

A

age – nach oben
age tsuki oder zuki – aufsteigender Stoß
age uke – Abwehr nach oben
ai – Harmonie
aka – rot
arigato – Danke
arigato gozai mashita - Dankesformel
arigato gozai masu – Dankesformel
ashi – Fuß
ashi barai – Fußfeger
atama – Kopf
atemi – Schlag oder Stoß auf empfindliche
Körperstellen

B

barai – fegen
bu – Krieg
budo – der Weg des Krieges
bujutsu – die Fertigkeiten des Krieges
bunkai – Analyse, Anwendung der Techniken aus
der Kata
bushi – Krieger

C

chikara – Kraft
choku tsuki – gerader Fauststoß
chudan- mittlere Stufe des Körpers,
zwischen Hals und Gürtel

D

dai – groß
dan – Graduierung
deshi – Schüler
do – Weg
dojo – der Ort des Weges, Übungsraum
oder Schule

E

empi – Okinawa Hogen Begriff für Ellbogen
empi uchi – Ellbogenschlag

F

fumikomi – Stampftritt

G

gedan – untere Stufe des Körpers,
unterhalb des Gürtels
g(k)eri – Tritt
go 剛 – hart
go 五 - fünf
goju ryu 剛柔流 – Karate Stil aus Okinawa
gyaku – seitverkehrt, entgegengesetzt
gyaku tsuki – seitverkehrter Fauststoß
gamaku – Okinawa Hogen Begriff für Hüfte,
Hüftbewegung

H

hachi (八) – acht
hajime – Komando: Beginnen!
haito – Handinnenkante
hanmi – halb abgedrehter Körper
hara – Bauch
heisoku dachi – geschlossenen Fußstellung,
Zehen und Fersen zusammen
heko dachi – Stellung Füße parallel und Hüftbreit
hidari – links
hiza geri - Kniestöß

I

ichi (一) – eins

J

jo – Ort

jodan – obere Stufe, Kopfreion

ju (十) – zehn,

ju 柔 - weich, nachgiebig, flexibel

Judo 柔道 - jap. Wettkampfsportart

jutsu – Technik, Fähigkeit

juji uke – Überkreuz Abwehr

jumbi undo - Aufwärmübung

jun zuki – gerader Fauststoß

jyu kumite – freies sparring

K

kagi tsuki – Hakenstoß

kai – Vereinigung, Verband

kakato – Ferse

Kakato geri – Axttritt

kake – Haken

kakete – Hakenhand

kakie – klebende Hände

kamae – Position, Haltung

kan – Haus, Schule

karate 唐手 - „chinesische Hand“ (bis 1930)

空手 - „leere Hand“ moderne Schreibweise

karategi – Karateanzug auch dogi oder gi

kata – Form

keage – geschnappte Technik

kekomi – gestoßene Technik

ken – Faust

kenpo (kempo) – Weg der Faust, jap. Begriff für
Systeme chin. Ursprungs

kihon – Basis, Grundtechniken

kiritsu – Komando: Aufstehen!

kiotsuke – Achtung, Aufmerksamkeit

kizami – vordere ...

kizami tsuki – Fauststoß mit Führhand (Jab)

ko 古 - alt

kobudo 古武道 - Waffenkünste

kohai – jüngerer Schüler

kokutsu dachi – Rückwärtsstellung

kosa dachi – Überkreuzstellung

koshi – Hüfte, Fußballen

koshi sabaki - Hüftbewegung

kubi – Genick

kumite/Tegumi – Oberbegriff für Partnerübungen

kuzushi – brechen, stören des Gleichgewichts

kyu – Schülergrade

kyu (九) - neun

M

mata – innere Oberschenkel

mawashi geri – Halbkreistritt

migi – rechts

mikazuki geri – Sichelmondtritt

mokuso – Phase der Konzentration bei der
Begrüßung

momo – Oberschenkel

momo uchi – low kick zur Innenseite

morote – beidhändige Technik

moto dachi – hohe Vorwärtsstellung

mu/kara – leer

mushin – leerer Geist

muchimi di – klebende Hände (Okinawa Hogen)

N

nage waza – Wurftechniken

nana/shichi (七) - sieben

ne waza – Bodentechniken

ni (二) – zwei

nukite – Speerhand

O

o – groß

obi - Gürtel

onagai shimasu – Bitte um gute Kooperation

oi tsuki – gleichseitiger Fauststoß mit Schritt

otagai ni rei – Gruß zueinander

otoshi – von oben

R(L)

rei – Gruß, Verbeugung

roku (六) - sechs

ryu – Stil

Ryukyu - alter Name für das Königreich bevor

Okinawa japanisch wurde

S

sagiashi dachi – Kranichfuß Stellung

san (三) - drei

seiza – Sitzposition mit untergeschlagenen Füßen

sempai – älterer Schüler

sensei - Lehrer

serei undo – Abwärmübung

shi/shin – Geist, Herz, Seele

shiko dachi – breite (Bereitschafts-) Stellung

shiro/a – weiß

sho/ko 小 - klein

shomen – Vorderseite des Dojos

seiken – Vorderfaust

shuto – Schwerthand

soto – außen

soto deshi – äußerer Schüler

soto uke – Abwehr nach außen

sune – Schienbein

sune uke – Abwehr mit dem Schienbein

suri ashi – Gleitschritt

T

t(d)achi – Stellung, Stand

tai – Körper

tai sabaki – Ausweichbewegung mit dem Körper

tanden – Körperschwerpunkt,

knapp unter dem Nabel

tate tsuki – Fauststoß mit senkrechter Faust

te – Hand, Technik

tekubi – Handgelenk

teisho/shotai - Handballen

tetsui – Hammerfaust

tobi – gesprungene Technik, Bsp. Tobi mae geri

tsuki/zuki – Stoß

tuite – Griffe empfindlicher Körperstellen

U

uchi – innen, Innenseite, Schlag

uchi deshi – innerer Schüler

uchi uke – Abwehr nach innen

ude – Unterarm

ude barai – schwingender Arm

uke - Abwehr

ura – Rückseite, anderes herum

uraken – Rückfaust

ushiro geri - Rückwärtstritt

W

waza – Technik

Y

yoi – Komando: Achtung!

yoko geri – seitlicher Fußtritt

yon/shi 四 - vier

yubi – Finger, Zeh

yame – Komando: Stopp!

Z

zenkutsu dachi – lange Stellung, Ausfallschritt

zumasaki – mit den Zehen