



Turn- und  
Sportverein  
Ummendorf e.V.





# Wichtige japanische Begriffe und ihre Bedeutungen im Karate

## Begrüßungszeremonie

Seiza – Hinsetzen in den Kniesitz

Mokuso – Augen schliessen / Meditation

Mokuso Yame – Ende der Meditation

Shomen Ni Rei – Grüßen zur Vorderfront im Dojo

Otagani Ni Rei – Grüßen untereinander

Sensei (Gata) Ni Rei – Grüßen zum Lehrer (Einzahl / Mehrzahl)

Za Rei – Grüßen im Knien (Seiza)



## Japanische Zahlen

Kanji	Japanisch	Deutsch
一	Ichi	Eins
二	Ni	Zwei
三	San	Drei
四	Shi	Vier
五	Go	Fünf
六	Roku	Sechs
七	Shichi	Sieben
八	Hachi	Acht
九	Ku	Neun
十	Ju	Zehn

## Was bedeutet eigentlich Karate (leere Hand)

Karate ist eine alte Kampfkunst und traditionell eine erstklassige, effektive Selbstverteidigung, bei der der ganze Körper eingesetzt wird.

# 松 濤 館 空 手 道

- Sie fördert das Selbstbewusstsein und die Gelassenheit. Im Training und Wettkampf werden alle Techniken mit Fuß oder Faust vor dem Auftreffen gestoppt.
- Der Verzicht auf Trefferwirkung hat oberste Priorität.
- Karate fördert die Persönlichkeit, die Selbstbeherrschung und die Konzentration
- Verantwortungsbewusstsein und die Achtung vor dem Gegner werden systematisch aufgebaut.
- Idealer Ausgleich zum Alltagsstress.
- Karate schult Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Beweglichkeit in hohem Maße.
- Bewusstes Atmen und Konzentrationsübungen machen aus dem Kampf die Kunst, mit **leeren Händen** zu siegen.

### Farben

### Bedeutungen

9.Kyu--weiß	unbefleckte Farbe, der Träger ist noch unwissend
8.Kyu--gelb	Die Erde (ist der Anfang, auf dem das Folgende wächst)
7.Kyu--Orange	Die Sonne (die Früchte sprießen, die Saat geht auf)
6.Kyu--Grün	Die Frucht (es sind bereits Früchte entstanden)
5.Kyu--Violett	Der Himmel (stellt den Himmel dar, eine Grenze ist erreicht)
4.Kyu--Violett	Der Himmel (stellt den Himmel dar, eine Grenze ist erreicht)
3.Kyu--Braun	Alle Farben/Symbole vereinigt (etwas Großes ist im Kommen)
2.Kyu--Braun	Alle Farben/Symbole vereinigt (etwas Großes ist im Kommen)
1.Kyu--Braun	Alle Farben/Symbole vereinigt (etwas Großes ist im Kommen)

**ab dem 1. Dan gibt es nur noch eine Gurtfarbe...**

Dan---Schwarz    Den Meister seiner selbst, flößt Achtung und Ehrfurcht ein

## **20 Weisheiten im Karate**

BUDO beginnt mit Respekt und endet mit Respekt.

Im BUDO gibt es keinen ersten Angriff.

BUDO ist ein Helfer der Gerechtigkeit.

Erkenne zuerst Dich selbst, dann den anderen.

Intuition ist wichtiger als die Technik.

Befreie Deinen Geist.

Unglück geschieht immer durch Unachtsamkeit.

Denke nicht, dass BUDO nur im Dojo stattfindet.

BUDO üben heisst, ein Leben lang arbeiten. Darin gibt es keine Grenzen.

Verbinde das alltägliche Leben mit BUDO, dann wirst Du geistige Reife erlangen.

BUDO ist wie heisses Wasser, das abkühlt, wenn Du es nicht ständig warm hältst.

Denke nicht ans Gewinnen, doch denke darüber nach, wie man nicht verliert.

Verändere ständig Deine Verteidigung gegenüber Deinen Feinden.

Der Kampf wird von Deiner Fähigkeit bestimmt, mit Kyo (unbewacht) und Jitsu (bewacht) umzugehen.

Stell Dir Deine Hand und Deinen Fuss als Schwert vor.

Wenn Du den Ort verlässt, an dem Du zu Hause bist, machst Du dir viele Feinde.

Die Haltung des Anfängers muss frei sein von eigenen Urteilen, damit er später ein natürliches Verständnis gewinnt.

Die Kata darf nicht verändert werden, im Kampf jedoch gilt das Gegenteil.

Hart und weich, Spannung und Entspannung, langsam und schnell - das verbunden durch die rechte Atmung.

Lebe die Vorschriften jeden Tag.



# Bedeutungen und Aussprache der japanischen Wörter

Der Aussprache liegt die englische Schreibweise zugrunde. Grundsätzlich werden sie so ausgesprochen, wie sie geschrieben sind, ohne besondere Betonung. Dabei wird

z.B. wie in

ch wie tsch "Tschad"

j wie dsch "Germany"

s wie ss "Haß"

sh wie sch "Schade"

r wie r ein rollendes r

y wie j "Jordan"

z wie s "Sand" ausgesprochen.

Umlaute wie ai, ae, ei und ue werden wie zwei Vokale ausgesprochen. Das u wird häufig verschluckt, wie z.B. in Oi-Zuki (gesprochen: "Oisski" ) oder Shuto (gesprochen: "Scho" )

## **A**

Age-Uke obere Abwehr

Age-Zuki hebender Fauststoß

Ashi-Barai Fußfeger

## **B**

Bunkai hier: praktische Anwendung der Techniken einer Kata mit einem Partner

## **C**

Choku-Zuki gerader Fauststoß

Chudan mittlere Stufe (Oberkörper bis Gürtellinie)

## **D**

DE-Ai Kontertechnik des Verteidigers gleichzeitig mit dem Angriff

DO der Weg, Übungen zur Erweiterung der geistigen und charakterlichen Fähigkeiten

Dojo Trainingsort für Budo-Künste

## **E**

Empi Ellbogen

Empi-Uchi Ellbogenschlag

Empi-Uke Ellbogen-Abwehr

## **F**

Fumikomi-Ashi Stampfschritt

## **G**

Gaiwan Armaußenseite

Gedan untere Stufe (von der Gürtellinie abwärts)

Gedan-Barai Fegeabwehr untere Stufe

Go fünf

Gohon-Kumite Partnerübung mit fünfmaligem Angriff

Gyaku seitenverkehrt zum vorderen Fuß

Gyaku-Zuki Gegenfauststoß (z.B. linker Fuß vorne, rechts Tsuki)



## H

Hachi acht  
Haishu Handrücken  
Haito Handinnenkante  
Haiwan Armoberseite  
Hajime Fangt an!  
Hangetsu-Dachi "Halbmond"-Stellung  
Hanmi halb abgedrehte Hüfte  
Happo-Kumite Kampfübungen gegen mehrere Gegner (i.d.R. im Kreis)  
Hara Bauch, Körpermitte, geistiges und körperliches Zentrum des Menschen  
Heisoku-Dachi Stellung mit geschlossenen Füßen  
Hidari links  
Hiza Knie



## I

Ichi eins  
Ippon eins, ein Punkt,  
Ippon-Ken Faust mit einem (hervortretenden) Knöchel  
Ippon-Kumite Kampfübung mit einem Angriff

## J

Jiyu frei  
Jiyu-Kumite freier Kampf  
Jiyu-Ippon-Kumite freies einmaliges Angreifen  
Jodan obere Stufe (Kopf und Hals)  
Ju zehn  
Juji-Uke X-Abwehr

