











































# Erläuterung der Begriffe




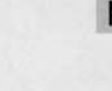








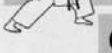
	<b>Age uke</b>	Verteidigungstechnik nach oben
	<b>Age zuki</b>	Fauststoß nach oben
	<b>Ai</b>	Zusammenkommen
	<b>Ashi</b>	Fuß
	<b>Ashi barai</b>	Fußfeger
	<b>Ate waza</b>	Angriffstechniken mit Kime-Punkt
	<b>Awase zuki</b>	Gleichzeitiger Fauststoß, U-förmig
	<b>Bassai dai</b>	Kata: Die Mauer zerstören – groß
	<b>Bassai shô</b>	Kata: Die Mauer zerstören – klein
	<b>Budô</b>	Sammelbegriff der japanischen Kampfkünste
	<b>Bunkai</b>	Analysieren und Verstehen einer Technik oder Kata
	<b>Bushi</b>	Krieger
	<b>Bushidô</b>	Der Weg des Kriegers
	<b>Chinte</b>	Kata: Seltene Hand
	<b>Choku zuki</b>	Gerader Fauststoß
	<b>Chûdan</b>	Mittlerer Bereich
	<b>Chûdan kamae</b>	Deckung im mittleren Bereich
	<b>Dachi</b>	Fußstellung
	<b>Dan</b>	Meistergrad
	<b>Dô</b>	Weg
	<b>Dôjô</b>	Trainingshalle für die Suche bzw. das Fortschreiten des Weges
	<b>Enbusen</b>	Schrittdiagramm der Kata
	<b>Empi</b>	Kata: Flug der Schwalbe (auch Enpi)/Ellenbogen
	<b>Empi uchi</b>	Ellenbogenstoß
	<b>Fudô dachi</b>	Unbewegte, feste Stellung (auch Sôchin dachi)
	<b>Fumikiri</b>	Schneidender Tritt
	<b>Fumikomi</b>	Stampftritt
	<b>Fumikomi uke</b>	Verteidigungstechnik im Vorwärtsgen
	<b>Gaiwan</b>	Armaußenseite (Kleinfingerseite)
	<b>Gankaku</b>	Kata: Kranich auf dem Felsen
	<b>Gedan</b>	Unterer Bereich








	<b>Gedan barai</b>	Verteidigungstechnik nach unten (für den Gedan-Bereich)
	<b>Gedan kake uke</b>	Hakenabwehrtechnik für den unteren Bereich
	<b>Gedan kamae</b>	Deckung im unteren Bereich
	<b>Gedan nagashi uke</b>	Begleitende Abwehrtechnik für den unteren Bereich
	<b>Geri</b>	Fußtritt (auch Keri)
	<b>Gi</b>	Uniform (z. B. Karate-Anzug)
	<b>Go</b>	Fünf
	<b>Gojû shi ho dai</b>	Kata: 54 Schritte – groß
	<b>Gojû shi ho shô</b>	Kata: 54 Schritte – klein
	<b>Gyaku hanmi</b>	Überdrehte Oberkörperhaltung um z. B. Abwehrtechniken mit dem hinteren Arm zu ermöglichen
	<b>Gyaku zuki</b>	Gegenseitiger Fauststoß
	<b>Hachi</b>	Acht
	<b>Hachi ji dachi</b>	Natürliche Stellung in Schulterbreite, die Zehen zeigen nach außen („Yôi“-Stellung)
	<b>Haishu</b>	Handrücken
	<b>Haishu uchi</b>	Angriffstechnik mit dem Handrücken
	<b>Haishu uke</b>	Verteidigungstechnik mit dem Handrücken
	<b>Haitô</b>	Innere Handkante
	<b>Haitô uchi</b>	Angriffstechnik mit der inneren Handkante
	<b>Haitô uke</b>	Verteidigungstechnik mit der inneren Handkante
	<b>Haiwan</b>	Armrücken
	<b>Haiwan nagashi uke</b>	Begleitende Abwehrtechnik mit dem Armrücken
	<b>Hajime</b>	Aufforderung zum Beginnen
	<b>Hangetsu</b>	Kata: Halbmond
	<b>Hangetsu dachi</b>	Halbmond-Stellung
	<b>Hanmi</b>	Frontale Stellung, mit auf 45° gedrehter Hüfte
	<b>Hara</b>	Energiezentrum, ca. 3 cm unterhalb des Bauchnabels
	<b>Hasami zuki</b>	Scheren-Fauststoß
	<b>Heian</b>	Frieden und Ruhe, Kata-Serie aus fünf Kata
	<b>Heikô dachi</b>	Natürliche Stellung in Schulterbreite, die Füße stehen parallel















