

Allgemeine Begriffe

Kara	leer
Te	Hand
Do	Weg
Shoto	Rauschen in den Kiefern (Künstlername Funakoshis)
Kan	Halle
Sensei	Lehrer
Shihan	Großmeister
Sempai	ranghöchster Schüler (wörtlich: der Vorgänger)
Kohai	rangniederer Schüler (wörtlich: der Spätere)
Dojo	Übungsraum, Verein
Karateka	Karatelehrende(r)
Gi	Karate-Anzug
Kiai	Kampfschrei (aus Ki = Energie und Ai = zusammenkommen)
Kime	äußerster Einsatz mit voller Spannung (wörtlich: Entscheidung)
seiza	unbeweglich sitzen (zur Meditation)
mokuso	Meditation
Zanshin	Wachsamkeit
sen-no-sen	Initiative im Angriff
go-no-sen	Initiative in der Abwehr
sun-dome	die Technik wird ein "Sun" (ca. 3 cm) vor dem Ziel abgestoppt
Budo	japanische Kampfkünste
Bushi	Krieger
Bushi-do	Weg des Kriegers
Ryu	Stil / Schule

Kommandos

Yoi	Achtung
Hajime	Anfangen, los!
Yame	Aufhören, stopp!
Mawate	Wendung
Rei	Verbeugen, grüßen
Sensei-ni-rei	Gruß zum Lehrer
Shomen-ni-rei	Gruß nach vorne
Otagai-ni-rei	Gruß an die Mitübenden

Zählen

Ichi	eins (Sho bei Katas und Graduierungen)
Ni	zwei

San	drei
Shi/Yon	vier
Go	fünf
Roku	sechs
Shichi/Nana	sieben
Hachi	acht
Kyu/Ku	neun
Ju	zehn

Raum

Migi	rechts
Hidari	links
Mae	vorn
Ushiro	hinten
Yoko, Hen	seitlich
Joseki	obere Seite
Shimoseki	untere Seite
O, Okii, Dai	groß
Ko, Sho	klein
Dan	Stufe
Jo	oben
Chu	Mitte
Ge, Shimo	unten
Uchi	innen
Soto	außen
Sumi	Winkel
Ura	entgegengesetzt
Uku	fließend
Omote, ue	darüber
Shita, Ura	darunter
Komi	darin, dicht
To	weit, entfernt
Kuruma	im Kreis
Mawashi	im Halbkreis
Kagi, Kake	Haken
Hira	flach
Naname	schräg

Angriffsstufen

Gedan	untere Stufe (bis zum Gürtel)
Chudan	mittlere Stufe (Gürtel bis Hals)

Jodan obere Stufe (Kopf)

Trainings- und Kampfformen

Kihon	Grundschule
Kumite	Kampfschule
Kihon-Ippon-Kumite	einmaliger grundschulmäßiger Angriff
Gohon-Kumite	fünfmaliger Angriff
Sanbon-Kumite	dreimaliger Angriff
Jiyu-Ippon-Kumite	einmaliger freikampfmäßiger Angriff
Jiyu-Kumite	freier Kampf
Shiai	Turnier
Kata	"Form", eine Art Schattenkampf

Grundstellungen

Heisoku dachi	geschlossene Parallelstellung
Musubi dachi	geschlossene Füße
Hachiji dachi	offene Fußstellung
Uchi hachiji dachi	Stellung mit eingedrehten Füßen
Heiko dachi	offene Parallelstellung
Teiji dachi	T-Stellung
Renoji dachi	L-Stellung

Kampfstellungen

Zenkutsu dachi	tiefe Vorwärtsstellung
Moto dachi	hohe Vorwärtsstellung
Kokutsu dachi	Rückwärtsstellung
Kiba dachi	Mittelstellung, "Reiterstellung"
Sanchin dachi	"Dreifußstellung"
Hangetsu Dachi	"Halbmondstellung"
Nekoashi dachi	Katzenfußstellung (neko=Katze)
Kosa dachi	Überkreuzstellung
Sagiashi dachi	"Kranichstellung"
Shiko dachi	offene Bereitschaftsstellung
Fudo dachi oder (Sochin dachi)	unbewegliche Stellung

Körperliche Bereitschaft

Maai	Distanz
Metsuke	Blick
Ku	Gleichgewicht
Hyoshi	Rhythmus
Kokyu	Atmung

Waza

Technik

Geistige Bereitschaft

Kihaku

Kampfgeist

Sen

Initiative

Yomi

Wahrnehmung

Zanshin

Geistesgegenwart

Kikai

Gelegenheit

Kiai

Zusammentreffen der Kraft. Als Kiai bezeichnet man den Schrei im Karate.

Nichtkämpferische Haltungen

Shizentai gamae

natürliche Bereitschaft

Yoi gamae

konzentrierte Bereitschaft

Rei gamae

Haltung des Grußes

Jiai gamae

Yin/Yang-Position

Kanku gamae

Anfang der Kata Kanku-Dai

Bassai gamae

Anfang der Kata Bassai Dai

Kämpferische Haltungen

Jodan gamae

Maebane gamae

"Flügelhandhaltung"

Chudan gamae

Sagurite gamae

suchende Handhaltung

Juji gamae

Über-Kreuz-Handhaltung

Chuken gamae

verführende Position

Ganseki gamae

unerschütterliche Haltung

Chushu gamae

ausgestreckter Arm

Tashin gamae

seitlich gekreuzte Hände

Shuto gamae

offene Handhaltung

Koko gamae

"Tigermaulhaltung"

Gedan gamae

Jion gamae

"Drachenposition"

