

## *Stellungen (dachi)*

<i>shizen tai(Natürliche Stellungen)</i>	
<i>hachiji dachi</i>	Die Fersen stehen etwa schulterbreit nebeneinander, während die Füße 45 Grad nach außen gedreht sind.
<i>heiko dachi</i>	Beide Füße stehen etwa schulterbreit und parallel nebeneinander.
<i>heisoku dachi</i>	Beide Füße stehen parallel nebeneinander.
<i>musubi dachi</i>	Die Fersen berühren einander, während die Füße 45 Grad nach außen gedreht sind.
<i>uchi hachiji dachi</i>	Die Fersen stehen etwa schulterbreit nebeneinander, während die Füße 45 Grad nach innen gedreht sind.
<i>Sonstige Stellungen</i>	
<i>fudo dachi</i>	Wie <i>shiko dachi</i> , nur dass einer der beiden Füße um 45 Grad nach innen gedreht wird. Die Knie werden leicht nach innen gedrückt. Auch als <i>sochin dachi</i> bezeichnet.
<i>hangetsu dachi</i>	Die "Halbmond-Stellung". Wie <i>zenkutsu dachi</i> , nur dass der vordere Fuß etwas zurückgezogen ist. Der Name der Stellung wird durch die typische Bewegungsform motiviert, mit der die Stellung eingenommen wird.
<i>kake dachi</i>	Der zweite Fuß wird mit der Fußsohle direkt überkreuzt vor den ersten Fuß gesetzt.
<i>kiba dachi</i>	Die "Reiter-Stellung". Die Fersen stehen in einem Abstand von etwa doppelter Schulterbreite nebeneinander, wobei die Füße beide gerade nach vorne gedreht sind. Die Knie werden nach außen gedrückt.
<i>kokutsu dachi</i>	Die Füße befinden sich in einer T-Form in etwa doppelter Schulterbreite Abstand voneinander, wobei die beiden Fersen auf einer Linie sind. Das Körpergewicht ist zu 70 Prozent auf dem hinteren Fuß, während beim vorderen Fuß das Knie leicht angewinkelt ist.
<i>kosa dachi</i>	Der zweite Fuß wird mit dem Fußballen direkt hinter der Ferse des ersten Fußes abgesetzt.
<i>nekoashi dachi</i>	Die "Katzenfuß-Stellung": Der hintere Fuß wird 45 Grad nach außen gedreht und mit etwa 90 Prozent des Körpergewichts belastet. Der vordere Fuß wird etwa schulterbreit auf der Linie der hinteren Ferse nach vorne auf dem Fußballen abgesetzt.
<i>shiko dachi</i>	Wie <i>kiba dachi</i> , nur dass nun die Füße etwa 45 Grad nach außen gedreht werden.
<i>tsuru ashi dachi</i>	Die "Kranichstellung". Der zweite Fuß wird am Kniegelenk angelegt.
<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>chudan</i>	Mittlerer Bereich, etwa der Rumpf.
<i>gedan</i>	Unterer Bereich, etwa ab dem Unterbauch.
<i>jodan</i>	Oberer Bereich, etwa ab Hals- und Kopfhöhe.

## *Die Schlagarten (tsuki)*

<i>age zuki</i>	Schlag von unten mit der Oberfläche der Faust.
<i>awase zuki</i>	Während eine Faust zum Kopf schlägt, trifft die andere Faust am <i>solar plexus</i>
<i>dan zuki</i>	Mehrere Schläge mit derselben Hand.
<i>gyaku zuki</i>	Schlag entgegengesetzt zum vorderen Fuß.
<i>hasami zuki</i>	Mit beiden Fäusten gleichzeitig <i>mawashi zuki</i>
<i>heiko zuki</i>	Schlag mit beiden Händen gleichzeitig, die Hände sind schulterweit auseinander.
<i>kagi zuki</i>	Schlag zur Seite, die Faust wird jedoch dort, wo der Körper endet, gestoppt.
<i>kizami zuki</i>	Der Schlag wird direkt aus der Bereitschaftsstellung heraus ausgeführt.
<i>mawashi zuki</i>	Schlag im Halbkreis von der Seite
<i>morote zuki</i>	Schlag mit beiden Händen gleichzeitig, die Hände sind eng nebeneinander.
<i>nagashi zuki</i>	Mit einem Schritt bringt man sich seitlich zum Gegner und schlägt.
<i>oi zuki</i>	Schlag mit der gleichen Seite wie der vordere Fuß.
<i>otoshi zuki</i>	Schlag von oben nach unten.
<i>ren zuki</i>	Zwei schnelle Schläge hintereinander.
<i>tate zuki</i>	Schlag mit der vertikalen Faust.
<i>ura zuki</i>	Schlag im Halbkreis von unten mit Drehung der Faust.
<i>yama</i>	Während die eine Faust zum Kopf schlägt, trifft die andere Faust in der unteren Körperhälfte.