	<b>Heikô zuki</b>	Parallel-Fauststoß
	<b>Heisoku dachi</b>	Natürliche Stellung, mit geschlossenen Füßen
	<b>Hidari</b>	Links
	<b>Hiji</b>	Ellenbogen
	<b>Hiji ate</b>	Ellenbogenstoß
	<b>Hiji suri uke</b>	Verteidigungstechnik mit gleitendem Ellenbogen
	<b>Hiki te</b>	Zurückziehende Hand
	<b>Hiza</b>	Knie
	<b>Hiza geri</b>	Kniestoß (auch Hizagashira)
	<b>Hiza uke</b>	Verteidigungstechnik mit dem Knie
	<b>Ichi</b>	Eins
	<b>Ippon ken</b>	Angriffstechnik mit einem Fingerknöchel
	<b>Ippon nukite</b>	Angriffstechnik mit einer Fingerspitze
	<b>Ji'in</b>	Kata: Liebe und Schatten
	<b>Jion</b>	Kata: Liebe und Güte/Name eines Tempels
	<b>Jitte</b>	Kata: Zehn Hände
	<b>Jiyû ippon kumite</b>	Vorgegebener Kampf mit einem Angriff
	<b>Jiyû kumite</b>	Freikampf
	<b>Jôdan</b>	Oberer Bereich
	<b>Jôdan kamae</b>	Deckung im oberen Bereich
	<b>Jû</b>	Zehn
	<b>Jûji uke</b>	X-förmige Verteidigungstechnik
	<b>Kaeshi-ippon kumite</b>	Erwidernder Kampf mit einem Angriff
	<b>Kagi zuki</b>	Haken-Fauststoß
	<b>Kaishu</b>	Offene Hand
	<b>Kakato</b>	Ferse
	<b>Kakato geri</b>	Fußtritt mit der Ferse, von oben nach unten
	<b>Kake shutô uke</b>	Haken-Verteidigungstechnik mit der Handaußenkante
	<b>Kake uke</b>	Haken-Verteidigungstechnik
	<b>Kakiwake uke</b>	Verteidigungstechnik mit beiden Händen, von innen nach außen
	<b>Kakutô</b>	Kranichkopf











	<b>Kakutô uchi</b>	Angriffstechnik mit dem Handgelenk in Kranichkopf-Haltung
	<b>Kakutô uke</b>	Verteidigungstechnik mit dem Handgelenk in Kranichkopf-Haltung
	<b>Kankû dai</b>	Kata: In den Himmel schauen – groß
	<b>Kankû shô</b>	Kata: In den Himmel schauen – klein
	<b>Kara</b>	Leer
	<b>Karate</b>	Leere Hand
	<b>Karate dô</b>	Der Weg der leeren Hand
	<b>Karateka</b>	Mensch, der Karate praktiziert
	<b>Kata</b>	Form/Schulter
	<b>Kata hiza dachi</b>	Stellung mit einem Fuß im Kniestand
	<b>Kata shiai</b>	Kata-Wettkampf
	<b>Kata uke</b>	Verteidigungstechnik mit der Schulter
	<b>Kawashi geri</b>	Fußtechnik im Ausweichen
	<b>Keage</b>	Schnappende Fußtechnik (auch Kabanashi)
	<b>Keitô</b>	Hahnenkamm
	<b>Keitô uchi</b>	Angriffstechnik mit dem Handgelenk in Hahnenkamm-Haltung
	<b>Keitô uke</b>	Verteidigungstechnik mit dem Handgelenk in Hahnenkamm-Haltung
	<b>Kekomi</b>	Stoß-Fußtechnik
	<b>Ken</b>	Faust
	<b>Kentsui</b>	Fausthammer
	<b>Keri waza</b>	Sammelbegriff für Beintechniken
	<b>Ki</b>	Energie
	<b>Kiai</b>	Vereinigung der Energie, Kampfschrei
	<b>Kiba dachi</b>	Reiterstellung
	<b>Kihon</b>	Grundschule
	<b>Kihon-gohon kumite</b>	Grundschulkampf mit fünf Angriffstechniken (auch Gohon-kumite)
	<b>Kihon-ippon kumite</b>	Grundschulkampf mit einer Angriffstechnik (auch Ippon-kumite)
	<b>Kihon-sanbon kumite</b>	Grundschulkampf mit drei Angriffstechniken (auch Sanbon-kumite)
	<b>Kime</b>	Entscheidung, Vereinigung der Kräfte
	<b>Kime waza</b>	Entscheidende Technik
	<b>Kizami zuki</b>	Fausttechnik mit der vorderen Hand














