

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 | Fauststoßtechniken |
| Age-Zuki | 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 | Schlagtechniken |
| Furi-Uchi | Halbkreisschlag |
| Genkotsu-Uchi | Drachenkopfschlag |
| Haito-Uchi | Schlag mit der Handinnenkante |
| Shuto-Uchi | Handkantenschlag |
| Tettsui-Uchi | Hammerschlag |
| Uraken-Uchi | Handrückenschlag |
| Nukite-Waza | Fingertechniken |
| Ippon-Nukite | Einfingerstoß |
| Nihon-Nukite | Zweifingerstoß |
| Sanbon-Nukite | Dreifingerstoß |
| Nukite | Speerhand (alle Finger) |
| Empi | Ellenbogentechniken |
| Empi-Uchi oder Empi-Hiji-Ate | 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 | Fußtechniken |
| Chisai-no-Mawashi-Geri | 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