

# Karate-Begriffe

Hier stehen die wichtigsten Begriffe, welche direkt oder indirekt mit Karate zu tun haben. Falls Begriffe fehlen einfach an [mich](#) schreiben und mir mitteilen welche Begriffe vermisst werden und noch dringend hinzugefügt werden sollen.

## A

<b>age-empi</b>	<b>Ellbogenschlag nach oben</b>
<b>age-uke</b>	<b>Blockabwehr von unten nach oben</b>
<b>ai</b>	<b>zusammen, zusammentreffen</b>
<b>aka</b>	<b>rot; Kämpfer mit dem roten Gürtel (im Wettkampf)</b>
<b>ashi-barai</b>	<b>Fußfeger</b>
<b>ashi-geri</b>	<b>Fußtritt des vorderen Beines</b>
<b>awasete</b>	<b>beidarmig, Faustrücken in entgegengesetzte Richtungen (Gegenteil:Morote)</b>
<b>awase(te)-zuki</b>	<b>Gleichzeitiger U-Stoß</b>
<b>ayumi ashi</b>	<b>Heranziehen des Fußes zur Mitte und wieder nach aussen setzen in zenkutsu-dachi, z.B. Shotokan-Ausführung des oi-zuki (Yumi = Bogen)</b>

## B

<b>Barai</b>	<b>auch: harai; fegen (z.B. ashi-barai)</b>
<b>budo</b>	<b>Gesamtheit aller Kampfkünste</b>
<b>budoka</b>	<b>Person, die eine Kampfkunst praktiziert</b>
<b>bunkai</b>	<b>Anwendung der Kata mit Partnern</b>
<b>bushido</b>	<b>"Weg des Kriegers" (Ehrenkodex der Samurai)</b>

## C

<b>chudan</b>	<b>mittlere Stufe (Körperbereich: Brust, Bauch)</b>
<b>cho-uke</b>	<b>Abwehr mit beiden gekreuzten Händen (offen) nach unten oder zur Seite; "Schmetterlings-Abwehr"</b>
<b>choku-zuki</b>	<b>gerader Fauststoß aus Hachiji dachi</b>

## D

<b>dachi</b>	<b>Fußstellung</b>
<b>dai</b>	<b>groß</b>
<b>dan</b>	<b>Meistergrad</b>
<b>deshi</b>	<b>Schüler</b>
<b>do</b>	<b>Weg</b>
<b>dojo</b>	<b>Schule; Ort, an dem "der Weg" praktiziert wird</b>
<b>dojo-kun</b>	<b>Dojoregeln, Dojoordnung</b>
<b>dotai</b>	<b>Rumpf</b>

## E

<b>embusen</b>	<b>Schrittdiagramm einer Kata</b>
<b>empi-uchi</b>	<b>Ellbogenschlag</b>
<b>empi-uke</b>	<b>Ellbogenabwehr</b>
<b>encho</b>	<b>Verlängerung</b>
<b>encho-sen</b>	<b>Verlängerung der Kampfdauer (im Wettkampf)</b>

## F

<b>fudo-dachi</b>	<b>nach vorn gerichtete Kraftstellung</b>
<b>fudokan</b>	<b>"Haus der stabilen Fundamente"</b>
<b>fumi-kiri</b>	<b>Stechtritt, schneidender Fußtritt</b>
<b>fumi-komi</b>	<b>Stampftritt</b>
<b>furi</b>	<b>schwingen</b>
<b>furi-uchi</b>	<b>von hinten her ausgeholte, bogenförmige Bewegung; Schlag mit senkrechter Faust (Daumen nach unten); seiken als Schlagfläche</b>

## G

<b>gaiwan-uke</b>	<b>Abwehr mit Armaußenseite</b>
<b>gamae</b>	<b>Ausgangsstellung für Kihon oder Kumite</b>
<b>gankaku-dachi</b>	<b>auch: Sagi Ashi Dachi; das hochgezogene Bein wird in die Kniekehle des anderen gelegt, "Kranichstellung"</b>
<b>gasshuku</b>	<b>Lehrgang</b>

<b>gedan</b>	<b>untere Stufe (Körperbereich: Beine, Genitalien)</b>
<b>gedan-barai</b>	<b>Blockabwehr von oben nach unten (meist gegen mae-geri)</b>
<b>geri</b>	<b>Fußtritt</b>
<b>geri waza</b>	<b>Gesamtheit der Beintechniken</b>
<b>gi</b>	<b>Karateanzug</b>
<b>go</b>	<b>fünf</b>
<b>gohon kumite</b>	<b>Partnerübung mit fünfmaligem Angriff</b>
<b>goshin</b>	<b>Selbstverteidigung</b>
<b>gyaku hanmi</b>	<b>eingedrehte oder überdrehte Hüfte</b>
<b>gyaku mawashi-geri</b>	<b>Kreistritt von innen nach außen</b>
<b>gyaku-tsuki</b>	<b>gegenseitiger Fauststoß</b>

