








	Age Empi Uchi	aufsteigender Schlag mit Ellbogen
	Age Uke	Verteidigungstechnik nach oben
	Age Zuki	Fauststoß nach oben
	Ai	Zusammenkommen
	Ashi	Fuß
	Ashi Barai	Fußfeger (auch Nami-Ashi)
	Ate Waza	Angriffstechniken mit Kime-Punkt
	Awase	Anpassen
	Awase Zuki	Gleichzeitiger Fauststoß, U-förmig
	Bensoku Dachi	Andere Bezeichnung für Kosa Dachi
	Budo	Sammelbegriff der japanischen Kampfkünste
	Bunkai	Analysieren und Verstehen einer Technik oder Kata
	Bushi	Krieger
	Bushido	Der Weg des Kriegers
	Choku Zuki	Gerader Fauststoß im Stand
	Chudan	Mittlerer Bereich
	Chudan Kamae	Deckung im mittleren Bereich
	Dachi	Fußstellung
	Dan	Meistergrad
	Danshi Uchi	Schnappender Fingerstoß
	Deai	direkter Konter (mit oder ohne Block)
	Do	Weg
	Dojo	Trainingshalle für die Suche /das Fortschreiten d. Weges
	Embusen	Schrittdiagramm der Kata
	Empi	Ellbogen
	Empi Uchi	Ellbogenstoß
	Fudo Dachi	Unbewegte, feste Stellung (auch Sochin Dachi)
	Fumikiri	Schneidender Tritt
	Fumikomi	Stampftritt
	Fumikomi Uke	Verteidigungstechnik im vorwärtsgehen
	Gaiwan	Armaußenseite (Kleinfingerseite)
	Gedan	Unterer Bereich
	Gedan Barai	Verteidigungstechnik nach unten (für den Gedan-Bereich)



	Gedan Kake Uke	Hakenabwehrtechnik für den unteren Bereich
	Gedan Kamae	Deckung im unteren Bereich
	Gedan Nagashe Uke	Begleitende Abwehrtechnik für den unteren Bereich
	Geri (auch Keri)	Fußtritt
	Gi	Uniform (z.B. Karate-Anzug)
	Go	Fünf
	Go No Sen	Initiative in der Verteidigung (Gegenteil: Sen No Sen)
	Gyaku Hanmi	Überdrehte Oberkörperhaltung um z.B. Abwehrtechniken mit dem hinteren Arm zu ermöglichen
	Gyaku	spiegelverkehrt, umgekehrt, umgedreht, entgegengesetzt
	Gyaku Zuki	Gegengleicher Fauststoß
	Hachi	Acht
	Hachi Ji Dachi	Natürliche Stellung in Schulterbreite, die Zehen zeigen nach außen (Yoi-Stellung)
	Haishu	Handrücken
	Haishu Uchi	Angriffstechnik mit dem Handrücken
	Haishu Uke	Verteidigungstechnik mit dem Handrücken
	Haito	Innere Handkante
	Haito Uchi	Angriffstechnik mit der inneren Handkante
	Haito Uke	Verteidigungstechnik mit der inneren Handkante
	Haiwan	Armrücken
	Haiwan Nagashi Uke	Begleitende Abwehrtechnik mit dem Armrücken
	Hajime	Aufforderung zum Beginnen
	Han Zenkutsu Dachi	Grundstellung, Schrittstellung, Vorwärtsstellung - in der Ausführung ist HZD kürzer als Zenkutsu Dachi
	Hangetsu Dachi	Halbmond-Stellung
	Hanshi	Lehrer (9. bzw. 10. Dan)
	Hanmi	Frontale Stellung, mit auf 45° gedrehter Hüfte
	Hara	Energiezentrum, ca. 3 cm unterhalb des Bauchnabels
	Harai/Barai	Fegen
	Harai Otoshi Uke	Großer Abwehrkreis
	Harai Uke	Abwehr nach unten
	Hasami Zuki	Scheren-Fauststoß



