

Karate

Japanische

Fachausdrücke

1. Angriffs-/Abwehrstufen (15)

2. Raum

3. Zählen

4. Waza 技 – Techniken

4.1 Tachikata 立ち方 – Stellungen (14)

4.1.1 Shizen-tai 自然体 – Grundstellungen (13)

4.1.2 Kumite dachi 組手立ち – Kampfstellungen

4.2 Kamae 構え – Bereitschaft

4.2.1 Mi gamae 身構え – körperliche Bereitschaft

4.2.2 Ki gamae 気構え – geistige Bereitschaft

4.2.3 Kamae kata 構え方 – Bereitschaftshaltung

4.2.3.1 Nichtkämpferische Haltungen (12)

4.2.3.2 Kämpferische Haltungen

4.2.3.2.1 Jōdan gamae 上段構え (11)

4.2.3.2.2 Chūdan gamae 中段構え

4.2.3.2.3 Gedan gamae 下段構え

4.2.3.2.4 Kombinierte Kamae

4.3 Ashi Waza 足技 – Fußtechniken

4.3.1 Trefferflächen

4.3.2 Ashi Sabaki 足さばき (unsoku 運足) – Fußbewegungen

4.3.2.1 Ashi barai 足払い – Fußfeger

4.3.2.2 Ashi basami 足挟み- Fußscheren

4.3.3 Ashi geri 足蹴り (Keri waza) – Fußstritte

4.3.3.1 Zempo geri 前方蹴り – Vorwärtstritte

4.3.3.2 Sokumen geri 側面蹴り – Seitwärtstritte

4.3.3.3 Koho geri 後方蹴り – Rückwärtstritte

4.3.3.4 Sonstiges

4.4 Ude waza 腕技 – Armtechniken

4.4.1 Trefferflächen

4.4.1.1 Ken 拳 – Faust

4.4.1.2 Te 手 – Hand

4.4.1.3 腕 Arm

4.4.2 Tsuki waza 突き技 – Stoßtechniken

4.4.2.1 Ausführungen des Tsuki

4.4.2.2 Formen des Tsuki

4.4.3 Uchi waza 打ち技 – Schlagtechniken

4.4.3.1 Kobushi Uchi 拳打 – Faustschläge

4.4.3.2 Hiji Uchi 肘打 – Ellenbogenschläge

4.4.3.3 Kaishō uchi 開掌打ち – Schläge mit der offenen Hand

4.4.3.4 Sonstige

4.4.4 Uke Waza 受け技 – Abwehrtechniken

4.4.4.1 Wan (Ude) 腕 – Arm (Unterarm)

4.4.4.2 Abwehrauftreffflächen – Grundstellungen

4.4.4.3 Sekiwan Uke 隻腕受け – Abwehrformen mit einer Hand

4.4.4.4 Ryōwan Uke 両腕受け – beidhändige Abwehrform

4.4.4.5 Sonstige

4.4.5 Rückzugbewegung

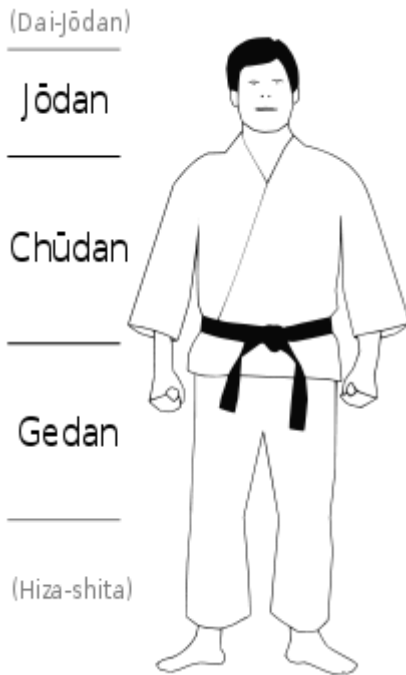
5. Sonstiges

5.1 Begrüßungsritual

5.2 Kommandos

5.3 Kumite 組手

1. Angriffs-/Abwehrstufen



- Gedan 下段 – untere Stufe, bis zum Gürtel
- Chūdan 中段 – mittlere Stufe, von Gürtel bis zum Hals
- Jōdan 上段 – obere Stufe, Kopf (und Hals)

2. Raum

- Migi 右 – rechts
- Hidari 左 – links
- Mae 前 – vorn
- Ushiro 後ろ – hinten
- Yoko 横, Hen 辺 – seitlich
- Jōseki 上席 – obere Seite
- Shimoseki 下席 – untere Seite
- Ō 大, Ōkii 大きい, Dai 大 – groß
- Ko 小, Shō 小 – klein
- Dan 段 – Stufe
- Jō 上 – oben
- Chū 中 – Mitte
- Ge 下, Shimo 下 – unten
- Uchi 内 – innen
- Shōmen 正面 – Vorderseite, Front
- Soto 外 – außen
- Sumi 隅 – Winkel
- Omote 表 – Vorderseite
- Ura 裏 – Rückseite
- Uku 浮く – fließend
- Ue 上 – darüber
- Shita 下 – darunter
- Komi 込 – darin, dicht
- Tō 遠 – weit, entfernt
- Kuruma 車 – Rad, hier: im Kreis
- Mawashi 回し – drehend: hier etwa: im Halbkreis
- Kagi 鉤, Kake 掛け – Haken
- Hira 平 – flach
- Naname 斜め – schräg
- Sokumen 側面 – Seite, Flanke

