

## Ausspracheregeln

ch  
e  
ei  
h  
j  
r  
s  
sh  
y  
z

weitere Regeln:

ähnlich **tsch**, wie in *Klatschen*

ähnlich **ä**, wie in *besser*

ähnlich **ee**, wie in *See*

ein Laut, der **zwischen h und ch** liegt, wie in *Fach*

ähnlich **dsch**, wie in *Job*

**Zungen-r**, wie im Romanischen oder Slawischen

ähnlich **ss**, wie in *Haß*

ähnlich **sch**, wie in *Schwert*

ähnlich **j**, wie in *Jagt*

ähnlich **s**, wie in *Sand*

*u* wird in vielen Fällen kaum betont bzw. gar nicht ausgesprochen. (z.B. Shuto, gesprochen: "Scho")

*ae, ei, ue* werden getrennt gesprochen. (z.B. Mae-Geri, gesprochen: "Ma-e-Geri")

## Das Zahlensystem

Ichi (Sho)

Ni

San

Shi (Yon)

Go

Roku

Shichi (Nana)

Hachi

Kyu (Ku)

Ju

Ju-ichi

Ju-ni

Ni-ju

San-Ju

Hyaku

Sen

Eins

Zwei

Drei

Vier

Fünf

Sechs

Sieben

Acht

Neun

Zehn

Elf

Zwölf

Zwanzig

Dreißig

Hundert

Tausend

## Allgemeine Begriffe



Budo	<i>die kriegerischen Fertigkeiten</i> , der Weg des Kriegers, Oberbegriff für Kampfkünste
Dachi	Stand, Stellung
Dai	<i>groß</i>
Dan	<i>Stufe, Grad</i> , Meisterstufe, Schwarzgurt
Do	Weg, Richtschnur, Lehre, Unterweisung, Suche, Erfahrung, Entwicklung, Gesetz...
Dojo	Trainingsort, an dem die Kampfkünste gelehrt werden
Futanren	Unzulängliches Training
Gi	Karate-Bekleidung. Sie besteht aus einer Jacke(Uwagi), einer Hose(Zubon) und dem Gürtel(Obi)
Hanmi	abgedrehter Oberkörper und Hüfte
Hara	<i>Bauch</i> , energetisches Zentrum des Menschen, Schwerpunkt
Hiki-Te	Zurückziehen der Faust an die Hüfte
Hira	flach
Honbu Dojo	Zentraldojo
Jiyu	<i>frei</i>
Kagi, Kake	Haken
Kamae	Bereitschaftshaltung, Kampfstellung, vorbereitende Haltung
Kara	<i>Hülle, Schale</i> , Leer
Karate-Do	Der Weg der leeren Hand
Karateka	Karatebetreibende(r)
Keiko	<i>Das Alte, die Vergangenheit überdenken.</i> Bezeichnung für das Üben im Sinne des <b>Budo</b> bzw. der alten traditionellen Künste. Es umfaßt die drei wichtigsten Komponenten <b>Ki</b> , <b>Shin</b> und <b>Waza</b> . Das Ziel ist es, durch die Übung zu reifen.
Ki	vitale/innere Energie
Kiai	Kampfschrei
Kihaku	Kampfgeist, geistige Energie
Kikioji	Angst vor dem Ruf des Gegners
Kime	schockartiges Anspannen sämtlicher Muskeln am Ende einer Technik, physische und psychische Energiekonzentration
Kiri-Kaeshi	Fußwechsel auf der Stelle
Kohai	<i>der Spätere</i> , fortgeschrittene jüngere Schüler
Kokyu	<i>Atmung, Atem</i>
Komi	darin, dicht
Kote-Kitae	Abhärtung des Körpers
Kyoshi	<i>Lehrer</i> , Experteninstructor der <b>Budo</b> -Schule
Kyu	<i>Klasse, Rang</i> , Schülergrad, Farbgurte
Kyudan	Gürtelrangsystem
Makiwara	<i>gewickelt Stroh</i> , Schlagpolster
Mikuzure	Angst vor dem Aussehen des Gegners
Mondo	Gespräch zwischen Schüler und Meister
Mushin	nicht denken, unbewußt
Obi	Gürtel