	Heiko	Gleichgewicht (bewahren)
	Heiko Dachi	Natürliche Stellung in Schulterbreite, die Füße parallel
	Heiko Zuki	Parallel-Fauststoß
	Heisoku Dachi	Grundstellung, zwanglose Bereitschaftsstellung mit geschlossenen Füßen
	Hidari	Links
	Hiji	Ellenbogen
	Hiji Ate	Ellenbogenstoß
	Hiji Suri Uke	Verteidigungstechnik mit gleitendem Ellenbogen
	Hiki Ashi	Zurückziehendes Bein
	Hiki Te	Zurückziehende Hand
	Hiza	Knie
	Hiza Geri	Kniestoß (auch Hizagashira)
	Hiza Uke	Verteidigungstechnik mit dem Knie
	Ichi	Eins
	Ippon Ken	Angriffstechnik mit einem Fingerknöchel
	Ippon Ken Zuki	Stoß mit der „Ein-Knöchel-Faust“ - unterer Knöchel des Zeigefingers wird nach vorne geschoben
	Ippon Nukite	Angriffstechnik mit einer Fingerspitze
	Jiyu Ippon Kumite	Vorgegebener Kampf mit einem Angriff
	Jiyu Kumite	Freikampf
	Jodan	Oberer Bereich
	Jodan Kamae	Deckung im oberen Bereich
	Jodan Zuki	Stoß gegen den Kopf
	Joge Uke	Hoch-Tief-Abwehr (oben und unten abwehren)
	Ju	Zehn, weich
	Juji Uke	X-förmige Verteidigungstechnik
	Jun Zuki	Fauststoß mit Führhand ohne Körpereinsatz
	Kaekoken/Hiraken	Flache Faust, Vorderknöchelfaust
	Kaeshi Ippon Kumite	Erwidernder Kampf mit einem Angriff
	Kagi Zuki/Kage-Zuki	Haken-Fauststoß
	Kaishu	Offene Hand
	Kakato	Ferse



	Kakato Geri	Fußtritt mit der Ferse, von oben nach unten
	Kake Shuto Uke	Haken-Verteidigungstechnik mit der Handaußenkante
	Kake Uke	Haken-Verteidigungstechnik
	Kakiwake Uke	Verteidigungstechnik mit beiden Händen, von innen nach außen
	Kakuto	Kranichkopf
	Kakuto Uchi	Angriffstechnik mit Handgelenk in Kranichkopf-Haltung
	Kakuto Uke	Verteidigungstechnik mit dem Handgelenk in Kranichkopf-Haltung
	Kansetsu	Gelenk, Knochengelenk
	Kansetsu Geri	Stampf-Tritt mit der Fußaußenkante zum Kniegelenk
	Kara	Leer
	Karate	Leere Hand
	Karate Do	Der Weg der leeren Hand
	Karateka	Mensch, der Karate praktiziert
	Kata	Form/Schulter
	Kata Bunkai	Kata in Anwendung
	Kata Hiza Dachi	Stellung mit einem Fuß im Kniestand
	Kata Shiai	Kata-Wettkampf
	Kata Uke	Verteidigungstechnik mit der Schulter
	Kawashi Geri	Fußtechnik im Ausweichen
	Keage	Schnappende Fußtechnik (auch Kabanashi)
	Keito	Hahnenkamm
	Keito Uchi	Angriffstechnik mit Handgelenk in Hahnenkamm-Haltung
	Keito Uke	Verteidigungstechnik mit dem Handgelenk in Hahnenkamm-Haltung
	Kekomi	Stoß-Fußtechnik
	Ken	Faust
	Kentsui	Fausthammer
	Keri Waza	Sammelbegriff für Beintechniken
	Ki	Energie
	Kiai	Vereinigung der Energie, Kampfschrei
	Kiba Dachi	Reiterstellung (Shotokan-Ryu)



Kihon (Ido)	Grundschule (in Bewegung)
Kihon Gohon Kumite	Grundschulkampf mit fünf Angriffstechniken (auch Gohon-Kumite)
Kihon Ippon Kumite	Grundschulkampf mit einer angriffstechnik (auch Ippon-Kumite)
Kihon Sanbon Kumite	Grundschulkampf mit drei Angriffstechniken (auch Sanbon-Kumite)
Kime	Entscheidung, Vereinigung der Kräfte
Kime Waza	Entscheidende Technik
 Kin Geri	Tritt zwischen die Beine
Kizami Zuki	Fausttechnik mit der vorderen Hand
Kobudo	Sammelbegriff für die jap. Kampfkünste mit Waffen
Kogan Uke	Schutz der Genitalien bzw. des Unterbauchs (die erste Technik in jeder Kata)
Koken	Handgelenk, Handrückenseite
Koken Uchi	Schnapp-Schlag mit dem Handgelenk
Koken Uke	Abwehr mit dem Handgelenk
 Kokutsu Dachi	Rückwärtsstellung
 Kosa Dachi	Überkreuzstellung
 Koshi	Fußballen
 Koshi Kamae	Fäuste an der Hüfte
Ku	Neun
 Kumade	Bärenatze
Kumite	Kampf
Kumite Shiai	Wettkampf
Kuri Uke	Ellenbogenabwehr
Kyoshi	Lehrer (7. bzw. 8. Dan)
Kyu	Schülergrad / Neun
Maai	Distanz
Mae	Nach vorne
 Mae Ashi Geri	Fußtechnik nah vorne, mit dem vorderen Bein
 Mae Empi Uchi	Ellenbogenstoß nach vorne (auch Mae Hiji Ate)
Mae Geri	Fußtechnik nach vorne