3. Zählen

- 一 Ichi – eins
- 二 Ni – zwei
- 三 San – drei
- 六 Roku – sechs
- 七 Shichi/Nana – sieben
- 八 Hachi – acht

-
- 四 Shi/Yon – vier
 - 五 Go – fünf
 - 九 Kyū/Ku – neun
 - 十 Jū – zehn

Bei Ichi, Roku und Hachi wird der Schlussvokal verschluckt bzw. ist ganz schwach zu hören, wie z. B. oft bei Roku. Bei Shichi wird das i von Shi verschluckt, nicht von chi.

Wenn Dinge (Gegenstände oder Abstrakta) gezählt werden, wird den Zahlworten ein Zählwort als Suffix angehängt. Das Zählwort ist abhängig von der Art der gezählten Dinge.

Beispiele:

- lange dünne Gegenstände (übertragen auch für Schläge): 本 hon
一本 ippon, 二本 nihon, 三本 sanbon, 四本 shihon...
- Gürtelrangsystem (Schülergrade): 級 kyū
一級 ikkyū, 二級 nikyū, 三級 sankyū, 四級 yonkyū, 五級 gokyū, 六級 rokkyū, 七級 nanakyū, 八級 hachikyū, 九級 kukyū
- Gürtelrangsystem (Meistergrade): 段 dan
初段 shodan, 二段 nidan, 三段 sandan, 四段 yondan, 五段 godan, 六段 rokudan, 七段 nanadan, 八段 hachidan

Bei einigen Kata-Aufzählungen und Graduierungsstufen wird an Stelle des Begriffs der ersten Stufe (ichidan) häufig die Bezeichnung Anfangsstufe (shodan) verwendet.

4. Waza 技 – Techniken

Techniken werden nach dem „Körperteil“ und der Art der Ausführung unterschieden. Der Zusatz Mae bedeutet Ausführung der Technik nach vorne, Yoko zur Seite und Ushiro nach hinten. Ura bedeutet Ausführung in die Gegenrichtung. Als ke age bezeichnet man eine Ausführung von unten nach oben, während ke komi eine geradlinige Ausführung angibt.

Die Nomenklatur ist nicht in allen Stilen völlig identisch. So werden zum Beispiel im Wadō-Ryū (?) Soto- und Uchi-(Ude-)Uke vertauscht, weil „außen“ und „innen“ hier nicht auf die Bewegungsrichtung bezogen werden, sondern auf den Teil des Unterarmes (Außen- bzw. Innenseite), der auf den Gegner trifft. Die Stile unterscheiden sich auch in der Auswahl der unterrichteten und in den Katas verwendeten Techniken, nicht alle hier angeführten Techniken kommen in allen Stilen vor.

4.1 Tachikata 立ち方 – Stellungen

4.1.1 Shizen-tai 自然体 – Grundstellungen

Grundstellungen (jap. 自然体, shizentai, wörtlich natürliche Körperhaltung) sind dafür konzipiert, über lange Zeit aufrechterhalten zu werden. Sie werden im Karate meist in Situationen eingesetzt, in denen keine direkte Bedrohungssituation vorliegt. In ihnen drückt sich vielmehr eine grundsätzliche Bereitschaftshaltung aus. Zur weitgehenden Entlastung sind die Beine fast gestreckt (die Knie jedoch nicht durchgedrückt), der Oberkörper aufrecht. Stabilität tritt deutlich in den Hintergrund gegenüber der Möglichkeit, sich nach einer potentiell langen Ruhephase schnell in eine effektive Kampfhaltung zu begeben. Der Körper ist in den meisten Grundstellungen dem Gegner zugewandt, ohne dass ein besonderer Abstand zum Partner angenommen würde. Ausnahmen bilden Teiji dachi und Renoji

dachi, in denen der Körper abgedreht und etwas zurückgezogen ist. In der Selbstverteidigung kommt den Grundstellungen außerdem neben der Flexibilität eine deeskalierende Wirkung zu, da keine offene Kampfbereitschaft signalisiert wird.



