

Karate-Ausdrücke

aus Wikipedia, der freien Enzyklopädie

Dieser Artikel beschäftigt sich mit den Fachbegriffen aus dem Bereich des Karate. Alle Begriffe stammen aus der japanischen Sprache.

Inhaltsverzeichnis

- 1 Angriffs-/Abwehrstufen
- 2 Raum
- 3 Zählen
- 4 Waza 技 – Techniken
 - 4.1 Tachikata 立ち方 – Stellungen
 - 4.1.1 Shizen-tai 自然体 – Grundstellungen
 - 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
 - 4.2.3.2 Kämpferische Haltungen
 - 4.2.3.2.1 Jōdan gamae 上段構え
 - 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) – Fußtritte
 - 4.3.3.1 Zenpo 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 Ude 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

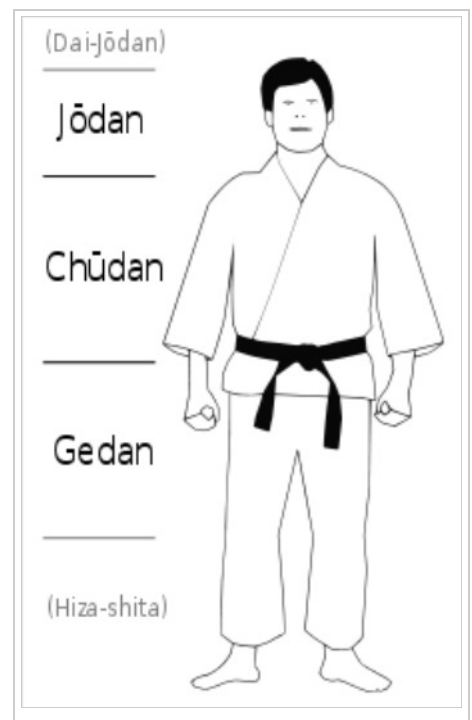
- 4.4.3.2 Hiji Uchi 肘打 – Ellenbogenschläge
- 4.4.3.3 Kaishō uchi 開掌打ち – Schläge mit der offenen Hand
- 4.4.3.4 Sonstige
- 4.4.4 Uke Waza 受け技 – Abwehrtechniken
 - 4.4.4.1 Wan (Ude) 腕 – Arm (Unterarm)
 - 4.4.4.2 Abwehrauftreffflächen – Grundstellungen
 - 4.4.4.3 Sekiwan Uke 隻腕受け – Abwehrformen mit einer 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
- 6 Weblinks

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)

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



Zählen

- | | |
|---------------------------|---------------------------------|
| ■ 一 <i>Ichi</i> – eins | ■ 六 <i>Roku</i> – sechs |
| ■ 二 <i>Ni</i> – zwei | ■ 七 <i>Shichi/Nana</i> – sieben |
| ■ 三 <i>San</i> – drei | ■ 八 <i>Hachi</i> – acht |
| ■ 四 <i>Shi/Yon</i> – vier | ■ 九 <i>Kyū/Ku</i> – neun |
| ■ 五 <i>Go</i> – fünf | ■ 十 <i>Jū</i> – 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 rokyū, 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.

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.

Tachikata 立ち方 – Stellungen

Hauptartikel: Karatestellungen

Shizen-tai 自然体 – Grundstellungen

- *Heisoku dachi* 閉足立ち – geschlossene Parallelstellung
- *Musubi dachi* 結び立ち – geschlossene Fersen
- *Hachiji dachi* 八字立ち – offene Fußstellung
- *Uchi hachiji dachi* 内八字立ち – Stellung mit eingedrehten Füßen
- *Heikō dachi* 平行立ち – offene Parallelstellung
- *Teiji dachi* 丁字立ち – T-Stellung
- *Renoji dachi* レの字立ち – L-Stellung

Kumite dachi 組手立ち – Kampfstellungen

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ■ <i>Zenkutsu dachi</i> 前屈立ち – tiefe Vorwärtsstellung ■ <i>Moto dachi</i> 基立ち – hohe Vorwärtsstellung ■ <i>Kōkutsu dachi</i> 後屈立ち – Rückwärtsstellung ■ <i>Kiba dachi</i> 騎馬立ち – Reiterstellung ■ <i>Sanchin dachi</i> 三戦立ち – „Dreifußstellung“ ■ <i>Hangetsu Dachi</i> 半月立ち – Halbmondstellung | <ul style="list-style-type: none"> ■ <i>Neko ashi dachi</i> 猫足立ち – Katzenfußstellung ■ <i>Kōsa dachi</i> 交差立ち – Überkreuzstellung ■ <i>Sagi ashi dachi</i> 鷺足立ち – Reiherstellung ■ <i>Tsuru ashi dachi</i> 鶴足立ち – Kranichfußstellung ■ <i>Shiko dachi</i> 四股立ち – offene Bereitschaftsstellung ■ <i>Fudō dachi</i> 不動立ち oder <i>Sōchin dachi</i> 壯鎮立ち – unbewegliche Stellung |
|--|--|



Heikō dachi

Kamae 構え – Bereitschaft

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

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.

