



Karatebegriffe

zusammengestellt von Abel Stolz, mit Ergänzungen von Dirk Pfuhl
März 2007

Grundbegriffe

bunkai	Analyse, praktische Anwendung der Techniken einer Kata mit einem Partner	分解
chūdan	mittlere Stufe (Oberkörper bis Gürtellinie)	中段
dan	Grad, Stufe, Meistergraduierung	段
dō	der Weg, Übungen zur Erweiterung der geistigen und charakterlichen Fähigkeiten	道
dōjo	Trainingsort für Budo-Künste Ort, an dem das Karate-Do (Do: Weg) gelehrt wird. Gemeint ist mit Dojo vor allem der Verein und seine Trainer, aber auch die Trainingshalle. Viele Karatevereine tragen das Wort Dojo in ihrem Namen.	道場
enbusen	Schrittdiagramm einer Kata	
gedan	untere Stufe (von der Gürtellinie abwärts)	下段
hajime	Anfang, anfangen!	初め、始め
happō	alle Seiten	八方
hidari	links	左
jiyu kumite	freier Kampf	自由組手
jōdan	obere Stufe (Kopf und Hals)	上段
Karate Kara: <i>leer</i> Te: <i>Hand</i>	Fernöstliche Kampfkunst, bei der die Gliedmaßen des Körpers zu natürlichen Abwehrwaffen ausgebildet werden. Karate entstand vor etwa 2000 Jahren in China und gelangte über Okinawa nach Japan. Erst im letzten Jahrhundert trat es in das Bewußtsein einer breiteren Öffentlichkeit und gelangte nach dem II. Weltkrieg auch nach Deutschland.	
karateka	Karatetreibender (eigentlich Experte)	空手家
karategi	Karateanzug	空手着
kata	Form (i.d.R. festgelegtes Kampfritual) Vorführung von Karate-Abwehr- und Angriffstechniken in logischer und festgelegter Reihenfolge. Etwa 50 Katas sind bekannt, die einfacheren werden bereits in der Grundschule gelehrt. Neben dem Kumite ist die Kata die zweite Wettkampf-Form.	型
kihon	Grundschule	基本

kumite	Kampfübungen mit Partner Es wird zwischen verschiedenen Formen des Kumite unterschieden für die Unterstufe, die Mittelstufe und die Oberstufe (freier Kampf). Der freie Kampf ist neben der Kata die zweite Wettkampf-Form.	組手
kyu	Schülergrad Bezeichnet die Lernstufe. Vom Anfänger bis zum Meister werden 10 Stufen unterschieden und durch verschieden farbige Gürtel gekennzeichnet: <ul style="list-style-type: none"> • 9. Kyu: Weiß • 8. Kyu: Gelb • 7. Kyu: Orange • 6. Kyu: Grün • 5. Kyu: 1. Blau • 4. Kyu: 2. Blau • 3. Kyu: 1. Braun • 2. Kyu: 2. Braun • 1. Kyu: 3. Braun In Deutschland muß für jede höhere Stufe eine Prüfung abgelegt werden. Die Prüfung zum schwarzen Gurt schließt offiziell den Schülerstatus ab.	
makiwara	Schlagpfosten (Strohrolle)	巻稿
mawate	wendet!	回て
migi	rechts	右
obi	Gürtel	帯
ossu	Ja, jawohl!	押忍
otagai ni rei	gegenseitiger Gruß	御互いに礼
sensei	Lehrer, Meister	先生
sensei ni rei	Gruß zum Lehrer	先生に礼
shiai	Wettkampf	試合
shodan	Anfangsgrad	初段
shotokan Shoto: <i>Spitzname</i> Funakoshis Kan: <i>großes Gebäude</i>	Die in Deutschland verbreitetste Stilrichtung des Karate, begründet in diesem Jahrhundert von Gichin Funakoshi. Andere Stilrichtungen: z.B. Goju-Ryu, Shito-Ryu und Wado-Ryu.	
tori	Angreifer	取り
yame	Schluss, aufhören!	辞め
yōi	Achtung! (i.d.R. Ausgangsstellung Shizentai)	用意

