

JAPANISCHE FACHAUSDRÜCKE KARATE

A

Age-Uke	obere Abwehr
Age-Zuki	hebender Fauststoß
Ashi-Barai	Fußfeger

B

Bunkai	hier: praktische Anwendung der Techniken einer Kata mit einem Partner
--------	---

C

Choku-Zuki	gerader Fauststoß
Chudan	mittlere Stufe (Oberkörper bis Gürtellinie)

D

DE-AI	Kontertechnik des Verteidigers gleichzeitig mit dem Angriff der Weg, Übungen zur Erweiterung der geistigen und charakterlichen Fähigkeiten
DO	
Dojo	Trainingsort für Budo-Künste

E

Empi	Ellbogen
Empi-Uchi	Ellbogenschlag
Empi-Uke	Ellbogen-Abwehr

F

Fumikomi-Ashi	Stampfschritt
---------------	---------------

G

Gaiwan	Armaußenseite
Gedan	untere Stufe (von der Gürtellinie abwärts)
Gedan-Barai	Fegeabwehr untere Stufe
Go	fünf
Gohon-Kumite	Partnerübung mit fünfmaligem Angriff
Gyaku	seitenverkehrt zum vorderen Fuß
Gyaku-Zuki	Gegenfauststoß (z.B. linker Fuß vorne, rechts Tsuki)

H

Hachi	acht
Haishu	Handrücken
Haito	Handinnenkante
Haiwan	Armoberseite
Hajime	Fangt an!
Hangetsu-Dachi	" Halbmond" -Stellung
Hanmi	halb abgedrehte Hüfte
Happo-Kumite	Kampfübungen gegen mehrere Gegner (i.d.R. im Kreis)
Hara	Bauch, Körpermitte, geistiges und körperliches Zentrum des Menschen
Heisoku-Dachi	Stellung mit geschlossenen Füßen
Hidari	links
Hiza	Knie

I

Ichi	eins
Ippon	eins, ein Punkt,
Ippon-Ken	Faust mit einem (hervortretenden) Knöchel
Ippon-Kumite	Kampfübung mit einem Angriff

J

Jiyu	frei
Jiyu-Kumite	freier Kampf
Jiyu-Ippon-Kumite	freies einmaliges Angreifen
Jodan	obere Stufe (Kopf und Hals)
Ju	zehn
Juji-Uke	X-Abwehr

K

Kaeshi-Ippon-Kumite	Kampfübung mit wechselseitigem einmaligem Angreifen zweier Gegner
Kagi-Zuki	Haken-Stoß
Kai-Ashi	normaler Schritt
Kakato	Ferse
Kamae	Ausgangsstellung
Karateka	Karatetreibender (eigentlich Experte)
Karate-Gi	Karate-Anzug
Kata	Form (i.d.R. festgelegtes Kampfritual), auch: Schulter, eins,
Keage	zurückschnappender Fußstoß
Kekomi	arretierter Fußstoß
Keri	Fußstoß (In der Kombination <i>Geri</i> geschrieben)
Kiai	Kampfschrei (s.Kime)
Kiba-Dachi	Seitwärtsstellung
Kihon	Grundschule
Kime	Brennpunkt der körperlichen und geistigen Kraft in der Technik
Kizami-Zuki	Prellstoß mit dem vorderen Arm
Kokutsu-Dachi	Rückwärtsstellung

Ku
Kumite

neun
Kampfübungen mit Partner

M

Mae gerade
Mae-Ashi-Geri gerader Fußtritt mit dem vorderen Bein
Mae-Empi waagerechter Ellbogenstoß nach vorn
Mae-Geri gerader Fußtritt mit dem hinteren Bein
Makiwara Schlagpfosten
Mawashi-Geri Kreisfußtritt
Mawate Wendung
Migi rechts
Mikazuki-Geri Sichelfußtritt im Halbkreis
Mokuzo Konzentration, "Nicht-Denken" vor dem Training
Morote-Uchi-Ude-Uke zweiarmige Abwehr mittlerer Stufe von innen
Musubi-Dachi Stellung mit V-förmig geschlossenen Füßen

N

Nagashi-Uke abfließende Abwehr
Naiwan Arminnenseite
Neko-Ashi-Dachi "Katzen" -Stellung
Ni zwei
Nukite Speerhand (Fingerspitzenstoß)