## K

Kaeshi-Ippon-Kumite Kampfübung mit wechselseitigem einmaligem Angreifen zweier Gegner  
Kagi-Zuki Haken-Stoß  
Kai-Ashi normaler Schritt  
Kakato Ferse  
Kamae Ausgangsstellung  
Karateka Karatetreibender (eigentlich Experte)  
Karate-Gi Karate-Anzug  
Kata Form (i.d.R. festgelegtes Kampfritual), auch: Schulter, eins,  
Keage zurückschnappender Fußstoß  
Kekomi arretierter Fußstoß  
Keri Fußstoß (In der Kombination *Geri* geschrieben)  
Kiai Kampfschrei (s.Kime)  
Kiba-Dachi Seitwärtsstellung  
Kihon Grundschule  
Kime Brennpunkt der körperlichen und geistigen Kraft in der Technik  
Kizami-Zuki Prellstoß mit dem vorderen Arm  
Kokutsu-Dachi Rückwärtsstellung  
Ku neun  
Kumite Kampfübungen mit Partner

## M

Mae gerade  
Mae-Ashi-Geri gerader Fußtritt mit dem vorderen Bein  
Mae-Empi waagerechter Ellbogenstoß nach vorn  
Mae-Geri gerader Fußtritt mit dem hinteren Bein  
Makiwara Schlagpfosten  
Mawashi-Geri Kreisfußtritt  
Mawate Wendung  
Migi rechts  
Mikazuki-Geri Sichelfußtritt im Halbkreis  
Mokuzo Konzentration, "Nicht-Denken" vor dem Training  
Morote-Uchi-Ude-Uke zweiarmige Abwehr mittlerer Stufe von innen  
Musubi-Dachi Stellung mit V-förmig geschlossenen Füßen

## N

Nagashi-Uke abfließende Abwehr  
Naiwan Arminnenseite  
Neko-Ashi-Dachi "Katzen"-Stellung  
Ni zwei  
Nukite Speerhand (Fingerspitzenstoß)

## O

Oi-Zuki gerader Fauststoß (mit Vorwärtsschritt)  
Okuri-Ippon-Kumite wiederholtes einmaliges Angreifen eines Gegners  
Otoshi-Uke Abwehr von oben nach unten

## R

Ren-Geri wiederholter Fußtritt  
Ren-Zuki wiederholter Fauststoß  
Roku sechs

## S

San drei  
Sanchin-Dachi "Uhrglas" -Stellung  
Sanbon-Kumite dreimaliges Angreifen  
Sanbon-Zuki Dreifachfauststoß  
Sensei-ni-Rei Gruß zum Lehrer  
Shiai Wettkampf  
Shichi sieben  
Shitei-Kata Pflichtkata  
Shizentai normale aufrechte Ausgangsstellung  
Shuto-Uchi Handkantenschlag  
Shuto-Uke Handkantenabwehr  
Shuwan Armunterseite  
Sochin-Dachi Stellung aus der Kata Sochin (anderer Name: Fudo-Dachi "Kraftstand" )  
Sokuto Außenkante des Fußes  
Soto-Ude-Uke Abwehr mittlere Stufe von außen  
Suri-Ashi Gleitschritt (beginnend mit dem vorderen Fuß!)





## T

Tate-Empi aufwärtsgerichteter Ellbogenstoß  
Tate-Shuto-Uke Handkantenabwehr mit gestrecktem Arm  
Tate-Uraken-Uchi senkrechte Handrückenabwehr  
Tate-Zuki Fauststoß mit senkrechter Faust  
Teisho Handballen  
Teisho-Uke Handballenabwehr  
Te-Otoshi-Uke Handabwehr von oben nach unten  
Tokui-Kata Kūrkata (die starke Kata)  
Tori Angreifer  
Tsukami-Uke Greifabwehr  
Tsugi-Ashi Gleitschritt (beginnend mit dem hinteren Fuß!)  
Tsuki Fauststoß (in der Kombination Zuki geschrieben)

## U

Uchi Schlagen  
Uchi von innen  
Uchi-Ude-Uke Abwehr mittlere Stufe von innen  
Uke Abwehr, Abwehrender  
Uraken-Uchi Fastrückenschlag  
Ura-Mawashi-Geri Kreisfußtritt mit der Ferse (oder Sohle)  
Ura-Zuki Fauststoß als Aufwärtshaken  
Ushiro-Geri Rückwärtstritt

## Y

Yame Schluß, Aufhören!  
Yoi Achtung! (i.d.R. Ausgangsstellung Shizentai)  
Yoko seitlich  
Yoko-Geri seitlicher Fußtritt  
Yoko-Uraken-Uchi seitlicher Fastrückenschlag  
Yori-Ashi seitlicher Gleitschritt

## Z

Zanshin Wahrung der Konzentration über die eigentliche Technik  
(Bewegung) hinaus  
Zenkutsu-Dachi Vorwärtsstellung

