

Auszug und Zusammenstellung der gebräuchlichen japanischen Begriffe und deren Bedeutung

Zur Aussprache:

Der Aussprache liegt die englische Schreibweise zugrunde. Im Japanischen werden die Silben durchweg gleich stark betont - es heißt also weder Karaté noch Karáte, sondern Káráté.

h: ein Laut, der zwischen H und ch liegt - etwa wie in „Dach“

e: etwas nach ä hin aussprechen

z: wie s in „Sockel“

ch: wie tsch

j: wie dsch in „Germany“

s: wie ss in „Masse“

y: wie j

r: Zungen-r wie im Romanischen oder Slawischen

sh: wie sch

In manchen Silben wird das u kaum betont oder ganz verschluckt -z.B. in Oi-Zuki = z'ki

ae, ei, ue usw. werden nicht verschmolzen, sondern getrennt gesprochen: Mae-Geri = ma-e Geri

Kommandos

<i>Yoi!</i>	Achtung!
<i>Hajime!</i>	Anfangen, los!
<i>Yame!</i>	Kurz gesprochen: Stop!
<i>Mawate!</i>	Kehrt, Wendung!
<i>Sensei-ni!</i>	Front zum Lehrer (Sensei)
<i>Rei!</i>	Gruß!
<i>Gedan-Kamae</i>	Links vorrücken mit Gedan-Barai zur Ausgangsstellung in Zenkutsu (Grundschule). Beim Gedan-Kamae sind seitlich, etwa 30 cm neben dem Körper, Ellbogen nach außen gedreht und leicht gebeugt.
<i>Chudan-Kamae</i>	Entspricht der Kampfstellung. Der vordere Arm deckt den Außenbereich des Körpers, bereit Kizami-Zuki zu stoßen; der hintere Arm deckt den Bauch, bereit, Gyaku-Zuki zu stoßen.
<i>Kumite-Kamae</i>	Rechtes Bein zurücksetzen, in Zenkutsu-Dachi ausholen mit Gedan-Barai (Ausgangsstellung für Partner-Training).

Angriffsstufen

<i>Gedan</i>	Untere Stufe (bis zum Gürtel)
<i>Chudan</i>	Mittlere Stufe (Gürtel bis Hals)
<i>Jodan</i>	Obere Stufe (Kopf)

Stellungen

<i>Shizentai</i>	Normalstellung
<i>Zenkutsu-Dachi</i>	Schrittstellung, Vorwärtsstellung
<i>Kokutsu-Dachi</i>	Verteidigungsstellung, Rückwärtsstellung
<i>Kiba-Dachi</i>	Spreizstellung, Grätschstellung
<i>Hanmi</i>	Schrägstellung in Zenkutsu-Dachi: der Oberkörper ist um 45 Grad abgedreht
<i>Kamae</i>	Kampfstellung
<i>ZK</i>	Zenkutsu-Dachi
<i>KK</i>	Kokutsu-Dachi
<i>KB</i>	Kiba-Dachi
<i>NA</i>	Neko-Ashi-Dachi
<i>SD</i>	Sochin-Dachi (vorderer Fuß zeigt gerade nach vorne)
<i>FD</i>	Fudo-Dachi (vorderer Fuß ist leicht nach innen gedreht, ca. 30 bis 40 Grad)

Techniken

<i>Age-Uke</i>	Abwehr obere Stufe
<i>Choku-Zuki</i>	Gerader Stoß aus Hachiji-Dachi
<i>Enpi-Uchi</i>	Ellbogenstoß
<i>Gedan-Barai</i>	Abwehr untere Stufe
<i>Gyaku-Zuki</i>	Umgekehrter Fauststoß, z.B. bei vorgesetztem linken Fuß Fauststoß rechts
<i>Keage</i>	Bei Fußtechnik: Schnappstoß, zurück federnder Stoß
<i>Kekomomi</i>	Bei Fußtechniken: gerader, gestreckter Stoß mit starkem Hüfteinsatz
<i>Keri</i>	Fußstoß
<i>Kizami-Zuki</i>	Prellstoß mit abgedrehter Hüfte
<i>Mae-Ashi-Geri</i>	Fußstoß mit dem vorderen Bein
<i>Mae-Geri</i>	Fußstoß nach vorn
<i>Mawashi-Geri</i>	Kreisfußstoß
<i>Mae-Mawashi-Geri</i>	Kreisfußstoß mit dem vorderen Fuß
<i>Nukite</i>	Stoß mit den Fingerspitzen
<i>Oi-Zuki</i>	Angriffsstoß, z.B. rechtes Bein, rechte Faust
<i>Rengeri</i>	Doppelfußstoß mit Zwischenschritt
<i>Renzuki</i>	Mehrfachfauststoß (minderstens zweifacher Fauststoß)
<i>Sanbon-Zuki</i>	Dreimaliger Fauststoß: einmal obere Stufe, zweimal mittlere Stufe
<i>Shuto-Uchi</i>	Handkantenschlag
<i>Shuto-Uke (schto uke)</i>	Handkantenabwehr in Kokutsu-Dachi
<i>Soto-Uke</i>	Abwehr mittlere Stufe von außen (Soto) nach innen
<i>Tsuki</i>	Fauststoß
<i>Uchi-Uke</i>	Abwehr mittlere Stufe von innen (Uchi) nach außen
<i>Morote-Uke</i>	verstärkte Unterarmabwehr
<i>Tate-Uraken-Uchi</i>	Faustrückenschlag von oben
<i>Yoko-Uraken-Uchi</i>	Faustrückenschlag zur Seite
<i>Ushiro-Geri</i>	Fußstoß nach hinten
<i>Yoko-Geri</i>	Fußstoß zur Seite

