

## Angriffs-/Abwehrstufen

- *Gedan* 下段 - unten, bis zum Gürtel
- *Chūdan* 中段 - mitte, von Gürtel bis zum Hals
- *Jōdan* 上段 - oben, Kopf (und Hals)

## Raum [Bearbeiten]

<i>Migi</i> 右 – rechts	<i>Sōtō</i> 外 – außen
<i>Hidari</i> 左 – links	<i>Sumi</i> 隅 – Winkel
<i>Mae</i> 前 – vorn	<i>Omote</i> 表 - Vorderseite
<i>Ushiro</i> 後ろ – hinten	<i>Ura</i> 裏 – andere Seite
<i>Yoko</i> 横, <i>Hen</i> 辺 – seitlich	<i>Uku</i> 浮く – fließend
<i>Jōseki</i> 上席 – obere Seite	<i>Ue</i> 上 – darüber
<i>Shimoseki</i> 下席 – untere Seite	<i>Shita</i> 下 – darunter
<i>Ō</i> 大, <i>Ōkii</i> 大きい, <i>Dai</i> 大 – groß	<i>Komi</i> 込 – darin, dicht
<i>Ko</i> 小, <i>Shō</i> 小 – klein	<i>Tō</i> 遠 – weit, entfernt
<i>Dan</i> 段 – Stufe	<i>Kuruma</i> 車 – im Kreis
<i>Jō</i> 上 – oben	<i>Mawashi</i> 回し – im Halbkreis
<i>Chū</i> 中 – Mitte	<i>Kagi</i> 鉤, <i>Kake</i> 掛け – Haken
<i>Ge</i> 下, <i>Shimo</i> 下 – unten	<i>Hira</i> ひら – flach
<i>Uchi</i> 内 – innen	<i>Naname</i> 斜め – schräg

## Zählen [Bearbeiten]

一 <i>Ichi</i> - eins (Sho bei Katas und Graduierungen, z.B. Shodan)	六 <i>Roku</i> - sechs
二 <i>Ni</i> - zwei	七 <i>Shichi/Nana</i> - sieben
三 <i>San</i> - drei	八 <i>Hachi</i> - acht
四 <i>Shi/Yon</i> - vier	九 <i>Kyū/Ku</i> - neun
五 <i>Go</i> - fünf	十 <i>Jū</i> - zehn

Bei Ichi, Roku, Shichi und Hachi wird der Schlussvokal verschluckt. Aussprache: itsch, nie, san/han, shi, go, rok, schitsch, hatsch, kju, dju

Wenn Dinge (Gegenstände oder Abstrakta) gezählt werden, wird den Zahlworten ein **Zählwort** als **Suffix** angehängt. Das Zählwort ist abhängig von der Art der gezählten Dinge.

Beispiele:

- lange dünne Gegenstände (übertragen auch für Schläge):  
本 hon

一本 ippon, 二本 nihon, 三本 sanbon, 四本 shihon...

- Gürtelrangsystem (Schülergrade): 級 kyū

一級 ikkyū, 二級 nikyū, 三級 sankyū, 四級 yonkyū, 五級 gokyū, 六級 rokkyū, 七級 nanakyū, 八級 hachikyū, 九級 kukyū

- Gürtelrangsystem (Meistergrade): 段 dan

初段 shodan, 二段 nidan, 三段 sandan, 四段 yondan, 五段 godan, 六段 rokudan, 七段 nanadan, 八段 hachidan

## Waza 技 - Techniken [\[Bearbeiten\]](#)

Techniken werden nach dem "Körperteil" und der Art der Ausführung unterschieden. Der Zusatz *Mae* bedeutet Ausführung der Technik nach vorne, *Yoko* zur Seite und *Ushiro* nach hinten. *Ura* bedeutet Ausführung in die Gegenrichtung. Als *ke age* bezeichnet man eine Ausführung von unten nach oben, während *ke komi* eine geradlinige Ausführung angibt.