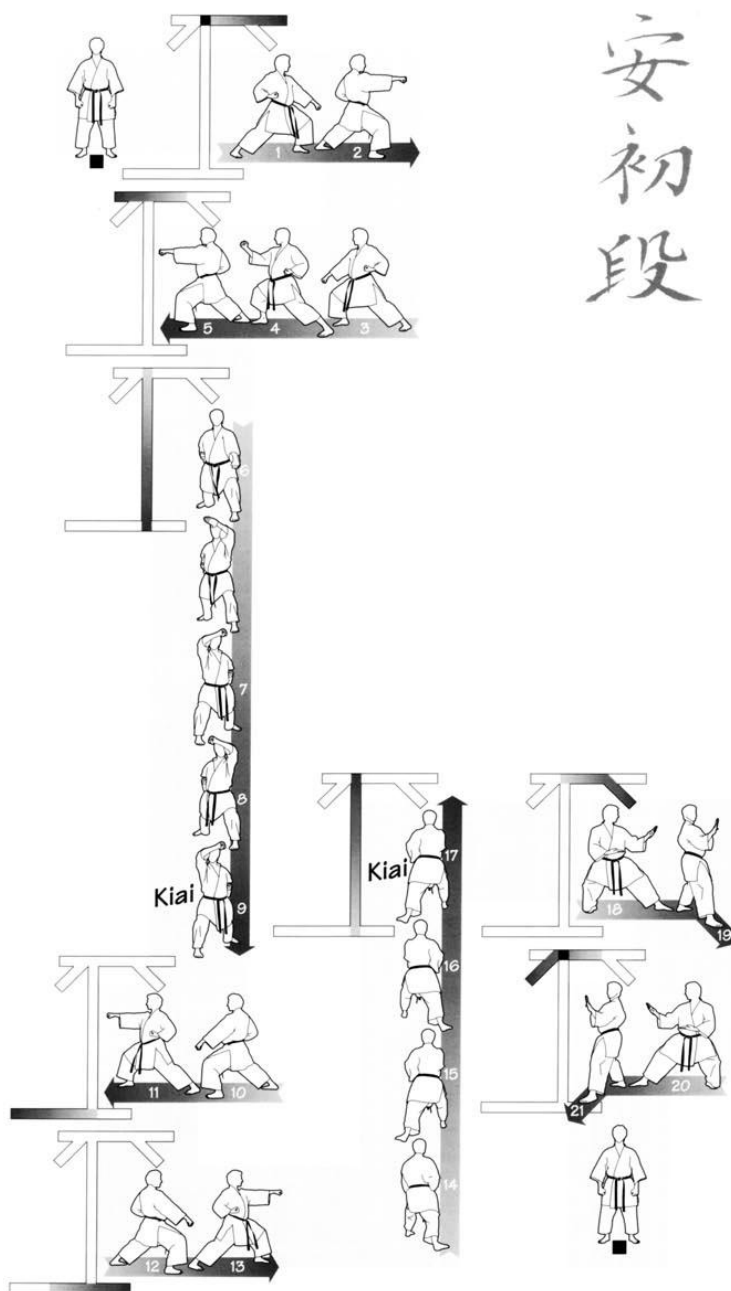


## Katas bis zum Schwarzgurt



### Heian shodan 平安初段

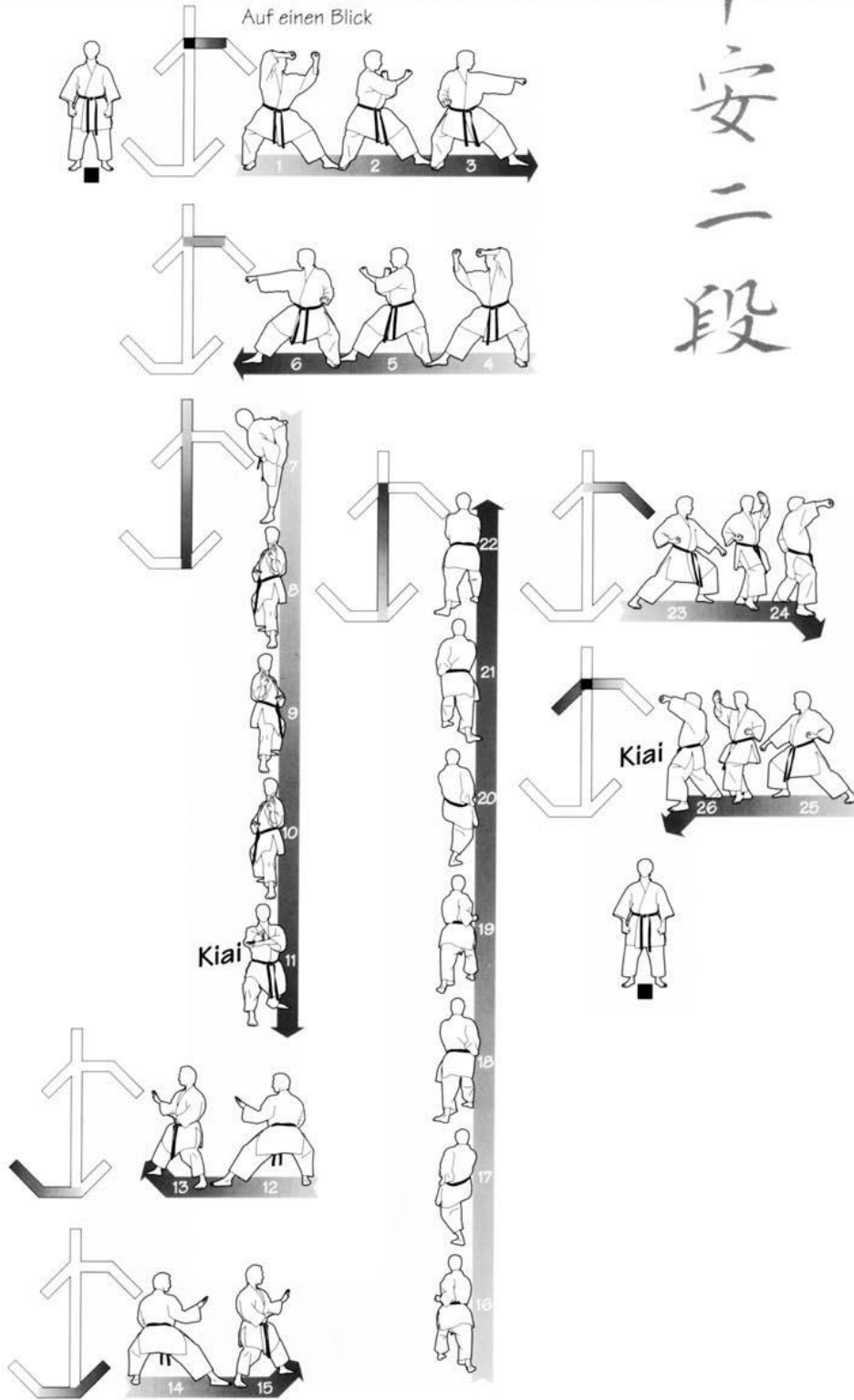
Auf einen Blick



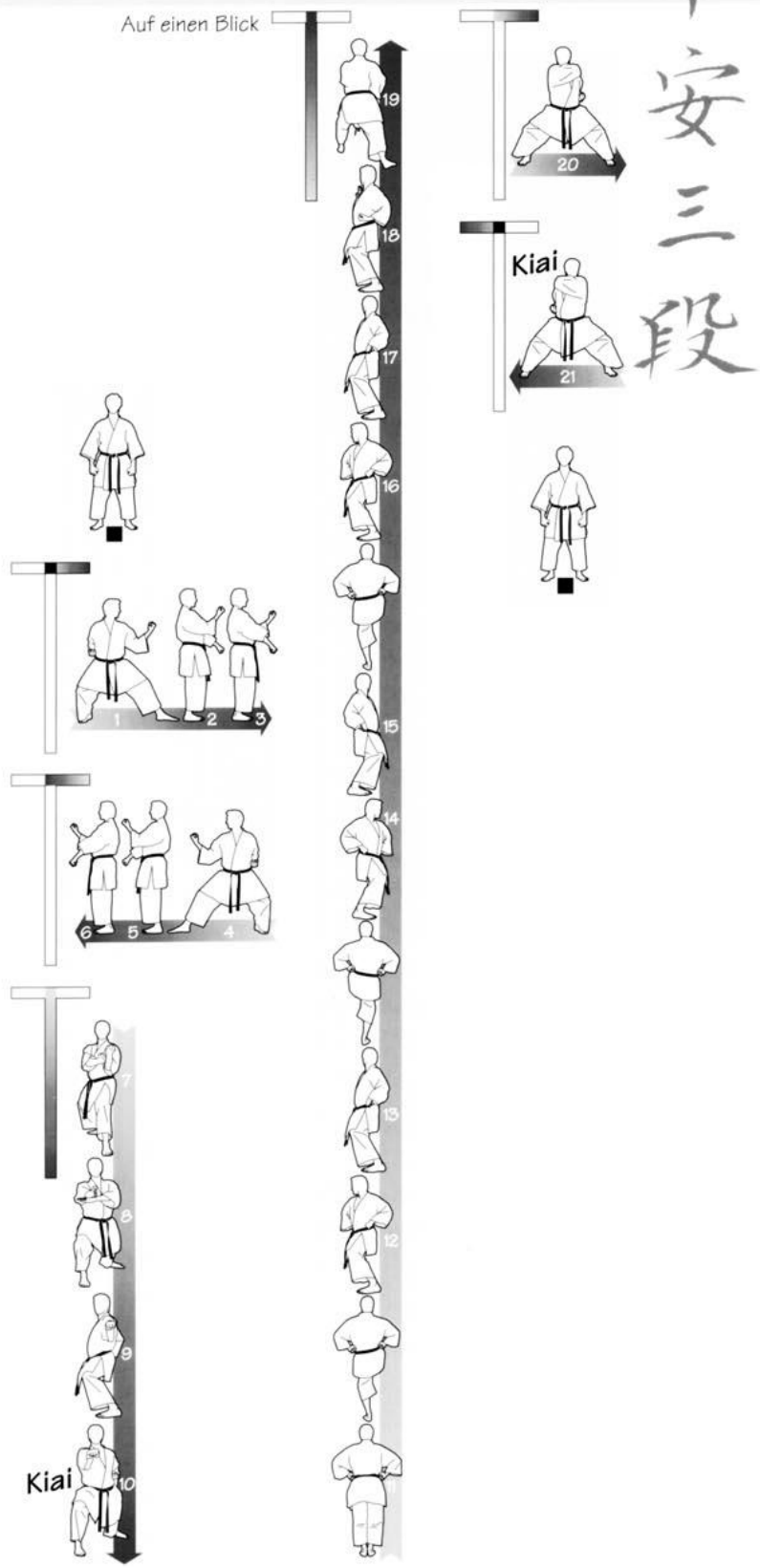