Mae Geri Keage Fußtechnik nach vorne, schnappend



Mae Geri Kekomi Fußtechnik nach vorne, stoßend

Mae Hijiate/Empi Ellenbogenstoß nach vorn

Mae Te Zuki Fauststoß mit der vorderen Hand, ohne Schritt



Mae Tobi Geri Fußtechnik nach vorne, im Sprung



Makiwara Brett für das Trainieren von Techniken

Manji Uke Wirbelblock



Mawashi Rund, kreisförmig, Halbkreis



Mawashi Empi Uchi Kreisförmiger Ellenbogenstoß (auch Mawashi Hiji Ate)

Mawashi Geri Kreisförmige Fußtechnik

Mawashi Hijiate/Empi Ellenbogenstoß halbkreisförmig nach vorn

Mawashi Uke Halbkreisförmige Abwehr



Mawashi Zuki Kreisförmige Fausttechnik

Mawatte Wendung



Migi Rechts

Mikazuki Geri Kreisförmige Fußtechnik (Mondsicheltritt)

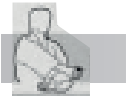
Mizu Wasser

Mizu Nagare Fließendes Wasser. Prinzip, nach dem bestimmte Techniken eingeprägt werden können.

Mizu No Kokoro Der Geist wie das Wasser (geistig ruhige Haltung in jeder Situation)

Mokuso Meditation

Morote Mit beiden Händen, beidseitig



Morote Sukui Uke Verteidigungstechnik mit beiden Händen, einklemmend

Morote Tate Zuki Beidhändiger Fauststoß mit senkrecht stehenden Fäusten

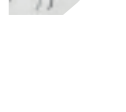
Morote Yoko Uke Beidarmige Abwehr jeweils von innen nach außen zur Seite



Morote Tsukami Uke Verteidigungstechnik mit beiden Händen, greifend



Morote Uke Verteidigungstechnik mit beiden Armen



Morote Zuki Angriffstechnik mit beiden Fäusten

Mushin Nicht denken. Geistige Haltung, um eine Situation zu meistern, in dem man sich von Gedanken befreit, die sonst die richtige Handlung beeinträchtigen würden



Musubi Dachi Natürliche Stellung, Fersen zusammen/Zehen auseinander,














		abwartende Bereitschaftsstellung
	Nagashi Uke	Begleitende Abwehrtechnik
	Naha Te	Hand von Naha, alter Karatestil aus Okinawa
	Naiwan	Arminnenseite (Daumenseite)
	Nakadaka Ippon Ken	Angriffstechnik mit dem Knöchel des Mittelfingers
	Nami Ashi	Anziehen des Beins um einen Fußfeger zu entgehen (auch Nami Gaeshi)
	Neko	Katze
	Neko Ashi Dachi	Katzenfuß-Stellung
	Ni	Zwei
	Nidan Geri	Zweistufen-Tritt, Zweistufen-Fußstoß, doppelter Fuß- stoß, gesprungener doppelter Tritt
	Nidan Tobi Geri	Doppelte Fußtechnik nach vorne im Sprung
	Nihon Nukite	Angriffstechnik mit zwei Fingerspitzen
	Nukite	Angriffstechnik mit fünf Fingerspitzen (Gohon Nukite)
	Obi	Gürtel
	Oi	Dagegen anstürmen, bedrängen
	Oi Komi	Hineintreiben
	Oi Zuki	Gleichseitiger Fauststoß mit Schritt
	Osae	Halten, herunter halten, nach unten pressen
	Osae Uke	Preßabwehr
	Otagai Ni Rei	Gruß zwischen Übenden
	Otoshi	Von oben nach unten
	Otoshi Hijiate / Empi	Ellenbogenstoß abwärts, nach unten
	Otoshi Uke	Verteidigungstechnik von oben, mit waagrechtem Unterarm
	Renoji Dachi	Natürliche Stellung, die Füße stehen „L“-förmig
	Rei	Gruß
	Ren Geri	Mehrfache Fußtechnik
	Rensi	Lehrer (5. bis 6. Dan)
	Ren Zuki	Mehrfache Fausttechnik
	Roku	Sechs
	Ryu	Stil/Schule
	Ryo	Zwei



