



15 . Japanische Fachbegriffe

Dachi-Waza	<u>Stellung, Stand</u>
Hankutsu-Dachi	Übergangsstellung zwischen Sanchin- und Zenkutsu-Dachi
Heiko-Dachi	schulterbreiter Stand, Füße gerade nach vorne gerichtet
Heisoku-Dachi	Grundstellung, Füße zusammen
Kokutsu-Dachi	große Rückwärtsstellung
Kosa-Dachi	Stand mit gekreuzten Beinen (Wendeposition)
Musubi-Dachi	Kata-Stellung, Füße stehen im 60°-Winkel
Neko-Ashi-Dachi	Katzen-Stellung
Oki-no-Sanchin-Dachi	Kraftstellung, schulterbreit, vorderer Fuß eineinhalb Fußlängen vor dem anderen
Renoji-Dachi	T-Stellung, hinterer Fuß im 45°-Winkel zum Vorderen
Sagi-Ashi-Dachi	Einfußstand
Sanchin-Dachi	Kraftstellung, schulterbreit, vorderer Fuß eine Fußlänge vor dem Anderen
Shiko-Dachi	Sitzstellung
Sotohachiji-Dachi	Stand in Schulterbreite, Füße leicht nach außen gerichtet
Uchihachiji-Dachi	breiter Stand, Füße leicht nach innen gedreht
Zenkutsu-Dachi	große Vorwärtsstellung
Teiji-Dachi	T-Stellung, hinterer Fuß im 90°-Winkel zum Vorderen
Suri-Ashi-Dachi	gerade Vorwärtsstellung



Goju-Ryu-Karateverein Schifferstadt e.V.

Uke-Waza

Chudan-Uke / Uchi-Uke /
Yoko-Uke

Empi-Uke

Gedan-Uke / Gedan-Barai

Haishu-Uke

Haraiotoshi-Uke

Hiza-Uke

Jodan-Uke / Age-Uke

Joge-Uke

Juji-Uke

Kake-Uke

Kogan-Uke

Koken(Kakuto)-Uke

Kumate-Uke

Mawashi-Uke

Morote-Uke

Nagashi-Uke

Shuto-Uke

Soto-Uke

Sukui-Uke

Teisho-Uke

Ura-Kake-Uke

Abwehrtechniken

Abwehr mittlere Stufe

Abwehr mit dem Ellenbogen

Abwehr untere Stufe

Abwehr mit dem Handrücken

großer Abwehrkreis

Abwehr mit dem Knie

Abwehr obere Stufe

Kombination aus Chudan-Uke und Gedan-Barai

Kreuzabwehr mit beiden Armen

Hakenabwehr mit der Handinnenseite

Schutz der Genitalien bzw. des Unterbauchs (erste Technik in jeder Kata)

Abwehr mit dem Handgelenk

Tatzenabwehr

kreisförmige Abwehr mit beiden Armen

Doppelabwehr (abwehrender Arm wird durch anderen unterstützt) oder doppelseitige Abwehr

Fegeabwehr

Handkantenabwehr

Block mit dem Unterarm von außen nach innen

Abwehr gegen Fußangriff ("Schaufelabwehr")

Handballenabwehr

Hakenabwehr mit dem Handrücken

Zuki-Waza

Age-Zuki

Gyaku-Zuki

Kizami-Zuki

Mawashi-Zuki

Morote-Zuki

Ren-Zuki

Sanbon-Zuki

Seiken-Zuki / Oi-Zuki

Tate-Zuki

Ura-Zuki

Yama-Zuki

Stoßtechniken

Fauststoß von unten nach oben

seitenverkehrter Fauststoß

Fauststoß mit der vorderen Faust (aus der Kampfstellung heraus)

Halbkreisfauststoß

doppelter Fauststoß (mit beiden Fäusten gleichzeitig)

Mehrfachfauststoß

Dreifachfauststoß

gerader Fauststoß

halblanger Fauststoß

kurzer Fauststoß

Stoß mit beiden Armen (zum Kopf und zur Körpermitte)



Goju-Ryu-Karateverein Schifferstadt e.V.