# Heian nidan

平安二段

Auf einen Blick



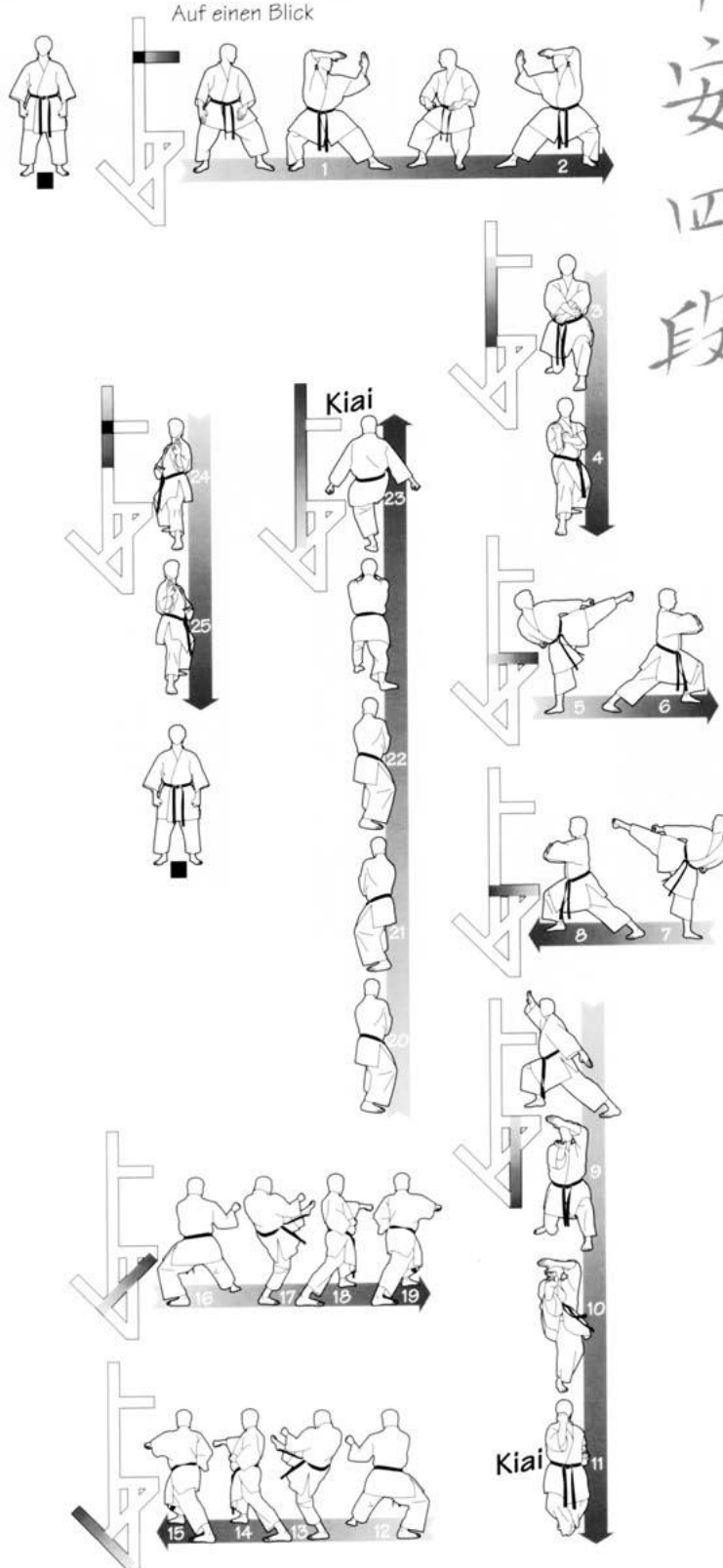
# Heian sandan 平安三段



# Heian yondan

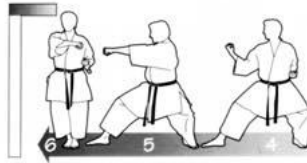
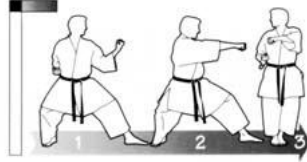
平安四段

