

Japanische Begriffe

Dachi-Waza

Hankutsu-Dachi
 Heiko-Dachi
 Heisoku-Dachi
 Kokutsu-Dachi
 Kosa-Dachi
 Musubi-Dachi
 Neko-Ashi-Dachi
 Oki-no-Sanchin-Dachi
 Renoji-Dachi
 Sagi-Ashi-Dachi
 Sanchin-Dachi
 Shiko-Dachi
 Sotohachiji-Dachi
 Teiji-Dachi
 Uchihachiji-Dachi
 Zenkutsu-Dachi
 Zuri-Ashi-Dachi

Stellung, Stand

Übergangsstellung zwischen Sanchin- und Zenkutsu-Dachi
 schulterbreiter Stand, Füße gerade nach vorn gerichtet
 Grundstellung, Füße zusammen
 große Rückwärtsstellung
 Stand mit gekreuzten Beinen (Wendeposition)
 Kata-Stellung, Füße stehen im 60°-Winkel
 Katzen-Stellung
 Kraftstellung, schulterbreit, vorderer Fuß eineinhalb
 Fußlängen vor dem anderen
 T- Stellung, hinterer Fuß im 45°-Winkel zum vorderen
 Einfußstand
 Kraftstellung, schulterbreit, vorderer Fuß eine Fußlänge vor
 dem anderen
 Sitzstellung
 Stand in Schulterbreite, Füße leicht nach außen gerichtet
 T- Stellung, hinterer Fuß im 90°-Winkel zum vorderen
 breiter Stand, Füße leicht nach innen gedreht
 große Vorwärtsstellung
 gerade Vorwärtsstellung

Uke-Waza

Chudan-Uke oder
 Uchi-(Ude-)Uke oder
 Yoko-Uke
 Empi-Uke
 Gedan-Uke oder
 Gedan-Barai
 Haishu-Uke
 Haraiotoshi-Uke
 Hiza-Uke
 Jodan-Uke oder
 Age-Uke
 Joge-Uke
 Juji-Uke
 Kake-Uke
 Kogan-Uke
 Koken(Kakuto)-Uke
 Kumate-Uke
 Mawashi-Uke
 Morote-Uke
 Nagashi-Uke
 Shuto-Uke
 Soto-Uke
 Sukui-Uke

Abwehrtechniken

Abwehr mittlere Stufe

 Abwehr mit dem Ellenbogen
 Abwehr untere Stufe
 Abwehr mit dem Handrücken
 großer Abwehrkreis
 Abwehr mit dem Knie
 Abwehr obere Stufe
 Kombination aus Chudan-Uke und Gedan-Barai
 Kreuzabwehr mit beiden Armen
 Hakenabwehr mit der Handinnenseite
 Schutz der Genitalien bzw. des Unterbauchs (die erste
 Technik in jeder Kata)
 Abwehr mit dem Handgelenk
 Tatzenabwehr
 kreisförmige Abwehr mit beiden Armen
 Doppelabwehr (der abwehrende Arm wird durch den anderen
 unterstützt) oder doppelseitige Abwehr
 Fegeabwehr
 Handkantenabwehr
 Block mit dem Unterarm von außen nach innen
 Abwehr gegen Fußangriff ("Schaufelabwehr")

Quelle

Buchtitel: Goju-Ryu Karate-Do_Grundlagen, Wettkampf-Training, Selbstverteidigung, Kata (ISBN: 3-00-001342-3)
 Verlag: Eigenverlag Espeloer, Heckhuis, Nehm
 Autor: Horst Espeloer, Ulrich Heckhuis, Horst Nehm

Teisho-Uke	Handballenabwehr
Ura-Kake-Uke	Hakenabwehr mit dem Handrücken
Yama-Uke	Abwehr mit beiden Ellenbogen von oben nach unten

Zuki-Waza

Age-Zuki	Fauststoßtechniken Fauststoß von unten nach oben
Gyaku-Zuki	seitenverkehrter Fauststoß
Kizami-Zuki	Fauststoß mit der vorderen Faust (aus der Kampfstellung heraus)
Mawashi-Zuki	Halbkreisfauststoß
Morote-Zuki	doppelter Fauststoß (mit beiden Fäusten gleichzeitig)
Ren-Zuki	Mehrfachfauststoß
Sanbon-Zuki	Dreifachfauststoß
Seiken-Zuki oder Oi-Zuki	gerader Fauststoß
Tate-Zuki	halblanger Fauststoß
Ura-Zuki	kurzer Fauststoß
Yama-Zuki	Stoß mit beiden Armen (zum Kopf und zur Körpermitte)

Uchi-Waza

Furi-Uchi	Schlagtechniken Halbkreisschlag
Genkotsu-Uchi	Drachenkopfschlag
Haito-Uchi	Schlag mit der Handinnenkante
Shuto-Uchi	Handkantenschlag
Tettsui-Uchi	Hammerschlag
Uraken-Uchi	Handrückenschlag

Nukite-Waza

Ippon-Nukite	Fingertechniken Einfingerstoß
Nihon-Nukite	Zweifingerstoß
Sanbon-Nukite	Dreifingerstoß
Nukite	Speerhand (alle Finger)

Empi

Empi-Uchi oder Empi-Hiji-Ate	Ellenbogentechniken Ellenbogenschlag
Mae-Empi-Uchi	Ellenbogenschlag nach vorn
Otoshi-Empi-Uchi	Ellenbogenschlag von oben nach unten
Yoko-Empi-Uchi	Ellenbogenschlag zur Seite
Ushiro-Empi-Uchi	Ellenbogenschlag nach hinten