Die **Nomenklatur** ist nicht in allen Stilen völlig identisch. So werden zum Beispiel im Wado-Ryu (?) *Sōtō*- und *Uchi*-(*Ude*-)Uke vertauscht, weil "außen" und "innen" hier nicht auf die Bewegungsrichtung bezogen werden, sondern auf den Teil des Unterarmes (Außen- bzw. Innenseite), der auf den Gegner trifft. Die Stile unterscheiden sich auch in der Auswahl der unterrichteten und in den Katas verwendeten Techniken, nicht alle hier angeführten Techniken kommen in allen Stilen vor.

## Tachikata 立ち方 - Stellungen [\[Bearbeiten\]](#)

### Shizen-tai 自然体 - Grundstellungen [\[Bearbeiten\]](#)

*Heisoku dachi* 閉足立ち – geschlossene Parallelstellung

*Musubi dachi* 結び立ち – geschlossene Fersen

*Hachiji dachi* 八字立ち – offene Fußstellung

*Uchi hachiji dachi* 内八字立ち – Stellung mit eingedrehten Füßen

*Heikō dachi* 平行立ち – offene Parallelstellung

*Teiji dachi* 丁字立ち – T-Stellung

*Renoji dachi* レの字立ち – L-Stellung

### **Kumite dachi** 組手立ち – Kampfstellungen [\[Bearbeiten\]](#)

*Zenkutsu dachi* 前屈立ち – tiefe  
Vorwärtsstellung

*Moto dachi* 基立ち – hohe  
Vorwärtsstellung

*Kokutsu dachi* 後屈立ち –  
Rückwärtsstellung

*Kiba dachi* 騎馬立ち – Mittelstellung,  
„Reiterstellung“

*Sanchin dachi* 三戦立ち –  
„Dreifußstellung“

*Hangetsu Dachi* 半月立ち –  
„Halbmondstellung“

*Nekoashi dachi* 猫足立ち –  
Katzenfußstellung (neko=Katze)

*Kosa dachi* 交差立ち – Überkreuzstellung

*Sagiashi dachi* 鷺足立ち –  
„Kranichstellung“

*Shiko dachi* 四股立ち – offene  
Bereitschaftsstellung

*Fudō dachi* 不動立ち oder (*Sochin dachi*)  
– unbewegliche Stellung

## **Kamae 構え - Bereitschaft** [[Bearbeiten](#)]

### **Mi gamae 身構え - körperliche Bereitschaft** [[Bearbeiten](#)]

*Maai* 間合 - Distanz

*Metsuke* 目付け - Blick

*Ku* - Gleichgewicht

*Hyoshi* 拍子 - Rhythmus

*Kokyu* 呼吸 - Atmung

*Waza* 技 - Technik

### **Ki gamae 気構え - geistige Bereitschaft** [[Bearbeiten](#)]

*Kihaku* 気迫 - Kampfgeist

*Sen* 先 - Initiative

*Yomi* 読み - Wahrnehmung

*Zanshin* 残心 - Geistesgegenwart

*Kikai* 機会 - Gelegenheit

*Kiai* 気合 - Zusammentreffen der Kraft. Als kiai bezeichnet man den Schrei im Karate.

## **Kamae kata 構え方 - Bereitschaftshaltung** [[Bearbeiten](#)]

### **Nichtkämpferische Haltungen** [[Bearbeiten](#)]

*Shizentai gamae* 自然体構え - natürliche Bereitschaft

*Yoi gamae* 用意構え - konzentrierte Bereitschaft

*Rei gamae* 礼構え - Haltung des Grußes

*Jiai gamae* - Yin/Yang-Position

*Kanku gamae* 観空構え - Anfang der [Kata Kanku-Dai](#)

*Bassai gamae* 拔塞構え - Anfang der [Kata Bassai Dai](#)