Omote

Okuden

Renshi

Ryu

Sempai

Sensei

Seppuku

Shin

Shisei

Shihan/Hanshi

Shitei

Shizentai

Sho

Shotokan

Shu-Ha-Ri

Tachikata

Tameshiwari

To

Tode

Tokui

Uku

Wa

Wu wei

Yomi

Zanshin

*fundamental, grundlegend*, die obere, offensichtliche Seite der Kampfkunst

Stufe der technischen Verfeinerung

Meisterschaft des Selbst

Stilrichtung

*der Vorgänger*, fortgeschrittener älterer Schüler

*Lehrer*, Meister

*schneiden des Hara*, Freitod durch Aufschneiden des eigenen Bauches

Geist, Herz

*Haltung* (physisch und psychisch)

Großmeister, geistige Meisterschaft des *Budo*

*Vorschrift*

Grundstellung, Normalstellung, natürliche Haltung

klein

Karate-Stilrichtung; Haus, in dem die Künste des *Shoto* trainiert werden

Die drei Wegstufen vom Schüler zum Meister

Standform, Stellung, Grundstellung

Bruchtest

weit, entfernt

*Technik aus China*, alte Bezeichnung des Karate-Do

*Stärke*

fließend

Innere Harmonie

Kunst des Nichteingreifens

Vorausahnen

Wachsamkeit, Bereitschaft, Geistesgegenwart

## Angriffsstufen & Richtungen

Age

Chu

Chudan

Ge

Gedan

Happo, Kuruma

Hidari

Jo

Jodan

Joseki

Mae

Mawashi

Migi

Omote

Otoshi

Shimoseki

aufwärts

Mitte

mittlere Angriffsstufe (Hals bis Gürtel)

unten

untere Angriffsstufe (Gürtel bis Fuß)

in alle Richtungen

*links*

oben

obere Angriffsstufe (Kopf & Hals)

obere Seite

nach vorne

kreisförmig, im Halbkreis

*rechts*

darüber

abwärts

untere Seite



Shita  
Soto  
Tate  
Uchi  
Ura  
Ushiro  
Yoko, Hen

darunter  
*äußere*, außen  
senkrecht  
*innere*, innen  
*Rückseite*, entgegengesetzt, darunter  
nach hinten  
zur *Seite*, seitlich

## **Kommandos**

Hajime  
Kamaete  
Mawatte  
Mokuso  
Mokuso Yame  
Naore  
**Oss**

*Beginn, Anfang*, Anfangen, Los  
Körperhaltung einnehmen  
Wendung  
Meditation  
Meditation Ende  
Rührt Euch! Gut  
*Ja, Okay, Verstanden*, Grußwort zum  
Gegenüber, ...

**Otagai ni Rei**  
**Rei**

Gruß zu den Mitübenden

Ritsu

*Höflichkeit*, Gruß

**Ritsu Rei**

Aufstehen, Stehen

Seiza

Gruß im Stehen

**Sensei ni Rei**

*Kniesitz*, Abknien in den Kniesitz

Shihan ni Rei

Gruß zum Meister

Shinpan ni Rei

Gruß zum Großmeister

Shinza ni Rei

Gruß zu den Schiedsrichtern

Shomen

Gruß zu den Ahnen

**Shomen ni Rei**

*Front, Vorderseite*

Yame

Gruß nach vorne

Yoi

Halt, Stop, Ende

**Za-Rei**

*Vorbereitung*, Achtung

Gruß im Kniesitz

## **Wettkampfausdrücke**

Ai uchi  
Aka no kachi  
Aka  
Ao  
Atatta  
Atenai yo ni  
Ato Shibaraku

gleichzeitiger Angriff  
Sieg für Rot

*Rot*

*Blau*

*getroffen*, zu harter Kontakt

Verwarnung für Kontakt

*Danach noch eine Weile*, 30 Sekunden bis  
Kampfzeitende

Chui

*Achtung, Vorsicht*, Verwarnung

Enchosen

Verlängerung des Kampfes

Fukushin

Seitenkampfrichter

Hansoku Chui  
Hansoku Make  
Hikiwake  
Ippon  
Jogai Chui  
Kiken  
Make  
Moto no ichi  
Mubobi  
Nuketa  
Shiai  
Shikkaku  
Shinpan  
Shiro no kachi  
Shiro  
Shobu  
Shushin  
Tsuzukete  
Wazaari

