

EUREGIO KARATE DÖRENTROP

Begriffserklärungen

A	
Age	Aufwärts
Age-Uke	Abwehrtechnik nach oben
Age-Zuki	Hebender Fauststoß
Ai uchi	Gleichzeitiger Angriff
Aka	Rot
Aka no kachi	Sieg für rot
Ashi-Barai	Fußfeger
Atatta getroffen	Unerlaubter, zu harter Kontakt,
Ate-Waza	Rammtechniken
Atenai yo ni	Verwarnung wegen unerlaubtem Kontakt
Ato Shibaraku	Noch kurze Zeit, noch 30 Sekunden bis Kampfbende
Awasete	Beidarmig, wobei die Fastrücken in entgegengesetzte Richtungen zeigen
B	
Bogu-Kumite	Vollkontakt-Kampfbung, wobei die Partner Schutzkleidung tragen
Budo	Oberbegriff für die Kampfkünste, "Der Weg des Kriegers"
Bunkai	Praktische Anwendung der Techniken eines Sifat mit einem Partner
C	
Choku-Zuki	Gerader Fauststoß
Chu	Mitte
Chudan	Mittlere Angriffs- oder Verteidigungsstufe (Oberkörper bis Gürtellinie)
Chudan-gamae	Links oder rechts vor in Zenkutsu-Dachi mit den Armen in Kampfhaltung
Chui	Achtung, Vorsicht, Verwarnung
D	
Dachi	Stellung, Stand
Dan	Meistergrad, Schwarzgurt, Stufe
Deai	Einem Angriff mit seinem eigenen Angriff zuvorkommen
Do	Der Weg
Dojo	Ort für das Erlernen und Ausüben der Budo-Künste
E	
Embusen	Schrittdiagramm eines Sifat
Empi	Ellbogen
Empi-Uchi	Ellbogenschlag
Empi-Uke	Ellbogenabwehr
Enchosen	Kampf wird verlängert
F	
Fukushin	Seitenkampfrichter
Fumikomi-Ashi	Stampfschritt
G	
Gaiwan	Armaußenseite
Ge	Unten
Gedan	Unten
Gedan-Barai	Abwehrtechnik nach unten
Gedan-Gamae	Links oder rechts vor in Zenkutsu-Dachi mit Gedan-Barai
Geri	Fußstoß
Gi	Karateanzug
Gohon-Kumite	Kampfbung mit fünfmaligem Angriff
Gyaku	Seitenverkehrt zum vorne stehenden Fuß
Gyaku-Zuki	Gegenseitiger Fauststoß zum vorstehenden Fuß
H	
Haishu	Handrücken
Haito	Handinnenkante
Haiwan	Armoberseite
Hajime	Beginne! Fang an!
Hangetsu-Dachi	Halbmond-Stellung
Hanmi	Halb abgedrehte Hüfte

Hansoku Chui	Verwarnung wegen Regelverstoßes
Hansoku Make	Niederlage wegen Regelverstoßes
Happo	In alle Richtungen
Happo-Kumite	Kampfübungen gegen mehrere Gegner
Hara	Geistige und körperliche Zentrum eines Menschen
Heisoku-Dachi	Stellung mit geschlossenen Füßen
Hidari	Links
Hiki-Te	Das Zurückziehen der Faust an die Hüfte
Hikiwake	Unentschieden, Remis
Hiza	Knie

I

Ippon	Ein Punkt
Ippon-Ken	Faust mit einem hervortretendem Knöchel
Ippon-Kumite	Kampfübung mit einem Angriff

J

Jiyu	Frei
Jiyu-Kamae	Die individuelle Freikampfhaltung
Jiyu-Kumite	Kampfübung, bei der der freie Kampf geübt wird
Jiyu-Ippon-Kumite	Kampfübung mit einem einzelnen, frei wählbaren Angriff
Jo	Oben
Jodan	Obere Angriffs- oder Verteidigungsstufe (Hals und Kopf)
Jogai Chui	Verwarnung wegen Verlassens der Kampffläche
Joseki	Obere Seite
Juji-Uke	Abwehr mit gekreuzten Unterarmen