- **Heisoku dachi** 閉足立ち – geschlossene Parallelstellung: Die Beine und die Füße sind vollständig geschlossen (閉足 = geschlossene Füße), die Arme liegen meist eng am Körper an. Diese Stellung erinnert an die „Hab acht“-Stellung der Bundeswehr. Oft beginnen und enden Kata in Heisoku dachi, z.B. Bassai Dai, Empi, Jion, und auch einzelne Techniken innerhalb von Kata werden in Heisoku dachi ausgeführt, z.B. zu Beginn von Heian Sandan und Heian Godan.
- **Musubi dachi** 結び立ち – verbundene Stellung: Diese Stellung ähnelt Heisoku dachi, nur dass die Außenkanten der Füße etwa rechtwinklig auseinander zeigen. Sie wird hauptsächlich zum Grüßen (Ritsu rei) benutzt. Bei der Stilrichtung Gōjū-Ryū werden die Kata mit diesem Stand begonnen und beendet.
- **Hachiji dachi** 八字立ち – offene Fußstellung: Diese Stellung hat ihren Namen von der Position der Füße, die (von vorne betrachtet) wie das Kanji 八 (acht) gestellt sind. Sie stehen schulterbreit auseinander, die Zehen zeigen leicht nach außen. Ein alternativer Name dieser Stellung ist **Soto (äußerer) hachiji dachi** (外八字立).
- **Uchi (innerer) hachiji dachi** 内八字立ち – Stellung mit eingedrehten Füßen: Auch hier stehen die Füße schulterbreit auseinander, jedoch mit leicht nach innen zeigenden Zehen.
- **Heikō dachi** 平行立ち – offene Parallelstellung: Heikō dachi ist die Stellung, die dem natürlichen Stehen am nächsten kommt, weshalb sie von Laien in der Regel auch gar nicht als spezifische Stellung wahrgenommen wird. Sie ähnelt den beiden zuvor genannten, nur dass die Fußaußenkanten parallel stehen (平行 = parallel). Dadurch, dass die Knie leicht nach außen gedreht bleiben, wird die nötige (geringe) Grundspannung erzeugt, um bei Bedarf schnell die Position zu wechseln. Daher steht sie auch am Beginn und Ende vieler Kata, etwa derer aus der Heian-Serie. Da diese Stellung, die in allen Stilrichtungen vorkommt und im Karate-Training die dominierende Bereitschaftsstellung ist, dem natürlichen Stehen am nächsten kommt, werden oft der Oberbegriff Shizentai und Heikō dachi gleichgesetzt. Karate-Anfänger üben in Heikō dachi sowohl Abwehr- als auch Angriffstechniken (meist Choku zuki). Auch in einigen Kata werden Techniken in Heikō dachi ausgeführt, etwa in Bassai dai oder zu Beginn von Kanku dai.
- **Teiji dachi** 丁字立ち – T-Stellung; **Renoji dachi** レの字立ち – L-Stellung: Diese beiden Stellungen haben ihren Namen von japanischen Zeichen, die ihnen gleichen. In Teiji dachi stehen die Füße in Form des Zeichens 丁 (oder, in europäischen Kategorien, eines großen T): ein Fuß bildet die Achse, der andere steht im Abstand von 1 bis 2 Fußlängen dahinter in Richtung des Querbalkens des Buchstabens. Ähnlich bei Renoji dachi: Er ähnelt dem Zeichen ㄥ (oder einem großen L) und unterscheidet sich von Teiji dachi nur dadurch, dass der hintere Fuß nicht zentriert steht, sondern so, dass die sich Ferse auf der Verlängerung des vorderen Fußes befindet. In beiden Stellungen ist die Hüfte für gewöhnlich abgedreht, so dass der Gegner ein optisch kleineres und daher auch weniger bedrohliches Ziel vor Augen hat, wodurch in Selbstverteidigungssituationen das Aggressionspotential gesenkt werden soll. Je nach Stilrichtung wird beispielsweise der Tettsui in Heian Shodan in Renoji dachi ausgeführt, so etwa im DJKB.

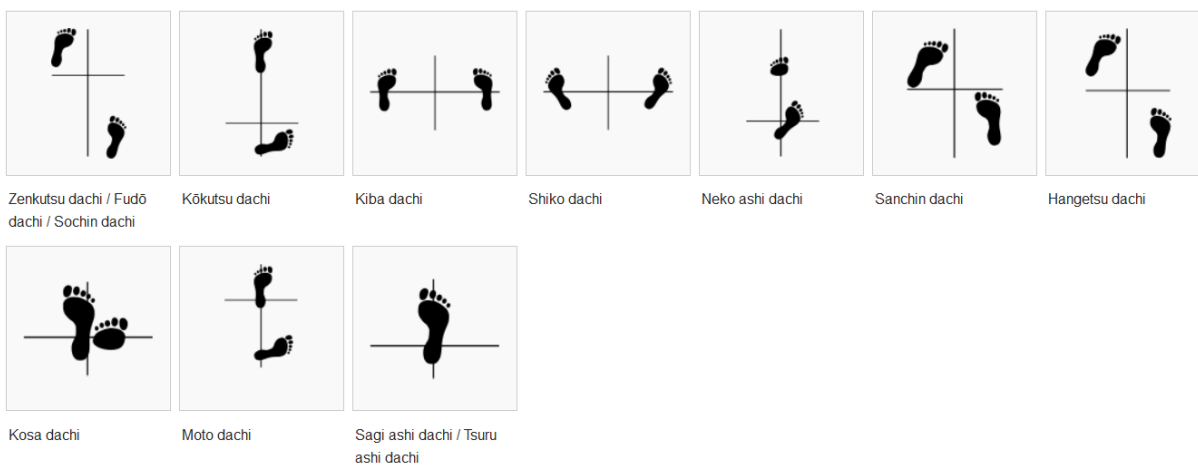
4.1.2 Kumite dachi 組手立ち – Kampfstellungen

Grundstellungen unterscheiden sich von den Kampfstellungen in der Hinsicht, dass die Grundstellungen zwar durch die hohe Position der Hüfte und die nebeneinander stehenden Füße instabiler sind und es somit schwerer ist, effektiv Kraft von vorne aufzunehmen oder nach vorne

abzugeben. Daher verwendet man sogenannte Kampfstellungen (jap. 組手立ち, Kumite dachi). Sie opfern einen Teil der Flexibilität der Grundstellungen zu Gunsten von Stabilität und einer variableren Distanz zum Gegner. Die Grundstellungen erlauben dennoch starke Techniken, denn die Kraftübertragung funktioniert hier genauso wie in einer Kampfstellung, ohne jede Einschränkung. Die Faust-oder Fußtechnik ist lediglich nicht ganz so stark wie in einer Kampfstellung.