	Ryo Shotei	Handballenschlag mit beiden Händen
	Ryo Koken Uke	Beidhändige Handgelenksabwehr
	Ryo Sho Sukui Uke	Schaufelabwehr mit beiden Händen
	San	Drei
	Sanbon Zuki	Dreifache Fausttechnik (auch Sanbon Ren Zuki)
	Sanchin Dachi	Sanduhrstellung
	Seiken	Vorderseite der Faust
	Seiken Choku Zuki	Gerader Fauststoß
	Seiryuto Uchi	Schwerthand-Angriffstechnik
	Seiryuto Uke	Schwerthand-Verteidigungstechnik
	Sasae	Stützen, unterstützen, abstützen
	Sasae Age Uke	Nach schräg oben wegschiebende Abwehr
	Seiken	Normale Faust, Vorderfaust (es treffen die Knöchel des Zeige- und Mittelfingers)
	Seiza	Sitzen
	Sempai	Der höchstgraduierte Schüler
	Sen No Sen	Initiative im Angriff (Gegenteil: Go No Sen)
	Sensei	Meister/Vorbild/Derjenige, der den Weg zeigt (nicht nur Trainer)
	Sensei Ni Rei	Gruß zum Meister
	Sentai Kata	Ausgewählte Kata (bei Wettkämpfen)
	Shi	Vier (auch Yon)
	Shiai	Wettkampf
	Shichi	Sieben
	Shihan	Großmeister
	Shiko Dachi	Breitstellung
	Shikyo	Scherengriff
	Shitei Kata	Pflichtkata (bei Wettkämpfen)
	Shizentai	Natürliche Körperhaltung
	Shomen	Hauptseite des Dojo
	Shomen Ni Rei	Gruß zur Hauptseite des Dojo
	Shorei	Ursprüngliche, kraftvolle Kata-Stilrichtung
	Shorin	Ursprüngliche, schnelle und leichte Kata-Stilrichtung



	Shotei	Handballen (als Angriff)
	Shuri Te	Hand von Shuri, alter Karatestil aus Okinawa
	Shuto	Außenhandkante
	Shuto Uchi	Angriffstechnik mit der Außenhandkante
	Shuto Uke	Verteidigungstechnik mit der Außenhandkante
	Shuwan	Armunterseite
	Soe	Unterstützend
	Soe Zuki	Durch die andere Hand (Arm) unstützender Angriff
	Soe Uke	Mit dem zweiten Arm (der Faust) verstärkte Abwehr
	Sochin Dachi	Stärke- und Ruhe-Stellung (auch Fudo Dachi)
	Sokumen Awase Uke	Seitliche Doppelabwehrtechnik
	Sokutei	Fußsohle
	Sokutei Mawashi Uke	Kreisförmige Verteidigungstechnik mit der Fußsohle
	Sokutei Osae Uke	Press-Verteidigungstechnik mit der Fußsohle
	Sokuto	Außenfußkante
	Sokuto Geri	Tritt mit der Fußaußenkante zur Seite
	Soe	Unterstützend
	Solar Plexus	„Sonnengeflecht“, bevorzugter Angriffspunkt in vielen Kampfsportarten (etwa handbreit oberhalb des Nabels und unterhalb des Brustkorbs gelegen)
	Soto	Außen
	Soto Hachiji Dachi	Grundstellung, Bereitschaftsstellung, bei der die Fußspitzen nach außen gedreht sind (die Fersen sind schulterbreit auseinander)
	Sukui	Schaufel, Löffel, pflügen, schöpfen
	Sukui Uke	Schaufelblock
	Suri Ashi	Gleitschritt
	Tai Sabaki	Kreisförmige Körperdrehung
	Taikyoku	Durchdringend studieren, Kata-Serie aus mehreren Katas
	Tameshiwari	Bruchtest
	Tate	Senkrecht, von oben, nach oben
	Tate Empi Uchi	Ellbogenstoß nach oben (auch Tate Hiji Ate)
	Tate Nukite	Fingerspitzenstoß mit der senkrecht stehenden Hand



Tate Shuto Uke

Verteidigungstechnik mit der senkrechten Außenhandkante bei gestrecktem Arm



Tate Uraken Uchi

Fausttechnik mit dem Handrücken, senkrecht von oben nach unten



Tate Zuki

Fausttechnik mit der senkrechten Faust

Te

Hand

Tegome

Hebel



Te Nagashi Uke

Begleitende Verteidigungstechnik mit der Hand



Te Osae Uke

Press-Verteidigungstechnik mit der Hand
(auch Osae Uke)