## *Schlagtechniken mit dem Arm (uchi)*

<i>empi uchi</i>	Stoß mit dem Ellbogen. Auch als <i>hiji uchi</i> bezeichnet.
<i>gai wan uchi</i>	Die Außenseite des Unterarms wird verwendet.
<i>gohon nukite</i>	Fünffingerstoß.
<i>hai wan uchi</i>	Die Oberseite des Unterarms wird verwendet.
<i>haishu uchi</i>	Schlag mit der Oberfläche der flachen Hand.
<i>haito uchi</i>	Schlag mit der Innenkante der flachen Hand. Der Daumen wird dabei unter die Handinnenfläche gezogen.
<i>hiraken uchi</i>	Schlag mit den vier Mittelknochen der Finger. Auch als <i>yonhon ken uchi</i> bezeichnet.
<i>ippon ken uchi</i>	Der Mittelknochen des Zeigefingers wird beim Schlag aus der Faust hervorgestreckt. Der Daumen preßt den Zeigefinger gegen die Hand.
<i>ippon nukite</i>	Stoß mit dem Zeigefinger.
<i>koken uchi</i>	Stoß mit dem Handgelenk, auch als <i>kakuto uchi</i> bezeichnet.
<i>kumade uchi</i>	Die "Bärenhand". Trefferfläche bilden die Spitzen der Finger der krallenartig geöffneten Hand.
<i>mae empi uchi</i>	Mit dem Ellbogen gerade nach vorne schlagen.
<i>nai wan uchi</i>	Die Innenseite des Unterarms wird verwendet.
<i>nakadaka kan uchi</i>	Stoß mit Zeigefinger und Mittelfinger. Da dieser Stoß meist zu einem Angriff auf die Augen verwendet wird, sind die Finger gespreizt.

<i>nihon nukite</i>	Auch als <i>nakayubi ippon ken uchi</i> oder <i>nakadaka ippon ken uchi</i> bezeichnet. Der Mittelknochen des Mittelfingers wird beim Schlag aus der Faust hervorgestreckt.
<i>nukite</i>	Fingerstoß. Auch als <i>yonhon nukite</i> bezeichnet.
<i>otoshi empi uchi</i>	Mit dem Ellbogen von oben nach unten schlagen.
<i>otoshi empi uchi</i>	Mit dem Ellbogen von oben nach unten schlagen.
<i>oyayubi ippon ken uchi</i>	Schlag mit dem Daumen. Der Daumen wird dabei am Zeigefinger aufgestellt.
<i>seiken uchi</i>	Schlag mit der Faust (Trefferfläche bilden die Knöchel von Zeigefinger und Mittelfinger).
<i>shu wan uchi</i>	Die Unterseite des Unterarms wird verwendet.
<i>shuto uchi</i>	Schlag mit der Außenkante der flachen Hand.
<i>tate empi uchi</i>	Mit dem Ellbogen nach oben schlagen.
<i>tate uraken uchi</i>	Schlag mit der Rückseite der Faust - vertikal.
<i>teisho uchi</i>	Stoß mit dem Handballen, auch als <i>shotei</i> bezeichnet.
<i>tettsui uchi</i>	Auch als <i>kentsui uchi</i> oder <i>shutsui uchi</i> bezeichnet, die "Hammerfaust". Schlag mit der Außenseite der Faust.
<i>uraken uchi</i>	Schlag mit der Rückseite der Faust.
<i>ushiro empi uchi</i>	Mit dem Ellbogen nach hinten schlagen.
<i>wanto uchi</i>	Stoß mit dem Unterarm. Wird auch als <i>wan uchi</i> oder <i>shubo uchi</i> bezeichnet.
<i>washide uchi</i>	Die "Adlerhand". Stoß mit den Fingerspitzen, wobei die Handhaltung wie bei <i>koken uchi</i> ist. Wird auch als <i>keiko uchi</i> bezeichnet.
<i>yoko empi uchi</i>	Mit dem Ellbogen zur Seite schlagen.
<i>yoko mawashi empi uchi</i>	Mit dem Ellbogen im Halbkreis nach vorne schlagen.
<i>yoko uraken uchi</i>	Schlag mit der Rückseite der Faust - horizontal.

