

Japanischen Begriffe und deren Bedeutung

1. Zur Aussprache

Der Aussprache liegt die englische Schreibweise zugrunde. Im Japanischen werden die Silben durchweg gleich stark betont. Es heißt also weder "Karate" noch Kàràtè.

- e: etwas nach ä hin aussprechen
- z: wie 5 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. Oi-Zuki = o-iz'ki. ae, ei, ue usw. werden nicht verschmolzen, sondern getrennt gesprochen:

Mae-Geri = ma-e-geri.

2. Der Aufbau des Karatetrainings

- **Kihon** = Grundschule
- **Kumite** = Partnerübung
- **Kata** = Form

3. Kommandos

- **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.
- **Gedan-Kamae** = Links vorrücken mit Gedan-Barai in Zenkutsu-Dachi
- **Hajime!** = Anfangen, los!
- **Kamaete!** = eine Körperhaltung einnehmen
- **Mawatte!** = Kehrt, Wendung!
- **Mokuso** = Meditation!
- **Mokuso Yame!** = Meditation Ende!
- **Rei!** = Gruß, Verbeugung!
- **Seiza!** = Abknien in Fersensitz!
- **Sensei ni** = zum Lehrer
- **Sensei ni Rei!** = Nach vorne verbeugen und den/die Lehrer/in grüßen.
- **Shomen ni** = zur Vorderseite
- **Shomen ni Rei!** = Nach vorne verbeugen!
- **Yame!** = Stop!
- **Yoi!** = Achtung!

4. Angriffsstufen

- **Gedan** - Untere Stufe (bis zum Gürtel)
- **Chudan** - Mittlere Stufe (Gürtel bis Hals)
- **Jodan** - Obere Stufe (Kopf)

5. Stellungen

Japanischen Begriffe und deren Bedeutung

- **Gyaku-Hanmi** = Umgekehrte Schrägstellung in Zk, der Oberkörper ist um 45 Grad eingedreht (z.B. linker Fuß vorne, rechte Hüfte nach vorne eingedreht)
- **Hachiji-Dachi** = Stellung mit geöffneten Füßen, Fersen schulterbreit
- **Hangetsu-Dachi** = Halbmondstellung
- **Hanmi** = Schrägstellung in Zk, der Oberkörper ist um 45 Grad abgedreht
- **Heiko-Dachi** = Parallelstellung der Füße, Fersen schulterbreit
- **Heisoku-Dachi** = Geschlossene Fußstellung
- **Kamae** = Kampfstellung
- **Kiba-Dachi** = Spreizstellung, Grätschstellung (Reiterstellung)
- **Kokutsu-Dachi** = Rückwärtsstellung (Verteidigungsstellung)
- **Kosa-Dachi** = Hinterkreuzstellung
- **Musubi-Dachi** = Formlose Bereitschaftsstellung, Füße bei geschlossenen Fersen 45 Grad geöffnet
- **Neko-Ashi-Dachi** = Katzenfuß-Stellung
- **Renji-Dachi** = L-Stellung
- **Ryo-Yoko-Gedan-Barai-Kamae** = Beidseitige Gedan-Barai-Stellung
- **Sanchin-Dachi** = Sanduhrstellung
- **Shizentai** = Normalstellung (natürliche Körperhaltung mit schulterbreiten Füßen)
- **Shuto-Kamae** = Stellung: Kokutsu-Dachi mit Handkantenabwehr
- **Sochin-(Fudo)Dachi** = Kraftstellung
- **Soto-Hachiji-Dachi** = Stellung mit geöffneten, auswärts gerichteten Füßen, Fersen schulterbreit
- **Zenkutsu-Dachi** = Vorwärtsstellung (Schrittstellung)

6. Richtungen

- **Hidari** - nach links
- **Mae** - nach vorn
- **Migi** - nach rechts
- **Ushiro** - nach hinten
- **Yoko** - zur Seite