O

Oi-Zuki gerader Fauststoß (mit Vorwärtsschritt)
Okuri-Ippon-Kumite wiederholtes einmaliges Angreifen eines Gegners
Otoshi-Uke Abwehr von oben nach unten

R

Ren-Geri wiederholter Fußtritt
Ren-Zuki wiederholter Fauststoß
Roku sechs

S

San drei
Sanchin-Dachi "Uhrglas" -Stellung
Sanbon-Kumite dreimaliges Angreifen
Sanbon-Zuki Dreifachfauststoß
Sensei-ni-Rei Gruß zum Lehrer
Shiai Wettkampf
Shichi sieben
Shitei-Kata Pflichtkata
Shizentai normale aufrechte Ausgangsstellung
Shuto-Uchi Handkantenschlag
Shuto-Uke Handkantenabwehr
Shuwan Armunterseite

Sochin-Dachi	Stellung aus der Kata <i>Sochin</i> (anderer Name: Fudo-Dachi "Kraftstand")
Sokuto	Außenkante des Fußes
Soto-Ude-Uke	Abwehr mittlere Stufe von außen
Suri-Ashi	Gleitschritt (beginnend mit dem vorderen Fuß!)

T

Tate-Empi	aufwärtsgerichteter Ellbogenstoß
Tate-Shuto-Uke	Handkantenabwehr mit gestrecktem Arm
Tate-Uraken-Uchi	senkrechte Handrückenabwehr
Tate-Zuki	Fauststoß mit senkrechter Faust
Teisho	Handballen
Teisho-Uke	Handballenabwehr
Te-Otoshi-Uke	Handabwehr von oben nach unten
Tokui-Kata	Kürkata (die starke Kata)
Tori	Angreifer
Tsukami-Uke	Greifabwehr
Tsugi-Ashi	Gleitschritt (beginnend mit dem hinteren Fuß!)
Tsuki	Fauststoß (in der Kombination <i>Zuki</i> geschrieben)

U

Uchi	Schlagen
Uchi	von innen
Uchi-Ude-Uke	Abwehr mittlere Stufe von innen
Uke	Abwehr, Abwehrender
Uraken-Uchi	Faustrückenschlag
Ura-Mawashi-Geri	Kreisfußtritt mit der Ferse (oder Sohle)
Ura-Zuki	Fauststoß als Aufwärtshaken
Ushiro-Geri	Rückwärtstritt

Y

Yame	Schluß, Aufhören!
Yoi	Achtung! (i.d.R. Ausgangsstellung Shizentai)
Yoko	seitlich
Yoko-Geri	seitlicher Fußtritt
Yoko-Uraken-Uchi	seitlicher Faustrückenschlag
Yori-Ashi	seitlicher Gleitschritt

Z

Zanshin	Wahrung der Konzentration über die eigentliche Technik (Bewegung) hinaus
Zenkutsu-Dachi	Vorwärtsstellung

Aussprache der japanischen Wörter

Der Aussprache liegt die englische Schreibweise zugrunde. Grundsätzlich werden sie so ausgesprochen, wie sie geschrieben sind, ohne besondere Betonung. Dabei wird

			z.B. wie in	
ch	wie	tsch	"Tschad"	
j	wie	dsch	"Germany"	
s	wie	ss	"Haß"	
sh	wie	sch	"Schade"	
r	wie	r	ein rollendes r	
y	wie	j	"Jordan"	
z	wie	s	"Sand"	ausgesprochen.

Umlaute wie ai, ae, ei und ue werden wie zwei Vokale ausgesprochen. Das u wird häufig verschluckt, wie z.B. in Oi-Zuki (gesprochen: "Oisski") oder Shuto (gesprochen: "Scho")

Beschreibung der Kumiteformen

GOHON KUMITE

Beide Partner stehen sich im SHIZENTAI gegenüber

Gruß im Stand

Der Angreifer findet durch Ausstrecken beider Arme mit Fäusten die richtige Distanz in der gewählten Angriffsstufe.

Einnehmen der Ausgangstellung ZENKUTSU-DACHI, rechter Fuß zurück mit Gedan-Barai.