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

<i>ashi barai</i>	Den Gegner mit der Fußsohle fegen.
<i>fumikomi</i>	In einer stampfenden Bewegung wird der vordere Fuß des Gegners knapp unterhalb des Schienbeins angegriffen.
<i>gyaku mawashi geri</i>	Stoß im Halbkreis zum Körper des Gegners. Der gleiche Fuß wie bei <i>mawashi geri</i> führt den Tritt durch, aber nun in einem entgegengesetzten Halbkreis.
<i>haisoku</i>	Der Fußspann bildet die Trefferfläche.
<i>hiza geri</i>	Stoß mit dem Knie.
<i>hizagashira</i>	Das Knie bildet die Trefferfläche. Auch als <i>shittsui</i> bezeichnet.
<i>kakato</i>	Die Ferse bildet die Trefferfläche. Wird auch als <i>ensho</i> bezeichnet.
<i>kakato geri</i>	Mit dem Fuß von oben senkrecht nach unten schlagen.
<i>kin geri</i>	Der "Goldene Tritt"
<i>koshi</i>	Der Fußballen bildet die Trefferfläche, auch als <i>shusoku</i> oder <i>josokutei</i> bezeichnet.
<i>mae geri</i>	Gerader Fußtritt nach vorne. Auch als <i>mae ashi geri</i> bezeichnet.

<i>mawashi geri</i>	Stoß im Halbkreis zum Körper des Gegners.(getreten)
<i>mawashi keage</i>	Stoß im Halbkreis zum Körper des Gegners. (geschnappt)
<i>mika zuki geri (uke)</i>	Der Fuß schlägt (wehrt ab) von 45 Grad nach außen, auch als <i>sokutei mawashi uke</i> oder <i>uchi mawashi geri</i> bezeichnet.
<i>sokutei osae uke</i>	Mit der Fußinnenfläche nach vorne treten, um einen Fußangriff des Gegners frühzeitig abzufangen. Der Fuß ist dabei nach außen gedreht.
<i>sokuto</i>	Die Außenkante des Fußes bildet die Trefferfläche.
<i>sokuto osae uke</i>	Zur Abwehr eines gegnerischen Fußangriffs auf Kniehöhe mit einem <i>yoko keage</i> . Statt der Außenkante des Fußes wird die Fußsohle verwendet.
<i>teisoku</i>	Die Innenkante des Fußes bildet die Trefferfläche.
<i>ushiro ashi barai</i>	Den Gegner mit der Ferse fegen.
<i>ushiro geri</i>	Fußstoß nach hinten, der Fuß zeigt senkrecht nach unten. Der Gegner wird mit der Ferse getroffen.
<i>yoko geri</i>	Seitlicher, gerader Fußstoß zum Gegner. Der Fuß ist waagrecht.

### **Die Abwehrtechniken (uke)**

<i>age uke</i>	Abwehr mit dem Unterarm nach oben
<i>fumikomi age uke</i>	Gleichzeitige Abwehr und Angriff mit dem Unterarm in das Schultergelenk des Gegners mit <i>age uke</i>
<i>fumikomi shuto uke</i>	Gleichzeitiger Angriff mit <i>jodan shuto uchi</i> und Abwehr mit <i>chudan shuto uke</i>
<i>gedan barai</i>	Abwehr mit dem Unterarm nach unten, auch als <i>seiken gedan barai</i> oder <i>gedan uke</i> bezeichnet.
<i>gedan kake uke</i>	Mit der Oberfläche des Handgelenks wird in einer seitlichen Bewegung wie mit <i>hai wan uke</i> abgewehrt
<i>haishu uke</i>	Abwehr mit der Oberfläche der flachen Hand, auch als <i>omote kote uke</i> bezeichnet.
<i>haito uke</i>	Abwehr mit der Handinnenkante in der Bewegung wie <i>uchi uke</i>
<i>haiwan nagashi uke</i>	Mit dem Unterarm schräg neben den Kopf zurückziehen.
<i>hiji suri uke</i>	Gleichzeitige Abwehr mit dem Ellbogen und Gegenangriff mit <i>kizami zuki</i> Auch als <i>empi suri uke</i> bezeichnet.
<i>jodan age uke</i>	Abwehr mit dem Unterarm nach oben, auch als <i>seiken jodan age uke</i> oder <i>jodan uke</i> bezeichnet.
<i>juji uke</i>	Mit den überkreuzten Unterarmen abwehren. Wenn sich der linke Fuß in der Stellung vorne befindet, so ist auch die linke Hand vorne bzw. die rechte Hand ist vor dem Gesicht (bzw. umgekehrt).
<i>kakiwake uke</i>	Nach der Abwehr <i>jodan juji uke</i> mit den offenen Händen werden die Hände 45 Grad nach unten gezogen und dabei zur Faust geschlossen (z.B. zur Befreiung aus einem Haltegriff)
<i>maeude deai osae uke</i>	Den Arm des Gegners bereits im Ansatz mit dem Unterarm stoppen und an den Körper pressen.
<i>maeude hineri uke</i>	Den Arm des Gegners schräg nach vorne drücken.