## H

<b>hachi</b>	<b>acht</b>
<b>hachiji-dachi</b>	<b>offene Bereitschaftsstellung</b>
<b>hai</b>	<b>Ja!</b>
<b>haishu-uchi</b>	<b>Handrückenschlag</b>
<b>haito-uchi</b>	<b>Handkantenschlag mit der Innenhandkante</b>
<b>hajime</b>	<b>fangt an!</b>
<b>han</b>	<b>halb, die Hälfte</b>
<b>hangetsu-dachi</b>	<b>Halbmond-Stellung (Knie nach innen geneigt)</b>
<b>happo kumité</b>	<b>Kampf gegen mehrere Angreifer</b>
<b>hara</b>	<b>Bauch; Zentrum des Körpers</b>
<b>harai</b>	<b>auch: Barai; Fegen</b>
<b>hasami</b>	<b>Schere</b>
<b>heiko</b>	<b>Gleichgewicht</b>
<b>heisoku-dachi</b>	<b>geschlossene Fuß-Stellung</b>
<b>hidari</b>	<b>links</b>
<b>hiza-geri</b>	<b>Kniestoß</b>
<b>hiki-te</b>	<b>Zurückziehen der Faust an die Hüfte</b>
<b>hiza-geri</b>	<b>Kniestoß</b>
<b>hyaku</b>	<b>ehundert</b>
<b>hyoshi</b>	<b>Rhythmus</b>

## I

<b>ichi</b>	<b>eins</b>
<b>ie</b>	<b>nein</b>
<b>ippon</b>	<b>ein Punkt (im Wettkampf)</b>

## J

<b>jiyu ippon kumité</b>	<b>einmaliger Angriff aus freier Kampfposition</b>
<b>jiyu kumité</b>	<b>Freikampf</b>
<b>jodan</b>	<b>obere Stufe (Körperbereich: Kopf, Hals)</b>
<b>ju</b>	<b>zehn</b>
<b>juji-uke</b>	<b>Kreuzhandblockabwehr</b>
<b>jutsu</b>	<b>Kunst, Können</b>

## K

<b>kage-tsuki</b>	<b>Hakenfauststoß</b>
<b>kakato geri</b>	<b>Fersentritt, Hackentritt (von oben nach unten)</b>
<b>kakiwake uke</b>	<b>Keilblock</b>
<b>kamae</b>	<b>Bereitschaft</b>
<b>kara</b>	<b>leer</b>
<b>karate-do</b>	<b>Weg der leeren Hand</b>
<b>karate-gi</b>	<b>Karate-Anzug</b>
<b>karatéka</b>	<b>Person, die Karate-Do praktiziert</b>
<b>kata</b>	<b>Form, festgelegter Bewegungsablauf (in der Stilrichtung Shotokan gibt es etwa 50 verschiedene traditionell überlieferte Katas)</b>
<b>keage</b>	<b>Schnapptritt</b>
<b>kekomi</b>	<b>Stoßtritt</b>
<b>ken</b>	<b>Faust; Schwert</b>
<b>ki</b>	<b>Energie</b>
<b>kiai</b>	<b>Kampfschrei (unter voller Anspannung der Bauchmuskulatur); Fokussierung der Energie auf einen einzigen Punkt</b>
<b>kiba-dachi</b>	<b>stabile seitwärtsgerichtete Fuß-Stellung (Reiterstellung)</b>
<b>kihon</b>	<b>Grundschule, Grundschultechniken</b>
<b>kihon ippon kumité</b>	<b>einmaliger Angriff aus grundschulmäßiger Position</b>
<b>kihon kumité</b>	<b>grundschulmäßiger Kampf</b>

<b>kime</b>	<b>Fokussierung der gesamten Körperenergie auf einen einzigen Punkt während der Ausführung einer Karatetechnik</b>
<b>kizami-tsuki</b>	<b>Fauststoß der vorderen Faust</b>
<b>ko waza</b>	<b>Gesamtheit der Nahkampftechniken</b>
<b>kokoro</b>	<b>Herz, Seele, Gefühl; innere Haltung</b>
<b>kokutsu-dachi</b>	<b>rückwärtsgerichtete Fuß-Stellung</b>
<b>kokyu</b>	<b>Atmung</b>
<b>kosa-dachi</b>	<b>Überkreuz-Stellung</b>
<b>ku</b>	<b>neun</b>
<b>kuatsu</b>	<b>Wiederbelebungstechnik</b>
<b>kumade</b>	<b>Bärentatze (Handtechnik)</b>
<b>kumité</b>	<b>Partnertraining, Kampftraining</b>
<b>kuzushi waza</b>	<b>Gesamtheit der Techniken zur Gleichgewichtsbrechung</b>
<b>kyu</b>	<b>Schülergrad; Bogen</b>