waza	Techniken	技
age uke	oberer Block	揚げ受け
age tsuki	aufsteigender Fauststoß	揚げ突き
ashi barai	Fußfeger	足払い
ate waza	Rammtechnik	当て技
awase	gleichzeitig treffen	併せ
choku zuki	gerader Fauststoß	直突き
deai	Kontertechnik des Verteidigers gleichzeitig mit dem Angriff	出合い
empi uchi	Ellbogenschlag	猿臂打ち
empi uke	Ellbogenblock	猿臂受け
fudō dachi	Unbeweglichkeitsstellung (sōchin dachi)	不動立ち
fumikomi ashi	Stampftritt	踏み込み足
gedan barai	untere Fegeabwehr	下段払い
gohon	fünf Schläge	五本
gyaku hanmi	überdrehte Hüfte	逆半身
gyaku zuki	Gegenfauststoß (z.B. linker Fuß vorne, rechts tsuki)	逆突き
hachiji dachi	entspannte Bereitschaftsstellung	八字立ち
hangetsu dachi	Halbmondstellung	半月立ち
hanmi	halb abgedrehte Hüfte	半身
hasami uchi	Scherenschlag	鋏打ち
heisoku dachi	geschlossene Füße Stellung	閉足立ち
hiraken	flache Faust	平拳
hiza geri	Kniestoß	膝蹴り
ippon	ein Schlag	一本
ippon ken	Faust mit hervortretendem Zeigefingerknöchel	一本拳
jūji uke	Block mit überkreuzten Armen	十字受け
kagi zuki	Hakenstoß	鉤突き
kakiwake uke	Keilblock	掻き分け受け
kamae	(Ausgangs)-Stellung	構え
keage	zurückschnappender Fußstoß	蹴揚げ
kekomi	arretierter Fußstoß	蹴込み
kentsui	Hammerfaust (tettsui)	拳槌

keri	Fußstoß	蹴り
kiai	Kampfschrei	気合
kiba dachi	Reiterstellung	騎馬立ち
kime	Brennpunkt der körperlichen und geistigen Kraft in der Technik	
kizami zuki	Prellstoß mit dem vorderen Arm	刻突き
kōkutsu dachi	Rückwärtsstellung	後屈立ち
kōsa dachi	Überkreuzstellung	交叉立ち
kumade	Bärentatze	熊手
mae ashi geri	gerader Fußstoß mit dem vorderen Bein	前足蹴り
mae enpi uchi	waagerechter Ellbogenstoß nach vorn	前猿臂打ち
mae geri	gerader Fußstoß	前蹴り
mawashi geri	Fußtritt aus der Drehung	回し蹴り
mikazuki geri	Sichelfußtritt im Halbkreis, (Neumondfußtritt)	三日月蹴り
mokusō	ruhende Gedanken, Meditation vor dem Training	黙想
morote uke	Block mit beiden Händen	諸手受け
musubi dachi	Stellung mit V-förmig geschlossenen Füßen	結び立ち
nagashi uke	abfließende Abwehr	流し受け
neko ashi dachi	Katzenpfotenstellung	猫足立ち
nukite	Fingerspitzenstoß	抜き手
oi tsuki	gerader Fauststoß (mit Vorwärtsschritt)	追突き
otoshi uke	fallende Abwehr	落とし受け
renoji dachi	L-Stellung	Lの字立ち
ren tsuki	wiederholter Fauststoß	連突き
sanchin dachi	Uhrglas-Stellung	
sanbon	drei Schläge	三本
sanbon zuki	Dreifachfauststoß	三本突き
seiza	richtiges Sitzen, Fersensitz	正座
shizentai	normale aufrechte Ausgangsstellung	自然体
shutō uchi	Handkantenschlag	手刀打ち
shutō uke	Handkantenblock	手刀受け
sōchin dachi	Stellung aus der Kata sōchin (fudō dachi)	壮鎮立ち
soto uke	Abwehr von außen	外受け
suri ashi	Gleitschritt beginnend mit dem vorderen Fuß	擦り足

tai sabaki	den Körper geschickt bewegen, drehen	体捌
tate empi uchi	aufwärtsgerichteter Ellbogenstoß	縦猿臂打ち
tate shutō uke	senkrechter Handkantenblock mit gestrecktem Arm	手刀受け
tate uraken uchi	senkrechter Faustrückenschlag	縦裏拳打ち
tate zuki	Fauststoß mit senkrechter Faust	縦突き
teishō uchi	Handballenschlag	底掌打ち
te otoshi uke	Handabwehr von oben nach unten	手落とし受け
tettsui	Eisenfaust (kentsui)	鉄槌
tobi	Sprung	跳び
tsukami uke	Greifabwehr	掴み受け
tsugi ashi	Gleitschritt beginnend mit dem hinteren Fuß	次ぎ足
tsuki	Fauststoß	突き
uchi	Schlag	打ち
uchi uke	Abwehr von innen	内受け
uke	Abwehr, Abwehrender	受け
uraken uchi	Faustrückenschlag	裏拳打ち
ura mawashi geri	Kreisfußtritt mit der Ferse (oder Sohle)	裏回し蹴り
ura tsuki	Fauststoß als Aufwärtshaken	裏突き
ushiro geri	Rückwärtstritt	後ろ蹴り
waza	Technik	技
yama tsuki	Stoß in der Form des Schriftzeichens yama	山突き
yoko geri	seitlicher Fußtritt	横蹴り
yoko uraken uchi	seitlicher Faustrückenschlag	横裏拳打ち
yoru ashi	seitlicher Gleitschritt	寄り足
zanshin	Wahrung der Konzentration über die eigentliche Technik (Bewegung) hinaus	残心
zenkutsu dachi	Vorwärtsstellung	前屈立ち