7. Techniken

- **Age-Uke** = Aufwärtsabwehr obere Stufe (Jodan)
- **Ashi-Barai** = Fußfeger
- **Choku-Zuki** = Gerader Fauststoß aus Heiko-Dachi
- **Empi-Uchi** = Ellbogenstoß
- **Fumikomi** = Stampftritt
- **Gedan-Barai** = Abwehr untere Stufe (Gedan)
- **Gyaku-Zuki** = Gegenseitenstoß (z.B. Stoß mit der rechten Faust, wenn der linke Fuß vorne steht)
- **Haishu-Uke** = Handrückenblock
- **Haito-Uchi** = Schlag mit der Innenkante der Hand
- **Hiza-Geri** = Kniestoß
- **Kizami-Mae-Geri** = Fußtritt mit dem vorderen Bein zum Kopf
- **Kagi-Zuki** = Hakenstoß
- **Keage** = Bei Fußtechniken: Schnapptritt, zurückfedernder Tritt
- **Kekomi** = Bei Fußtechniken: gerader, gestreckter Tritt mit starkem Hüfteinsatz
- **Kiri-Gaeshi** = Fußwechsel auf der Stelle im Sprung (z.B. bei Kata Kanku-Sho) oder mit Schrittwechsel (z.B. bei Kata Enpi)
- **Kizami-Geri** = Fußtritt mit dem vorderen Bein
- **Kizami-Zuki** = Prellstoß mit abgedrehter Hüfte
- **Mae-Geri** = Fußtritt nach vorne
- **Mawashi** = im Kreis
- **Mawashi-Geri** = Rundbogentritt (Halbkreisfußtritt)
- **Morote-Uke** = Gleichzeitig mit beiden Armen abwehren
- **Nagashi-Uke** = "Fließender" Abwehrblock (Armfege-Abwehr)
- **Nukite** = Speerhandstoß (mit den Fingerspitzen)
- **Oi-Zuki** = Gleichseitiger Fauststoß im Vorwärtsgen (z.B. Stoß mit der rechten Faust, wenn der rechte Fuß vorne steht)
- **Osae-Uke** = (Te-Osae-Uke) Preßblock

Japanischen Begriffe und deren Bedeutung

- **Rengeri** = Mehrfachfußtritt mit/oder ohne Zwischenschritt
- **Renzuki** = Mehrfachfauststoß
- **Sanbon-Zuki** = Dreimaliger Fauststoß: entweder einmal Jodan/zweimal Chudan oder dreimal Chudan
- **Shuto-Uchi** = Handkantenschlag
- **Shuto-Uke** = Handkantenabwehr in Kk
- **Sonoba-Geri** = Standübung für Tritttechniken
- **Soto** = außen
- **Soto-(Ude)-Uke** = Abwehr mittlere Stufe von außen nach innen
- **Sukui-Uke** = Schaufelabwehr
- **Suri-Ashi** = Gleitschritt nach vorne oder hinten bei dem zunächst ein Bein zum anderen herangezogen wird, bis der Fuß unmittelbar vor dem anderen Fuß aufsetzt
- **Tate** = senkrecht
- **Tate-Uraken** = Fastrückenschlag von oben
- **Teisho-Uke** = Handballenabwehr
- **Teisho-Zuki** = Handballenstoß
- **Tettsui-Uchi** = Hammerfaustschlag
- **Uchi** = Schlagtechnik
- **Uchi-(Ude)-Uke** = Abwehr mittlere Stufe von innen nach außen
- **Ura-Mawashi-Geri** = Halbkreisfußtritt von außen nach innen mit dem vorderen oder hinteren Bein ohne Körperdrehung
- **Ushiro-Geri** = Fußstoß nach hinten
- **Ushiro-Mawashi-Geri** = Halbkreisfußtritt rückwärts mit ganzer Körperdrehung
- **Yoko-Geri** = Fußtritt zur Seite
- **Yoko-Uraken-Uchi** = Fastrückenschlag von der Seite
- **Yori-Ashi** = Gleitschritt mit beiden Füßen gleichzeitig nach vorne oder hinten bzw. zur Seite
- **Zuki** = Faustschlag, Fauststoß

8. Trainings- und Kampfformen

- **Gohon-Kumite** = Fünfmaliger Angriff, fünfmalige Abwehr. Nach der fünften Abwehr Gegenangriff
- **Happo-Kumite** = Training für Schritt und Körperbewegungen sowie Schulung auf instinktive Reaktion. Eine größere Zahl von Angreifern bildet einen Kreis. Der Abwehrende steht in der Mitte. Die Angreifer sagen jeden Angriff an; die Zeit zwischen Abwehr/Gegenangriff und dem nächsten Angriff soll möglichst kurz bemessen sein.
- **Jiyu-Ippon-Kumite** = Beide Seiten stehen sich in freier Kampfstellung gegenüber. Der Angreifer sucht den für seine Technik günstigsten Abstand und führt sofort die angesagte Technik aus. Er trägt dabei seinen Angriff mit größtem Einsatz vor, ohne Gedanken an die nächste, ihn erwartende Aktion des Verteidigers. Der Abwehrende darf nicht versuchen, den Abstand zu vergrößern, um sich dem Angriff zu entziehen, sondern er soll in möglichst kurzer Distanz den Angriff blocken bzw. ausweichen und dann eine kräftige Kontertechnik ausführen.
- **Jiyu-Kumite** = Freier Kampf
- **Kihon-Ippon-Kumite** = Einmaliger Angriff aus grundschulmäßiger Stellung
(bei Zuki = Gedan-Kamae, bei Geri = Chudan-Kamae), Abwehr aus Shizentai und Gegenangriff.