



Kleine Wörterkunde:

A

Age	nach oben
Age-Uke/ Jodan Uke	obere Abwehr
Arigato Gozai Mashta	Danke sehr
Ashi	Fuß, Bein
Ashi-Barai	Fußfeger

B

Budo	„Weg des Krieges“, Begriff für die japanischen Kampfkünste
Bunkai	Praktische Anwendung von Techniken einer Kata mit Partner

C

Chudan	Mittlere Stufe ab Oberkörper bis Gürtelhöhe
--------	---

D

Dai	Groß
Do	Der „Weg“. In der philosophischen Betrachtungsweise auch Lebensweg. Übungen zur Erweiterung der geistigen und charakterlichen Fähigkeiten.
Dojo	„Ort des Weges“, Trainingsort zum Erlernen der Budo-Künste
Dozo	Bitte (wenn man etwas anbietet)

E

Empi/ Hijji	Ellbogen
Empi-Uchi	Ellbogenschlag
Empi-Uke	Ellbogen-Abwehr

F

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

G

Gedan	Untere Stufe oder unterer Bereich (von der Gürtellinie abwärts)
Gedan-Barai	Fegeabwehr untere Stufe
Gi	Anzug (z.B. Karate-Gi)
Gohon-Kumite	Partnerübung mit fünfmaligem Angriff
Gyaku	Seitenverkehrt zum vorderen Fuß
Gyaku-Tsuki	Gegenfauststoß (z.B. linker Fuß vorne, rechts Tsuki)

H

Haito	Handinnenkante
Hajime	Anfangen, „Fangt an!“ oder „Beginnt mit dem Kampf“
Hanmi	Halb abgedrehte Hüfte
Happo-Kumite	Kampfübungen gegen mehrere Gegner (i.d.R. im Kreis)
Hara, Tanden	Bauch, Körpermitte, geistiges und körperliches Zentrum des Menschen, Schwerpunkt des Körpers, Mittelpunkt
Heisoku-Dachi	Stellung mit geschlossenen Füßen
Hidari	Links
Hiji/ Empi	Ellbogen
Hiza	Knie



Kleine Wörterkunde:

I	
Ippon	eins, ein Punkt
Ippon-Ken	Faust mit einem (hervortretenden) Knöchel (z.B. Kata Nipaipo)
Ippon-Kumite	Kampfübung mit einem Angriff
J	
Ju-Jitsu	„Sanfte Kunst“ jap. Selbstverteidigungs-Kampfkunst
Jiyu	Frei
Jiyu-Ippon-Kumite	freies einmaliges Angreifen
Jiyu-Kumite	freier Kampf
Jodan	obere Stufe (Kopf und Hals)
Judo	„Sanfter Weg“ jap. Kampfkunst, entstand aus dem Ju-Jitsu
Juji	Gekreuzt
Juji-Uke	Kreuz-Abwehr (gekreuzte Arme)
K	
Ka	Kämpfer, Sportler (z.B. Karate-Ka, Aikido-Ka)
Kagi-Tsuki	Haken-Stoß
Kakato	Ferse
Kakato-Geri	Tritt/ Schlag mit der Ferse von oben nach unten.
Kamae	Ausgangsstellung
Karate-Do	„Weg der leeren Hand“ jap. Kampfkunst, Ursprung: Okinawa
Karate-Gi	Karate-Anzug
Karateka	Karatetreibender
Kata	Kampf gegen imaginäre Gegner, Karate-Formen, Schulter
Keage	Zurück schnappender Fußtritt
Kekomi	arretierter Fußtritt
Kendo	Ist die jap. Form des Schwertkampfes
Keri	Fußtritt
Kiai	Kampfschrei (siehe auch Kime)
Kiba-Dachi	Seitwärts- (Reiter-)stellung
Kihon	Die Grundscheule in der Kampfkunst.
Kime	Voller Einsatz und Körperspannung, körperlichen und geistigen Kraft in der Technik
Kizami-Tsuki	Prellstoß mit dem vorderen Arm
Ko	Klein
Kobudo	Okinawanische Waffenkunst mit Alltagsgegenständen
Kokutsu-Dachi	Rückwärtsstellung
Koshi	Hüfte
Kumite	Partnertraining, Kampfübungen mit Partner
Kung-Fu	„Schwere oder harte Arbeit“ Chin. Kampfkunst
Kuro-Obi	schwarzer Gürtel
Kyu	Schülergraduierung



