

## Wichtige japanische Begriffe

### Allgemeine Begriffe:

Budo	Überbegriff für die japanischen Kampfkünste
Bunkai	Analysieren und Verstehen einer Technik oder Kata
Chudan	Mittlerer Bereich
Dachi	Fußstellung
Dan	Meistergrad
Do	Weg
Dojo	Trainingshalle
Enbusen	Schrittdiagramm der Kata
Gedan	Unterer Bereich
Geri	Fußtechnik
Gi	Karateanzug
Hara	Energiezentrum, ca. 3cm unterhalb des Bauchnabels
Hidari	Links
Jodan	Oberer Bereich
Kamae	Kampfhaltung
Karate	leere Hand
Kata	Form
Ki	Energie
Kiai	Kampfschrei
Kihon	Grundschule
Kumite	Kampf
Kyu	Schülergrad
Mae	Nach vorne
Mawatte	Wendung
Migi	Rechts
Mokuso	Meditation
Otagai ni rei	Gruß zwischen Übenden
Rei	Gruß
Ryu	Stil/Schule
Seiza	Sitzen
Sempai	Der höchstgraduierte Schüler
Sensei	Meister
Sensei ni rei	Gruß zum Meister
Shomen ni rei	Gruß zur Hauptseite des Dojo
Te	Hand
Yame	Aufforderung zum Beenden
Yoi	Achtung, Vorbereitung

### Zahlen:

Ichi	Eins
Ni	Zwei
San	Drei
Shi / Yon	Vier
Go	Fünf
Roku	Sechs
Shichi / Nana	Sieben
Hachi	Acht
Kyu	Neun
Ju	Zehn

### Fußstellungen:

Zenkutsu-Dachi	Vorwärtsstellung
Kokutsu-Dachi	Rückwärtsstellung
Kiba-Dachi	Reiterstellung
Neko-Achi-Dachi	Katzenfußstellung
Tai	Basisstellung

### Abwehrtechniken:

Age Uke	Block nach Oben
Uchi Uke	Block von Innen nach Außen
Soto Uke	Block von Außen nach Innen
Gedan Barai	Block nach Unten
Shuto Uke	Block mit der Außenhandkante
Jodan Uke	Block von Innen nach Außen Oben
Morote Uke	Block mit beiden Armen

### Handtechniken:

Oi-Tsuki	Gleichseitige Fausttechnik
Gyaku-Tsuki	Gegenseitige Fausttechnik
Tate-Tsuki	Fausttechnik mit der senkrechten Faust
Morote Tsuki	Angriffstechnik mit beiden Fäusten
Tettsui-Uchi	Hammerfaust-Angriffstechnik
Shuto-Uchi	Angriffstechnik mit der Außenhandkante
Haito-Uchi	Angriffstechnik mit der Innenhandkante
Empi-Uchi	Ellenbogenstoß
Uraken-Uchi	Fausttechnik mit dem Handrücken

### Werkzeuge:

Empi	Ellenbogen
Haisoku	Fußspann
Haito	Innenhandkante
Hiza	Knie
Kakato	Ferse
Koshi	Fußballen
Kumade	Bärentatze
Nukite	Fingerspitze
Seiken	Vorderseite der Faust
Shuto	Außenhandkante
Sokutei	Fußsohle
Sokuto	Fußaußenkante
Teisho	Handballen
Tettsui	Hammerfaust
Tsuki	Fausttechnik
Ude	Unterarm
Uraken	Handrücken

### Fußtechniken:

Mae-Geri	Fußtritt nach vorne
Yoko-Geri	Fußtritt zur Seite
Mawashi-Geri	kreisförmiger Fußtritt
Hiza-Geri	Kniestoß
Ushiro-Geri	Fußtritt nach hinten