#### **Kämpferische Haltungen** [[Bearbeiten](#)]

##### **Jōdan gamae** 上段構え [[Bearbeiten](#)]

- *Maebane gamae* - 'Flügelhandhaltung'gamae - Jodan morote uchi uke

##### **Chūdan gamae** 中段構え [[Bearbeiten](#)]

*Sagurite gamae* 探り手構え - suchende Handhaltung

*Juji gamae* 十字構え - Über-Kreuz-Handhaltung

*Chuken gamae* - verführende Position

*Ganseki gamae* 岩石構え - unerschütterliche Haltung

*Chushu gamae* - ausgestreckter Arm

*Tashin gamae* - seitlich gekreuzte Hände

*Shutō gamae* 手刀手構え - offene Handhaltung

*Kōkō gamae* 虎口構え - 'Tigermaulhaltung'

##### **Gedan gamae** 下段構え [[Bearbeiten](#)]

*Jion gamae* 慈恩構え - '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** [[Bearbeiten](#)]

*Manji gamae* 万字構え - 'Hakenkreuzhaltung'

*Musō gamae* 無想構え - Haltung der „Nichthaltung“

*Kosa gamae* 交差構え - Chudan uke/Gedan barai

*Neko gamae* 猫構え - 'Katzenhaltung'

*Joge gamae* 上下構え - Hoch-tief-Position

*Garyu gamae* - zurückgelehnte Position

## **Ashi Waza 足技 - Fußtechniken** [\[Bearbeiten\]](#)

### **Trefferflächen** [\[Bearbeiten\]](#)

*Koshi* 中足 - Fußballen

*Sokutô* 足刀 - Fußaußenkante

*Sokutei* 足底 - Fußinnenkante

*Teisoku* 底足 - Fußsohle

*Kakatô* 踵 - Ferse

*Haisoku* 背足 /*Ashi no ko* - Spann

*Tsumasaki* 爪先 - Zehenspitzen

*Hiza* 膝 - Knie

### **Ashi Sabaki 足さばき (unsoku 運足) - Fußbewegungen** [\[Bearbeiten\]](#)

*Mae ashi* 前足 - Schritt nach vorn

*Suri ashi* 摺足 - hinten anziehen, vorne vor(Gleit Schritt)