Auf einen Blick



# Heian godan 平安五段

Auf einen Blick



平安五段



Kiai



Kiai



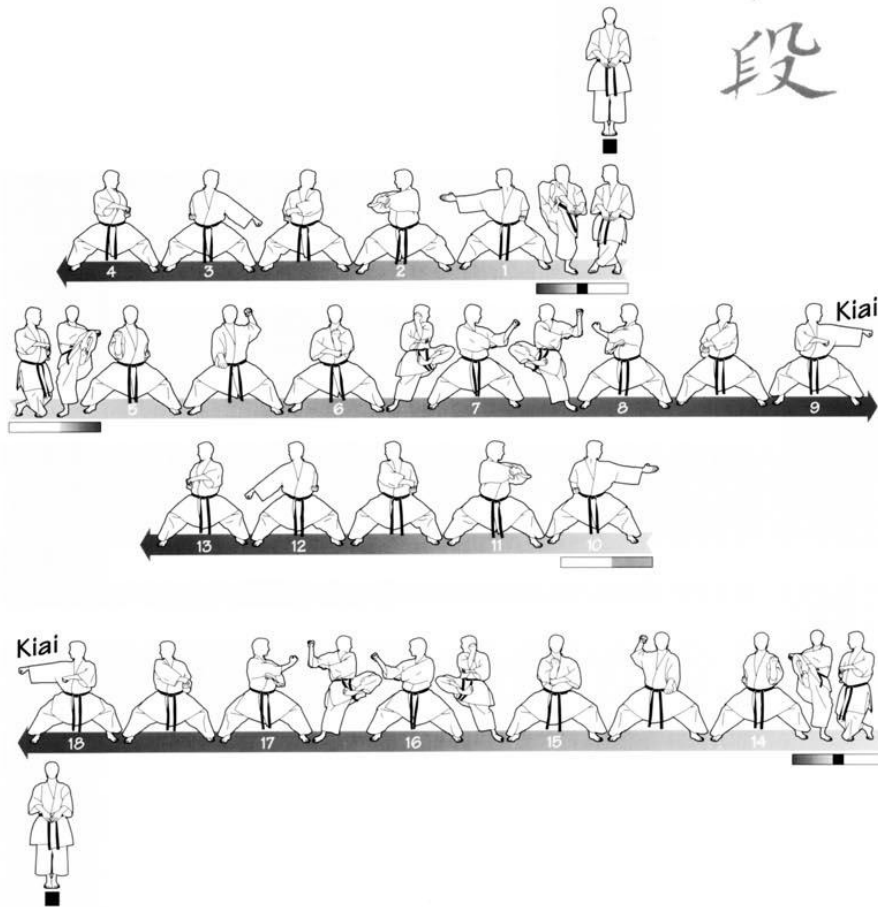
鉄騎

Tekki - Eisenreiter, Seitwärts kämpfen

# Tekki shodan

Auf einen Blick

鉄  
騎  
初  
段

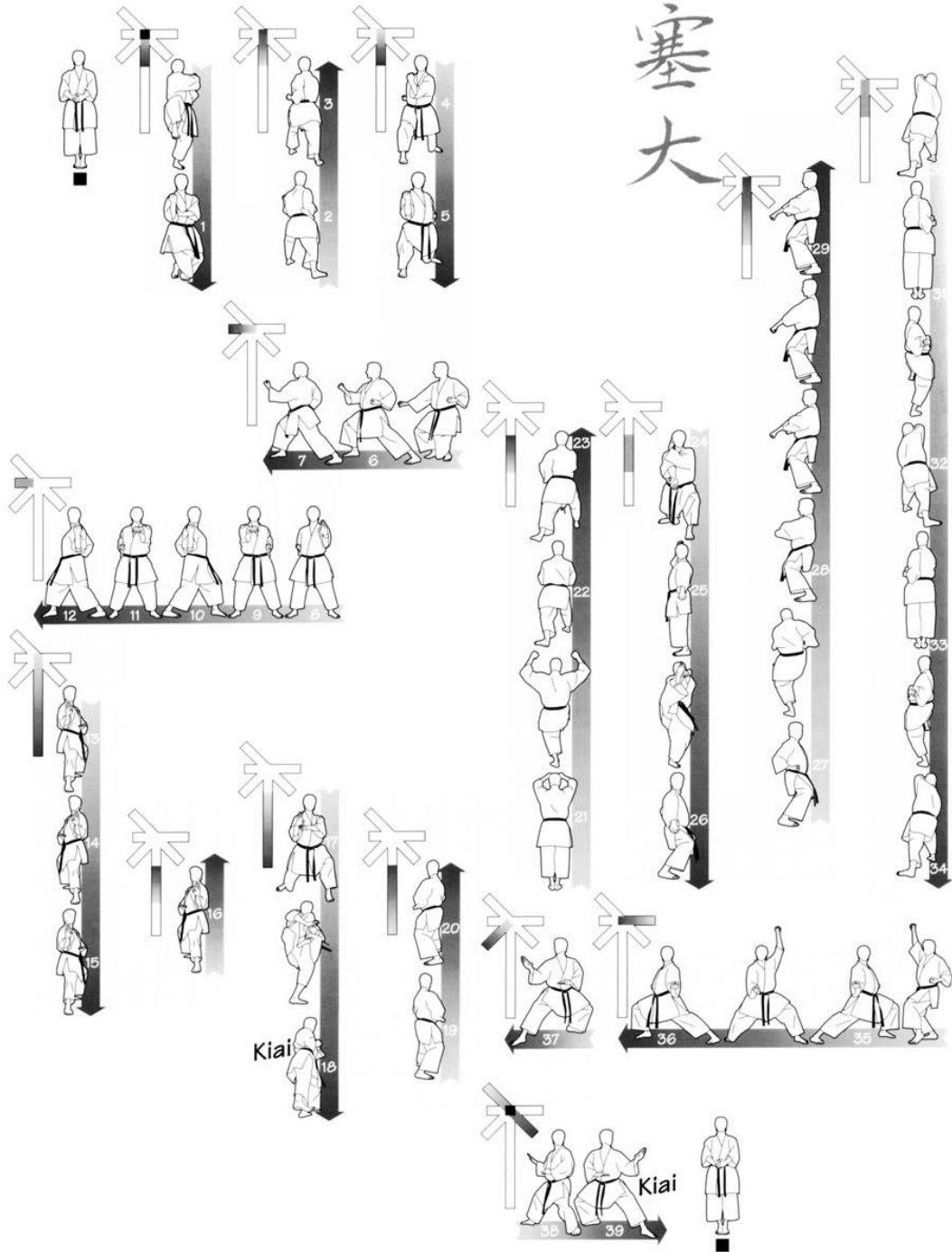


# 拔塞

Bassai - Die Mauern zerstören, Die Festung erstürmen