Wichtig für die Kraftübertragung ist auch die Haltung des restlichen Körpers. Alle Kampfstellungen, bei denen die Füße nicht direkt neben- oder voreinander stehen, können mit verschiedenen Hüftpositionen ausgeführt werden. Bei Angriffstechniken und beidarmigen Blocks ist die Hüfte meist frontal auf den Gegner ausgerichtet, in Bereitschaftshaltung (Kamae) und bei einarmigen Blocks ist die Hüfte 45° (in Kōkutsu dachi und Moto dachi 90°) zur Seite abgedreht. Die Verbindung zwischen Beinen und Körper wird durch das Kippen des Beckens nach vorne erreicht; dabei wird durch das Anspannen der Bauchmuskeln verhindert, dass „der Hintern rausschaut“. Der Oberkörper bleibt (mit wenigen Ausnahmen, etwa Yama zuki) die ganze Zeit in einer senkrechten Position.

Funakoshi führte zunächst nur Zenkutsu dachi, Kōkutsu dachi, Kiba dachi, Neko ashi dachi und später Fudō dachi ein, im Laufe der Zeit entwickelte sich jedoch eine Vielzahl weiterer Stellungen.



Nakayama unterscheidet folgende Kampfstellungen:

- **Zenkutsu dachi** 前屈立ち – Vorwärtsstellung: In dieser Stellung stehen die Füße etwa eine Schulterbreite neben- und eineinhalb Schulterbreiten voreinander (s. Grafik). Der vordere Fuß ist leicht nach innen gedreht, so dass seine Außenkante etwa nach vorne zeigt; der hintere Fuß ist dazu parallel. Das hintere Bein ist gestreckt, das Knie des vorderen Beines ist gebeugt und befindet sich über Ferse oder Mittelfuß. Durch diese Position lasten etwa 70 % des Körpergewichts auf dem vorderen Fuß. Zenkutsu dachi ist die prominenteste Stellung im Shōtōkan-Karate, in der bis auf wenige Ausnahmen alle Grundschultechniken (Kihon) ausgeführt werden. Die Hüftposition ist je nach Anwendung unterschiedlich: Bei den meisten Angriffstechniken sowie beidseitigen Blocks zeigt die Hüfte gerade zum Gegner, in Kamae und bei einseitigen Blocks ist die Hüftseite, auf der der Block ausgeführt wird, näher am Gegner.
- **Kōkutsu dachi** 後屈立ち – Rückwärtsstellung: In dieser Stellung befinden sich vorderer Fuß und hintere Ferse auf einer Linie. Der hintere Fuß ist maximal 90° abgedreht, das zugehörige Knie nach außen gespannt. Das vordere Bein nicht ganz gestreckt, um Angriffen gegen das Knie standhalten zu können. Im Gegensatz zu Taekwondo wird der vordere Fuß ganz aufgestellt und gleichmäßig belastet. Etwa 70-90 % des Gewichts lasten auf dem hinteren Fuß. Genau wie Zenkutsu dachi kommt auch Kōkutsu dachi in praktisch allen Shōtōkan-Kata vor.
- **Kiba dachi** 騎馬立ち – Reiterstellung: Diese Stellung hat ihren Namen daher, dass der ausführende Karateka aussieht, als würde er auf einem sehr breiten Pferd sitzen (騎馬 = Reiterei). Die Füße stehen dabei etwa doppelt schulterbreit nebeneinander. Die Fußaußenkanten zeigen parallel nach vorne und die Knie befinden sich möglichst direkt über den Füßen. Die Hüfte und damit der Körperschwerpunkt befindet sich genau in der Mitte, und noch stärker als bei anderen Stellungen ist hier durch die Außenspannung in den

Oberschenkeln auf eine Aufrichtung des Beckens (Po einziehen) zu achten. Das Gōjū-Ryū zieht dem Kiba dachi den Shiko dachi vor.