	<b>Kobudô</b>	Sammelbegriff für die japanischen Kampfkünste mit Waffen
	<b>Kôkutsu dachi</b>	Rückwärtsstellung
	<b>Kôsa dachi</b>	Überkreuzstellung
	<b>Koshi</b>	Fußballen
	<b>Koshi kamae</b>	Fäuste an der Hüfte
	<b>Kumade</b>	Bärentatze
	<b>Kumite</b>	Kampf
	<b>Kumite shiai</b>	Wettkampf
	<b>Kyu</b>	Schülergrad
	<b>Kyû</b>	Neun
	<b>Maai</b>	Distanz
	<b>Mae</b>	Nach vorne
	<b>Mae ashi geri</b>	Fußtechnik nach vorne, mit dem vorderen Bein
	<b>Mae empi uchi</b>	Ellenbogenstoß nach vorne (auch Mae hiji ate)
	<b>Mae geri</b>	Fußtechnik nach vorne
	<b>Mae geri keage</b>	Fußtechnik nach vorne, schnappend
	<b>Mae geri kekomi</b>	Fußtechnik nach vorne, stoßend
	<b>Mae te zuki</b>	Fauststoß mit der vorderen Hand, ohne Schritt
	<b>Mae tobi geri</b>	Fußtechnik nach vorne, im Sprung
	<b>Makiwara</b>	Brett für das Trainieren der Techniken, ohne abzustoppen. Dieses Training soll dem Kennenlernen der Gelenk- und Körperreaktionen beim tatsächlichen Ausführen einer Technik dienen
	<b>Manji uke</b>	Wirbelblock
	<b>Mawashi</b>	Rund, kreisförmig
	<b>Mawashi empi uchi</b>	Kreisförmiger Ellenbogenstoß (auch Mawashi hiji ate)
	<b>Mawashi geri</b>	Kreisförmige Fußtechnik
	<b>Mawashi zuki</b>	Kreisförmige Fausttechnik
	<b>Mawatte</b>	Wendung
	<b>Meikyô</b>	Kata: Heller Spiegel
	<b>Migi</b>	Rechts
	<b>Mikazuki geri</b>	Kreisförmige Fußtechnik (Mondsicheltritt)

	<b>Mizu</b>	Wasser
	<b>Mizu nagare</b>	Fließendes Wasser. Prinzip, nach dem bestimmte Techniken eingeprägt werden können, wie z. B. Kagi zuki. Die Haltung des Arms soll so sein, dass ein Tropfen Wasser mit einer konstanten Geschwindigkeit von der Schulter bis zur Hand fließt.
	<b>Mizu no kokoro</b>	Der Geist wie das Wasser (geistig ruhige Haltung in jeder Situation)
	<b>Mokusô</b>	Meditation
	<b>Morote sukui uke</b>	Verteidigungstechnik mit beiden Händen, einklemmend
	<b>Morote tsukami uke</b>	Verteidigungstechnik mit beiden Händen, greifend
	<b>Morote uke</b>	Verteidigungstechnik mit beiden Armen
	<b>Morote zuki</b>	Angriffstechnik mit beiden Fäusten
	<b>Mushin</b>	Nicht denken. Geistige Haltung, um eine Situation zu meistern, indem man sich von Gedanken befreit, die sonst die richtige Handlung beeinträchtigen würden
	<b>Musubi dachi</b>	Natürliche Stellung, Fersen zusammen und Zehen auseinander
	<b>Nagashi uke</b>	Begleitende Abwehrtechnik
	<b>Naha te</b>	Hand von Naha, alter Karatestil aus Okinawa
	<b>Naiwan</b>	Arminnenseite (Daumenseite)
	<b>Nakadaka ippon ken</b>	Angriffstechnik mit dem Knöchel des Mittelfingers
	<b>Nami ashi</b>	Anziehen des Beins um einem Fußfeger zu entgehen (auch Nami gaeshi)
	<b>Neko</b>	Katze
	<b>Neko ashi dachi</b>	Katzenfuß-Stellung
	<b>Ni</b>	Zwei
	<b>Nidan tobi geri</b>	Doppelte Fußtechnik nach vorne im Sprung
	<b>Nihon nukite</b>	Angriffstechnik mit zwei Fingerspitzen
	<b>Nijû shi ho</b>	Kata: 24 Schritte
	<b>Nukite</b>	Angriffstechnik mit fünf Fingerspitzen (auch Gohon nukite)
	<b>Oi komi</b>	Hineintreiben
	<b>Oi zuki</b>	Gleichseitiger Fauststoß mit Schritt
	<b>Osae</b>	Pressen