## Bassai dai 拔塞大

Auf einen Blick



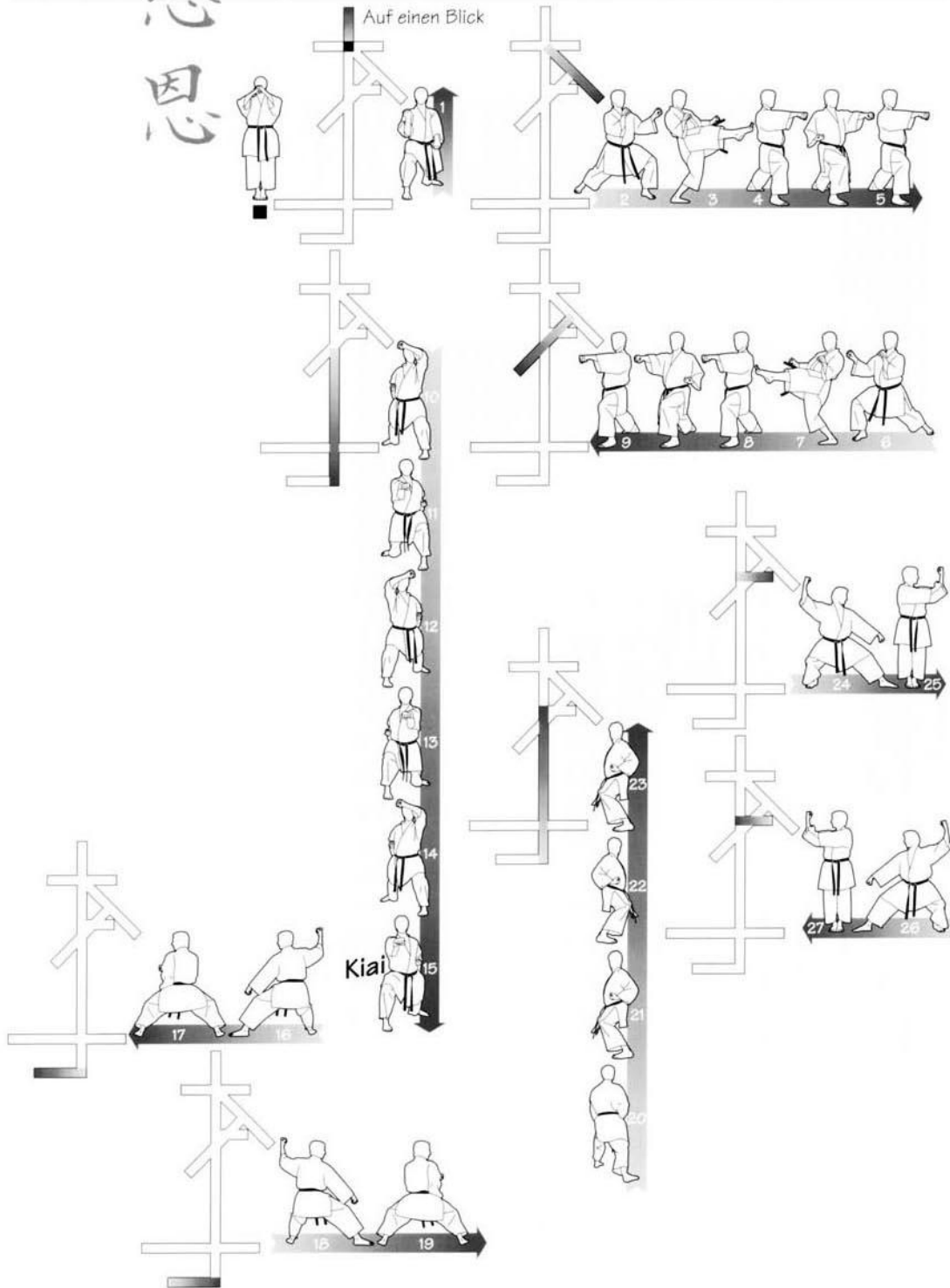


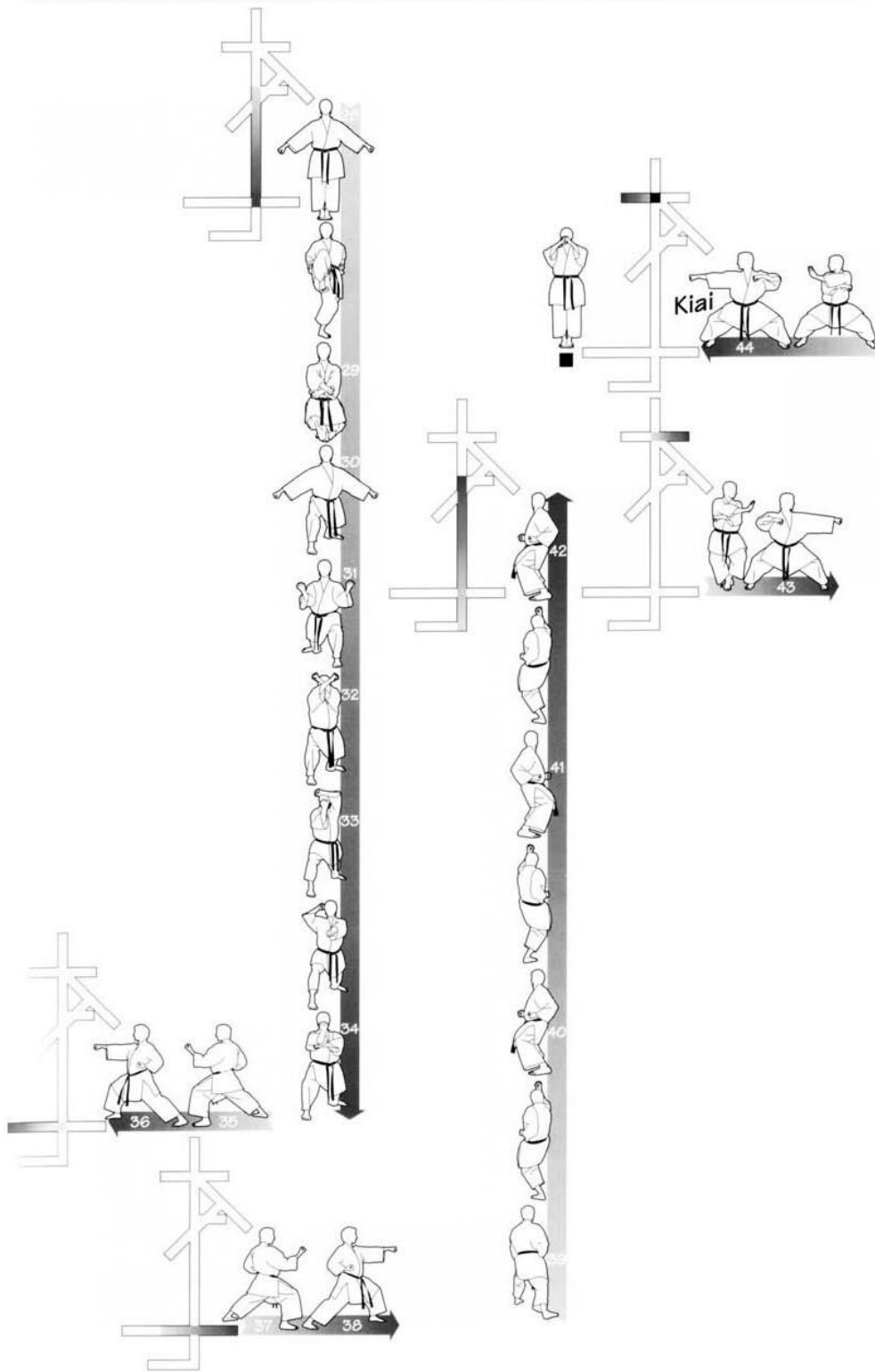
慈恩

Jion - Tempelklang, Liebe und Güte

慈恩

# Jion





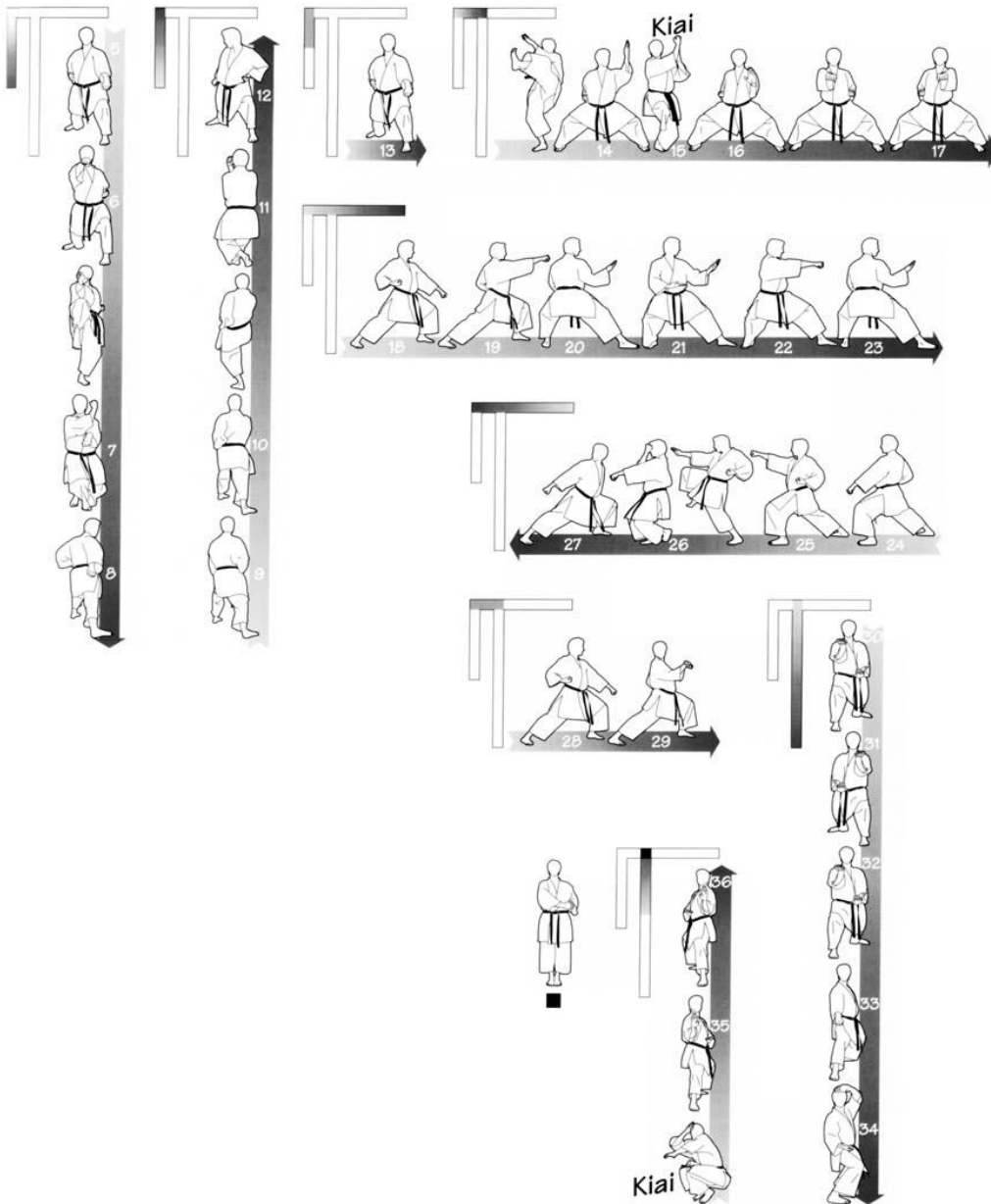
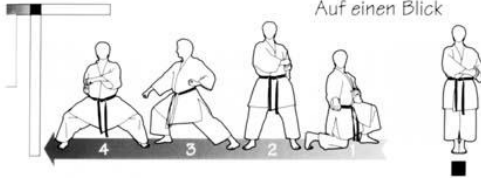
燕飛

