlagpfosten
Kreisfußtritt
Wendung
rechts
Sichelfußtritt im Halbkreis
Konzentration, "Nicht-Denken" vor dem Training
zweiarmige Abwehr mittlerer Stufe von innen
Stellung mit V-förmig geschlossenen Füßen

N

Nagashi-Uke
Naiwan
Neko-Ashi-Dachi
Ni
Nukite
abfließende Abwehr
Arminnenseite
"Katzen"-Stellung
zwei
Speerhand (Fingerspitzenstoß)

O

Oi-Zuki
Okuri-Ippon-Kumite
Otoshi-Uke
gerader Fauststoß (mit Vorwärtsschritt)
wiederholtes einmaliges Angreifen eines Gegners
Abwehr von oben nach unten

R

Ren-Geri
Ren-Zuki
Roku
wiederholter Fußtritt
wiederholter Fauststoß
sechs

S

San
Sanchin-Dachi
Sanbon-Kumite
Sanbon-Zuki
Sensei-ni-Rei
Shiai
Shichi
Shitei-Kata
Shizentai
Shuto-Uchi
Shuto-Uke
Shuwan
drei
"Uhrglas"-Stellung
dreimaliges Angreifen
Dreifachfauststoß
Gruß zum Lehrer
Wettkampf
sieben
Pflichtkata
normale aufrechte Ausgangsstellung
Handkantenschlag
Handkantenabwehr
Armunterseite

Sochin-Dachi	Stellung aus der Kata <i>Sochin</i> (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 <i>Zuki</i> geschrieben)

U

Uchi	Schlagen
Uchi	von innen
Uchi-Ude-Uke	Abwehr mittlere Stufe von innen
Uke	Abwehr, Abwehrender
Uraken-Uchi	Fausrückenschlag
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 Fausrückenschlag
Yori-Ashi	seitlicher Gleitschritt

Z

Zanshin	Wahrung der Konzentration über die eigentliche Technik (Bewegung) hinaus
Zenkutsu-Dachi	Vorwärtsstellung