K

Kaeshi-Ippon-Kumite	Kampfübung mit wechselseitigem einmaligem Angriff der beiden Gegner
Kagi-Zuki	Hakenstoß
Kai-Ashi	Normaler Schritt
Kaisho-Waza	Techniken mit offener Hand
Kakato	Ferse
Kamae, Kamae-Te	Ausgangsstellung, Kampfstellung
Karate-Do	Der Weg eines Karateka
Karateka	Karatetreibender
Keage	Zurückschnappender Fußstoß
Kekomi	Geschobener Fußstoß
Keri	Fußstoß
Keri-Waza	Beintechniken
Ki	Energie aus dem Inneren
Kiai	Der Kampfschrei
Kiba-Dachi	Seitliche Reiterstellung
Kihaku	Innere, geistige Energie, Kampfgeist
Kihon Grundsule,	Grundtechniken des Karate
Kihon-Ippon-Kumite	Einschritt-Kampfübung, welche grundschulmäßig ausgeführt wird
Kiken	Aufgabe
Kime	Das blitzartige Anspannen aller Muskeln zum Abschluss einer Technik.
Kime-Waza	Kontertechnik, welche den Kampf entscheidet
Kiri-Kaeshi	Fußwechsel auf der Stelle
Kizami-Zuki	Fauststoß mit dem vorderen Arm bei sich abdrehendem Oberkörper
Kogeki	Angreifer, gleichbedeutend mit Tori
Kohai	Fortgeschrittener jüngerer Schüler
Kokutsu-Dachi	Rückwärtsstellung
Kote-Kitae	Die Abhärtung des Körpers
Kumite	Kampfübungen mit einem oder mehreren Partnern
Kumite-Gamae	Links oder rechts vor in Ausgangsstellung zum Kumite
Kusei	Schüler
Kyu	Graduierung, Schülergrad
Kyudan	Das Gürtelrangsystem

M

Maai	Richtige Entfernung der Technik
Mae	Nach vorne
Mae-Ashi-Geri	Gerader Fußtritt nach vorne mit dem vorderen Fuß
Mae-Empi	Waagrechter Ellbogenstoß nach vorne

Mae-Geri	Fußtritt nach vorne
Make	Niederlage
Makiwara	Schlagpfosten, früher mit Stroh umwickelt
Mawashi	Kreisförmig, im Halbkreis
Mawashi-Geri	Kreisfußtritt mit Schnappbewegung von außen nach innen
Mawate	Wendung
Migi	Rechts
Mikazuki-Geri	Sichelfußtritt im Halbkreis
Mokuzo	Beginn der Meditationsphase vor dem Training
Mokuzo Yame	Ende der Meditation
Mondo	Das Gespräch zwischen Meister und Schüler
Morote	Beidarmig, wobei die beiden Fastrücken in die gleiche Richtung zeigen
Moto no ichi	Zurück in Startposition
Mubobi	Selbstgefährdung
Mushin	Unbewusstes Ausführen der Technik
Musubi-Dachi	Stellung mit V-förmig geschlossenen Füßen

N

Nagashi-Uke	Abgleitende Abwehr. Meist Gedan
Naiwan	Arminnenseite
Naore	Rührt Euch!
Neko-Ashi-Dachi	Katzenstellung
Nuketa	Technik vorbei
Nukite	Speerhand

O

Obi	Der Gürtel des Karateka
Oi-Komi	Technik mit ganzem Schritt
Oi-Zuki	Gerader Fauststoß nach vorne
Okuri-Ashi	Gleitschritt, wobei sich der vordere Fuß zuerst bewegt
Okuri-Ippon-Kumite	Kampfübung mit wiederholtem Angreifen eines Gegners
Omote	Darüber
Oss	Ausdruck für Ja!, Ok!, Verstanden! , Grußwort zum Gegenüber., Respekt,
Otagai-ni-Rei	Gruß zu den Mitübenden
Otoshi abwärts,	Nach unten
Otoshi-Uke	Abwehr mit der Faust von oben nach unten

R

Randori	Spielerische Übung des freien Kampfes
Rei	Der Gruß, Höflichkeit
Ren-Geri	Zweifacher Fußstoß
Ren-Zuki	Zweifacher Fauststoß
Ritsu-Rei	Gruß im Stehen
Ryu	Stilrichtung