shintai	Körper	身体
ashi	Fuß	足
ashi	Bein	脚
empi	Ellbogen	猿臂
gaiwan	Armaußenseite	外腕
haishu	Handrücken	背手
haitō	Handinnenkante	佩刀
haiwan	Armoberseite	背腕
hara	Bauch, Körpermitte, geistiges und körperliches Zentrum des Menschen	腹
hiji	Ellbogen	肱
kakato	Ferse	踵
kata	Schulter	肩
kyūsho	Vitale Punkte	急所
naiwan	Arminnenseite	内腕
shōtei	Handballen (teishō)	掌底
shutō	Handkante	手刀
shuwan	Armunterseite	
sokutō	Außenkante des Fußes	
teishō	Handballen	底掌
tekubi	Handgelenk	手首
ude	Arm	腕
uraken	Fausrücken	裏拳

shiai	Wettkampf	試合
aka	Kämpfer mit rotem Gürtel	赤
chūkoku	erste Verwarnung	忠告
enchō	Verlängerung	延長
fukushin	Seitenkampfrichter	副審
hansoku	Disqualifikation nach dritter Verwarnung	反則
hansoku chūi	dritte Verwarnung vor der Disqualifikation	反則注意
hantei	Kampfrichterentscheid	判定
hikiwake	Unentschieden	引分け
jogai	Verlassen der Kampffläche	除外
kachi	Sieg	勝ち
kansa	Obmann	監査
keikoku	zweite Verwarnung	警告
kiken	Disqualifikation durch Aufgabe	棄権
shikkaku	Disqualifikation vom gesamten Turnier	失格
shiro	Kämpfer mit blauem (weißem) Gürtel	白
shitei kata	Pflichtkata	指定型
shōbu	Kampf	勝負
shushin	Hauptkampfrichter	主審
tokui kata	Kürkata (die starke Kata)	得意型
tsuzukete hajime	macht weiter!	続けて始め

kazu	Zahlen	数
ichi	eins	一
ni	zwei	二
san	drei	三
shi, yon	vier	四
go	fünf	五
roku	sechs	六
shichi	sieben	七
hachi	acht	八
kyū, ku	neun	九
jū	zehn	十

kata	Katas	型
taikyoku shodan	"Universum" Anfangsgrad	太極初段
heian shodan	"Ruhe und Frieden" Anfangsgrad	平安初段
heian nidan	"Ruhe und Frieden" zweiter Grad	平安二段
heian sandan	"Ruhe und Frieden" dritter Grad	平安三段
heian yondan	"Ruhe und Frieden" vierter Grad	平安四段
heian godan	"Ruhe und Frieden" fünfter Grad	平安五段
tekki shodan	"Eiserner Reiter" Anfangsgrad	鉄騎初段
bassai dai	"Eine Festung stürmen" groß	拔砦大
jion	"Gnade"	慈恩
enpi	"Schwalbenflug"	燕飛
kankū dai	"Himmelsschau" groß	觀空大
hangetsu	"Halbmond"	半月
tekki nidan	"Eiserner Reiter" zweiter Grad	鉄騎二段
jitte	"Zehn Hände"	十手
gangaku	"Felsenkranich"	岩鶴
sōchin	"Kraft und Ruhe"	壯鎮
nijūshiho	"Vierundzwanzig Schritte"	二十四步
chinte	"Seltene Hand"	珍手
tekki sandan	"Eiserner Reiter" dritter Grad	鉄騎三段

bassai shō	"Eine Festung stürmen" klein	拔砦小
kankū shō	"Himmelsschau" klein	觀空小
ji'in	"Tempel der Gnade"	慈院
meikyō	"Heller Spiegel"	明鏡
wankan	"Krone des Königs"	王冠
unsu	"Wolkenhand"	雲手
gojūshiho dai	"Vierundfünfzig Schritte" groß	五十四步大
gojūshiho shō	"Vierundfünfzig Schritte" klein	五十四步小