

BEGRIFFE & KOMMANDOS IM TRAINING

Kommandos

An- und Abgrüßen

YOI	-	Achtung !
SEIZA	-	Kniesitz einnehmen!
MOKUSO	-	Meditation! (Augen schließen.)
MOKUSO YAME	-	Meditation beenden! (Augen öffnen.)
SHÔMEN-NI-REI	-	Verbeugung nach vorn!
KAMIZA-NI-REI	-	Verbeugung zum Schrein!
SENSEI-NI-REI	-	Verbeugung zum Lehrer!
SEMPAI-NI-REI	-	Verbeugung zum älteren Schüler!
OTAGAI-NI-REI	-	Verbeugung zu den Mitübenden bzw. zum Partner!
KIRITSU	-	Aufstehen!
OSS	-	allgegenwärtiger Begriff des Grußes und der Bestätigung
HAI	-	Ja !
O-NEGAI-SHIMASU	-	Bitte ! (Um etwas bitten.)
ARIGATÔ-GOZAIMASHTA	-	Danke ! (Für das Training.)
SHITSU-REI-SHIMASU	-	Entschuldigung ! (Die Zeit ist leider vorbei.)

Kommandos

HAJIME	-	Fangt an!
YAME	-	Halt! Ende! (Unterbrechung)
KYÛKEI	-	Pause!
KAMAETE	-	Position einnehmen!
OSAME	-	Position auflösen!
NAORE	-	Fertig! Beenden!
YASUME	-	Rührt Euch! Lockern!
MAWATE	-	Wendung!
KIRI-KAE	-	Fußwechsel auf der Stelle!
HANTEI	-	Seitenwechsel (Übungswechsel)!

Zahlen

ICHI	(„itsch“)	eins / 1	一
NI	(„nie“)	zwei / 2	二
SAN	(„ssan“)	drei / 3	三
SHI / YON	(„schie“)	vier / 4	四
GO	(„gou“)	fünf / 5	五
ROKU	(„rock“)	sechs / 6	六
SHICHI	(„chitsch“)	sieben / 7	七
HACHI	(„hatschi“)	acht / 8	八
KYÛ	(„kju“)	neun / 9	九
JÛ	(„dschu“)	zehn / 10	十
JÛ-ICHI		elf	十一
NI-JÛ		zwanzig	二十
NI-JÛ-ICHI		einundzwanzig	二十一

Begriffe

Die Säulen des KARATE:

KIHON	-	Grundschule, Grundlagen, Grundtechniken
KATA	-	Form
KUMITE	-	Partnerübung
SHIN	-	Geist, Herz

Die Angriffsstufen:

JÛDAN	-	obere Stufe (Kopf und Hals)
CHÛDAN	-	mittlere Stufe (Rumpf)
GEDAN	-	untere Stufe (Gürtel abwärts)
HIZA-SHITA	-	Knie abwärts

Richtungen / Seiten:

HIDARI	-	links
MIGI	-	rechts
SAYÛ	-	gleichzeitig mit beiden Händen nach rechts und links
MAE	-	vorn, vorwärts
USHIRO	-	hinten, rückwärts
YOKO	-	Seite, seitlich
MAWASHI	-	kreisförmig
AGE	-	heben, nach oben
SOTO	-	außen
UCHI	-	innen
NANAME	-	diagonal
TATE	-	senkrecht

Techniken

TACHI-WAZA - Stellungen

HEISOKU-DACHI	-	geschlossen parallele Fußstellung
MUSUBI-DACHI	-	Grußstellung, Hacken zusammen
HEIKO-DACHI	-	offene, parallele Fußstellung
HACHI-JI-DACHI	-	schulterbreite Grundstellung („Acht“-Stellung)
ZENKUTSU-DACHI	-	Vorwärtsstellung
KÔKUTSU-DACHI	-	Rückwärtsstellung
KIBA-DACHI	-	Seitwärtsstellung (Reiterstellung)
SHIKO-DACHI	-	Breite Hockstellung
KÔSA-DACHI	-	Überkreuzstellung
NEKO-ASHI-DACHI	-	Katzenfußstellung
SANCHIN-DACHI	-	Sanduhr-Stellung
FUDÔ- / SÔCHIN-DACHI	-	Unbewegte Kraftstellung
HANGETSU-DACHI	-	Halbmondstellung

TSUKI-WAZA - Fauststöße

CHOKU-ZUKI	-	gerader Fauststoß aus Grundstellung
OI-ZUKI	-	gleichseitiger Fauststoß mit Schritt
GYAKU-ZUKI	-	gegenseitiger Fauststoß (hinterer Arm)
REN-ZUKI	-	Mehrfachfauststoß
SANBON-REN-ZUKI	-	dreifacher Fauststoß
TATE-ZUKI	-	Stoß mit senkrechter Faust
URA-ZUKI	-	Stoß ohne Faustdrehung
KIZAMI-ZUKI	-	Prellfauststoß mit dem vorderen Arm
NUKITE	-	Stoß mit den Fingerspitzen
IPPON-NUKITE	-	Einknöchelfauststoß (Zeigefingerknöchel)
NIHON-NUKITE	-	Zweifingerstoß (Stoß mit Zeige- und Mittelfinger)
YONHON-NUKITE	-	Vierfingerstoß