Trainings- und Kampfformen

<i>Kihon</i>	Grundschule
<i>Kumite</i>	Kampfschule
<i>Ippon-Kumite</i>	einmaliger Angriff, Abwehr und Gegenangriff. Ziel: Entwicklung des Gefühls für die richtige Distanz (Maai)
<i>Gohon-Kumite</i>	fünfmaliger Angriff, fünfmalige Abwehr. Nach der fünften Abwehr Gegenangriff. Angriff und Abwehr müssen stark vorgetragen werden! Ziel: Entwicklung maximaler Standfestigkeit und Balance.
<i>Jiyu-Ippon-Kumite</i>	(einmaliger) Realer Angriff und kampfgemäße Abwehr. Ziel: Entwicklung des Gefühls für Abstand und Zeitwahl.
<i>Jiyu-Kumite</i>	freier Kampf
<i>Okuri-Ippon-Kumite</i>	wiederholtes Angreifen eines Gegners
<i>Kaeshi-Ippon-Kumite</i>	erwidernder Einschritt-Kampf
<i>Hapo-Kumite</i>	Kampfübungen gegen mehrere Gegner (i.d.R. im Kreis)
<i>Shiai</i>	Turnier
<i>Kata</i>	Vorführungsform in der Art eines Schattenkampfes, die alle Grundtechniken in festgelegten Kombinationen enthält. (Kampf gegen imaginäre Gegner)

Erläuterungen weiterer Begriffe

<i>Dojo</i>	Übungsraum, Club
<i>Hara, Tanden</i>	Bauch, Schwerzentrum
<i>Karateka</i>	Karatemann/frau
<i>Karategi</i>	Karate-Bekleidung
<i>Kiai</i>	Höchster Kraffteinsatz in Verbindung mit hörbarem Ausatmen, ähnlich einem Kampfruf. Bei jeder letzten Technik sowie im Gohon-Kumite, beim letzten Angriff, bei jedem Angriff im Kihon-Ippon und Jiyu-Ippon-Kumite und jedem Gegenangriff ist Kiai zu machen. Der Kiai ist kurz, explosiv und laut auszuführen.
<i>Hikite</i>	Das Zurückziehen der Faust an die Hüfte.
<i>Kime</i>	äußerster Einsatz mit voller Spannung und höchstem Kampfgeist
<i>Ki</i>	vitale/innere Energie
<i>Suri Ashi</i>	Gleitschritt, der hintere Fuß bewegt sich zuerst. (siehe Grafik)
<i>Yori-Ashi</i>	Gleitschritt, die beiden Füße bewegen sich gleichzeitig (siehe Grafik)
<i>Kai-Ashi</i>	ganzer Schritt
<i>Kohai</i>	fortgeschrittener jüngere Schüler
<i>Sempai</i>	fortgeschrittener älterer Schüler
<i>Sensei</i>	Lehrer, Meister
<i>Shihan, Hanshi</i>	Großmeister

Vervielfältigungen, auch nur auszugsweise, sind nur mit vorheriger Genehmigung des Deutschen Karate Verbandes e.V. (Stilrichtung „Shotokan“) gestattet.

Beschlossen am 18.04.1998,
geändert durch Beschluss am 18.11.2000.
Neu gefasst am 17.11.2000,
in Kraft gesetzt am 01.02.2012.
Geändert und beschlossen am 13.09.2019,
in Kraft getreten am 01.01.2020.
Geändert am 09.09.2022
und in Kraft getreten am 01.01.2023 (redaktionelle Änderung 20.03.2024)