Uchi-Waza

Furi-Uchi
Genkotsu-Uchi
Haito-Uchi
Shuto-Uchi
Tettsui-Uchi
Uraken-Uchi

Schlagtechniken

Halbkreisschlag
Drachenkopfschlag
Schlag mit der Handinnenkante
Handkantenschlag (Handaussenkante)
Hammerschlag
Handrückenschlag

Nukite-Waza

Ippon-Nukite
Nihon-Nukite
Sanbon-Nukite
Nukite

Fingertechniken

Einfingerstoß
Zweifingerstoß
Dreifingerstoß
Speerhand (alle Finger)

Empi

Empl-Uchi / Empi-Hiji-Ate
Mae-Empi-Uchi
Otoshi-Empi-Uchl
Yoko-Empi-Uchi
Ushiro-Empi-Uchl

Ellenbogentechniken

Ellenbogenschlag
Ellenbogenschlag nach vom
Ellenbogenschlag von oben nach unten
Ellenbogenschlag zur Seite
Ellenbogenschlag nach hinten

Keri-Waza

Chisai-no-Mawashi-Geri
Fumi-Komi
Hiza-Geri
Kakato-Geri
Kansetsu-Geri
Kin-Geri
Mae-Geri
Mawashi-Geri
Nami-Ashi oder Ashi-Barai
Tobi-Geri
Yoko-Geri / Sokuto-Geri
Ura-Mawashi-Geri
Ushiro-Geri

Fußtechniken

kleiner Halbkreisfußtritt ohne Drehung des Standbeines
Stampftritt nach unten
Kniestoß
Fersenfußtritt
Fußtritt zum Kniegelenk mit der Fußaussenkante
Fußtritt mit dem Spann
gerader Fußstoß
Halbkreisfußtritt
Fußfeger
Tritt im Sprung
Fußtritt zur Seite
kreisförmiger Fersentritt (im allg. zum Kopf)
Rückwärtsfußtritt

Ken-Waza

Hira-Ken
Kaiko-Ken
Keiko-Ken
Nakadaka-Ippon-Ken

Handknöcheltechniken

Knöchelstoß mit den mittleren Gliedern der vier Finger
Fingerknöchelstoß
Zeigefingerknöchelstoß
Mittelfingerknöchelstoß



Goju-Ryu-Karateverein Schifferstadt e.V.

Kumite-Waza

Jiyu-Ippon-Kumite
Jiyu-Kumite
Kumite-Ura
Nage-Waza
Randori
Shobu-Ippon-Kumite
Shobu-Sanbon-Kumite
Yakusoku-Kumite
Kihon-Ippon-Kumite
Goshin-Jitzu-Kumite

Partnertechniken

festgelegte Partnertechniken aus der Kampfstellung
sportlicher Wettkampf nach den Regeln des DKV
festgelegte Partnertechniken (Angriff-Abwehr, Gegenangriff-Abwehr, Gegenangriff)
festgelegte Partnertechniken (Wurftechniken)
freier Trainingskampf
Wettkampfkarate (Ein-Punkt-Kampf)
Wettkampfkarate (Drei-Punkte-Kampf)
festgelegte Partnertechniken
festgelegte Partnertechniken, Angriff aus Kamae, Verteidiger aus Heiko-Dachi
freie Abwehr gegen Halten, Klammern, Würgen, Stoßen

Begriffe aus dem Wettkampfkarate (WKF)

Aiuchi	gleichzeitig wertbare Techniken
Aka (Shiro) Ippon	rot (weiß) erhält einen Punkt
Aka (Shiro)-No-Kachi	rot (weiß) gewinnt
Chukoku	1. Verwarnung ohne Strafe
Atoshi-Baraku	noch 30 Sekunden Kampfzeit
Encho-Sen	Verlängerung
Enchosen Shobu-Hajime	Beginn der Verlängerung
Hansoku	Regelverstoß (Disqualifikation)
Hansoku-Chui	Verwarnung mit Nihon-Strafe
Hantei	Urteil
Hikiwake	Gleichstand
Jogai	Verlassen der Kampffläche während des Kampfes
Jogai-Hansoku	vierter und letzter Austritt aus der Kampffläche
Jogai-Hansoku-Chui	dritter Austritt aus der Kampffläche
Jogai-Keikoku	zweiter Austritt aus der Kampffläche
Keikoku	Verwarnung mit Ippon-Strafe
Kiken	Kampfaufgabe
Moto-No-Ichi	Ausgangsposition
Mubobi	Verwarnung wegen mangelnder Sorge um die eigene Gesundheit
Mubobi-Keikoku	Verwarnung mit Wazaari-Strafe
Nihon	2 Punkte (z.B. Chudan-Geri)
Sanbon	3 Punkte (z.B. Jodan-Geri)
Shikkaku	Disqualifikation
Shobu-Hajime	Beginn des Kampfes
Shugo	Ruf an die Seitenkampfrichter



Goju-Ryu-Karateverein Schifferstadt e.V.