UCHI-WAZA - Schlagtechniken

KENTSUI- / TETSUI-UCHI	-	Schlag mit der Faustkante (Kleinfingerseite)
URAKEN-UCHI	-	Schlag mit dem Fastrücken (Knöchelseite)
SHUTÔ-UCHI	-	Handkantenschlag (Kleinfingerseite)
HAITÔ-UCHI	-	Handinnenkantenschlag (Daumenseite)
EMPI-UCHI / HIJI-ATE	-	Ellenbogenschlag

UKE-WAZA - Blocktechniken

AGE-UKE	-	Unterarmblock nach oben, hebende Abwehr
GEDAN-BARAI	-	Fegeblock nach unten
HAISHU-UKE	-	Handrückenabwehr
JÛJI-UKE	-	Kreuzblock
KAKE-UKE	-	Hakenabwehr
KAKIWAKE-UKE	-	beidarmiger Druckblock nach außen
KAKUTÔ-UKE	-	Kranichkopfblock, Abwehr mit dem Handgelenksrücken
KEITÔ-UKE	-	Hahnenkammblock, Abwehr mit Handgelenk-Innenseite
KOKÔ-UKE	-	Tigermaulabwehr, Abwehr mit der Handfläche zwischen Daumen und Zeigefinger
KÔSA-UKE	-	Kreuzblock (gleichzeitig GEDAN-BARAI & CHÛDAN-UCHI-UKE)
MANJI-UKE	-	Hakenkreuzblock, (gleichzeitig GEDAN-BARAI & JÔDAN-UCHI-UKE)
MOROTE-UCHI-UKE	-	unterstützter Unterarmblock von innen
NAGASHI-UKE	-	Fegeabwehr, fließender Block
OSAE-UKE	-	Pressblock
OTOSHI-UKE	-	Fallblock
SEIRYÛTÔ-UKE	-	Ochsenkiefenblock (Ellbogen- und Handgelenk gebeugt)
SHUTÔ-UKE	-	Handkantenblock
SOTO-UDE-UKE	-	Unterarmblock von außen nach innen
SUKUI-UKE	-	Schaufelblock
TATE-SHUTÔ-UKE	-	Abwehr mit senkrechter Handkante
TEISHÔ-UKE	-	Block mit dem Handballen
TSUKAMI-UKE	-	Greifabwehr
UCHI-UDE-UKE	-	Unterarmblock von innen nach außen
YAMA-UKE	-	Bergblock

KERI-WAZA - Fußtritte

MAE-GERI	-	Vorwärtsfußtritt
YOKO-GERI-KE-KOMI	-	gestoßener Seitwärtsfußtritt
YOKO-GERI-KE-AGE	-	geschnappter Seitwärtsfußtritt
MAWASHI-GERI	-	Halbkreisfußtritt
MIKATSUKI-GERI	-	Sichelfußtritt, Halbmondtritt
USHIRO-GERI	-	Rückwärtsfußtritt
FUMI-KOMI	-	Stampftritt
FUMI-KIRI	-	schneidender Stechtritt zur Seite (KATA BASSAI-DAI)
HIZA-GERI	-	Knietritt, Kniestöß

KUMITE - Formen - Partnerübungen

KIHON-GOHON-KUMITE	-	Fünf-Schritt-Kampf
KIHON-SANBON-KUMITE	-	Drei-Schritt-Kampf
KIHON-IPPON-KUMITE	-	Ein-Schritt-Kampf
KAESHI-IPPON-KUMITE	-	Wechselkampf (Angreifer wird zum Verteidiger)
JIYÛ-IPPON-KUMITE	-	Halbfreier Kampf
OKURI-JIYÛ-IPPON-KUMITE	-	Halbfreier Kampf mit Nachsetztechnik
KATA-KUMITE / BUNKAI	-	KATA-Anwendung
HAPPO-KUMITE	-	Kampfkreis
IAI / IDORI	-	KUMITE aus dem SEIZA (Kniesitz)
GOSHIN-KUMITE	-	Selbstverteidigung
RENSHÛ-KUMITE / RANDORI	-	Übungskampf
SHÔBU- / SHIAI-KUMITE	-	Sportwettkampf

sonstige Begriffe

BUNKAI	-	Analyse, meint die praktische Anwendung von Sequenzen aus KATA mit Partner
---------------	---	--