- **Shiko dachi** 四股立ち – offene Bereitschaftsstellung: Shiko dachi (wörtlich Vier-Schenkel-Stand) ist im Karate eine breitbeinige, tiefe, offene Bereitschaftsstellung. Bis auf die Fußstellung (die Füße zeigen 45° nach außen) ist sie identisch mit Kiba dachi und wird daher oft mit dieser Stellung verwechselt. Die Spannung in den Unterschenkeln ist geringer als im Falle von Kiba dachi, da die Ausrichtung der Füße nach außen eher der natürlichen Tendenz entspricht. Shiko Dachi wird in einigen Stilrichtungen (wie z.B. Gōjū-Ryū) gegenüber Kiba dachi bevorzugt, im Shōtōkan ist es umgekehrt.¹¹
- **Fudō dachi** 不動立ち (oder **Sōchin dachi** 壯鎮立ち) – unbewegliche Stellung: Nach Funakoshi erreicht man diese sehr stabile Stellung aus Zenkutsu dachi, indem das hintere Knie leicht gebeugt und die Hüfte in eine offene Position (hanmi) gedreht wird. Das Gewicht lastet zu gleichen Teilen auf beiden Beinen. Fudō dachi unterscheidet sich nur durch die Richtung, in die Füße und Blick zeigen, von Kiba dachi, so dass die Stellung auch hieraus entwickelt werden kann. Als Anwendung empfiehlt Nakayama die Abwehr eines starken Angriffs mit sofortigem Konter. Die Alternativbezeichnung Sōchin dachi ist von der Kata Sōchin abgeleitet, die überwiegend in dieser Stellung ausgeführt wird. (Meister Taiji Kase allerdings unterschied eine Kleinigkeit zwischen Fudo- und Sōchin-Dachi: Während bei Sōchin-Dachi der vordere Fuß - wie auf der obigen Abbildung dargestellt - leicht nach innen gewandt wird, zeigen nach Kase die Zehen im Fudo-Dachi gerade nach vorne.)
- **Neko ashi dachi** 猫足立ち – Katzenfußstellung: Diese Stellung hat ihren Namen daher, dass sie der einer Katze kurz vor dem Sprung gleicht. Das ganze Gewicht lastet auf dem hinteren Bein, das stark gebeugt und 45° nach außen gestellt ist. Der vordere Fuß berührt nur mit dem Ballen den Boden, ohne Gewicht aufzunehmen. Das vordere Knie neigt sich zum Schutz der Genitalien leicht nach innen. Diese Stellung ist sehr flexibel und erlaubt schnelle Bewegungen in jede Richtung.
- **Sanchin dachi** 三戦立ち – Dreikriegstellung: Die Füße stehen eine Schulterbreite auseinander und eine Fußlänge hintereinander, so dass die Zehen des hinteren und die Ferse des vorderen Fußes auf einer Höhe sind. Der hintere Fuß ist gerade nach vorne gerichtet, der vordere leicht nach innen gedreht. Das Gewicht ist gleichmäßig auf beide Füße verteilt. Die gebeugten Knie werden, anders als in den meisten anderen Stellungen, nach innen gedreht und gespannt. Daher kommt der vor allem im englischen Sprachraum verbreitete Name Sanduhrstand. Werden die Knie jedoch zu weit nach innen gebeugt, so leidet die Stabilität, die Knie werden ungesund belastet und die Stellung ist anfällig für Angriffe gegen die Außenseite der Knie.
- **Hangetsu dachi** 半月立ち – Halbmondstellung: Diese Stellung reiht sich zwischen Zenkutsu dachi und Sanchin dachi ein. Die Position der Füße ist fast wie bei Zenkutsu dachi, die Stellung ist jedoch etwas kürzer. Die Position der Knie und die Spannung in den Beinen entsprechen Sanchin dachi, insbesondere verteilt sich auch hier das Gewicht zu gleichen Teilen auf beide Füße. Die Stellung hat ihren Namen genau wie die Kata Hangetsu, in der die meisten Techniken in Hangetsu dachi ausgeführt werden, von der Schrittbewegung in Hangetsu dachi, bei der sich der hintere Fuß halbmondförmig nach vorne bewegt.

Folgende Stellungen kommen ebenfalls in den modernen Karate-Kata vor:

- **Kōsa dachi** 交差立ち – Überkreuzstellung
- **Moto dachi** 基立ち – hohe Vorwärtsstellung
- **Sagi ashi dachi** 鷺足立ち – Reiherfußstellung
- **Tsuru ashi dachi** 鶴足立ち – Kranichfußstellung

4.2 Kamae 構え – Bereitschaft

4.2.1 Mi gamae 身構え – körperliche Bereitschaft

- Maai 間合 – Distanz
- Metsuke 目付け – Blick

-
- Hyōshi 拍子 – Rhythmus
 - Kokyū 呼吸 – Atmung
 - Waza 技 – Technik

4.2.2 **Ki gamae 気構え – geistige Bereitschaft**

- Kihaku 気迫 – Kampfgeist
- Sen 先 - Initiative
- Yomi 読み – Wahrnehmung
- Zanshin 残心 – Geistesgegenwart
- Kikai 機会 – Gelegenheit
- Kiai 気合 – Zusammentreffen der Kraft. Als kiai bezeichnet man den Schrei im Karate.