Verwarnung wegen Verstoß gegen die Regeln  
Niederlage wegen Verstoß gegen die Regeln  
*Unentschieden*  
ein Punkt  
Verwarnung wegen Außerhalb-der-Fläche  
Aufgabe  
*Niederlage*  
Zurück zur Startposition  
die eigene Sicherheit vernachlässigt  
Technik vorbei  
*Wettkampf*  
Disqualifikation  
*Urteil*, Schiedsrichter  
Sieg für Weiß  
*Weiß*  
*Sieg oder Niederlage*, Wettstreit  
Hauptkampfrichter  
Macht weiter  
halber Punkt

### **Begriffe aus dem Bereich "Kata"**

Bunkai  
Embusen  
Henka  
Kakushi  
Oyo  
Sentei-Kata  
  
Shitei-Kata  
Tokui-Kata

*Analyse, Zerlegung*, Kata in Anwendung mit dem Partner  
Schrittdiagramm der Kata  
*Variation*  
*Versteckt*  
*Anwendung*  
aus einer vorgegebenen Katagruppe auszuwählende Kata  
Pflichtkata  
Freie persönliche starke Kata, Kürkata

### **Begriffe aus dem Bereich "Kihon"**

Ate-Waza  
Awasete  
  
Gyaku  
Kaisho-Waza  
*Keri-Waza*  
Morote  
Oi-Komi  
Okuri-Ashi  
Suri-Ashi

Rammtechniken  
beidarmig (Faustrücken in entgegengesetzte Richtungen)  
*gegenseitig, verkehrt*, Gegenseite  
Techniken mit offener Hand  
Beintechniken  
beidarmig (beide Faustrücken in eine Richtung)  
*hineintreiben*, Technik mit ganzem Schritt  
GLEITSCHRITT, vorderer Fuß bewegt sich zuerst  
GLEITSCHRITT (Oberbegriff)

Te-Waza  
Tobi-Waza  
Tsuki  
Tsuki-Waza  
Ude-Waza  
Uke-Waza  
Waza  
Yori-Ashi

Handtechniken  
Sprungtechniken  
Fauststoß  
Fauststoßtechniken  
Armtechniken  
Blocktechniken  
Technik  
GLEITSCHRITT, hinterer Fuß bewegt sich zuerst

## Begriffe aus dem Bereich "Kumite"

Bogu-Kumite

Deai

Gohon-Kumite

Happo-Kumite

Jiyu-Ippon-Kumite

Jiyu-Kamae

Jiyu-Kumite

Kaeshi-Ippon-Kumite

Kata-Kumite

Kihon-Ippon-Kumite

Kime-Waza

Kogeki

Maai

Okuri-Ippon-Kumite

Randori

Sabaki

Sanbon-Kumite

Shiai-Kumite

Shobu-Kumite

Suki

Sun-Dome

Tai-Sabaki

Tori

Uke

Vollkontaktform, bei der die Kämpfer eine Schutzkleidung tragen  
dem Angriff mit eigenem Angriff zuvorkommen  
Fünfschrittkampf  
Kampfübung in alle Richtungen  
freier Einschrittkampf  
Individuelle Freikampfhaltung  
Partnerübung bei der die freie Form des Kampfes ausgeübt wird  
erwidernder Einschrittkampf  
gleichbedeutend mit **Bunkai**, der Anwendung der **Kata** mit dem Partner  
grundschulmäßig ausgeführter Einschrittkampf  
Kontertechnik als **entscheidende Technik**  
**Angriff**, Angreifer  
Korrekte Distanz der Technik zum Ziel  
Kampf mit direkt folgendem zweiten Angriff  
spielerisches Üben des Freikampfes  
den Körper geschickt drehen, ausweichen, bewegen  
Dreischrittkampf  
Kumiteart, die im Turnier ausgeübt wird  
Partnerübung, bei der es um Punkte geht  
Ausnutzen einer Chance  
Abstoppen der Technik kurz vor dem Ziel  
Ausweichen und kontern  
Angreifer  
Abwehr, Verteidiger