*Yori ashi* 寄り足 - gleichzeitiges Gleiten

*Tsugi ashi* 次足 - vorne vor, hinten nachziehen

*Sashi ashi* 差し足 - Überkreuzschritt

*Ashi fumikae* 足踏み替え - gleichzeitiger Beinwechsel

*Tenkan ashi* 転換足 - Drehschritt

*Chakuchi* 着地 - Ausfallschritt

### **Ashi nage 足投げ (Nage waza) - Fußwürfe** [\[Bearbeiten\]](#)

#### **Ashi barai 足払い - Fußfeger** [\[Bearbeiten\]](#)

*Uchi Ashi Barai* 内足払い - Feger von innen nach außen

*Sôtô Ashi Barai* 外足払い - Feger von außen nach innen

*Ushiro Ashi Barai* 後足払い - Rückwärtsfeger

*Moro Ashi Barai* 諸足払い - beidbeiniger Fußfeger

**Ashi gari** 足刈 - Fußsicheln [\[Bearbeiten\]](#)

**Ashi guruma** 足車 - Fußräder [\[Bearbeiten\]](#)

**Ashi basami** 足挟み - Fußscheren [\[Bearbeiten\]](#)

- *Kani basami* 蟹挟み - Krebsschere

**Ashi geri** 足蹴り (**Keri waza**) - Fußtritte [\[Bearbeiten\]](#)

**Zenpo geri** 前方蹴り - Vorwärtstritte [\[Bearbeiten\]](#)

**Mae-geri** 前蹴り - Fußtritt nach vorn

*keage* - geschnappter oder *kekomi* - gestoßener Fußtritt

**Mawashi-geri** 回し蹴り - Halbkreisfußtritt

*Gyaku mawashi geri* 逆回し蹴り - verkehrter Halbkreisfußtritt

*Ura mawashi geri* 裏回し蹴り - Halbkreisfußtritt nach innen

*Mikatsuki geri* 三日月蹴り - Halbmondtritt

*Ura mikatsuki geri* 裏三日月蹴り - umgekehrter Halbmondtritt

*Hiza geri* 膝蹴り - Knietritt

*Mawashi hiza geri* 回し膝蹴り - Halbkreisknietritt

*Mae tobi geri* 前飛び蹴り - Sprungtritt nach vorn

*Nidan geri* 二段蹴り - Zwei-Stufen-Tritt

**Sokumen geri** 側面蹴り - Seitwärtstritte [\[Bearbeiten\]](#)

**Yoko-geri** 横蹴り - Fußtritt zur Seite

*keage* 蹴上げ - geschnappter oder *kekomi* 蹴込み - gestoßener Fußtritt

*Fumikiri* 踏み切り - Schneidtritt

*Fumikomi* 踏み込み - Stampftritt

*Yoko tobi geri* 横飛び蹴り - Sprungtritt zur Seite

**Koho geri** 後方蹴り - Rückwärtstritte [\[Bearbeiten\]](#)

*Ushiro-geri kekomi* 後ろ蹴り蹴込み - Rückwärtsfußtritt gestoßen

*Ushiro-geri keage* 後ろ蹴り蹴上げ – Rückwärtsfußtritt geschnappt

*Ushiro mawashi-geri* 後ろ回し蹴り – Halbkreistritt nach hinten

*Ushiro Tobi-geri* 後ろ飛び蹴り – Sprungtritt nach hinten

#### Sonstiges [\[Bearbeiten\]](#)

*Kansetsu geri* 関節蹴り - Tritt zum Kniegelenk

*Kin geri* 金蹴り - Tritt zum Hoden

*Kizami geri* 刻み蹴り - Prelltritt, Halbkreisförmig mit vorderen Bein z.B. Mae ashi mawashi geri

---

#### Ude waza 腕技 - Armtechniken [\[Bearbeiten\]](#)

##### Trefferflächen [\[Bearbeiten\]](#)

##### Ken 拳 - Faust [\[Bearbeiten\]](#)

*Seiken* 正拳 - Stirnseite der Faust

*Uraken* 裏拳 - Fastrücken

*Tettsui/Kensui* 鉄槌 - Eisenhammer

*Ippon ken* 一本拳 - Zeigefingerknöchelfaust

*Nihon ken* 二本拳 - Zweifingerfaust

*Nakadaka ken* 中高拳 - Mittelfingerknöchelfaust

*Hiraken* 平拳 - Flache Faust

##### Te 手 - Hand [\[Bearbeiten\]](#)

*Ippon Nukite* 一本貫手 - Einfingerstich

*Nihon Nukite* 二本貫手 - Zweifingerstich

*Shihon Nukite* 四本貫手 - Vierfingerstich

*Teisho/Shotei* 掌底 - Handwurzel

*Seiryuto* - Ochsenkiefer

*Kokō* 虎口 - Tigermaul (wie beim Greifen)

*Washide* 鷲手 - Adlerhand

*Haito* 背刀 - Schwertrücken

*Haishu* 背手 - Handrücken

*Nukite* 貫手 - Speerhand

*Shuto* 手刀 - Schwerthand

*Kumade* 熊手 - Bärenlatze

*Keitō* 鶏冠 - Hahnenkamm

*Kakuto/Koken* - Kranichkopf

#### 腕 Arm [\[Bearbeiten\]](#)

*Gaiwan* 外腕 - Armaußenseite

*Haiwan* 背腕 - Armrücken

*Naiwan* 内腕 - Arminnenseite

*Shuwan* - Armunterseite

*Empi* 猿臂 / *Hiji* 肘 - Ellenbogen

#### Tsuki waza 突き技 - Stoßtechniken [\[Bearbeiten\]](#)

##### Ausführungen des Tsuki [\[Bearbeiten\]](#)

*Jun tsuki* 順突き / *Oi tsuki* 追い突き - gleichseitiger Stoß  
(Fauststoß auf der gleichen Seite wie der vordere Fuß)

*Gyaku tsuki* 逆突き - seitenverkehrter Stoß (Fauststoß mit  
der Hand der anderen Seite als der vordere Fuß)