4.2.3 **Kamae kata 構え方 – Bereitschaftshaltung**

4.2.3.1 Nichtkämpferische Haltungen

- Shizentai gamae 自然体構え – natürliche Bereitschaft
- Yōi gamae 用意構え – konzentrierte Bereitschaft
- Rei gamae 礼構え – Haltung des Grußes
- Jiai gamae – Yin/Yang-Position
- Kankū gamae 観空構え – Anfang der Kata Kanku-Dai
- Bassai gamae 抜塞構え – Anfang der Kata Bassai Dai

4.2.3.2 Kämpferische Haltungen

4.2.3.2.1 Jōdan gamae 上段構え

- Maebane gamae 前翅構え – „Flügelhandhaltung“gamae – Jōdan morote uchi uke

4.2.3.2.2 Chūdan gamae 中段構え

- Sagurite gamae 探り手構え – suchende Handhaltung
- Jūji gamae 十字構え – Über-Kreuz-Handhaltung
- Chuken gamae – verführende Position
- Ganseki gamae 岩石構え – unerschütterliche Haltung
- Chushu gamae – ausgestreckter Arm
- Tashin gamae 他心構え – seitlich gekreuzte Hände
- Shutō gamae 手刀手構え – offene Handhaltung
- Kōkō gamae 虎口構え - „Tigermaulhaltung“

4.2.3.2.3 Gedan gamae 下段構え

- Jion gamae 慈恩構え – „Drachenposition“
- Ensei gamae – Hocke/ausgestreckter Arm
- Jigo gamae – kniend auf einem Bein
- Sochin gamae – Hocke/ausgestreckter Fuß
- Shoshin gamae – Hocke auf einem Fuß
- Toten gamae – auf einem Knie
- Muhen gamae – Hocke/entspannte Arme

4.2.3.2.4 Kombinierte Kamae

- Manji gamae 卍構え – „Tempelkreuzhaltung“
- Musō gamae 無想構え – Haltung der „Nichthaltung“

-
- Kōsa gamae 交叉構え – Chudan uke/Gedan barai
 - Neko gamae 猫構え – „Katzenhaltung“
 - Jōge gamae 上下構え – Hoch-tief-Position
 - Garyu gamae – zurückgelehnte Position

4.3 Ashi Waza 足技 – Fußtechniken

4.3.1 Trefferflächen

- Koshi / Chusoku 中足 – Fußballen
- Sokutō 足刀 – Fußaußenkante
- Sokutei 足底 – Fußinnenkante
- Sune すね – Schienbein
- Teisoku 底足 – Fußsohle
- Kakato 踵 – Ferse
- Haisoku 背足 /Ashi no ko – Spann
- Tsumasaki 爪先 – Zehenspitzen
- Hiza 膝 – Knie

4.3.2 Ashi Sabaki 足さばき (unsoku 運足) – Fußbewegungen

- Mae ashi 前足 – Schritt nach vorn
- Suri ashi 摺足 – hinten anziehen, vorne vor (Gleitschritt)
- Yori ashi 寄り足 – gleichzeitiges Gleiten
- Tsugi ashi 次足 – vorne vor, hinten nachziehen
- Sashi ashi 差し足 – Überkreuzschritt
- Ashi fumikae 足踏み替え – gleichzeitiger Beinwechsel
- Tenkan ashi 転換足 – Drehschritt
- Chakuchi 着地 – Ausfallschritt

4.3.2.1 Ashi barai 足払い – Fußfeger

- Uchi Ashi Barai 内足払い – Feger von innen nach außen
- Soto Ashi Barai 外足払い – Feger von außen nach innen
- Ushiro Ashi Barai 後足払い – Rückwärtsfeger
- Moro Ashi Barai 諸足払い - beidbeiniger Fußfeger

4.3.2.2 Ashi basami 足挟み- Fußscheren

- Kani basami 蟹挟み – Krepsschere

4.3.3 Ashi geri 足蹴り (Keri waza) – Fußtritte

4.3.3.1 Zempo geri 前方蹴り – Vorwärtstritte

- Mae-geri 前蹴り – Fußtritt nach vorn
Mae keage 前蹴上げ – geschnappter Fußtritt nach vorn

Mae kekomi 前蹴込み – gestoßener Fußtritt nach vorn

- Mawashi-geri 回し蹴り – Halbkreisfußtritt
- Gyaku mawashi geri 逆回し蹴り – verkehrter Halbkreisfußtritt
- Ura mawashi geri 裏回し蹴り – Halbkreisfußtritt nach innen
- Mikazuki geri 三日月蹴り – Halbmondtritt
- Ura mikazuki geri 裏三日月蹴り – umgekehrter Halbmondtritt
- Hiza geri 膝蹴り – Knietrtritt
- Mawashi hiza geri 回し膝蹴り – Halbkreisknietrtritt
- Mae tobi geri 前飛び蹴り – Sprungtritt nach vorn
- Nidan geri 二段蹴り – Zwei-Stufen-Tritt
- Kakato geri 踵蹴り – Axtritt (Fersentritt)

4.3.3.2 Sokumen geri 側面蹴り – Seitwärtstritte

- Yoko-geri 横蹴り - Fußtritt zur Seite

Yoko keage 前蹴上げ – geschnappter Fußtritt zur Seite

Yoko kekomi 前蹴込み – gestoßener Fußtritt zur Seite

- Fumikiri 踏み切り – Schneidtritt
- Fumikomi 踏み込み – Stampftritt
- Yoko tobi geri 横飛び蹴り – Sprungtritt zur Seite

4.3.3.3 Koho geri 後方蹴り – Rückwärtstritte

- Ushiro-geri kekomi 後ろ蹴り蹴込み – Rückwärtsfußtritt gestoßen
- Ushiro-geri keage 後ろ蹴り蹴上げ – Rückwärtsfußtritt geschnappt
- Ushiro mawashi-geri 後ろ回し蹴り – Halbkreistritt nach hinten
- Ushiro Tobi-geri 後ろ飛び蹴り – Sprungtritt nach hinten

