

## Begriffe für den Anfänger

### Stellungen (*dachi*)

<i>shizen tai</i> (Natürliche Stellungen)	
<i>heisoku dachi</i>	Beide Füße stehen parallel nebeneinander.
<i>heiko dachi</i>	Beide Füße stehen etwa schulterbreit und parallel nebeneinander.
Sonstige Stellungen	
<i>zenkutsu dachi</i>	Die Füße zeigen beide in dieselbe Richtung. Der seitliche Abstand der Füße sollte etwa schulterbreit sein, während sie nach hinten etwa in doppelter schulterbreite auseinander stehen. Der hintere Fuß wird gestreckt, während der vordere Fuß abgewinkelt mit etwas nach vorne gestrecktem Knie ist. Das Körpergewicht befindet sich zu 50-60 Prozent auf dem vorderen Fuß.

### Bereiche für Schlagtechniken

<i>jodan</i>	Oberer Bereich, etwa ab Hals- und Kopfhöhe.
<i>chudan</i>	Mittlerer Bereich, etwa der Rumpf.
<i>gedan</i>	Unterer Bereich, etwa ab dem Unterbauch.

### Die Schlagarten (*tsuki*)

<i>gyaku zuki</i>	Schlag entgegengesetzt zum vorderen Fuß.
<i>oi zuki</i>	Schlag mit der gleichen Seite wie der vordere Fuß.

### Schlagtechniken mit dem Arm (*uchi*)

<i>seiken uchi</i>	Schlag mit der Faust (Trefferfläche bilden die Knöchel von Zeigefinger und Mittelfinger).
--------------------	---

### Schlagtechniken mit dem Fuß (*keri*)

<i>mae geri</i>	Gerader Fußtritt nach vorne. Auch als <i>mae ashi geri</i> bezeichnet.
-----------------	--

### Die Abwehrtechniken (*uke*)

<i>jodan age uke</i>	Abwehr mit dem Unterarm nach oben, auch als <i>seiken jodan age uke</i> oder <i>seiken jodan uke</i> bezeichnet.
<i>gedan barai</i>	Abwehr mit dem Unterarm nach unten, auch als <i>seiken gedan barai</i> oder <i>gedan uke</i> bezeichnet.

### Sonstige Begriffe

<i>karate-do</i>	Der Weg des Karate
<i>karate</i>	Die leere Hand

<i>karate-ka</i>	Person, die Karate betreibt
<i>shorin</i>	kleiner Wald
<i>ryu</i>	Stil, Schule
<i>siu sin</i>	(auch <i>shushin</i> ) "Herz, Gemüt" und "sich in seiner geistigen Haltung bessern"
<i>kan</i>	Gebäude, Halle
<i>budo</i>	Sammelbegriff für alle Kampfkünste
<i>kiai</i>	Kampfschrei
<i>dojo</i>	Trainingsraum
<i>dogi</i>	Bekleidung bei der Ausübung der Kampfkunst
<i>kyu</i>	Schülergrad
<i>dan</i>	Meistergrad
<i>sensei</i>	Lehrer, Meister