Karate-Lexikon

Im Karatetraining werden die ursprünglichen Begriffe und Bezeichnungen aus dem Japanischen verwendet.
In der japanischen Sprache werden alle Silben gleichwertig betont.
Manche Worte wechseln ihren ersten Buchstaben, wenn sie einem anderen Wort angehängt werden:

- aus K wird g (Keri aber Mae-geri)
- aus H wird b (Harai aber Ashi-barai)
- aus Ts wird z (Tzuki aber Yaku-zuki)

Allgemeine Begriffe

Dojo	[dodscho]	Übungsraum
Hara	[hara]	Bauch, Zentrum
Kiai	[ki-ei]	Kampfschrei
Kihon	[kihon	Grundschule
Kime	[kime]	äußerster Kampfeinsatz
Sensei	[sensej]	Meister/Lehrer (allg.)

Zahlen

ichi	[itschi]	1
ni	[ni]	2
san	[san]	3
shi	[schi]	4
go	[goh]	5
rokku	[rocku]	6
shichi	[schidschi]	7
hachi	[hadschi]	8
ku	[kju]	9
ju	[dschu]	10

Kommandos

Hajime	[hadschime]	Anfangen, Los
Kamae	[kama-e]	Kampfstand
Mawate	[mawate]	Wendung
Mokuso	[mok´so]	Augen zu, Meditation
Yame	[jame]	Ende
Rei	[re-i]	Grüßen
Ritsu	[rit´s]	Aufstehen
Ritsu rei	[rit´s re-i]	Gruß im Stehen
Sensei-ni-rei	[sensej ni re-i]	Gruß zum Meister
Otagai-ni rei	[otaga ni re-i]	Gruß untereinander
Osu	[oss]	Gruß zum Gegenüber

Richtungen

Hidari	[hidari]	links
Migi	[migi]	rechts
Age	[age]	aufwärts
Otoshi	[otoschi]	abwärts
Mae	[ma-e]	vorne
Ushiro	[uschiro]	hinten
Soto	[soto]	außen
Uchi	[udschi]	innen
Tate	[tate]	senkrecht
Mawashi	[mawaschi]	kreisförmig
Yoko	[joko]	seitwärts

Angriffsstufen

Jodan	[dschodan]	oben (Kopf und Hals)
Chudan	[tschudan]	mitte (Schulter bis Gürtel)
Gedan	[gedan]	unten (Fuß bis Gürtel)

Wörterbuch

Age	nach oben, heben
Ashi-barai	Fussfeger
Ayumi-ashi	ein Schritt vorgehen
Barai	Fegen
Dachi	Stand
Dan	Meistergrad
Deshi	Schüler
Do	Weg
Dojo	Trainingsraum
Empi-uke	Ellenbogen Abwehr
Fumikomi	Stampfschritt
Gamae	Haltung
Geri	Fußtritt
Gyakuzuki	entgegengesetzter Faustst oß
Haishu	Handrücken
Haishu-uke	Abwehr mit Handrücken
Haito	Hand-Innenkante
Hanmi-gamae	Haltung mit halbgedrehtem Körper
Harai-uke	Fegeabwehr
Heiko-dachi	Parallelstand
Heisoku-dachi	geschlossene Fußstellung
Hizageri	Knietritt
Jigotai	Abwehrhaltung
Junzuki	gleichseitiger Faustst oß
Kara	leer
Karate	leere Hand
Karate-gi	Karateanzug
Kata	Form
Ken	Faust
Keri	Fußtechniken
Ki	Energie
Kiba-dachi	Reiterstellung
Kihon	Grundschule
Kihon Kumite	abgesprochene Partnerübung
Kohai	der jüngere Schüler
Koken	Handgelenk
Kyu	Schülergrad
Mae	frontal
Mae-ashi	vorderer Fuß
Mae-geri	gerader Fußtritt
Maetobigeri	gesprungener Vorwärtsfußtritt
Naore	bereitstellen, Befehl abwarten
Noru	umwickeln (Wado-Kai-Prinzip)
Pinan	friedfertiger Geist
Rei shiki	Begrüßungszeremonie
Renzoku	Kombination
Ryu	Stilrichtung
Sanbon	dreifach
Seiza	knien
Sempai	der ältere Schüler
Shikodachi	Spreizstellung
Shin	Herz/Geist
Shitei	Lehrer-Schüler-Verhältnis
Shizentai	natürliche Körperhaltung
Shomen	vordere Seite des Dojos
Shu	Hand
Shuto	Messerhand
Shuto-uke	Abwehr mit Messerhand
Soku	Fuß
Sokuto	Schwertfuß
Soto	Außenseiten
Soto-uke	Abwehr von Innen nach Außen
Surikomi	Übersetzschritt
Tai	Körper
Tameshi-waza	Bruchtest
Tanto	kurzes Messer
Tanto-dori	Messerangriff
Te	Hand
Teisho	Handballen
Tettsui	Hammerfaust
Tobi	Sprung
Tobigeri	gesprungener Fußtritt
Tobikomizuki	gesprungener Faustst oß
Tori	Angreifer
Toukon	Kampfgeist
Tsugiashi	Schleifschritt
Tsuki	Faustst oß
Uchi	Schlag
Uchi-uke	Abwehr von Außen nach Innen
Uchi-waza	Schlagtechniken
Uke	Abwehr
Ura	Rückseite
Uraken	Faustrückseite
Uramawashigeri	umgekehrter Halbkreisfußtritt
Urazuki	umgekehrter Faustst oß
Ushirogeri	Fußtritt nach hinten
Ushiro-mawashigeri	umgekehrter Halbkreisfußtritt
Wa	Harmonie/Frieden
Waza	Technik
Yohi	bereit machen
Yoko	seitlich
Yokogeri	seitlicher maegeri
Yoko tobigeri	seitlich gesprungener Fußtritt
Zen	nach vorne
Zenkutsu Dachi	Stellung nach vorne