

GRUNDVOKABULAR

KUN-TAI-KO	Mächtiger kleiner Körper
Dojo	Trainingsraum
Rei	Achtg. u. Befehl zum Gruß
Kime	Konzentration
Tshinien	Abgrüßen
Dan	Meistergrad
Kyu	Schülergrad
Migi	Rechts
Hidari	Links
Solar Plexus	Magendreieck
Tai-Sabaki	In den Angriff hineindrehen
Atemi	Schockschlag
Kiai	Kraft u. Konzentration
Kihon	Karate-Grundschrift
Kata	Kampf gegen imaginäre Gegner
Karate	Leere Hand
Karate-Gi	Karate-Anzug
Hara	Bauch
Soto	von außen nach innen
Ushi	von innen nach außen
Yame	zurück in die letzte Stellung
Keage	nach Beintechnik wieder zurück
Kekomi	nach Beintechnik vorn absetzen
Za-Zen	Abknien
Za-Zen-Yame	Ende der Meditation/aufstehen
Mochuso	Augen schließen
Mochuso-Yame	Augen wieder öffnen

Zahlen:

ICHI = EINS GO = FÜNF HACHI = ACHT
NI = ZWEI ROKU = SECHS KU = NEUN
SAN = DREI SHICHI = SIEBEN JU = ZEHN
YON = VIER

Barai:

Jodan-Barai	Armblock oben
Chudan-Barai	Armblock mitte
Gedan-Barai	Armblock unten
Shuto-Barai	Armblock mit der Handkante

Dachi:

Heisoku-Dachi	Grundstellung
Tai-Dachi	Beine schulterbreit auseinander
Kiba-Dachi	Beine mehr als schulterbreit auseinander
Shiko-Dachi	wie Kiba-Dachi Füße nach außen
Neko-Ashi-Dachi	Kampfstellung
Hashiji-Dachi	Aufmerksamkeitsstellung
Tsuru-Ashi-Dachi	vom Fuß zum Fuß
Take-Dachi	Schritt übers Kreuz
Zen-Kutsu-Dachi	vord. Bein angewinkelt, hinteres Bein gestreckt
Ko-Kutsu-Dachi	wie Zen-Kutsu nur umgekehrt

Tsuki:

Kara-Tsuki	einfacher Fauststoß
Ren-Tsuk	zweifacher Fauststoß
Sambon-Ren-Tsuki	dreifacher Fauststoß
Gyaku-Tsuki	verkehrter Fauststoß
Morote-Tsuki	Faustdoppelstoß

Geri:

Mae-Geri	Fußtritt nach vorn
Yoko-Geri	Fußtritt zur Seite

Uchi:

Shuto	Handkantenschlag
Mawashi-Empi-Uchi	Schlag mit Ellenbogen im Halbkreis nach vorn
Otoshi-Empi-Uchi	Schlag mit Ellenbogen senkrecht nach unten
Riken-Uchi	Faustrückenschlag
Hiza-Uchi	Kniestöß

Uke:

Juji-Uke	Schere mit beiden Armen (Hände offen)
Hasami-Uke	Schere mit beiden Fäusten
Age-Uke	Block m. Unterarm überm Kopf
Nagashi-Uke	Handfeger
Yama-Uke	Doppelblock (eine Hand vorm. Gesicht, ein Arm über d. Kopf)

Geri:

Ushiro-Mawashi-Geri	Drehfußschlag m. ganzer Körperdrehung
Mikatsuki-Geri	Tritt m. Fußsohle
Ren- -Geri	zwei Mae/Yoko usw. Kicks nacheinander o. absetzen
Mae-Tobi-Geri	Fußstoß n. vorne gesprungen
Yoko-Tobi-Geri	Fußstoß z. Seite gesprungen
Mawashi-Tobi-Geri	Halbkreisfußstoß gesprungen
Fumi-Komi-Kakato-Geri	Fersenschlag v. oben
Kin-Geri	Fußtritt mit Heisoku
Mawashi-Geri	Halbkreisfußtritt
Ura-Mawashi-Geri	Halbkreisfersentritt
Fumi-Komi-Geri	Stampftritt
Ushiro-Geri	Rückwärtsfußtritt
Mikatsuki-Uke	Fußsohlenabwehrtritt im Halbkreis