Torimasen	keine wertbare Technik
Tsuzukete	Weiterkämpfen
Tsuzukete-Hajime	Wiederaufnahme des Kampfes, Start
Yame	Stop

Begriffe allgemein

Jodan	obere Angriffsstufe
Chudan	mittlere Angriffsstufe
Gedan	untere Angriffsstufe
Do	der geistige Weg, die Methode
Dojo	Trainingraum
Go	hart
Ju	weich
Hajime	anfangen, beginnen
Yame	Halt, Stop
Hanshi	Lehrer (8., 9., 10. Dan)
Kamae	Kampfstellung
Karateka	der Karate-Ausübende
Kata	festgelegte Abfolge von verschiedenen Techniken
Ki	innere Kraft/Energie
Kiai	Kampfschrei
Kihon	Grundtechniken im Stand
Kihon-Ido	Grundtechniken in der Bewegung
Kime	Fokus, blitzartige Anspannung der Muskulatur im Auftreffpunkt
Kyoshi	Lehrer (7., 8. Dan)
Mawashi	halbkreisförmig
Mawate	Wendung
Nukite	Fingerstoß
Obi	Gürtel
Rei	Gruß
Renshi	Lehrer (5., 6. Dan)
Seiza	Fersensitz
Sensei	Lehrer (allgemein)
Shihan	Meister
Shikyo	Scherengriff
Te-Waza	Handtechniken
Tegome	Hebel
Ushiro	rückwärts
Yoko	seitlich
Zukame	greifen
Age-Uke	Abwehr nach oben



Goju-Ryu-Karateverein Schifferstadt e.V.

Age-zuki	Aufsteigender Stoß
Ashi	Fuß; Bein; Schrittfolge
Ashi-Barai	Fußfeger
Awase	Anpassen
Awase-zuki	Fauststoß mit beiden Fäusten gleichzeitig; die Fäuste stehen dabei übereinander
Budo	die kriegerischen Fertigkeiten, Oberbegriff für Kampfkünste
Bunkai	Analyse, Kata in Anwendung mit dem Partner
Choku-Zuki	Gestreckter Fauststoss
Chudan	Angriffsrichtung mittlere Stufe
Dachi	Stand, Stellung, Schritt, Position
Dai	gross
Dan	Stufe, Grad, Meisterstufe, Schwarzgurt
Deai	dem Angriff mit eigenem Angriff zuvorkommen
Do	Weg, Richtschnur, Lehre, Unterweisung, Suche, Erfahrung, Entwicklung, Gesetz...
Dojo	Trainingsort, Trainingsraum an dem die Kampfkünste gelehrt werden
Embusen	Schrittdiagramm der Kata
Fumidashi	abdrückender Schritt
Fumi-Kumi	Stampftritt, Sperrtritt
Gedan barei	Abwehr nach unten
Gi	Karate-Bekleidung. Jacke(Uwagi), einer Hose(Zubon) und dem Gürtel(Obi)
Gyaku	gegenseitig, verkehrt, Gegenseite
Hanmi	abgedrehter Oberkörper und Hüfte
Hara	Bauch, energetisches Zentrum des Menschen, Schwerpunkt
Hiki-Te	Zurückziehen der Faust an die Hüfte
Honbu Dojo	Zentraldojo
Jissen	tatsächlicher Kampf
Jiyu	frei
Jiyu-Kamae	Individuelle Freikampfhaltung
Kamae	Bereitschaftshaltung, Kampfstellung, vorbereitende Haltung
Kara	Hülle, Schale, Leer
Karate-Do	Der Weg der leeren Hand
Karateka	Karatebetreibende(r)
Kata	Form, formale Übung, Kampf gegen imaginäre Gegner, Kata dient der Vervollkommnung der Kampftechnik und der geistig-seelischen Vervollkommnung
Keiko	Das Alte, die Vergangenheit überdenken. Bezeichnung für das Üben im Sinne des Budo bzw. der alten traditionellen Künste. Es umfasst die drei wichtigsten Komponenten Ki, Shin und Waza. Das Ziel ist es, durch die Übung zu reifen.
Keri-Waza	Beintechniken



Goju-Ryu-Karateverein Schifferstadt e.V.