	<b>Otagai ni rei</b>	Gruß zwischen Übenden
	<b>Otoshi</b>	Von oben nach unten
	<b>Otoshi empi uchi</b>	Ellenbogenstoß nach unten (auch Otoshi hiji ate)
	<b>Otoshi uke</b>	Verteidigungstechnik von oben, mit waagerechtem Unterarm
	<b>Re no ji dachi</b>	Natürliche Stellung, die Füße stehen „L“-förmig
	<b>Rei</b>	Gruß
	<b>Ren geri</b>	Mehrfache Fußtechnik (wird bei zwei Fußtechniken verwendet)
	<b>Ren zuki</b>	Mehrfache Fausttechnik (wird bei zwei Fausttechniken verwendet)
	<b>Roku</b>	Sechs
	<b>Ryû</b>	Stil/Schule
	<b>San</b>	Drei
	<b>Sanbon zuki</b>	Dreifache Fausttechnik (auch Sanbon ren zuki)
	<b>Sanchin dachi</b>	Sanduhrstellung
	<b>Seiken</b>	Vorderseite der Faust
	<b>Seiken choku zuki</b>	Gerader Fauststoß
	<b>Seiryûtô uchi</b>	Schwerthand-Angriffstechnik
	<b>Seiryûtô uke</b>	Schwerthand-Verteidigungstechnik
	<b>Seiza</b>	Sitzen
	<b>Sempai</b>	Der höchstgraduierte Schüler
	<b>Sensei</b>	Meister/Vorbild/Derjenige, der den Weg zeigt (nicht nur Trainer)
	<b>Sensei ni rei</b>	Gruß zum Meister
	<b>Sentei kata</b>	Ausgewählte Kata (bei Wettkämpfen)
	<b>Shi</b>	Vier (auch Yon)
	<b>Shiai</b>	Wettkampf
	<b>Shichi</b>	Sieben
	<b>Shihan</b>	Großmeister
	<b>Shiko dachi</b>	Breitstellung
	<b>Shitei kata</b>	Pflichtkata (bei Wettkämpfen)
	<b>Shizentai</b>	Natürliche Körperhaltung
	<b>Shômen</b>	Hauptseite des Dôjô
	<b>Shômen ni rei</b>	Gruß zur Hauptseite des Dôjô

	<b>Shôrei</b>	Ursprüngliche, kraftvolle Kata-Stilrichtung
	<b>Shôrin</b>	Ursprüngliche, schnelle und leichte Kata-Stilrichtung
	<b>Shôtôkan</b>	Karate-Stilrichtung, gegründet von Gichin Funakoshi (1868-1957)
	<b>Shuri te</b>	Hand von Shuri, alter Karatestil aus Okinawa
	<b>Shutô</b>	Außenhandkante
	<b>Shutô uchi</b>	Angriffstechnik mit der Außenhandkante
	<b>Shutô uke</b>	Verteidigungstechnik mit der Außenhandkante
	<b>Shuwan</b>	Armunterseite
	<b>Sôchin</b>	Kata: Stärke und Ruhe
	<b>Sôchin dachi</b>	Stärke-und-Ruhe-Stellung (auch Fudô dachi)
	<b>Sokumen awase uke</b>	Seitliche Doppelabwehrtechnik
	<b>Sokutei</b>	Fußsohle
	<b>Sokutei mawashi uke</b>	Kreisförmige Verteidigungstechnik mit der Fußsohle
	<b>Sokutei osae uke</b>	Press-Verteidigungstechnik mit der Fußsohle
	<b>Sokutô</b>	Außenfußkante
	<b>Soto</b>	Außen
	<b>Soto uke</b>	Verteidigungstechnik von außen nach innen (auch Soto ude uke)
	<b>Sukui uke</b>	Schaufelblock
	<b>Suri ashi</b>	Gleitschritt
	<b>Tai sabaki</b>	Kreisförmige Körperdrehung
	<b>Taikyoku</b>	Durchdringend studieren, Kata-Serie aus drei Kata
	<b>Tameshiwari</b>	Bruchtest
	<b>Tate empi uchi</b>	Ellenbogenstoß nach oben (auch Tate hiji ate)
	<b>Tate shutô uke</b>	Verteidigungstechnik mit der senkrechten Außenhandkante bei gestrecktem Arm
	<b>Tate uraken uchi</b>	Fausttechnik mit dem Handrücken, senkrecht von oben nach unten
	<b>Tate zuki</b>	Fausttechnik mit der senkrechten Faust
	<b>Te</b>	Hand
	<b>Te nagashi uke</b>	Begleitende Verteidigungstechnik mit der Hand