VOKABELN ab Orange

Hajime	Befehl zum Wettkampfbeginn
Waza	Technik
Chakurikki	Willenkraft
Teisoku	Fußsohle
Tobi	Sprung (bei Kicks)
Koshi	Fußballen
Sokuto	Fußaußenkante
Heisoku	Fußrist
Kakato	Ferse
Kentos	Zeige- u. Mittelfingerknöchel
Seiken	Faustvorderseite
Morote	Doppeltechnik
Mawate	Drehung auf kürzesten Weg
Makiwara	Trainingsgerät
Uke - Tori	Verteidigung - Angriff
Tameshiwari	Bruchtest
Neiwan	Innenseite des Unterarms
Geiwan	Außenseite des Unterarms

Dachi:

Musubi-Dachi	Fersen zusammen, Fußspitzen 90° auseinander
Ushi-Hachiji-Dachi	Aufmerksamkeitsstellung mit Zehen nach innen
Sanchin-Dachi	Hodenschutzstellung

Tsuki:

Oi-Tsuki	Fauststoß m. Schultereinsatz
Teisho-Tsuki	Handflächenstoß
Shotei-Tsuki	Handballenstoß
Kumade-Tsuki	Stoß mit Bärenatze
Awase-Tsuki	Doppelfauststoß übereinander
Yama-Tsuki	Fauststoß u. Block zgl. angetäuschter Fauststoß
Kizami-Tsuki	Aufwärtshaken
Kagi-Tsuki	Fauststoß m. Oberseite v. Kentos
Ura-Tsuki	Halbkreisfauststoß
Mawashi-Tsuki	mehrere Fausttechniken m. d. gleichen Faust hintereinander
Dan-Tsuki	Vertikalfauststoß
Tate-Tsuki	Messerstoß
Choku-Tsuki	Fauststoß m. gekreuzten Fäusten
Hasami-Tsuki	

Barai:

Ashi-Barai	Fußfeger
------------	----------

Uchi:

Haito-Uchi	Handinnenkantenschlag
Haishu-Uchi	Handrückenschlag
Tettsui-Uchi	Hammerfaustschlag
Kumade-Uchi	Schlag mit Bärenlatze
Shotei-Uchi	Handballenschlag
Teisho-Uchi	Handflächenschlag
Uraken-Uchi	Schlag m. Oberfläche d.Kentos

Empi-Uchi:

Yoko-Empi-Uchi	Ellenbogenschlag seitlich
Ushiro-Empi-Uchi	Ellenbogenschlag rückwärts
Mae-Empi-Uchi	Ellenbogenschlag n. vorne oben
Tate-Empi-Uchi	Ellenbogenschlag nach vorne
Age-Empi-Uchi	Halbkreisellenbogens.diagonal
Ushiro-Mawashi-Empi	Halbkreisellenb.Schlag n.hinten
Yoko-Mawashi-Empi	Schlag im Halbkreis zur Seite

Uke:

Chudan-Uke	wie Chudan-Barai nur seitlich
Daki-Uke	Schmetterlingsblock

Sonstige Techniken:

Nukite	Fingerspitzenstoß
Ippon-Nukite	Zeigefingerstoß
Nihon-Nukite	Mittel und Zeigefingerstoß
Ippon-Ken	Stoß m. angewinkeltm Zeigefinger
Nakadaka-Ken	Stoß m. angewinkeltm Mittelfinger
Hira-Ken	alle Finger sind abgewinkelt