Ensei gamae

Hocke/ausgestreckter Arm

Jigo gamae

kniend auf einem Bein

Sochin gamae

Hocke/ausgestreckter Fuß

Shoshin gamae

Hocke auf einem Fuß

Toten gamae

auf einem Knie

Muhen gamae

Hocke/entspannte Arme

Kombinierte Kamae

Manji gamae

"Hakenkreuzhaltung"

Muso gamae

Haltung der "Nichthaltung"

Kosa gamae	Chudan uke/Gedan barai
Neko gamae	"Katzenhaltung"
Joge gamae	Hoch-tief-Position
Garyu gamae	zurückgelehnte Position

Bezeichnungsregeln

.-Uke	Abwehrtechnik
.-Uchi	Schlagtechnik
.-Tsuki	Stoßtechnik
.-Geri	Fußtritt
Age- / Tate-	Technik, die von unten nach oben ausgeführt wird
Otoshi-	Technik, die von oben nach unten ausgeführt wird
Soto-	Technik, die von außen nach innen ausgeführt wird
Uchi-	Technik, die von innen nach außen ausgeführt wird
Mae-	Technik, die nach vorne ausgeführt wird
Ushiro-	Technik, die nach hinten ausgeführt wird
Yoko-	Technik, die zur Seite ausgeführt wird
Mawashi-	halbkreisförmige Technik
Nagashi-	fließende Bewegung
Jodan.	Kopfhöhe
Chudan	Gürtelhöhe bis Kopf
Gedan	bis zur Gürtelhöhe

Abwehrtechniken

Gedan-Barai	Abwehr nach unten
Age- Uke	Faustabwehr nach oben
Soto-Uke	Vorderarm-Abwehr von außen nach innen
Uchi-Uke	Vorderarm-Abwehr von innen nach außen
Shuto-Uke	Handkanten-Abwehr
Tate-Shuto-Uke	Aufrechte Handkantenabwehr
Haishu-Uke	Handrücken-Abwehr
Teisho-Uke	Handwurzel-Abwehr
Sukui-Uke	Schaufel-Abwehr
Osae-Uke	Pressblock
Tsukami-Uke	Greifabwehr

Formen des Fauststoßes

Oi-Tsuki	Fauststoß
Gyaku-Tsuki	gegenseitiger Fauststoß
Kizami-Tsuki	Prellstoß
Age-Tsuki	Fauststoß von unten nach oben

Ura-Tsuki	Fauststoß auf kurze Entfernung
Kagi-Tsuki	Hakenschlag
Mawashi-Tsuki	Halbkreisschlag
Awase-Tsuki	beidhändiger Fauststoß

Formen des Schlagens

Uraken-Uchi	Faustrückenschlag
Kentsui-Uchi	Hammerfaustschlag
Empi-Uchi	Ellbogenstoß
Shuto-Uchi	Handkantenschlag

Formen von Fußritten

Mae-Geri	gerader Fußstoß nach vorn
Yoko-Geri	Fußstoß seitwärts
Mawashi-Geri	Halbkreis-Fußtritt
Ushiro-Geri	Fußstoß nach hinten
Tobi-Geri	Fußstoß im Sprung

Formen der geschlossenen Faust (Ken)

Seiken	Normal-Faust	Faustknöchel des Zeige- und Mittelfingers, der Faustrücken zeigt nach oben.
Uraken	Faustrücken	Faustrücken, sowie wiederum die Knöchel des Zeige- und Mittelfingers.
Kentsui	Hammer-Faust	Außenkante der Faust
Ippon-Ken	Ein-Knöchel-Faust mit dem Zeigefinger	Der Zeigefingerknöchel wird aus der Faust vorgestreckt, gestützt durch den Daumen.
Nakadaka-Ken	Ein-Knöchel-Faust mit dem Mittelfinger	Der Mittelfingerknöchel wird vorgestreckt, gestützt durch Zeige- und Ringfinger.
Hiraken	flache Faust	Vorderknöchel der Finger

Formen der offenen Hand (Kaisho)

Shuto	Schwerthand (Kleinfingerseite)	Außenkante der Hand, während die Hand ausgestreckt ist
Haito	Handinnenkante	Innenkante der Hand, während die Hand ausgestreckt ist
Haishu	Handrücken	Handrücken
Nukite	Fingerspitzenstoß	leicht gekrümmte Fingerspitzen
Teisho	Handwurzel	Handwurzel; die offene Hand wird nach hinten gebogen
Seiryuto	gebogene Schwerthand	äußere Handkante, die Hand wird nach oben abgewinkelt
Kumade	Bärenhand	Handfläche
Washide	Adlerhand	zusammengedrückte Finger- und Daumenspitzen

Keito	Hahnenkamm-Hand	Handgelenk bis Daumenknöchel, Konzentrationspunkt ist der Mittelknochen des Daumens
Kakuto	gebogenes Handgelenk	äußeres Handgelenk, wobei die Hand nach innen gebogen wird

Gebrauch der Arme

Ude	Arm	Unterarm
Naiwan	Innenseite	Innenseite des Unterarms
Gaiwan	Außenseite	Außenseite des Unterarms
Haiwan	Oberseite	Oberseite / Rücken des Unterarms
Shuwan	Unterseite	Unterseite des Unterarms
Empi	Ellbogen	Ellbogen

Gebrauch der Füße und Beine

Koshi	Fußballen	Fußballen, wobei die Zehen soweit wie möglich nach oben gebogen werden
Sokuto	Fußkante	äußere Fußkante
Kakato	Ferse	Ferse
Haisoku	Fußrist	Fußrist, wobei das Fußgelenk gestreckt ist und die Zehen nach unten gebogen werden
Tsumasaki	Zehenspitzen	fest zusammengepreßte Zehenspitzen
Hisagashira	Knie	Knie