<i>morote suki uke</i>	Die zweite Hand greift zusätzlich zum Fixieren des Gegners.
<i>morote tsukami uke</i>	Eine Hand greift den Arm des Gegners, die andere fixiert seinen Unterarm und der Gegner wird herangezogen.
<i>morote uchi uke</i>	Wie <i>uchi uke</i> , nur dass die andere Faust am Ellbogen unterstützt. Auch nur als <i>morote uke</i> bezeichnet.
<i>nagashi uke</i>	Abwehr durch zur Seite ziehen der Handinnenfläche
<i>otoshi uke</i>	Abwehr mit dem Unterarm von oben nach unten.
<i>shuto uke</i>	Abwehr mit der Außenkante der flachen Hand.
<i>sokumen awase uke</i>	Wie <i>uchi uke</i> , nur dass die andere Hand geöffnet am Unterarm unterstützt.
<i>soto uke</i>	Abwehr von aussen, auch als <i>seiken soto uke</i> bezeichnet.
<i>sukui uke</i>	Gleiche Bewegung wie bei <i>gedan kake uke</i> , nur nun mit der Handinnenfläche
<i>tate shuto uke</i>	Die Hand wird senkrecht aufgestellt und wehrt nach vorne ab. Sehr ähnlich zu <i>kake shuto uke</i>
<i>te osae uke</i>	Mit der Handinnenfläche nach unten ziehen.
<i>teisho awase uke</i>	Beide Hände wehren gleichzeitig mit <i>teisho uke</i> ab.
<i>tekubi kake uke</i>	Mit der Handoberfläche von oben nach unten ziehen.
<i>tsukami uke</i>	Mit der offenen Hand den Arm des Gegners fassen.
<i>uchi uke</i>	Abwehr von innen, auch als <i>seiken uchi uke</i> bezeichnet.
<i>ude nagashi uke</i>	Seitliche Abwehr mit der Oberseite des Handgelenks.
<i>ude uke</i>	Abwehr mit dem Unterarm nach außen <i>soto uke</i> oder von innen ( <i>uchi uke</i> )
<i>yumi uke</i>	Die "Bogenabwehr". Gleichzeitig Abwehr mit <i>jodan age uke</i> und <i>gedan barai</i> , wobei beide Hände offen sind.

### *Sonstige Begriffe*

<i>ananku</i>	Der Friede bzw. das Licht aus dem Süden
<i>bassai</i>	Der Sturm auf die Festung
<i>budo</i>	Sammelbegriff für alle Kampfkünste
<i>bunkai</i>	Üben von einzelnen Katabewegungen in Anwendung mit einem Partner
<i>bushi</i>	Krieger
<i>bushido</i>	der Weg des Kriegers
<i>chudan kamae</i>	Haltung der Arme im mittleren Bereich
<i>dan</i>	Meistergrad
<i>deai</i>	direkter Konter gegen einen Angriff
<i>dogi</i>	Bekleidung bei der Ausübung der Kampfkunst
<i>dojo</i>	Trainingsraum
<i>embusen</i>	Schrittlinie der Kata ("Linie der kriegerischen Übung")
<i>gedan kamae</i>	Haltung der Arme im unteren Bereich