Te Waza

Sammelbegriff für Handtechniken



Tenoji/Teiji Dachi

Natürliche Stellung, die Füße stehen „T“-förmig

Teisho

Handballen



Teisho Uchi

Angriffstechnik mit dem Handballen



Teisho Uke

Verteidigungstechnik mit dem Handballen

Tekubi

Handgelenk



Tekubi Kake Uke

Haken-Verteidigungstechnik mit dem Handgelenk

Tettsui

Eisenhammer



Tettsui Uchi

Eisenhammer-Angriffstechnik

Tobi Geri

Fußtechnik im Sprung

Tode

China-Hand, ursprünglicher Name des Karate

Tokui Kata

Persönlich bevorzugte Kata

Tomari Te

Hand von Tomari, alter Karatestil aus Okinawa

Tsukami Yose

Greif- und Ziehabwehr

Tsuki/Zuki

Mond

Tsuki No Kokoro

Der Geist wie der Mond (geistig ruhige Haltung in jeder Situation)

Tsuri

Ziehen, herabziehen, Zug

Tsuri Ashi

Vorwärtsbewegung, während der vordere Fuß nach vorn gesetzt und der hintere nachgezogen wird (gleiten)

Tsuri Ashi Dachi

Kranichfußstellung

Uchi

Innen/Schlag

Uchi Hachiji Dachi

Natürliche Stellung in Schulterbreite, die Zehen



zeigen nach innen

Uchi Uke

Abwehr zur Seite von außen nach innen

Ude

Arm (auch Wan)

Ude Uke

Verteidigungstechnik mit dem Arm

Uke

Verteidigung, abwehren, blockieren, verteidigen

Uke Waza

Sammelbegriff für Abwehrtechniken

Ura

Entgegengesetzt, verkehrt, verdreht, umgekehrt

Ura Kake Uke

„Haken“-Abwehr mit gedrehten Händen (Handflächen zeigen zum eigenen Gesicht)

Ura Mawashi Geri

Kreisförmige Fußtechnik, rückseitig

Ura Zuki

Kehrseitige Fausttechnik

Uraken

Faust-Rückseite, umgekehrte Faust

Uraken Uchi

Fausttechnik mit dem Handrücken

Ura Shuto Uchi

„umgekehrter“ Handkantenschlag, von innen nach außen

Ushiro

Nach hinten

Ushiro Empi Uchi

Ellenbogenstoß nach hinten (auch Ushiro Hiji Ate)

Ushiro Geri

Fußtechnik nach hinten

Ushiro Hiji Ate

Ellenbogenstoß nach hinten

Ushiro Mawashi Geri

Kreisförmige Fußtechnik aus der Drehung

Ushiro Tori Geri

Fußtechnik nach hinten, im Sprung

Ushiro Zuki

Fauststoß nach hinten

Wan

Arm (auch Ude)

Wanto

Unterarm

Washide

Adlerhand

Waza

Technik

Yama

Berg

Yama Zuki

Doppelte Fausttechnik, die das jap. Schriftzeichen des Berges darstellt

Yame

Aufforderung zum Beenden, Halt, Stop

Yoi

Achtung, Achtsamkeit (Zustand, in dem man auf die Aktion konzentriert ist)

Yoko

Zur Seite, seitlich, von der Seite, Flanke

Yoko Empi Uchi

Seitlicher Ellenbogenstoß (auch Yoko Hiji Ate)



Yoko Geri	Fußtechnik zur Seite, als Halbkreisfußtritt ohne Hüfteinsatz
Yoko Geri Keage	Fußtechnik zur Seite, schnappend
Yoko Geri Kekomi	Fußtechnik zur Seite, stoßend
Yoko Tobi Geri	Fußtechnik zur Seite, im Sprung
Yoko Hijiate	Ellbogenstoß zur Seite
Yoko Uke	Verteidigungstechnik von innen nach außen
Yoko Zuki	Fauststoß zur Seite
Yubi	Finger
Yubi Basami	Fingerschere
Yuminari Uke	Gleichzeitiger Angriff und Abwehr, die in ihrer Ausführung dem Spannen eines Bogens ähnelt

Zanshin	Wachsamkeit
Zazen	Zen im Sitzen
Zen	Meditation/Lebenshaltung, entstanden aus dem Buddhismus



Zenkutsu Dachi	Vorwärtsstellung
Zukame	greifen, fassen
Zuki	Fauststoß
Zuki Waza	Sammelbegriff für Armtechniken

Zählen:

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