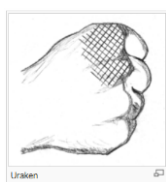
4.3.3.4 Sonstiges

- Kansetsu geri 関節蹴り – Tritt zum Kniegelenk
- Kin geri 金蹴り – Tritt zum Hoden
- Kizami geri 刻み蹴り – Prelltritt, Halbkreisförmig mit vorderen Bein z. B. Mae ashi mawashi geri

4.4 Ude waza 腕技 – Armtechniken

4.4.1 Trefferflächen

4.4.1.1 Ken 拳 – Faust



- Seiken 正拳 – Stirnseite der Faust
- Uraken 裏拳 – Fausrücken

- Tettsui/Kentsui 鉄槌/拳槌 - Eisenhammer
- Ippon ken 一本拳 – Zeigefingerknöchelfaust
- Nihon ken 二本拳 – Zweifingerfaust
- Nakadaka (ippon) ken/ 中高(一本)拳 – Mittelfingerknöchelfaust
- Hiraken 平拳 – Flache Faust
- Ganken 岩拳 – Felsfaust

4.4.1.2 Te 手 – Hand



- Ippon Nukite 一本貫手 – Einfingerstich
- Nihon Nukite 二本貫手 – Zweifingerstich
- Shihon Nukite 四本貫手 – Vierfingerstich
- Teishō / Shōtei 底掌 / 掌底 – Handwurzel
- Seiryūtō 青竜刀 – chin. Breitschwert
- Kokō 虎口 – Tigermaul (wie beim Greifen)
- Washide 鷲手 – Adlerhand
- Haitō 背刀 – Schwertrücken
- Haishu 背手 – Handrücken
- Nukite 貫手 – Speerhand
- Shutō 手刀 – Schwerthand
- Kumade 熊手 – Bärenatze
- Keitō 鷄冠 – Hahnenkamm
- Kakutō / Koken 鶴頭 / 孤拳 – Kranichkopf

4.4.1.3 腕 Arm

- Gaiwan 外腕 – Armaußenseite
- Haiwan 背腕 – Armrücken
- Naiwan 内腕 – Arminnenseite
- Shuwan 手腕 – Armunterseite
- Empi 猿臂 / Hiji 肘 – Ellenbogen

4.4.2 Tsuki waza 突き技 – Stoßtechniken

4.4.2.1 Ausführungen des Tsuki

- Jun zuki 順突き / Oizuki 追い突き – gleichseitiger Stoß (Fauststoß auf der gleichen Seite wie der vordere Fuß)
- Gyakuzuki 逆突き – seitenverkehrter Stoß (Fauststoß mit der Hand der anderen Seite als der vordere Fuß)
- Chokuzuki 直突き – gerader Stoß im Stand (aus Heikō dachi / Kiba Dachi / Shiko Dachi)

4.4.2.2 Formen des Tsuki

- Oizuki 追い突き – gleichseitiger Stoß
- Nagashi zuki 流し突き – Ausweichstoß
- Kizami zuki 刻み突き – Prellstoß
- Ren zuki 連突き – Links-rechts-/Rechts-links-Stoß (Jōdan/Chūdan)

-
- Dan zuki 段突き – doppelter Stoß
 - Sanbon zuki 三本突き – Links-rechts-links/Rechts-links-rechts-Stoß (Jōdan/Chūdan/Chūdan)
 - Age zuki 上げ突き – steigender Stoß
 - Ura zuki 裏突き – Aufwärtshaken
 - Tate zuki 立て突き – senkrechte Faust
 - Morote zuki 双手突き – beidhändig
 - Awase zuki 合せ突き – senkrecht
 - Yama zuki 山突き – Berg-Stoß
 - Heikō zuki 平行突き – Parallelstoß
 - Hasami zuki はさみ突き – Scherenstoß
 - Mawashi zuki 回し突き – Halbkreisstoß
 - Kagi zuki 鉤突き – Hakenstoß
 - Furi zuki 振り突き – Fegestoß

4.4.3 Uchi waza 打ち技 – Schlagtechniken

4.4.3.1 Kobushi Uchi 拳打 – Faustschläge

- Uraken Uchi 裏拳打 – Fausrückenschlag
- Tettsui (Kentsui) Uchi 鉄槌打 – Hammerfaustschlag: Dabei schlägt man in einer Abwärtsbewegung die Unterseite der geschlossenen Faust auf den Körper (z. B. Kopf oder Schulter) des Gegners.

