

## Kleine Wörterkunde:



<b>A</b>	
Age	nach oben
Age-Uke/ Jodan Uke	obere Abwehr
Arigato Gozai Mashta	Danke sehr
Ashi	Fuß, Bein
Ashi-Barai	Fußfeger
<b>B</b>	
Budo	„Weg des Krieges“, Begriff für die japanischen Kampfkünste
Bunkai	Praktische Anwendung von Techniken einer Kata mit Partner
<b>C</b>	
Chudan	Mittlere Stufe ab Oberkörper bis Gürtelhöhe
<b>D</b>	
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)
<b>E</b>	
Empi/ Hiji	Ellbogen
Empi-Uchi	Ellbogenschlag
Empi-Uke	Ellbogen-Abwehr
<b>F</b>	
Fumikomi-Ashi	Stampfschritt
<b>G</b>	
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	„Gegenläufiger“ Fauststoß (z.B. linker Fuß vorne, rechts Tsuki)
<b>H</b>	
Hai	Ja (... ich habe verstanden!)
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	Ellenbogen
Hiza	Knie



<b>I</b>	
Ippon	eins, ein Punkt
Ippon-Ken	Faust mit <b>einem</b> (hervortretenden) Knöchel (z.B. Kata Nipaipo)
Ippon-Kumite	Kampfübung mit einem Angriff
<b>J</b>	
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)
<b>K</b>	
Ka	Kämpfer, Sportler (z.B. Karate-Ka, Aikido-Ka, Judo-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
Karate Gruber	Karate- und Kampfkunstschule im Südlichen Bayerischen Wald
Karateka	Karatetreibender
Kata	Kampf gegen imaginäre Gegner, Karate-Formen, Schulter
Keage	Zurück schnappender Fußtritt
Kekomomi	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



### 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)



### S

Sanbon-Kumite	dreimaliges Angreifen
Sanbon- (Sankai-) Tsuki	Dreifachfauststoß
Sanchin-Dachi	„Uhrglas“ -Stellung
SANKAN Kampfkunst	Karate- und Kampfkunstschule im Südlichen Bayerischen Wald
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

Tai Sabaki	Körper drehen, ausweichen
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