S

Sabaki	Geschickte Drehung bzw. Ausweichbewegung des Körpers
Sanbon-Kumite	Kampfübung mit dreimaligem Angriff des Gegners
Sanbon-Zuki	Dreimaliger Fauststoß
Sanchin-Dachi	Uhrglasstellung
Seiza	Abknien in den Kniesitz
Sempai	Fortgeschrittener älterer Schüler
Sensei Meister,	Lehrer
Sensei-Ni-Rei	Gruß zum Meister, Lehrer
Seppuku	Der Freitod durch das Aufschneiden des Bauches (Harakiri)
Shiai	Der Wettkampf
Shiai-Kumite	Wettkampf-Kumite
Shihan	Großmeister
Shihan-ni-Rei	Gruß zum Großmeister
Shikkaku	Disqualifikation
Shimoseki	Untere Seite
Shin	Der Geist, das Herz
Shinpan	Schiedsrichter
Shinpan-ni-Rei	Gruß zu den Schiedsrichtern
Shinza	Ahnen
Shinza-ni-Rei	Gruß zu den Ahnen

Shiro	Weiß
Shiro no kachi	Sieg für weiß
Shisei	Die Haltung (sowohl physisch als auch psychisch)
Shita	Darunter
Shitei-Kata	Pflicht-Kata
Shizentai	Ausgangsstellung, Grundstellung, Normalstellung, natürliche Haltung
Shobu	Wettstreit
Shobu-Kumite	Kampfübung, bei der mit Punkten gewertet wird
Shomen Front,	Vorne
Shomen-ni-Rei	Gruß nach vorne
Shotokan	Karate-Stilrichtung, "Haus, in dem die Künste des Shoto trainiert werden"
Shushin	Hauptkampfrichter
Shuto-Uchi	Handkantenschlag
Shuto-Uke	Handkantenabwehr
Shuwan	Armunterseite
Sochin-Dachi	Die vorwiegende Stellung der Kata Sochin, "kräftiger Stand"
Sokuto	Die Aussenkante des Fußes
Soto	Außen
Soto-Ude-Uke	Abwehr mit dem Arm von außen auf Chudan
Suki	Das Nutzen der Chance
Sun-Dome	Rechtzeitiges Abstoppen einer Technik vor dem Auftreffen
Suri-Ashi	Allgemein für Gleitschritt

T

Tai-Sabaki	Das Ausweichen und Kontern
Tameshiwara	Bruchtest; Vorführung, bei der Gegenstände zerschlagen werden
Tate	Senkrecht
Tate-Empi	Nach oben gerichteter Ellbogenstoß
Tate-Shuto-Uke	Handkantenabwehr mit ausgestrecktem Arm
Tate-Uraken-Uchi	Senkrechte Handrückenabwehr
Tate-Zuki	Fauststoß mit senkrechter Faust
Te-Waza	Handtechniken
Teisho	Der Handballen
Teisho-Uke	Handballenabwehr
Te-Otoshi-Uke	Handabwehr von oben nach unten
To-De	"China-Technik", die frühere Bezeichnung für Karate
Tobi-Waza	Gesprungene Techniken
Tori	Angreifer
Tsugi-Ashi	Gleitschritt, wobei der hintere Fuß beginnt
Tsukami-Uke	Greifabwehr
Tsuki	Fauststoß
Tsuki-Waza	Fauststoßtechniken
Tsuzukete	Weitermachen!

U

Uchi	Innen
Uchi-Ude-Uke	Abwehr von innen auf Chudan
Ude-Waza	Armtechniken
Uke	Abwehr, Verteidiger
Uke-Waza	Blocktechniken
Uku	Fließende Bewegung
Ura Rückseite,	Entgegengesetzt, darunter
Ura-Mawashi-Geri	Kreisfußtritt von innen, wobei die Ferse oder Sohle trifft
Ura-Zuki	Fauststoß als Aufwärtshaken
Uraken-Uchi	Faustrückenschlag von innen
Ushiro	Nach hinten
Ushiro-Geri	Rückwärtstritt
Uwagi	Jacke des Karateanzuges

W

Wa	Die innere Harmonie
Waza	Technik
Wazari	Halber Punkt
Wu Wei	Die Kunst des Nichteingreifens

Y

Yame	Schluss! Aufhören! Halt! Stopp!
Yoi	Achtung! Vorbereitung!
Yoko zur	Seite, seitlich
Yoko-Geri	Seitlicher Fußtritt
Yoko-Uraken-Uchi	Seitlicher Fastrückenschlag
Yomi	das Voraussehen
Yori-Ashi	Gleitschritt, wobei sich der hintere Fuß zuerst bewegt

Z

Za-Rei	Gruß im Kniesitz
Zanshin	Wachsamkeit, Bereitschaft, Geistesgegenwart
Zenkutsu-Dachi	Vorwärts gerichtete Grundstellung
Zubon	Hose des Karateanzuges
Zuki	Fauststoß