4.4.3.2 Hiji Uchi 肘打 – Ellenbogenschläge

- Empi Uchi 猿臂打ち (Hiji ate 肘当て) – Ellenbogenschlag

4.4.3.3 Kaishō uchi 開掌打ち – Schläge mit der offenen Hand

- Shutō uchi 手刀打ち – Schwerhandschlag
- Haitō uchi 背刀打ち – Innenhandkantenschlag
- Haishu uchi 背手打ち – Handrückenschlag
- Teishō (Shōtei) uchi 底掌打ち – Handwurzelschlag

4.4.3.4 Sonstige

- Morote uchi 双手打ち – beidhändiger Schlag

4.4.4 Uke Waza 受け技 – Abwehrtechniken

4.4.4.1 Wan (Ude) 腕 – Arm (Unterarm)

- Haiwan 背腕 – obere Fläche des Unterarms
- Shuwan 手腕 – untere Fläche des Unterarms
- Gaiwan 外腕 – Armaußenseite
- Naiwan 内腕 – Arminnenseite
- Te 手 – Hand
- Jōhō (age) Uke 上方受け – von unten nach oben
- Otoshi Uke 落とし受け – von oben nach unten
- Naihō (soto) Uke 内方受け – von innen nach außen
- Gaihō (uchi) Uke 外方受け – von außen nach innen
- Nagashi Uke 流し受け – Fegeabwehr
- Osae Uke 抑え受け – Preßabwehr

-
- Hineri Uke 捻り受け – Drehabwehr
 - Fumikomi Uke 踏み込み受け – Hineingehen mit Abwehr
 - Suri Uke 擦り受け – Abwehr mit gleitendem Ellenbogen
 - Morote Uke 双手受け – beidhändige Abwehr
 - Awase Uke 合せ受け – unterstützte Abwehr
 - Sukui Uke すくい受け – Schaufelabwehr
 - Tsukami Uke 掴み受け – Greifabwehr
 - Kakiwake Uke 掻き分け受け – Keilabwehr
 - Soto uke 外受け – von außen nach innen
 - Uchi uke 内受け – von innen nach außen

4.4.4.2 Abwehrauftreffflächen – Grundstellungen

- Haishu Uke 背手受け – Handrückenabwehr
- Haitō Uke 背刀受け – Innenhandkantenabwehr
- Kakutō (koken) Uke 鶴頭受け – gekrümmte Hand, Handgelenk, Handrückenseite
- Keitō (keiko) Uke 鶏頭受け – Hahnenkamm (Daumengelenk)
- Seiryutō Uke 青竜刀受け – Ochsenkieferrhand
- Teishō Uke 底掌受け – Handballen
- Wan Uke 腕受け – Unterarmabwehr

4.4.4.3 Sekiwan Uke 隻腕受け – Abwehrformen mit einer Hand

- Jōdan Age Uke 上段上げ受け – steigende Abwehr
- Haiwan nagashi Uke 背腕流し受け – Fegeabwehr mit dem Arm
- Te nagashi Uke 手流し受け – Fegeabwehr mit der Hand
- Shutō Uke 手刀受け – Handkantenabwehr (Tate shutō uke – senkrechte Hand)
- Te osae Uke 手抑え受け – Preßabwehr mit der Hand
- Ude osae Uke 腕抑え受け – Preßabwehr mit dem Arm
- Tekubi kake Uke 手首掛け受け – Handgelenkabwehr
- Gedan Barai 下段払い – Fegeabwehr unten mit Unterarm
- Kake Uke 掛け受け – Hakenabwehr
- Sukui Uke 掬い受け – Schaufelabwehr

4.4.4.4 Ryōwan Uke 両腕受け – beidhändige Abwehrform

- Morote Uke 諸手受け – beidhändige Abwehr
- Jūji Uke 十字受け – X-Abwehr
- Sokumen awase Uke 側面受け – Seitenabwehr mit beiden Händen
- Kakiwake Uke 掻き分け受け – Keilabwehr
- Kōsa Uke 交差受け – beide Arme gekreuzt

4.4.4.5 Sonstige

- Empi Uke 猿臂受け – Ellenbogenabwehr

4.4.5 Rückzugbewegung

- Hiki Te 引手 – Rückzugbewegung der Faust zur Hüfte

5. Sonstiges

5.1 Begrüßungsritual

- Seiza 正座 – Kniesitz
- Mokusō 黙想 – Meditation
- Mokusō Yame 黙想止め – Ende der Meditation
- Shōmen ni Rei 正面に礼 – Gruß zur Vorderseite (des Dōjōs; Gruß an die Ahnen)
- Sensei ni Rei 先生に礼 – Gruß zum Meister
- Senpai ni Rei 先輩に礼 – Gruß zum Fortgeschrittenen
- Otagai ni Rei お互いに礼 – Gegenseitiger Gruß
- Ossu 押忍 – (Grußwort)
- Kiritsu 起立 – Aufstehen

5.2 Kommandos

- Yōi 用意 – Bereitschaft
- Hajime 初め – Anfangen
- Yame 止め – Beenden
- Mawate 回て – Umdrehen
- Narande 並んで – In einer Reihe aufstellen
- Naore 直れ – Bereit/Bereitschaft
- Hantai 反対 – Andere Richtung/Andersherum

5.3 Kumite 組手

- Kyo 虚 – Kyo bedeutet die Chance, in eine Lücke (suki) des Gegners schlagen zu können. Es gibt zwei Arten des Kyo: Das physische Kyo und das mentale Kyo. Um ein Kyo zu erzeugen, werden Techniken des Go no Sen oder des Sen no Sen eingesetzt.
- Kuzushi 崩し – Stören des Gleichgewichts
- Sun-dome 寸止め – Stoppen eines Angriffs kurz vor dem Körper des Gegners

Quellenverweis: Wikipedia → Karate-Ausdrücke