<i>go</i>	fünf
<i>go no sen</i>	Initiative in der Abwehr
<i>gohon kumite</i>	Fünfschrittkampf (mit Kontertechnik nach dem letzten Schritt)
<i>gyaku hanmi</i>	Abdrehen des Körpers um 45 Grad entgegen der Hüfte
<i>hachi</i>	acht
<i>hajime</i>	Fangt an!
<i>hangetsu</i>	Halbmond
<i>hanmi</i>	Abdrehen des Körpers um 45 Grad
<i>happo kumite</i>	Kampfübung in alle Richtungen
<i>hara</i>	Bauch
<i>heian</i>	Friede und Ruhe
<i>hidari</i>	links
<i>hidari kamae</i>	Kampfstellung mit linkem Fuß vorne
<i>ichi</i>	eins
<i>jiyu ippon kumite</i>	freier Einschrittkampf
<i>jiyu kumite</i>	freier Kampf
<i>jodan kamae</i>	Haltung der Arme im oberen Bereich
<i>ju</i>	zehn
<i>kaeshi ippon kumite</i>	erwiderter Einschrittkampf
<i>kamae</i>	Körperhaltung
<i>kamaete</i>	Körperhaltung einnehmen!
<i>kan</i>	Gebäude, Halle
<i>kanku</i>	Den Himmel betrachten
<i>karate</i>	Die leere Hand
<i>karate-do</i>	Der Weg des Karate
<i>karate-ka</i>	Person, die Karate betreibt
<i>kata</i>	(festgelegte) Form
<i>ki o tsukete</i>	Achtung! Aufgepasst!
<i>kiai</i>	Kampfschrei
<i>kihon</i>	Grundschule, Basistraining
<i>kihon ippon kumite</i>	grundschulmäßig ausgeführter Einschrittkampf
<i>kime</i>	Entscheidung
<i>kime waza</i>	entscheidende Technik
<i>kobudo</i>	Sammelbezeichnung für die Kampfkünste mit Waffen ("Altes budo ")
<i>kohei</i>	der Jüngere, der Spätere
<i>kokyu</i>	Atmung
<i>kumite</i>	Kampfübung
<i>kyu</i>	Schülergrad
<i>kyu / ku</i>	neun

<i>maai</i>	Distanz
<i>mae</i>	vorne
<i>makiwara</i>	Schlagpolster
<i>mawate</i>	Wendet!
<i>me no tsukekata</i>	Haltung der Augen
<i>migi</i>	rechts
<i>migi kamae</i>	Kampfstellung mit rechtem Fuß vorne
<i>mokuso</i>	Meditation
<i>naha te</i>	Die Hand von Naha
<i>ni</i>	zwei
<i>okinawa te</i>	die Hand von Okinawa
<i>okuri ippon kumite</i>	Kampfübung mit zwei Angriffen hintereinander (der erste Angriff wird angesagt, während sich der zweite Angriff aus der Situation ergibt)
<i>o-tagai ni rei</i>	Gruß zum Mitübenden
<i>rei</i>	Gruß, Dank
<i>roku</i>	sechs
<i>ryu</i>	Stil, Schule
<i>samurai</i>	Diener, dienen
<i>san</i>	drei
<i>sanbon kumite</i>	Dreischrittkampf (mit Kontertechnik nach dem letzten Schritt)
<i>seisan</i>	dreizehn
<i>seiza</i>	ruhiges Sitzen (und Meditieren)
<i>sempai</i>	der Vorgänger
<i>sen no sen</i>	Initiative im Angriff
<i>sensei</i>	Meister
<i>sensei ni rei</i>	Gruß zum Meister
<i>sentai kata</i>	ausgewählte Kata
<i>shi / yon</i>	vier
<i>shiai</i>	Wettkampf
<i>shichi / nana</i>	sieben
<i>shihan</i>	Großmeister
<i>shitei kata</i>	Phlichtkata
<i>shomen ni rei</i>	Gruß nach vorne
<i>shorin</i>	kleiner Wald
<i>shuri te</i>	die Hand von Shuri
<i>siu sin (auch shushin)</i>	"Herz, Gemüt," und "sich in seiner geistigen Haltung bessern"
<i>soto</i>	außen
<i>sun dome</i>	Stoppen der Technik ca. 3 cm vor dem Ziel
<i>tachikata</i>	Stand, Stellung
<i>tai sabaki</i>	Ausweichen mit dem Körper

<i>taikyoku</i>	groß und durchdringend
<i>tameshiwari</i>	Bruchtest
<i>tekki</i>	Eisenreiter
<i>tode</i>	die Hand von China (alte Schreibweise für Karate)
<i>tokui kata</i>	persönliche Spezialkata
<i>tomari te</i>	die Hand von Tomari
<i>uchi</i>	innen
<i>ushiro</i>	hinten
<i>yame</i>	Halt! Auf!
<i>yoi</i>	Vorbereitung, Achtung!
<i>yoko</i>	(zur) Seite, seitlich
<i>zanshi</i>	Wachsamkeit