

Karatevokabelliste

Japanisch	Deutsch
Natürliche Zahlen	
Ich(i)	Eins
Ni	Zwei
San	Drei
Shi	Vier
Go	Fünf
Rok(u)	Sechs
Shich(i)	Sieben
Hach(i)	Acht
Kyu	Neun
Ju	Zehn
Zahlen, die etwas zählen	
Ippon Ipponme	erste Nummer 1
Nihon Nihonme	zweite Nummer 2
Sanbon Sanbonme	dritte Nummer 3
Yonhon Yonhonme	vierte Nummer 4
Gohon Gohonme	fünfte Nummer 5
Roppon Ropponme	sechste Nummer 6
Nanahon Nanahonme	siebente Nummer 7
Happon Happonme	achte Nummer 8

Kyuhon Kyuhonme	neunte Nummer 9
Juppon Jupponme	zehnte Nummer 10
Begrüßung	
Seiza	Setzen (richtiger Sitz!)
Moku(to) so	Meditation (Augen schließen)
Moku(to) so yame	Ende
Shomen ni Rei!	Gruß zur Vorderseite
Sensei ni Rei!	Lehrer*in Gruß
Otagai ni Rei	Schüler*in Gruß Gruß zu den Mittrainierenden
Onagai shimas(u)	Wir wünschen uns ein schönes Training
Domo arrigato gozaimas(u)	Vielen Dank
Kir(i)z(u)	Aufstehen
Zielregionen des Körpers	
Gedan	Unterer Bereich von den Füßen bis Hüfte (Ge = unten/ Dan = Stufe)
Chudan	Mittlerer Bereich von Hüfte bis Hals (Chu = Mitte / Dan = Stufe)
Jodan	Oberer Bereich von Hals bis zum Kopf (Jo = oben/ Dan = Stufe)
Grundbegriffe	
Wado	Weg des Friedens
Ryu	Schule
Shihan	Großmeister*in
Sensei	Meisterin/ Lehrerin

Sempai	vorangehende/r Schüler*in
Kohai	nachkommende/r Schüler*in
Otagai	Schüler*in
Kihon	Grundschule
Uke	Block
Barai	Feger
Tsuki	Faustschlag
➤ Nido tsuki	Zweifacher Faustschlag
Uchi	Schlag
Keri/ Geri	Tritt
Ashi	Schritt/ Fuß
Waza	Technik
➤ Uchi Waza	Schlagtechniken
Renzuko	Kombination
➤ Renzuko Waza	Kombination von Techniken
Gamae/ Kamae	Bereitschaftstellung/ Haltung
Hiki	Zurückziehen
➤ Hikite	Zurückziehen der Hand
Kata	Form
Sonaba	Wörtlich: am selben Platz bleibend, gemeint: stehend
Kumite	Kampf/ Übung
➤ Ippon Kumite	Kampfübung mit 1 Angriff
Neko	Katze
Dach(i)	Stand
➤ Neko Ashi Dach(i)	Katzenfußstand
Ukemi	Angreifer
Torimi	Verteidiger
Junzuki	gleichseitiger Faustschlag Fauststoß auf der gleichen Seite, wie der vordere Fuß

Gyakuzuki	entgegengesetzter Faustschlag Faustschlag auf der Seite des hinteren Fußes
Zanshin	Wachsamkeit
Sei chu shin	eigenes Zentrum, Körperschwerpunkt
Maai	richtige Distanz
Kime	Brennpunkt
Tettsui	Hammerfaust
Kiai	Schrei, Entschlossenheit, Energie
Ohyo ➤ Ohyo Kumite	anwenden anwenden beim Kampf
Jiyu(i) ➤ Jiyu Kumite	frei freie Übung/ freier Kampf
Körper/ Körperteile	
Ashi ➤ Ashi Barai	Fuß Fußfeger
Te ➤ Nukite	Hand Sperrhand
Empi/ Hiji ➤ Empi Uchi ➤ Hiji Uke	Ellenbogen Ellenbogen-Schlag Ellenbogen-Block
Ken ➤ Seiken ➤ Tateken	Faust waagerechte Faust senkrechte Faust
Ura	Rücken
Hiza ➤ Hiza Geri	Knie Kniestoß
Hara	Bauch, Körperzentrum
Sh(u)to ➤ Sh(u)to Uchi ➤ Sh(u)to Uke	Schwerthand Schlag mit der Handkante Block mit der Handkante

Haito ➤ Haito Uchi	Handinnenkante (Daumenseite) Schlag mit der Handinnenkante = Schwertrückenschlag
Haishu	Handrücken
Hanmi Gamae	halbe Körperhaltung (Oberkörper halb aufgedreht)
Hidari ➤ Hidari Gamae	links links vor (Haltung)
Migi ➤ Migi Gamae	rechts rechts vor
Mae ➤ Maegeri	vorne Tritt nach vorne
Yoko	Seite/ seitlich
Ushiro ➤ Ushiro geri	hinten Tritt nach hinten
Ura ➤ Ura-ken	Rückseite Rückseite der Faust
Soto	außen
Uchi	innen
Mawashi	drehend, bei uns: Im Halbkreis
Otoshi ➤ Otoshi uke	fallen lassen Block von oben nach unten
Hira ➤ Hira-ken	flach flache Faust
Naname	Schräg
Hanmi ➤ Hanmi neko ashi dach(i)	halbaufgedreht halbaufgedrehter Katzenfußstand
Anweisungen	
Rei	verbeugen
Yoi	Vorbereitung Bereitschaftsstellung (vgl. shizentai)

Yame	schließen, beenden
Naore	Stellung auflösen, zurückkehren zur Ausgangsposition, rühren
Hajime	beginnen, anfangen
Go Rei Nach(i)	Ohne Kommando
Mawatte	wenden
Kamae	Struktur, Haltung.
Sonstiges	
Gi	Karateanzug
Obi	Gürtel
San-Mi-Ittai	Wechsel der Position mit dem ganzen Körper mit Technik
Schritte	
Okuri Ashi	Gleitschritt
Tsugi Ashi	z.B. hinteren Fuß heranziehen, vorderen Fuß vorsetzen
Ayumi Ashi	Wörtlich: gehender Schritt Schritt nach vorne mit Beinwechsel
Uchi Waza	Schlagtechniken
S huto Uchi	Handkantenschlag (kl. Fingerseite)
T ettsui	Hammerfaustschlag (vgl. Otoshi Uke)
U raken Uchi	Schlag mit den Faustrücken
H aito Uchi	Handinnenkantenschlag (Daumenseite)
T eisho Uchi	(„Bärentatze“) Schlag mit d. Handwurzel
E mpi Uchi	Ellenbogenschlag