VOKABELN ab Grün

1 Sun	3 cm
Aida	Distanz

Aikido	Moderne jap. SV ohne Waffen; Begründer = Morihei Uyeshiba (s.d.) Ai=Harmonie, Ki = Geist, Do=Weg
Aiki-Jutsu	Fühere jap. Abwehrkunst (Übdehnung der Gelenke); Vorläufer des Aikido
Ashi	Fuß
Atama	Kopf
Atate-Maru	Gymnastik
Budo	Oberbegriff für alle jap. Kriegskünste der Feudalzeit unter philosophischem Aspekt. innere Energie, vitale Kraft, Schwerkraft, Eins-Sein mit dem Universum
Chi	Tödlicher Stoß oder Schlag
Chi-Mei	Rolle vorwärts
Chuga-Eri	Großer Meister, eherbietiege
Dai-Sensei	Anrede für einen 10. Dan
Do	Weg, Grundsatz, Lehre, Richtung Philosophie
Doomyaku	Schlagader
Fuku-Koso	Solar-Plexus
Funakoshi	Vater u. Begründer des modernen Karate; 1871 in Naha auf Okinawa geboren, führte das dortige Karate = Okinawa-Te in Japan ein u. benannte es Shotokan; starb am 26.04.1957
Gichin	Jap. Karate-Stil, früher Naha-Te; die Meister Kanryo Higashionna (geboren 1840 in Naha, "Der Heilige mit dem Faustschlag") u. Chojun Miyagi geb. 1888 in Naha) gelten als die Väter des Goju-Ryu Karate. Bekanntester noch lebender Meister ist Gogen Yamaguchi, genannt die Katze.
Goju-Ryu	Entgegengesetzt
Gyaku	Zeit (Wettkampfgeln)
Jikan	Würgen
Jime	Früheste u. noch heute gültige Form der jap. Selbstverteidigung ohne Waffen
Jiu-Jitsu	Der sanfte Weg, jap. Kampfsport, begründet von Jigoro Kano, seit 1964
Judo	

Kansetsu	olymp. Disziplin	Shihan	Großmeister
Ki	Gelenk	Shinzoo	Herz
Kiai	Holz	Shitahanshin	Unterleib
Ko	Kampfschrei	Soke	Begründer
Konnichi Wa	Klein	Teakwon-Do	Koreanisches Karate (siehe auch Choi Hong Hi)
Kubi	Guten Tag	Tatami	Matte
Kumi	Nacken	Tsakami	Festhalten, greifen
Kung Fu	Nehmen, greifen	Tsumasaki	Zehenspitzen
	Überbegriff aller chin. Kampfsportarten	Uke-Waza	Abwehrtechniken
Kun	Mächtig	Ukemi	Fallschule
Kun-Tao	Sammelbegriff der ver- schiedenen asiatischen Kampfkünste, vornehm- lich Indonesiens	Viet-Vo-Dao	Vietnamesische Form d. Karate
	Kunst des jap. Bogen- schießens	Washide	Die Fingerspitzen auf einen Punkt konzentriert (unsere Waffen)
Kyudo	Abstand, Entfernung	Wakarimasu	ich habe verstanden
Ma-Mei	Auge	Yin u. Yang	Asiatische Zeichen als Sinnbild der Gegensätze
Me	Brust	Yoko	Seitwärts
Mune	Ein Agentenmäßig ent- wickeltes Allround Ju-Jutsu der japanischen Feudalzeit	Geri:	
Nin-Jutsu	Alte asiat. Verteidigungs- waffe bestehend aus zwei oder mehreren Hölzern, verbunden mit Perlonschnur oder Stahlkette, entwickelt im 15. Jhd. auf der Insel Okinawa aus ur- sprünglichen Dreschflegeln	Ushiro-Mawashi-Tobi-Geri	Gesprungener Fersendreh Schlag.
Nunchaku	Schwingbewegung b.z.175 km/h	Soto-Teisoku-Tobi-Geri	Gesprungener Fußschlag m. der Fußsohle
	Gürtel	sonstige Techniken:	
Obi	Bekannte Teakwon-Do Lehrstätte in Korea	Nami-Ashi	Bein anheben ohne Gewichtsverlagerung gegen Ashi-Barai
Oh-Do-Kwan	Großer Lehrer, Großmeister	Uke:	
O-Sensei	Guten Morgen	Kake-Wake-Uke	Block beidseitig mit Handrücken (gegen Angriff an den Hals)
Ohayoo Gozaimasu	Beide	Mae-Ude-Uke	Mit dem Unterarm in den Angriff blocken
Okuri	Kombinationstechniken		
Omote-Waza	Gute Nacht		
Oyasumi Nasai	freies, lockeres Kampftraining		
Randori	Auf Wiedersehen		
Sayonara	Lehrer, Meister		
Sensei	Schulter		
Seoi			