

Unser Japanisches Wörterbuch

A

Age-Tsuki	aufsteigender Fauststoß
Age-Uke	Abwehr obere Stufe
Arigato	Danke
Ashi	Fuß, Bein
Ashi-Barai	Fußfeger
Ashi-Uke	Fußblock
Ate-Waza	Rammtechniken
Awase-Zuki	U-Stoß

C

Choku-Zuki	gerader Fauststoß
Chudan	mittlere Angriffstufe (Gürtel bis Hals)
Chusoku	Fußballen

D

Dachi	Stand, Stellung
Dan	Meistergrad
Dojo	Übungsstätte

E

Embusen	Schrittlinie bei Kata
Empi	Ellbogen
Empi-Uchi	Ellbogenstoß
Enchosen	Gleichstand, unentschieden (bei Shiai)

F

Fudo-Dachi	Kraftstellung (Sochin-Dachi)
Fumikomi	Stampftritt

G

Gedan	untere Stufe (bis zum Gürtel)
Gedan-Barai	Abwehr untere Stufe
Gi	Karateanzug
Gohon-Kumite	fünfmaliger Angriff, fünfmalige Abwehr.
Gyaku	umgekehrt
Gyaku-Hanmi	überdrehte Hüfte des vorderen Beines
Gyaku-Zuki	umgekehrter Fauststoß

H

Hachiji-Dachi	aufrechte Stellung Füße parallel, entspannte Bereitschaftsstellung
Haishu	Handrücken
Haishu-Uchi	Handrückenschlag
Haishu-Uke	Handrückenblock
Haito	Innenhandkante
Haiwan	Oberarmaußenseite
Hajime!	Anfangen!

H

Hangetsu-Dachi	Halbmondstellung
Hanmi	Schrägstellung in Zenkutsu-Dachi der Oberkörper ist um 45 Grad abgedreht
Hara	Bauch, Schwerezentrum
Hasami	Schere
Heisoku-Dachi	Innenrißstellung
Hidari	links
Hiza	Knie

I

Ippon-Kumite	Einmaliger Angriff, Abwehr und Gegenangriff
--------------	---

J

Jiyu-Ippon-Kumite	Realer Angriff und kampfmäßige Abwehr (einmal)
Jiyu-Kumite	Freier Kampf
Jiyu-Kumite	Freikampf
Jodan	obere Angriffstufe (Kopf)
Juji-Uke	Kreuzblock

K

Kachi	Sieger
Kaeshi-Ippon-Kumite	Mehrere hintereinander folgende wechselnde Angriffe und Abwehren
Kagi-Zuki	Hakenstoß
Kakato	Ferse
Kake-Uke	Hakenabwehr zu der Körpermitte
Kakiwake-Uke	Keilblock
Kakuto	gebeugtes Handgelenk (Handrückenseite)
Kamae	Haltung
Kamae-te!	Kommando zur Ausgangshaltung
Karate-gi	Karate-Bekleidung
Karateka	Karatefrau/-mann(wörtl. -experte)
Kata	Vorführungsform, alle Techniken und Stellungen sind festgelegt
Keage	Schnappstoß, zurückfedernder Stoß
Keito-Uke	„Hühnchenkopf“ Abwehr
Kekomi	gerader, gestreckter Stoß mit starkem Hüfteinsatz
Kentsui	Hammerfaust (auch Tettsui)
Keri-Waza	Fußtechniken
Kiai	Höchster Krafteinsatz (hörbarem Ausatmen, ähnlich einem Kampfruf)
Kiba-Dachi	Reiterstellung, starke Seitwärtsstellung
Kihon	Karategrundschule
Kime	Äußerster Einsatz mit voller Spannung und höchstem Kampfgeist
Kizami-Geri	Fußstoß mit dem vorderen Bein
Kizami-Zuki	Prellstoß mit abgedrehter Hüfte
Kokutsu-Dachi	Rückwärtsstellung
Kosa-Dachi	Überkreuzstellung
Koshi	Hüfte
Kumite	Kampf
Kyu	Schülergrad