Ki	vitale/innere Energie, geistig-seelische Kraft, Atemkraft
Kiai	Kampfschrei, der einen "Energieausbruch" darstellt
Kihaku	Kampfgeist, geistige Energie
Kihon	Grundlage, Grundschule, Grundtechniken
Kime	schockartiges Anspannen sämtlicher Muskeln am Ende einer Technik, physische und psychische Energiekonzentration
Kime-Waza	Kontertechnik als entscheidende Technik
Kiri-Kaeshi	Fusswechsel auf der Stelle
Kodansha	Geistige Meistergrade
Kogeki	Angriff, Angreifer
Kohai	der Spätere, fortgeschrittene jüngere Schüler(immer Danträger)
Kokyu	Atmung, Atem
Kumite	Partnerübung, Kampfschule, Kampf mit einem Gegner
Kyoshi	Lehrer, Experteninstructor der Budo-Schule
Kyu	Klasse, Rang, Schülergrad, Farbgurte
Kyudan	Gürtelrangsystem
Maai	Korrekte Distanz der Technik zum Ziel
Makiwara	gewickeltes Stroh, Schlagpolster
Mondo	Gespräch zwischen Schüler und Meister
Mudansha	Gürtelgrade vor dem ersten Schwarzgurt
Mushin	nicht denken, unbewusst
Obi	Gürtel
Okuri-Ashi	Gleitschritt, vorderer Fuss bewegt sich zuerst
Renshi	Meisterschaft des Selbst
Ryu	Stilrichtung
Sabaki	den Körper geschickt drehen, ausweichen,bewegen
Sempai	der Vorgänger, fortgeschrittener älterer Schüler (immer Danträger)
Sensei	Lehrer, Meister
Sentei-Kata	aus einer vorgegebenen Katagruppe auszuwählende Kata
Seppuku	schneiden des Hara, Freitod durch Aufschneiden des eigenen Bauches
Shin	Geist, Herz
Shisei	Haltung (physisch und psychisch)
Shihan/Hanshi	Grossmeister, geistige Meisterschaft desBudo
Shitei	Vorschrift
Shitei-Kata	Pflichtkata
Shizentai	Grundstellung, Normalstellung, natürliche Haltung
Sho	klein Karate-Stilrichtung, Künstlername Gichin Funakoshis; Sho (matsu) - Kiefer, Pinie, To - Welle, Woge, Shoto - Rauschen in den Kiefern, Kan - grosses Gebäude/Halle
Shotokan	
Shu-Ha-Ri	Die drei Wegstufen vom Schüler zum Meister
Sun-Dome	Abstoppen der Technik kurz vor dem Ziel



Goju-Ryu-Karateverein Schifferstadt e.V.

Suki	Ausnutzen einer Chance
Suri-Ashi	Gleitschritt (Oberbegriff)
Tai-Sabaki	Ausweichen und kontern
Tameshiwari	Bruchtest
Te-Waza	Handtechniken
Tode / Tote	Technik aus China, alte Bezeichnung des Karate-Do
Tobi-Waza	Sprungtechniken
Tokui	Stärke
Tokui-Kata	Freie persönliche starke Kata, Kürkata
Uke	Abwehren, Verteidiger, (verteidigen) blockieren
Wa	Innere Harmonie
Waza	Technik, Kunst, Gruppe
Yomi	Vorausahnen
Yori-Ashi	Gleitschritt, hinterer Fuss bewegt sich zuerst
Yudansha	Technische Meistergrade
Zanshin	Wachsamkeit, Bereitschaft, Geistesgegenwart
Zenkutsu-Dachi	Vorwärtsstellung, Grundstellung, Schrittstellung