Kamae kata 構え方 – Bereitschaftshaltung

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

Kämpferische Haltungen

Jōdan gamae 上段構え

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

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* – seitlich gekreuzte Hände
- *Shutō gamae* 手刀手構え – offene Handhaltung
- *Kōkō gamae* 虎口構え – „Tigermaulhaltung“

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

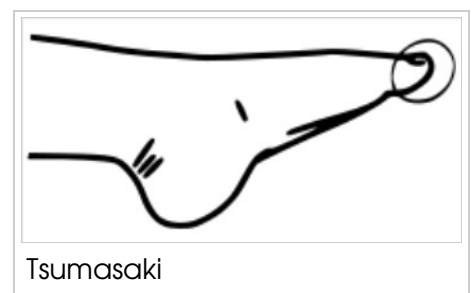
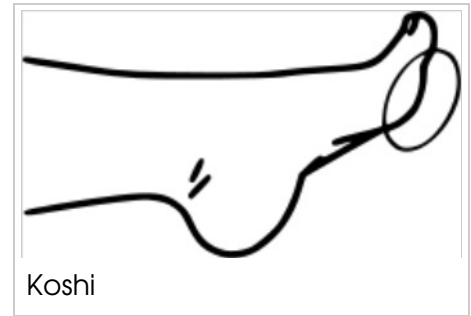
Kombinierte Kamae

- *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

Ashi Waza 足技 – Fußtechniken

Trefferflächen

- *Koshi / Chusoku* 中足 – Fußballen
- *Sokutô* 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



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

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

Ashi basami 足挟み - Fußscheren

- *Kani basami* 蟹挟み – Krebsschere

Ashi geri 足蹴り (Keri waza) – Fußtritte

Zenpo 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 – Knietritt
- *Mawashi hiza geri* 回し膝蹴り – Halbkreisknietritt
- *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)

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

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

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*



Mawashi geri



Kakato geri Axe-Kick



Yoko tobi geri

Ude waza 腕技 – Armtechniken

Trefferflächen

Ken 拳 – Faust

- *Seiken* 正拳 – Stirnseite der Faust
- *Uraken* 裏拳 – Fastrücken

- *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

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* 鶏冠 – Hahnenkamm
- *Kakutō / Koken* 鶴頭 / 孤拳 – Kranichkopf

腕 Arm

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

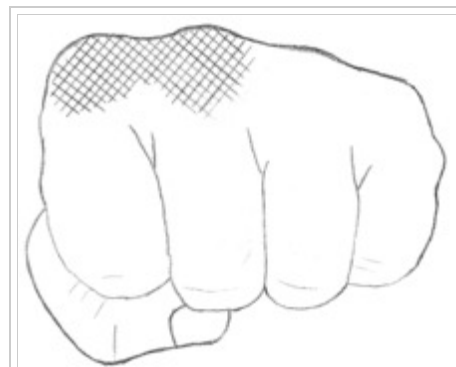
Tsuki waza 突き技 – Stoßtechniken

Ausführungen des Tsuki

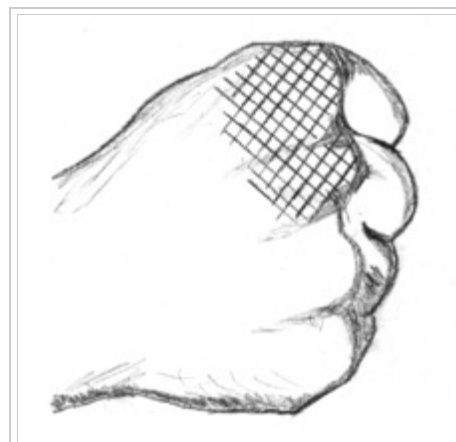
- *Jun zuki* 順突き / *Oizuki* 追い突き – gleichseitiger Stoß (Fauststoß auf der gleichen Seite wie der vordere Fuß)
- *Gyakuzuki* 逆突き – seitenverkehrter Stoß (Fauststoß mit der Hand der anderen Seite als der vordere Fuß)
- *Chokuzuki* 直突き – gerader Stoß im Stand (aus Heikō dachi / Kiba Dachi / Shiko Dachi)