Empi - Flug der Schwalbe

# Empi

燕飛

Auf einen Blick

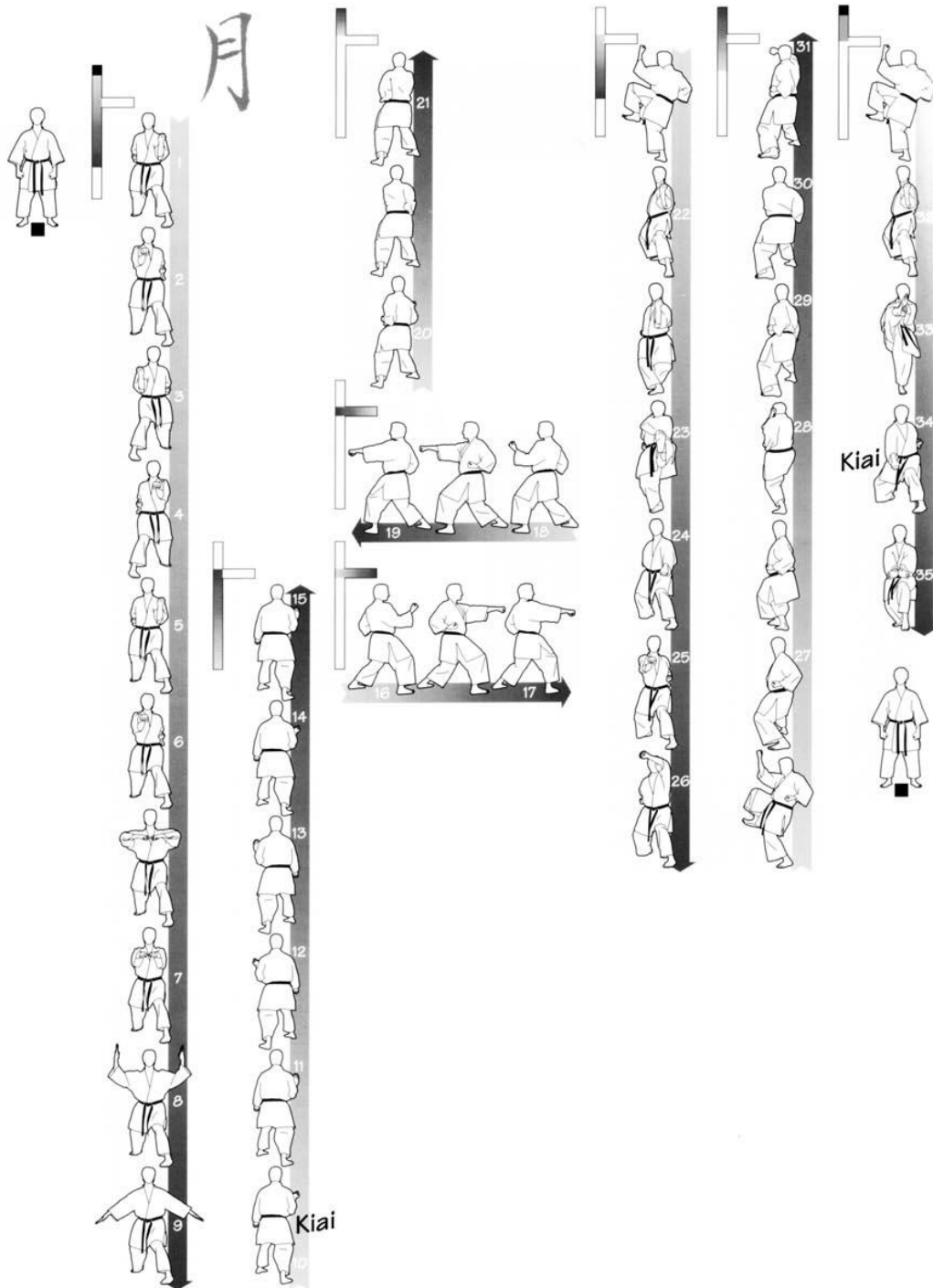


半月

Hangetsu - Halbmond, Dreizehn Hände

# 半月 Hangetsu

Auf einen Blick

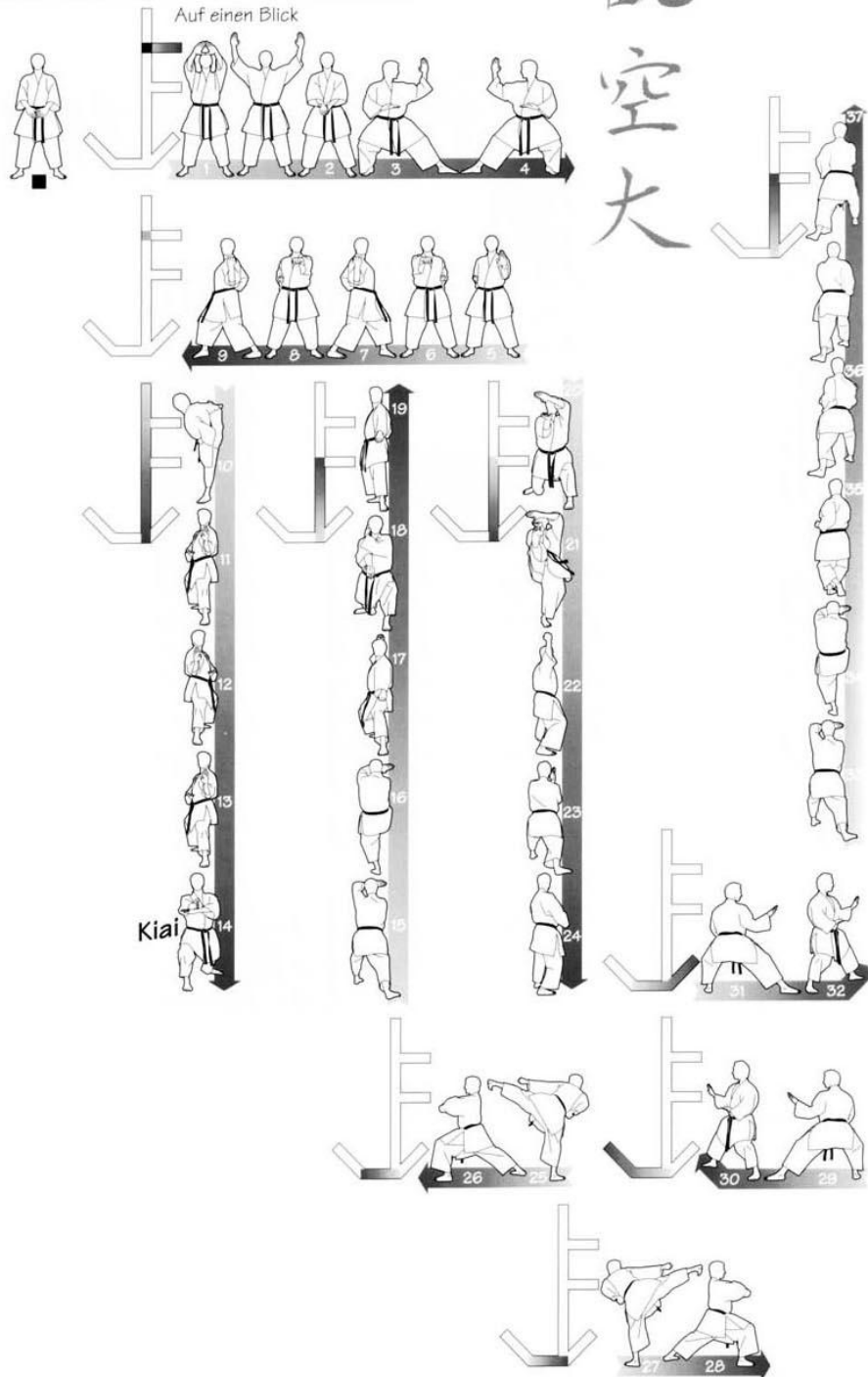


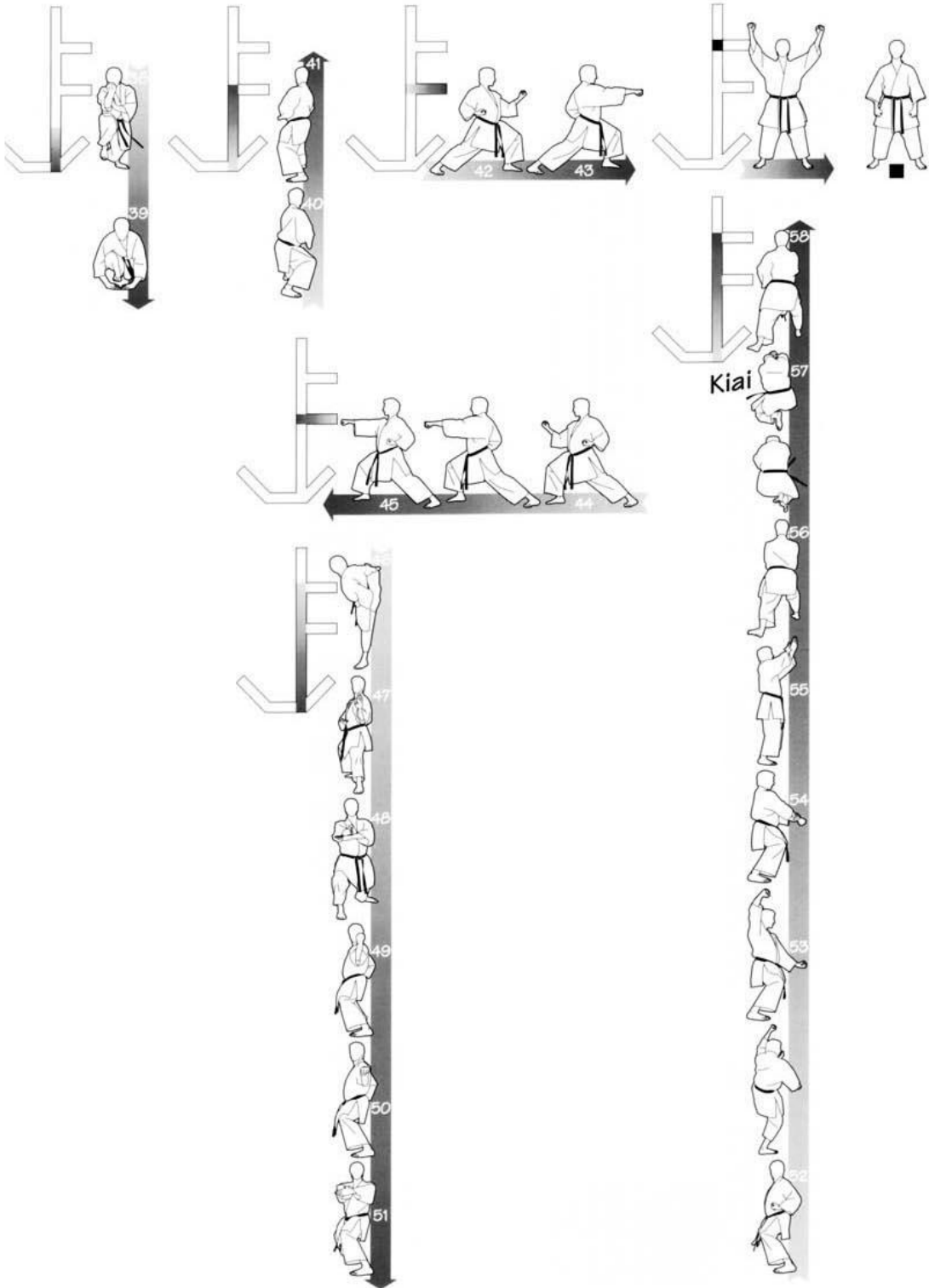
観空

Kanku - In den Himmel schauen

# Kankû dai

観  
空  
大





## Arm Abwehrtechniken im Karate



Gedan Barai



Jodan Age Uke



Soto Uke



Uchi Uke



Shuto Uke



Otoshi Uke



Tekubi Kake Uke



Maeude Osae



Morote Uke



Juji Uke

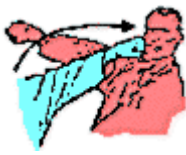


Sokumen Awase



Kake Shuto Uke

## Hand Abwehrtechniken im Karate



Zuki Uke



Te Nagame Uke



Te Osae Uke



Ate Tsukami



Kakiwake Uke



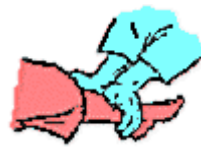
Gedan Kake Uke



Morote Sukui



Sukui Uke



Teisho Awasw Uke



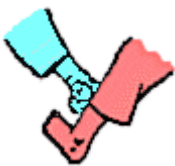
Geri Gaeshi Uke



Mikazuki Geri Uke



Sokuto Mawashi Uke



Sokutei Osae Uke



Sokuto Osae Uke



Ashido Kake Uke

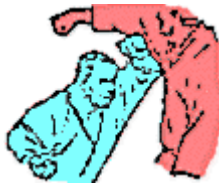


Fumikomi Ude Uke



Fumikomi Shuto Uke





Fumikomi Age Uke



Kakuto Uke



Teisho Uke

### Bein Stosstechniken im Karate



Mae Geri



Mae Ashi Geri



Yoko Geri



Yoko Geri Keage



Ushiro Geri Keage



Mawashi Geri



Mae Geri Kekomi



Mae Geri Fukomi



Ushiro Geri Fumikomi



Yoku Geri Fumikomi



Uchi Geri Fumikomi



