



| | | |
|---|----------------------|--|
|  | 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 |

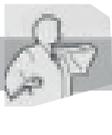


| | | |
|---|----------------------------|---|
|  | Heiko | Gleichgewicht (bewahren) |
| | Heiko Dachi | Natürliche Stellung in Schulterbreite, die Füße parallel |
|  | Heiko Zuki | Parallel-Fauststoß |
|  | Heisoku Dachi | Grundstellung, zwanglose Bereitschaftsstellung mit geschlossenen Füßen |
| | 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 | Bärentatze |
| 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,

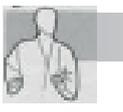


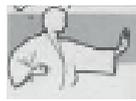
| | | |
|---|------------------------------|--|
| | | abwartende Bereitschaftsstellung |
|  | Nagashi Uke | Begleitende Abwehrtechnik |
| | Naha Te | Hand von Naha, alter Karatestil aus Okinawa |
| | Naiwan | Arminnenseite (Daumenseite) |
|  | Nakadaka Ippon Ken | Angriffstechnik mit dem Knöchel des 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 |