Keri-Waza

Chisai-no-Mawashi-Geri	Fußtechniken kleiner Halbkreisfußtritt ohne Drehung des Standbeines
Fumi-Komi	Stampftritt nach unten
Hiza-Geri	Stoß mit dem Knie
Kakato-Geri	Fersenfußtritt
Kansetsu-Geri	Fußtritt zum Kniegelenk mit der Fußkante
Kin-Geri	Fußtritt mit dem Spann
Mae-Geri	gerader Fußstoß
Mawashi-Geri	Halbkreisfußtritt

Quelle

Nami-Ashi oder Ashi-Barai	Fußfeger
Tobi-Geri	Tritt im Sprung
Yoko-Geri oder Sokuto-Geri	Fußtritt zur Seite
Ura-Mawashi-Geri	kreisförmiger Fersentritt (im allg. zum Kopf)

Ken-Waza

Hira-Ken
Kaiko-Ken
Keiko-Ken
Nakadaka-Ippon-Ken

Handknöcheltechniken

Knöchelstoß mit den mittleren Gliedern der vier Finger
Fingerknöchelstoß
Zeigefingerknöchelstoß
Mittelfingerknöchelstoß

Kumite-Waza

Jiyu-Ippon-Kumite
Kumite-Ura
Nage-Waza
Randori
Shobu-Ippon-Kumite
Shobu-Sanbon-Kumite
Yakusoku-Kumite

Partnertechniken

festgelegte Partnertechniken aus der Kampfstellung
festgelegte Partnertechniken (Angriff - Abwehr, Gegenangriff - Abwehr, Gegenangriff)
festgelegte Partnertechniken (Wurftechniken)
freier Trainingskampf
Wettkampfkarate (Ein-Punkt-Kampf)
Wettkampfkarate (Drei-Punkte-Kampf)
festgelegte Partnertechniken

Begriffe aus dem Wettkampfkarate

Aiuchi	gleichzeitig wertbare Techniken
Aka (Shiro) Wazaari	rot (weiß) erhält einen halben Punkt
Aka (Shiro)-No-Kachi	rot (weiß) gewinnt
Atenai-Yoni	Verwarnung ohne Strafe
Atoshi-Baraku	Noch 30 Sekunden Kampfzeit
Encho-Sen	Verlängerung
Hansoku	Regelverstoß (Disqualifikation)
Hansoku-Chui	Verwarnung mit Ippon-Strafe in Sanbon-Shobu
Hantei	Urteil
Hikiwake	Gleichstand
Jogai	Verlassen der Kampffläche
Jogai-Hansoku	vierter und letzter Austritt aus der Kampffläche
Jogai-Hansoku-Chui	dritter Austritt aus der Kampffläche
Jogai-Keikoku	zweiter Austritt aus der Kampffläche
Keikoku	Verwarnung mit Wazaari-Strafe in Sanbon-Shobu
Kiken	Kampfaufgabe
Moto-No-Ichi	Ausgangsposition
Mubobi	Verwarnung für Mangel an Sorge um die eigene Gesundheit
Mubobi-Keikoku	Verwarnung mit Wazaari-Strafe
Shikkaku	Disqualifikation
Shobu-Hajime	Beginn der Verlängerung
Shohu-Sanbon-Hajime	Beginn des Kampfes
Shugo	Ruf an die Seitenkampfrichter
Torimasen	keine wertbare Technik
Tsuzukete	Weiterkämpfen
Tsuzukete-Hajime	Wiederaufnahme des Kampfes - Start!

Quelle

Yame

Stop

Diverse Ausdrücke

Chudan	mittlere Stufe
Do	Der "geistige" Weg, die Methode
Dojo	Trainingsraum
Gedan	untere Stufe
Go	hart
Hajime	anfangen, beginnen
Hanshi	Lehrer (9. bzw. 10. Dan)
Jodan	obere Stufe
Ju	weich
Kamae	Kampfstellung
Karateka	der Karate-Ausübende
Kata	festgelegte Abfolge von verschiedenen Techniken
Ki	innere Kraft, Energie
Kiai	Kampfschrei
Kihon	Grundschule im Stand
Kihon-Ido	Grundschule in der Bewegung
Kime	Brennpunkt
Kyoshi	Lehrer (7. bzw. 8. Dan)
Mawashi	halbkreisförmig
Mawate	Wendung
Nukite	Fingerstoß
Obi	Gürtel
Rei	Gruß, Verbeugung
Renshi	Lehrer (4. bis 6. Dan)
Seiza	Fersensitz
Sensei	Lehrer (allgemein)
Shihan	Meister
Shikyo	Scherengriff
Te-Waza	Handtechniken
Tegome	Hebel
Ushiro	rückwärts
Yame	Halt, Stop
Yoko	seitlich
Zukame	greifen, fassen

Japanische Zahlwörter

Ichi	eins
Ni	zwei
San	drei
shi, yon	vier
Go	fünf
Roku	sechs
Shichi	sieben
Hachi	acht
ku, kyu	neun
Ju	zehn

Quelle

Buchtitel: Goju-Ryu Karate-Do_Grundlagen, Wettkampf-Training, Selbstverteidigung, Kata (ISBN: 3-00-001342-3)
 Verlag: Eigenverlag Espeloer, Heckhuis, Nehm
 Autor: Horst Espeloer, Ulrich Heckhuis, Horst Nehm