

Japanische Ausdrücke im Karate

1.) Fachwörter im Karate

Aussprache:

z:	s	wie in „Sand“
ch:	t	wie in „Tschad“
j:	dz	wie in „Germany“
s:	ss	wie in „Masse“
y:	j	wie in „Jodan“
r:		ein rollendes „r“
Sh:		wie in „Schade“

ae, ei usw. werden als zwei Vokale ausgesprochen.

Das „u“ wird meist verschluckt, z.B.: Oi'ski statt Oi-Zuki oder S'mo statt Sumo.

Japanische Zahlen:

Ichi	Eins
Ni	Zwei
San	Drei
Shi	Vier
Go	Fünf
Roku	Sechs
Shichi	Sieben
Hachi	Acht
Ku	Neun
Ju	Zehn

Begriffe:

Karate	„Leere Hand“ (Kara=leer, Te=Hand)
Do	„Der Weg“
Shotokan	Eine der vier großen Stilrichtungen, Begründer: G. Funakoshi
Ryu	Stilrichtung, Schule
Dojo	Übungsraum, auch Verein
Kyu	Schülergrad (Farbgarbe, 1. bis 9. Kyu)
Dan	Meistergrad (Schwarzgurt, im Shotokan gibt es 10 Dan-Grade)
Sensei	Lehrer
Shihan	Bezeichnung für einen hohen Meister (ab 6. Dan aufwärts)
Karateka	Karate-Betreibende(r)
Karategi	Karate-Anzug
Makiwara	Schlagpolster, Schlagpfehl
Hara	Bauch, Körperschwerpunkt
Kime	Endstellung, Brennpunkt der Technik
Kiai	Kampfschrei (hörbares Ausatmen)
Kihon	Grundschule
Kata	Schattenkampf ohne Partner
Kumite	Kampf
Ippon	Voller Punkt beim Kumite
Wazaari	Halber Punkt beim Kumite
Shiai	Wettkampf

Kommandos:

Sensei-ni!	Front zum Lehrer!
Rei!	Gruß, Verbeugung!
Shomen-ni-rei!	Aufforderung zum Gruß nach vorn, d.h. zum Publikum
Oss!	Begrüßung, „Habe verstanden“!
Yoi!	Achtung, Bereitschaft!
Hajime!	Los, anfangen!
Yame!	Stopp!
Mawate!	Wenden!
Gedan-Barai-Kamaete!	Ausgangsstellung mit Gedan-Barai!

Angriffstufen:

Gedan	Untere Stufe (bis Gürtel)
Chudan	Mittlere Stufe (Gürtel bis Hals)
Jodan	Obere Stufe (Kopf)

Stellungen (Dachi):

Shizentai	Grund- bzw. Normalstellung, natürlicher Stand
Kamae	Kampfstellung, Ausgangsposition
Zenkutsu-Dachi	Vorwärtsstellung
Kokutsu-Dachi	Rückwärtsstellung
Kiba-Dachi	Seitwärtsstellung

2.) Armtechniken

Abwehrtechniken (Uke):

Gedan-Barai	Abwehr untere Stufe
Jodan Age-Uke	Abwehr obere Stufe
Soto-Ude-Uke	Abwehr mittlere Stufe von außen (soto) nach innen
Uchi-Ude-Uke	Abwehr mittlere Stufe von innen (uchi) nach außen
Shuto-Uke	Handkantenabwehr
Nagashi-Uke	Gleitender, fließender Block

Angriffstechniken (Tsuki, Uchi):

Oi-Zuki	Gerader Fauststoß im Vorwärtsgen (Arm und Bein gleichzeitig)
Gyaku-Zuki	Fauststoß mit der entgegengesetzten Seite (linkes Bein vor, rechter Arm stößt, oder andersherum)
Kizami-Zuki	Gerader Fauststoß mit dem vorderen Arm
Ren-Zuki	Mehrfacher Fauststoß
Sanbon-Zuki	Dreifach-Fauststoß
Gohon-Zuki	Fünffach-Fauststoß
Choku-Zuki	Gerader Fauststoß in Grundstellung
Uraken-Uchi	Faustrückenschlag
Tate-Uraken-Uchi	Von oben nach unten geführter Faustrückenschlag
Tettsui-Uchi	Hammerfaustschlag
Haito-Uchi	Schlag mit der Handinnenkante
Empi-Uchi	Ellbogenstoß
Nukite	Speerhand, Fingerspitzenstoß

3.) Beintechniken (Geri)

Mae-Geri	Fußstoß nach vorne
Mae-Geri-Keage	Schnappstoß nach vorne
Mae-Geri-Kekomi	Gerader, gestreckter Fußstoß nach vorne
Yoko-Geri	Fußstoß zur Seite
Yoko-Geri-Keage	Schnappstoß zur Seite
Yoko-Geri-Kekomi	Gerader, gestreckter Fußstoß zur Seite
Mawashi-Geri	Halbkreis-Fußstoß
Ura-Mawashi-Geri	Umgekehrter Mawashi-Geri nach vorn
Ushiro-Geri	Rückwärtsfußstoß mit dem hinteren Bein

4.) Kata

„Form, Anordnung, Methode“

Eine in Ablauf und Reihenfolge festgesetzte Folge von Abwehr- und Angriffstechniken in verschiedene Richtungen. Die Grundidee der Kata ist ein Schattenkampf gegen mehrere Angreifer. Es werden hohe Ansprüche an Konzentration, Körperbeherrschung, karatemäßige Bewegung im Raum, aber auch Kraft, Atmung und Timing (Rhythmus) gestellt. Bevor das moderne System des Partnertrainings (Partnerübungen) entwickelt wurde, bildeten die Kata die Hauptform des Karate-Trainings. Sie gaben die Grundlage, auf der sich heutige Karate-Techniken entwickelten. Es sind mehr als 50 Kata aus der Vergangenheit überliefert. Einige sind sehr alt, andere neueren Ursprungs. Alle Kata beginnen mit einer Abwehrtechnik und enden exakt am Anfangspunkt.

Die Heian-Kata sind die fünf Grund-Kata im Shotokan Karate, die alle Grundtechniken und -stellungen beinhalten:

- (1) Heian-Shodan (21 Bewegungen)
- (2) Heian-Nidan (26 Bewegungen)
- (3) Heian-Sandan (23 Bewegungen)
- (4) Heian-Yondan (27 Bewegungen)
- (5) Heian-Godan (25 Bewegungen)

Bunkai Kata in Anwendung mit mehreren Gegnern. Abfolge und Bewegungsrichtung der Kata bleibt erhalten.

5.) Kumite

Gohon-Kumite	Grundschulmäßige Kampfübung, in der fünfmal hintereinander mit Fauststößen zur oberen (Jodan) bzw. mittleren (Chudan) Stufe angegriffen wird. Der Verteidiger führt nach dem fünften Block einen gezielten Gegenangriff aus.
Kihon-Ippon-Kumite	Grundschulmäßige Kampfübung. Es wird einmal angegriffen bzw. abgewehrt mit grundschulmäßigen Techniken.
Jiyu-Ippon-Kumite	Halbfreier Kampf. Der Angriff erfolgt einmalig (Ippon), Abwehr und Gegenangriff sind frei wählbar und werden aus Kamae ausgeführt.
Jiyu-Kumite	Freikampf, freies Partnertraining
Randori	Kampfübungsform. Lockeres Freikampftraining, in dem nicht voll angegriffen wird. Im Randori sollen neue Techniken bzw. Kombinationen einstudiert und eigene Spezialtechniken gefestigt werden.