Uchi Geri Fumikiri



Mikazuki Geri



Gyaku Mawashi Geri



Ushiro Mawashi Geri



Mae Hiza Geri



Yoko Tobi Geri



Mae Tobi Geri



Mawashi Hiza Geri

### Arm Stosstechniken im Karate



Oi Tsuki



Gyaku Tsuki



Age Tsuki



Ura Tsuki



Mawashi Tsuki



Kagi Tsuki  
Tsuki



Yama Tsuki



Heiko



Hasami Tsuki



Tetsui Uchi  
Ate



Yoko Hiji Ate



Mae Hiji



Ushiro Hiji Ate



Mawashi Hiji Ate



Tate Hiji Ate



Otoshi Hiji Ate



Shuti Uchi

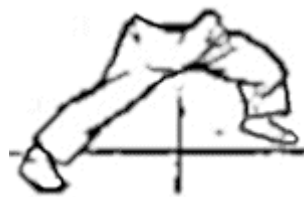
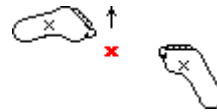


Haito Uchi

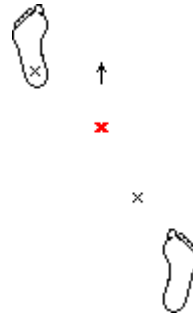
### Fuss Stellungen im Karate



Sanchin Dachi



Zen Kusu Dachi



Shiko Dachi





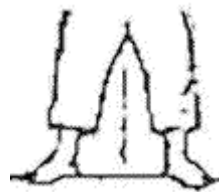
Neko Ashi Dachi



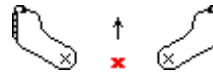
Heisoku Dachi



Musubi Dachi



Soto Hachiji Dachi



Heiko Dachi



Uchi Hachiji Dachi





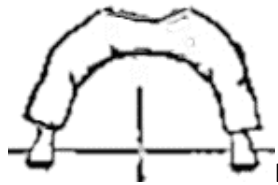
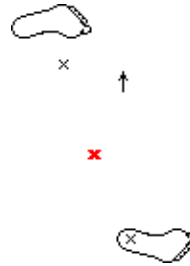
Teji Dachi



Renoji Dachi



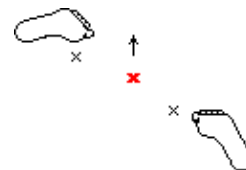
Ko Kutsu Dachi



Kiba Dachi



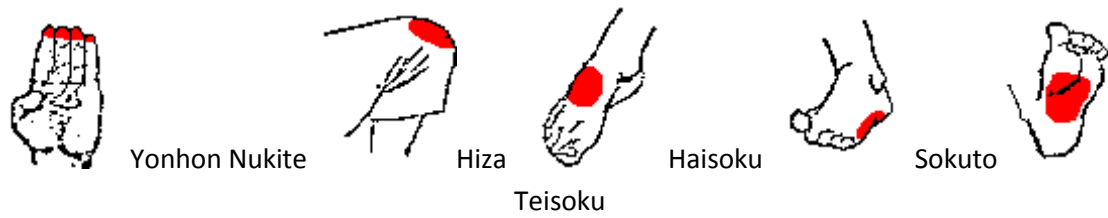
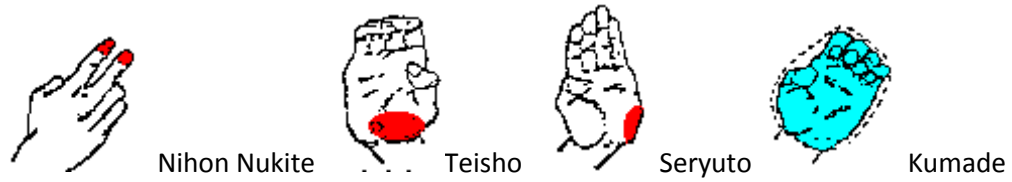
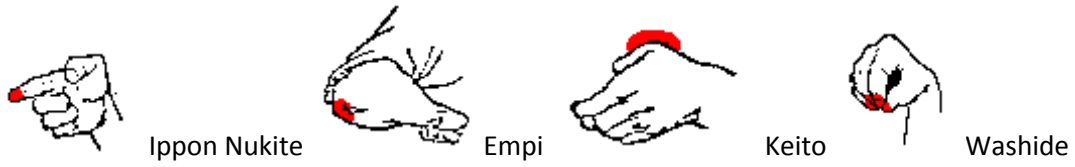
Hangetsu Dachi



Fudo Dachi



## Stoss- und Schlagflächen im Karate





A series of 27 horizontal lines for writing practice.