Kleine Wörterkunde:

M

Mae	Vorwärts, nach vorne, 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	Im Bogen, bogenförmig
Mawashi-Geri	Kreisfußtritt
Mawate	Wenden, Wendung
Midori-Obi	grüner Gürtel
Migi	Rechts
Mikazuki-Geri	Sichelfußtritt im Halbkreis
Mokuso	Konzentration im Kniesitz mit geschlossenen Augen
Morote	<i>doppelt, beidhändig</i>
Morote-Ude-Uke	zweiarmige Abwehr mittlerer Stufe von innen
Musubi-Dachi	Stellung mit V-förmig geschlossenen Füßen

N

Nagashi-Uke	abfließende Abwehr
Neko-Ashi-Dachi	“Katzen“-Stellung
Nukite	Speerhand (Fingerspitzenstoß)
O	groß

O

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

R

Randori	Freies Üben in Wettkampfform
Rei	Gruß
Ren-Geri	wiederholter Fußtritt
Ren-Tsuki	wiederholter Fauststoß
Ryu	Stilrichtung (oder auch Schule)



Kleine Wörterkunde:

S

Sanbon-Kumite	dreimaliges Angreifen
Sanbon- (Sankai-) Tsuki	Dreifachfauststoß
Sanchin-Dachi	„Uhrglas“ -Stellung
Seiza	„Kniesitz“ (traditionelle Sitzposition)
Sensei	Lehrer, Meister („der Vorausgehende, der Ältere“)
Sensei-ni-Rei	Gruß zum Lehrer
Shiai	Wettkampf
Shihan	Großmeister, Bezeichnung meist ab dem 5. Dan
Shinai	Übungsschwert im Kendo
Shiro-Obi	Weißer Gürtel
Shitei-Kata	Pflichtkata
Shiwari, Tameshiwari	Bruchtest
Shizentai	normale aufrechte Ausgangsstellung
Shobu	Kampf
Shuto-Uchi	Handkantenschlag
Shuto-Uke	Handkantenabwehr
Sochin-Dachi	Stellung aus der Kata <i>Sochin</i> (auch: Fudo-Dachi „Kraftstand“)
Soto	Außen, von außen
Soto-Ude-Uke	Abwehr mittlere Stufe von außen
Suri-Ashi	Gleitschritt

T

Tatami	Matten für den Boden (im Übertragenen Wettkampfmatten)
Tate	Senkrecht oder vertikal
Tate-Empi	aufwärtsgerichteter Ellbogenstoß
Tate-Shuto-Uke	Handkantenabwehr mit gestrecktem Arm
Tate-Uraken-Uchi	senkrechte Handrückenabwehr
Tate-Tsuki	Fauststoß mit senkrechter Faust
Te	Hand
Teisho	Handballen
Teisho-Uke	Handballenabwehr
Te-Otoshi-Uke	Handabwehr von oben nach unten
Tokui-Kata	Kürkata (die starke Kata)
Tori	Angreifer
Tsukami-Uke	Greifabwehr
Tsuki	Fauststoß

U

Uchi	Innen, von innen
Ude	Arm, Unterarm
Uke	Verteidiger, Verteidigung, Abwehr, Abwehrender
Ukemi	Fallschule
Uraken-Uchi	Faustrückenschlag
Ura-Mawashi-Geri	Kreisfußtritt mit der Ferse (oder Sohle)
Ura-Zuki	Fauststoß als Aufwärtshaken
Ushiro	Rückwärts, nach hinten
Ushiro-Geri	Rückwärtstritt



Kleine Wörterkunde:

Y

Yame	Stopp oder Aufhören! Schluss!
Yoi	Achtung!
Yoko	Zur Seite, Seitlich
Yoko-Geri	seitlicher Fußtritt
Yoko-Uraken	seitlicher Fastrückenschlag

Z

Zanshin	Wahrung der Konzentration über die Technik hinaus
Zenkutsu-Dachi	Vorwärtsstellung
Zoris	Sandalen für Mattenboden

Zahlen

Ichi	Eins
Ni	Zwei
San	Drei
Shi oder Yon	Vier
Go	Fünf
Roku	Sechs
Shichi, Nana	Sieben
Hachi	Acht
Kyu	Neun
Ju	Zehn
Ju-Ichi	Elf
Hyaku	Hundert