	<b>Te osae uke</b>	Press-Verteidigungstechnik mit der Hand (auch Osae uke)
	<b>Te waza</b>	Sammelbegriff für Handtechniken
	<b>Tei no ji dachi</b>	Natürliche Stellung, die Füße stehen „T“-förmig
	<b>Teishô</b>	Handballen
	<b>Teishô uchi</b>	Angriffstechnik mit dem Handballen
	<b>Teishô uke</b>	Verteidigungstechnik mit dem Handballen
	<b>Tekki</b>	Eiserner Reiter, Kata-Serie aus drei Kata
	<b>Tekubi</b>	Handgelenk
	<b>Tekubi kake uke</b>	Haken-Verteidigungstechnik mit dem Handgelenk
	<b>Tettsui</b>	Eisenhammer
	<b>Tettsui uchi</b>	Eisenhammer-Angriffstechnik
	<b>Tobi geri</b>	Fußtechnik im Sprung
	<b>Tôde</b>	China-Hand, ursprünglicher Name des Karate
	<b>Tokui kata</b>	Persönlich bevorzugte Kata
	<b>Tomari te</b>	Hand von Tomari, alter Karatestil aus Okinawa
	<b>Tsukami yose</b>	Greif- und Ziehabwehr
	<b>Tsuki</b>	Mond
	<b>Tsuki no kokoro</b>	Der Geist wie der Mond (geistig ruhige Haltung in jeder Situation)
	<b>Tsuru ashi dachi</b>	Kranichfußstellung
	<b>Uchi</b>	Innen/Schlag
	<b>Uchi hachi ji dachi</b>	Natürliche Stellung in Schulterbreite, die Zehen zeigen nach innen
	<b>Uchi uke</b>	Verteidigungstechnik von innen nach außen (auch Uchi ude uke)
	<b>Ude</b>	Arm (auch Wan)
	<b>Ude uke</b>	Verteidigungstechnik mit dem Arm
	<b>Uke</b>	Verteidigung
	<b>Uke waza</b>	Sammelbegriff für Abwehrtechniken
	<b>Unsu</b>	Kata: Hand in den Wolken
	<b>Ura mawashi geri</b>	Kreisförmige Fußtechnik, rückseitig
	<b>Ura zuki</b>	Kehrseitige Fausttechnik
	<b>Uraken</b>	Faust-Rückseite
	<b>Uraken uchi</b>	Fausttechnik mit dem Handrücken

	<b>Ushiro</b>	Nach hinten
	<b>Ushiro empi uchi</b>	Ellenbogenstoß nach hinten (auch Ushiro hiji ate)
	<b>Ushiro geri</b>	Fußtechnik nach hinten
	<b>Ushiro mawashi geri</b>	Kreisförmige Fußtechnik aus der Drehung
	<b>Ushiro tobi geri</b>	Fußtechnik nach hinten, im Sprung
	<b>Wan</b>	Arm (auch Ude)
	<b>Wankan</b>	Kata: König und Krone
	<b>Wantô</b>	Unterarm
	<b>Washide</b>	Adlerhand
	<b>Waza</b>	Technik
	<b>Yama</b>	Berg
	<b>Yama zuki</b>	Doppelte Fausttechnik, die das jap. Schriftzeichen des Berges darstellt
	<b>Yame</b>	Aufforderung zum Beenden
	<b>Yôï</b>	Achtung (Zustand, in dem man auf die Aktion konzentriert ist)
	<b>Yoko</b>	Zur Seite
	<b>Yoko empi uchi</b>	Seitlicher Ellenbogenstoß (auch Yoko hiji ate)
	<b>Yoko geri</b>	Fußtechnik zur Seite
	<b>Yoko geri keage</b>	Fußtechnik zur Seite, schnappend
	<b>Yoko geri kekomi</b>	Fußtechnik zur Seite, stoßend
	<b>Yoko tobi geri</b>	Fußtechnik zur Seite, im Sprung
	<b>Zanshin</b>	Wachsamkeit
	<b>Zazen</b>	Zen im Sitzen
	<b>Zen</b>	Meditation / Lebenshaltung, die aus dem Buddhismus entstand
	<b>Zenkutsu dachi</b>	Vorwärtsstellung
	<b>Zuki</b>	Fauststoß
	<b>Zuki waza</b>	Sammelbegriff für Armtechniken