Ansagen der Angriffsstufe

Fünfmaliger Angriff; den letzten Angriff mit Kiai;

Der Verteidiger ist fünfmal mit der Abwehr zurückgegangen.

Nach der fünften Abwehr kontert er mit Kiai.

Der Verteidiger setzt den hinteren Fuß vor in Shizentai, der Angreifer geht in Shizentai zurück..

Das Gleiche von der anderen Seite und danach mit der anderen Angriffsstufe

Die Übung wird durch Gruß im Stand beendet.

SANBON KUMITE

Wie GOHON KUMITE nur mit drei Angriffen

KIHON IPPON KUMITE

Beide Partner stehen sich im SHIZENTAI gegenüber

Gruß im Stand

Der Angreifer findet durch Ausstrecken beider Arme mit Fäusten die richtige Distanz in der gewählten Angriffsstufe.

Einnehmen der Ausgangstellung ZENKUTSU-DACHI rechts bzw. links zurück mit Gedan-Barai (Fußangriffe aus Chudan Kamae)

Ansagen der Angriffsstufe, (2-3 Sek. Konzentration)

Einmaliger Angriff mit Kiai.

Nach Zanshin (2-3 Sek.) Rückkehr in Shizentai und erneuter Beginn des obenstehenden Vorgangs.

Die Übung wird durch Gruß im Stand beendet.

KAESHI IPPON KUMITE

Beide Partner stehen in Zenkutsu-Dachi in Chudan-Kamae.

Tori greift mit der ersten Technik an, Uke geht einen Schritt mit Abwehr zurück; anschließend greift Uke selbst mit einem ganzen Schritt mit einer neuen Technik an.

Tori (jetzt als Verteidiger) geht mit einer Abwehr zurück und punktet mit Gegenangriff.

JIYU IPPON KUMITE

Das JIYU-IPPON-KUMITE ist die letzte Stufe vor dem Jiyu Kumite (freier Kampf). Daher hängt die Ausführung davon ab, inwieweit sich der Karateka vom KIHON-IPPON-KUMITE zum freien Kampf entwickelt hat. Je weniger er den freien Kampf beherrscht, desto formaler sollte der Ablauf des JIYU-IPPON-KUMITE gezeigt werden.

Grundsätzlich gilt:

Sinnvolles Bewegen des Angreifers vor dem Angriff ist erwünscht, um sich eine Gelegenheit zum Angriff zu erarbeiten. Dabei muß der Verteidiger die Angriffsfläche freigeben.

Der Verteidiger soll vor dem Angriff so wenig wie möglich zurückweichen, um dem Angreifer die Einnahme des gewünschten Abstands zu ermöglichen.

Der Angriff soll stehen gelassen werden, um einen korrekten Gegenangriff zu ermöglichen. Der Gegenangriff muß zurückgeschnappt werden!

Nach dem Gegenangriff wahren beide Partner Zanshin durch Auseinanderrücken und Einnehmen von Chudan Kamae, bevor sie in die neue Ausgangsstellung zurückkehren.

Der Angreifer soll zeigen, daß er den Verteidiger ohne dessen Abwehr hätte ernsthaft gefährden können.

Der Verteidiger muß dem Angriff standhalten können und hat in seinem Gegenangriff eine hohe Effektivität und ein Höchstmaß an Kontrolle zu zeigen, da der Angreifer den Gegenangriff nicht abwehrt.

Deai-Techniken, d.h. Kontertechniken, die gleichzeitig mit der Technik des Angreifers ausgeführt werden, sind im Prüfungskumite nicht erwünscht.

JIYU KUMITE

Im JIYU KUMITE der Prüfung soll der Kämpfer demonstrieren, daß er sich mit den gelernten Techniken frei bewegen und diese ohne eigene oder die Gefährdung des Gegners anwenden kann. Dabei ist unerheblich, wer den Prüfungskampf " gewinnt " .

Sinnvolle Kampfhaltung, richtiges Abstandsgefühl, insbesondere für die ausgeführten Techniken, Erkennen und Ergreifen von " Gelegenheiten " , die Fähigkeit einen " Ippon " (Kampfpunkt) zu erreichen, Konditionsstärke und nicht zuletzt Fairness sind Kriterien des Jiyu Kumite.