Formen des Tsuki

- *Oizuki* 追い突き – gleichseitiger Stoß
- *Nagashi zuki* 流し突き – Ausweichstoß



Seiken



Uraken



Ippon ken

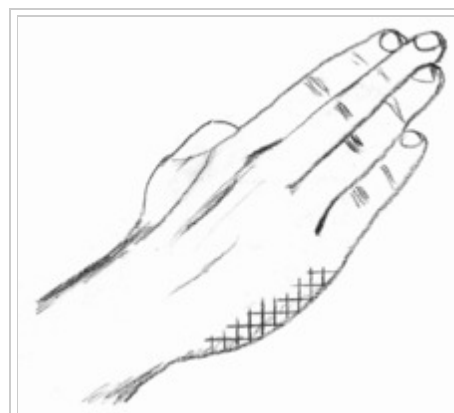


Nakadaka ken

- *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



Hiraken



Shutō

Uchi waza 打ち技 – Schlagtechniken

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.



Nukite

Hiji Uchi 肘打 – Ellenbogenschläge

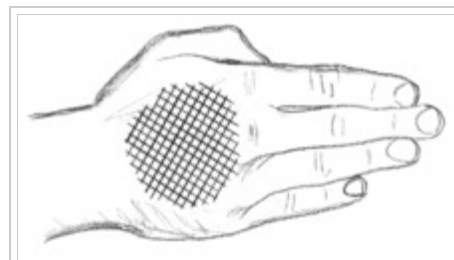
- *Empi Uchi* 猿臂打ち (*Hiji ate* 肘当て) – Ellenbogenschlag



Haitō

Kaishō uchi 開掌打ち – Schläge mit der offenen Hand

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



Haishu

Sonstige

- *Morote uchi* 双手打ち – beidhändiger Schlag

Uke Waza 受け技 – Abwehrtechniken

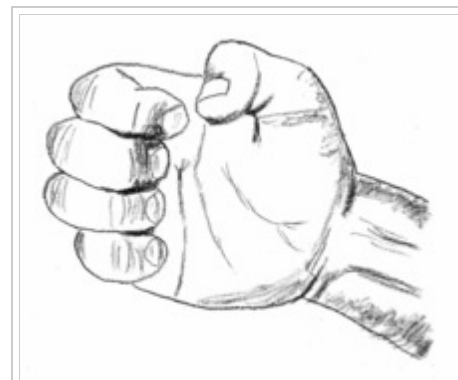
Wan (Ude) 腕 – Arm (Unterarm)

- *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



Kumade

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 – Ochsenkieferrand
- *Teishō Uke* 底掌受け – Handballen
- *Wan Uke* 腕受け – Unterarmabwehr

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



Age uke (links) im Kumite

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

Sonstige

- *Empi Uke* 猿臂受け – Ellenbogenabwehr

Rückzugbewegung

- *Hiki Te* 引手 – Rückzugbewegung der Faust zur Hüfte

Sonstiges

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

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

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

Weblinks

- Karate-Glossar (<http://karate.zeitformat.de/portal/begriffe.html>)
- Karate-Terminologie im Shotokan (http://www.shotokan-berlin.de/SHOTOKANKYOKAI_BEGIFFE.html)
- Terminologie mit grafischer Aufbereitung zusammengehöriger Begriffe (<http://karate.linden-online.net>)

Von „<http://de.wikipedia.org/w/index.php?title=Karate-Ausdrücke&oldid=116715929>“

Kategorien: Kampfsport | Karate

- Diese Seite wurde zuletzt am 3. April 2013 um 05:12 Uhr geändert.
- Abrufstatistik

Der Text ist unter der Lizenz „Creative Commons Attribution/Share Alike“ verfügbar; Informationen zum Lizenzstatus eingebundener Mediendateien (etwa Bilder oder Videos) können im Regelfall durch Anklicken dieser abgerufen werden. Möglicherweise unterliegen die Inhalte jeweils zusätzlichen Bedingungen. Durch die Nutzung dieser Website erklären Sie sich mit den Nutzungsbedingungen und der Datenschutzrichtlinie einverstanden.
Wikipedia® ist eine eingetragene Marke der Wikimedia Foundation Inc.