M

Mae	nach vorne
Mae-Geri	Fußtritt nach vorne
Mawashi-Geri	Halbkreisfußtritt
Mawate!	Kehrt, Wendung!
Migi	rechts
Mikazuki-Geri	Halbmondfußtritt
Mokuso!	Augen schließen; Konzentrationsübung
Morote	beide Hände in Richtung, des eigenen Rückens (Ferse)
Musubi-Dachi	Normalstellung mit geschlossenen Fersen (beim Grüßen)

N

Nagashi-Uke	Fegeabwehr, fließende Abwehr, streichende Abwehr
Nakadake-Ippon-Ken	Mittelfinger-Einknochenfaust
Nami-Gaeshi	Fußabwehr nach innen schnappend
Neko-Ashi-Dachi	Katzenfußstellung
Nukite	Fingerspitzenstoß

O

Obi	Karategürtel
Oi-Zuki	gleichseitiger Fauststoß
Okuri-Ippon-Kumite	Kombinationskumitetraining
Osae-Uke	Preßblock
Otoshi-Uke	Block von oben nach unten

R

Rei!	Gruß mit Verbeugung
Rengeri	Doppelfußstoß mit Zwischenschritt
Renji-Dachi	L-Stellung
Ren-Zuki	Doppelfauststoß

S

Sanbon-Kumite	Partnerübung mit dreimaligem Angriff
Sanbon-Zuki	dreimaliger Fauststoß einmal obere Angristufe, zweimal mittlere Angrifstufe
Sanchin-Dachi	enge Stellung, Kniespannung nach innen
Seiken	Faust
Sempai	Schüler mit höchster Graduierung
Sensei	Meister
Shiai	Turnier
Shuto-Uchi	Handkantenschlag
Shuto-Uke	Handkantenabwehr
Sochin-Dachi	Kraftstellung (siehe Fudo-Dachi)
Soto-ude-uke	Abwehr mittlere Stufe von außen (soto) nach innen mit Arm (ude)

T

Tai	Körper
Tai-Sabaki	den Körper geschickt bewegen, drehen, ausweichen
Tate	senkrecht
Teisho	Handballen (auch Shotei)
Tekubi	Handgelenk
Tsukami	Greifen
Tsuki	Stoß
Tsuki-Uke	Stoßblock

U

Uchi-Ude-uke	Abwehr mittlere Stufe von innen (uchi) nach außen mit Arm (ude)
Uchi-Uke	Abwehr mit dem Arminnenrand
Uchi-Waza	Schlagtechnik
Ura	Rücken, Rückseite
Uraken	Fausrücken
Uraken-Uchi	Fausrückenschlag (auch Riken-uchi)
Ura-Mawashi-Geri	umgekehrter Kreisfußstoß
Ura-Zuki	Fauststoß mit umgedrehter Faust
Ushiro	hinten
Ushiro-Geri	Fußtritt nach hinten
Ushiro-Mawashi-Geri	Fußstoß nach hinten nach ganzer Körperdrehung

W

Wazaari	halber Punkt (bei Shiai)
---------	--------------------------

Y

Yama-Zuki	weiter U-Stoß
Yame!	Stop! Schluß! Ende!
Yoi!	Achtung!
Yoko	Seite
Yoko-Geri	seitlicher Fußtritt
Yori-Ashi	Gleiten

Z

Zanshin	Wachsamkeit
Zenkutsu-Dachi	Vorwärtsstellung

Japanisch Zählen

1 ichi	11 ju-ichi	60 roku-ju	300 san-hyaku
2 ni	12 ju-ni	70 shichi-ju	400 shi-hyaku
3 san	13 ju-san	80 hachi-ju	500 go-hyaku
4 shi	20 ni-ju	90 ku-ju	600 roku-hyaku
5 go	21 ni-ju-ichi	100 hyaku	700 shichi-hyaku
6 roku	22 ni-ju-ni	101 hyaku-ichi	800 hachi-hyaku
7 shichi	23 ni-ju-san	102 hyaku-ni	900 ku-hyaku
8 hachi	30 san-ju	111 hyaku-ju-ichi	901 ku-hyaku-ichi
9 ku	40 shi-ju	121 hyaku-ni-ju-ichi	911 ku-hyaku-ju-ichi
10 ju	50 go-ju	200 ni-hyaku	1000 sen