*Choku tsuki* 直突き - gerader Stoß im Stand (aus [Heiko Dachi](#) / [Kiba Dachi](#) / [Shiko Dachi](#))

##### Formen des Tsuki [\[Bearbeiten\]](#)

*Oi tsuki* 追い突き - Schritt vor

*Nagashi tsuki* 流し突き - Ausweichstoß

*Kizami tsuki* 刻み突き - Prellstoß

*Ren tsuki* 連突き - Links-rechts-Stoß

*Dan tsuki* 段突き - doppelter Stoß

*Age tsuki* 上げ突き - steigender Stoß

*Ura tsuki* 裏突き - Aufwärtshaken

*Tate tsuki* 立て突き - senkrechte Faust

*Morote zuki* 双手突き - beidhändig

*Awase tsuki* 合せ突き - senkrecht

*Yama tsuki* 山突き - Berg-Stoß

*Heiko tsuki* 平行突き - Parallelstoß

*Hasami tsuki* はさみ突き - Scherenstoß

*Mawashi tsuki* 回し突き - Halbkreisstoß

*Kagi tsuki* 鉤突き - Hakenstoß

*Furi tsuki* 振り突き - Fegestoß

### **Uchi waza** 打ち技 - Schlagtechniken [\[Bearbeiten\]](#)

#### **Kobushi Uchi** 拳打 - Faustschläge [\[Bearbeiten\]](#)

*Uraken Uchi* 裏拳打 - Fastrückenschlag

*Tettsui (Kentsui) Uchi* 鉄槌打 - Hammerfaustschlag: Dabei schlägt man in einer Abwärtsbewegung die Unterseite der geschlossenen Faust auf den Körper (z.B. Kopf oder Schulter) des Gegners.

#### **Hiji Uchi** 肘打 - Ellenbogenschläge [\[Bearbeiten\]](#)

*Empi Uchi* 猿臂打ち (*Hiji ate* 肘当て) - Ellenbogenschlag

#### **Kaishō uchi** 開掌打ち - Schläge mit der offenen Hand [\[Bearbeiten\]](#)

*Shuto uchi* 手刀打ち - Schwerthandschlag

*Haito uchi* 背刀打ち - Innenhandkantenschlag

*Haishu uchi* 背手打ち - Handrückenschlag

*Teishō (Shōtei) uchi* 底掌打ち - Handwurzelschlag

#### **Sonstige** [\[Bearbeiten\]](#)

*Morote uchi* 双手打ち - beidhändiger Schlag

---

### **Uke Waza** 受け技 - Abwehrtechniken [\[Bearbeiten\]](#)

#### **Wan (Ude)** 腕 - Arm (Unterarm) [\[Bearbeiten\]](#)

*Haiwan* 背腕 - obere Fläche des Unterarms

*Shuwan* - untere Fläche des Unterarms

*Gaiwan* 外腕 - Armaußenseite

*Naiwan* 内腕 - Arminnenseite

*Te* 手 - Hand

*Joho (age) Uke* 上方受け - von unten nach oben

*Otoshi Uke* 落とし受け - von oben nach unten

*Naiho (sōtō) Uke* 内方受け - von innen nach außen

*Gaiho (uchi) Uke* 外方受け - von außen nach innen

*Nagashi Uke* 流し受け - Fegeabwehr

*Osae Uke* 抑え受け - Preßabwehr

*Hineri Uke* 捻り受け - Drehabwehr

*Fumikomi Uke* 踏み込み受け - Hineingehen mit Abwehr

*Suri Uke* 擦り受け - Abwehr mit gleitendem Ellenbogen

*Morote Uke* 双手受け - beidhändige Abwehr

*Awase Uke* 合せ受け - unterstützte Abwehr

*Sukui Uke* すくい受け - Schaufelabwehr

*Tsukami Uke* 掴み受け - Greifabwehr

*Kakiwake Uke* 掻き分け受け - Keilabwehr

#### Abwehrauftreffflächen - Grundstellungen [[Bearbeiten](#)]

*Haishu Uke* 背手受け - Handrückenabwehr

*Haito Uke* 背刀受け - Innenhandkantenabwehr

*Kakuto (koken) Uke* 鶴刀受け - gekrümmte Hand, Handgelenk, Handrückenseite

*Keito (keiko) Uke* 鶏冠受け - Kükenkopfhand (Daumengelenk)