## M

<b>maai</b>	<b>Distanz</b>
<b>mae-empi</b>	<b>Ellbogenschlag nach vorne</b>
<b>mae-geri</b>	<b>Fußtritt nach vorne</b>
<b>mae-tobi-geri</b>	<b>Sprungtritt nach vorne</b>
<b>makiwara</b>	<b>Schlagbrett (meist mit Stroh umwickelt)</b>
<b>mawashi-empi</b>	<b>Ellbogenschlag im Halbkreis</b>
<b>mawashi-geri</b>	<b>Halbkreisfußtritt mit dem Fußspann oder Fußballen</b>
<b>mawashi-tsuki</b>	<b>geschwungener Fauststoß</b>
<b>mawa-te</b>	<b>Wendung</b>
<b>metsuke</b>	<b>Blick</b>
<b>migi</b>	<b>rechts</b>
<b>mikazuki-geri</b>	<b>Halbkreisfußtritt mit der Fußsohle aus der geraden Hüfte</b>
<b>mokuzo</b>	<b>Phase der Konzentration</b>
<b>morote</b>	<b>beidarmig</b>
<b>musubi-dachi</b>	<b>geschlossene Bereitschaftsstellung</b>

## N

<b>nagashi-uke</b>	<b>Fegeabwehr mit der geöffneten Hand</b>
--------------------	---

<b>nekoashi-dachi</b>	<b>Katzenfuß-Stellung</b>
<b>ni</b>	<b>zwei</b>
<b>nihon-tsuki</b>	<b>Doppelfauststoß</b>
<b>nukité</b>	<b>Fingerstich</b>

## O

<b>obi</b>	<b>Gürtel</b>
<b>oi-tsuki</b>	<b>gleichseitiger Fauststoß</b>
<b>osaekomi waza</b>	<b>Haltegriffe</b>
<b>oss / osu</b>	<b>phonetische Übersetzung des Grußes im Dojo; wörtlich: "Leiden und dulden", wird auch zum bestätigen gebraucht</b>
<b>oyo kumité</b>	<b>Kampf gegen mehrere Angreifer</b>

## R

<b>randori</b>	<b>freier Übungskampf</b>
<b>rei</b>	<b>Gruß (Zeichen des Respektes)</b>
<b>ren-geri</b>	<b>Mehrfach-Fußtritt</b>
<b>renmei</b>	<b>Zusammenschluss, Bund, Verband</b>
<b>renoji-dachi</b>	<b>L-Stellung</b>
<b>ren-tsuki</b>	<b>Mehrfach-Fauststoß</b>
<b>renzoku waza</b>	<b>Gesamtheit der Kombinationstechniken</b>
<b>roku</b>	<b>sechs</b>
<b>ryu</b>	<b>Stilrichtung</b>

## S

<b>sabaki</b>	<b>Bewegung im Raum; fließend ausweichen;</b>
<b>samurai</b>	<b>Angehöriger der japanischen Kriegerklasse</b>
<b>san</b>	<b>drei</b>
<b>sanbon-tsuki</b>	<b>Dreifachfauststoß (meist jodan, chudan, chudan)</b>
<b>satori</b>	<b>Erleuchtung in den Kampfkünsten</b>
<b>sei-ken</b>	<b>Vorderfaust (Faustknöchel)</b>