*Seiryuto Uke* - Ochsenkieferhand

*Teisho Uke* 底掌受け - Handballen

*Wan Uke* 腕受け - Unterarmabwehr

#### Sekiwari Uke 隻腕受け - Abwehrformen mit einer Hand [[Bearbeiten](#)]

*Jōdan Age Uke* 上段上げ受け - steigende Abwehr

*Haiwan nagashi Uke* 背腕流し受け - Fegeabwehr mit dem Arm

*Te nagashi Uke* 手流し受け - Fegeabwehr mit der Hand

*Sōtō uke* 外受け - von außen nach innen

*Uchi Uke* 内受け - von innen nach außen

*Shuto Uke* 手刀受け - Handkantenabwehr (Tate shuto uke - senkrechte Hand)

*Te osae Uke* 手抑え受け - Preßabwehr mit der Hand

*Ude osae Uke* 腕抑え受け - Preßabwehr mit dem Arm

*Tekubi kake Uke* 手首掛け受け - Handgelenkabwehr

*Gedan Barai* 下段払い - Fegeabwehr unten mit Unterarm

*Kake Uke* 掛け受け - Hakenabwehr

*Sukui Uke* 掬い受け - Schaufelabwehr

#### **Ryowan Uke** 両腕受け - beidhändige Abwehrform [\[Bearbeiten\]](#)

*Morote Uke* 諸手受け - beidhändige Abwehr

*Juji Uke* 十字受け - X-Abwehr

*Sokumen awase Uke* 側面受け - Seitenabwehr mit beiden Händen

*Kakiwake Uke* 掻き分け受け - Keilabwehr

*Kōsa Uke* 交差受け - beide Arme gekreuzt

#### **Sonstige** [\[Bearbeiten\]](#)

*Empi Uke* 猿臂受け - Ellenbogenabwehr

### **Sonstiges** [\[Bearbeiten\]](#)

#### **Begrüßungsritual** [\[Bearbeiten\]](#)

*Seiza* 正座 - Kniesitz

*Mokusō* 黙想 - Meditation

*Mokusō Yame* 黙想止め - Ende der Meditation

*Shōmen ni Rei* 正面に礼 - Gruß zur Vorderseite

*Sensei ni Rei* 先生に礼 - Gruß zum Meister

*Sempai ni Rei* 先輩に礼 - Gruß zum Fortgeschrittenen

*Otagai ni Rei* お互いに礼 - Gegenseitiger Gruß

*Ossu* 押忍 - (Grußwort)

*Ritsu* 立 - Aufstehen

## **Kommandos** [\[Bearbeiten\]](#)

*Yōi* 用意 - Bereitschaft

*Hajime* 初め - Anfangen

*Yame* 止め - Beenden

*Mawatte* 回って - Umdrehen

## **Kumite** 組手 [\[Bearbeiten\]](#)

*Kyo* 虚 - Kyo bedeutet die Chance, in eine Lücke (suki) des Gegners schlagen zu können. Es gibt zwei Arten des Kyo: Das physische Kyo und das mentale Kyo. Um ein Kyo zu erzeugen, werden Techniken des *Go no Sen* oder des *Sen no Sen* eingesetzt.

*Jutsu* 術 - Jutsu/Jitsu beschreibt die körperliche und geistige Stabilität. Der Gegner ist voll konzentriert, vorbereitet und technisch stark. In einem solchen Moment anzugreifen kommt einem Suizid gleich. Der Feind muss erst in eine schwache Lage befördert werden, dann kann ein Angriff erfolgen. Steht man dem Gegner mit einem gleichen Jitsu gegenüber, kann