<b>seiza</b>	<b>Fersensitz (Phase der Konzentration zu Beginn und am Ende des Trainings)</b>
<b>sen</b>	<b>Initiative</b>
<b>sensei</b>	<b>Lehrer, Meister</b>
<b>shi</b>	<b>vier</b>
<b>shiai</b>	<b>Turnier, Wettkampf</b>
<b>shiatsu</b>	<b>japanische Fingerdrucktherapie</b>
<b>shichi</b>	<b>sieben</b>
<b>shihan</b>	<b>Großmeister</b>
<b>shiko-dachi</b>	<b>bewegliche seitwärtsgerichtete Fuß-Stellung</b>
<b>shime waza</b>	<b>Gesamtheit der Würgetechniken</b>
<b>shin</b>	<b>Geist</b>
<b>shiro</b>	<b>weiß; Kämpfer mit dem weißen Gürtel (im Wettkampf)</b>
<b>shitei</b>	<b>Lehrer-Schüler-Beziehung</b>
<b>shito</b>	<b>Kampf auf Leben und Tod</b>
<b>sho</b>	<b>Beginn, Anfang; klein</b>
<b>shogun</b>	<b>militärischer Befehlshaber des feudalen Japan; Statthalter des Kaisers</b>
<b>shotokan</b>	<b>Stilrichtung des Karate</b>
<b>shuto-uchi</b>	<b>Handkantenschlag mit der Außenhandkante</b>
<b>shuto-uke</b>	<b>Handkantenblock mit der Außenhandkante</b>
<b>sochin-dachi</b>	<b>Kraftstellung (sehr tiefer Stand)</b>
<b>sonkei</b>	<b>Achtung, Respekt</b>
<b>soto</b>	<b>Außenseite</b>
<b>soto-ude-uke</b>	<b>Blockabwehr von außen nach innen</b>
<b>suri-ashi</b>	<b>Gleitschritt (beginnend mit dem vorderen Fuß)</b>

## T

<b>tai</b>	<b>Zustand des Abwartens</b>
<b>tai-sabaki</b>	<b>Körperbewegung im Raum; im engeren Sinne "Drehbewegung"</b>
<b>tameshiwari</b>	<b>Bruchtest (Bretter, Ziegel etc.)</b>
<b>tate</b>	<b>senkrecht</b>
<b>tate-tsuki</b>	<b>senkrechter Fauststoß</b>
<b>te</b>	<b>Hand</b>
<b>te waza</b>	<b>Gesamtheit der Hand- und Armtechniken</b>
<b>teisho-uchi</b>	<b>Schlag mit dem Handballen</b>
<b>tettsui</b>	<b>Hammerfaustschlag</b>

<b>tobi</b>	<b>Sprung</b>
<b>tori</b>	<b>Angreifer</b>
<b>tsugi-ashi</b>	<b>Gleitschritt (beginnend mit dem hinteren Fuß)</b>
<b>tsuki</b>	<b>Fauststoß</b>
<b>tsuki waza</b>	<b>Gesamtheit der Stoßtechniken</b>

## U

<b>uchi</b>	<b>Schlagtechnik; Innenseite</b>
<b>uchi-ude-uke</b>	<b>Blockabwehr von innen nach außen</b>
<b>uchi waza</b>	<b>Gesamtheit der Schlagtechniken</b>
<b>ude</b>	<b>Arm</b>
<b>uke</b>	<b>Verteidiger; Verteidigungstechnik</b>
<b>ukemi</b>	<b>Fallschule</b>
<b>uke waza</b>	<b>Gesamtheit der Abwehr- und Blocktechniken</b>
<b>ura-ken</b>	<b>Rückhandfaustschlag</b>
<b>uramawashi-geri</b>	<b>umgekehrter Halbkreisfußtritt</b>
<b>ura-tsuki</b>	<b>umgekehrter Fauststoß</b>
<b>ushiro-empi</b>	<b>Ellbogenschlag nach hinten</b>
<b>ushiro-geri</b>	<b>Fußtritt nach hinten</b>
<b>ushiro-mawashi-geri</b>	<b>Halbkreisfußtritt über den Rücken gedreht</b>
<b>ushiro-uramawashi-geri</b>	<b>umgekehrter Halbkreisfußtritt über den Rücken gedreht</b>

## W

<b>waza</b>	<b>Technik</b>
<b>wazaari</b>	<b>halber Punkt (im Wettkampf)</b>

## Y

<b>yakusoku kumité</b>	<b>abgesprochener Kampf</b>
<b>yama</b>	<b>Berg</b>
<b>yame</b>	<b>Stopp!</b>
<b>yoi</b>	<b>Achtung!</b>



<b>yoko-empi</b>	<b>Ellbogenschlag zur Seite</b>
<b>yoko-geri-keage</b>	<b>Fußtritt zur Seite geschnappt</b>
<b>yoko-geri-kekomi</b>	<b>Fußtritt zur Seite gestoßen</b>
<b>yon</b>	<b>vier</b>

**Z**

<b>zanshin</b>	<b>Aufmerksamkeit, Geistesgegenwart</b>
<b>zen</b>	<b>Versenkung, Erleuchtungserfahrung</b>
<b>zenkutsu-dachi</b>	<b>vorwärtsgerichtete Fuß-Stellung</b>
<b>zhu</b>	<b>zehn</b>