

## Ausspracheregeln

ch	ähnlich tsch, wie in Klatschen
e	ähnlich ä, wie in besser
ei	ähnlich ee, wie in See
h	ein Laut, der zwischen h und ch liegt, wie in Fach
j	ähnlich dsch, wie in Job
r	Zungen-r, wie im Romanischen oder Slawischen
s	ähnlich ss, wie in Haß
sh	ähnlich sch, wie in Schwert
y	ähnlich j, wie in Jagt
z	ähnlich s, wie in Sand
weitere Regeln:	u wird in vielen Fällen kaum betont bzw. gar nicht ausgesprochen. (z.B. Shuto, gesprochen: "Shto") ae, ei, ue werden getrennt gesprochen. (z.B. Mae-Geri, gesprochen: "Ma-e-Geri")

## Das Zahlensystem

Ichi (Sho)	Eins
Ni	Zwei
San	Drei
Shi (Yon)	Vier
Go	Fünf
Roku	Sechs
Shichi (Nana)	Sieben
Hachi	Acht
Kyu (Ku)	Neun
Ju	Zehn
Ju-ichi	Elf
Ju-ni	Zwölf
Ni-ju	Zwanzig
San-Ju	Dreißig
Hyaku	Hundert
Sen	Tausend
Sen-kyuhyaku-kyuju-hachi	1998

## Allgemeine Begriffe

Budo	die kriegerischen Fertigkeiten, der Weg des Kriegers, Oberbegriff für Kampfkünste
Dachi	Stand, Stellung
Dai	groß
Dan	Stufe, Grad, Meisterstufe, Schwarzgurt
Do	Weg, Richtschnur, Lehre, Unterweisung, Suche, Erfahrung, Entwicklung, Gesetz...
Dojo	Trainingsort, an dem die Kampfkünste gelehrt werden
Futanren	Unzulängliches Training
Gi	Karate-Bekleidung. Sie besteht aus einer Jacke(Uwagi), einer Hose(Zubon) und dem Gürtel(Obi)
Hanmi	abgedrehter Oberkörper und Hüfte
Hara	Bauch, energetisches Zentrum des Menschen, Schwerpunkt
Hiki-Te	Zurückziehen der Faust an die Hüfte
Hira	flach
Honbu Dojo	Zentraldojo
Jiyu	frei
Kagi, Kake	Haken
Kamae	Bereitschaftshaltung, Kampfstellung, vorbereitende Haltung
Kara	Hülle, Schale, Leer
Karate-Do	Der Weg der leeren Hand
Karateka	Karatebetreibende(r)
Keiko	Das Alte, die Vergangenheit überdenken. Bezeichnung für das Üben im Sinne des Budo bzw. der alten traditionellen Künste. Es umfaßt die drei wichtigsten Komponenten Ki, Shin und Waza. Das Ziel ist es, durch die Übung zu reifen.
Ki	vitale/innere Energie
Kiai	Kampfschrei
Kihaku	Kampfgeist, geistige Energie
Kikioji	Angst vor dem Ruf des Gegners
Kime	schockartiges Anspannen sämtlicher Muskeln am Ende einer Technik, physische und psychische Energiekonzentration
Kiri-Kaeshi	Fußwechsel auf der Stelle
Kohai	der Spätere, fortgeschrittene jüngere Schüler
Kokyu	Atmung, Atem
Komi	darin, dicht
Kote-Kitae	Abhärtung des Körpers
Kyoshi	Lehrer, Experteninstructor der Budo-Schule
Kyu	Klasse, Rang, Schülergrad, Farbgurte
Kyudan	Gürtelrangsystem
Makiwara	gewickeltes Stroh, Schlagpolster
Mikuzure	Angst vor dem Aussehen des Gegners
Mondo	Gespräch zwischen Schüler und Meister
Mushin	nicht denken, unbewußt
Obi	Gürtel

Omote	fundamental, grundlegend, die obere, offensichtliche Seite der Kampfkunst
Okuden	Stufe der technischen Verfeinerung
Renshi	Meisterschaft des Selbst
Ryu	Stilrichtung
Sempai	der Vorgänger, fortgeschrittener älterer Schüler
Sensei	Lehrer, Meister
Seppuku	schneiden des Hara, Freitod durch Aufschneiden des eigenen Bauches
Shin	Geist, Herz
Shisei	Haltung (physisch und psychisch)
Shihan/Hanshi	Großmeister, geistige Meisterschaft des Budo
Shitei	Vorschrift
Shizentai	Grundstellung, Normalstellung, natürliche Haltung
Sho	klein
Shotokan	Karate-Stilrichtung; Haus, in dem die Künste des Shoto trainiert werden
Shu-Ha-Ri	Die drei Wegstufen vom Schüler zum Meister
Tachikata	Standform, Stellung, Grundstellung
Tameshiwari	Bruchtest
To	weit, entfernt
Tode	Technik aus China, alte Bezeichnung des Karate-Do
Tokui	Stärke
Uku	fließend
Wa	Innere Harmonie
Wu wei	Kunst des Nichteingreifens
Yomi	Vorausahnen
Zanshin	Wachsamkeit, Bereitschaft, Geistesgegenwart

## Angriffsstufen & Richtungen

Age	aufwärts
Chu	Mitte
Chudan	mittlere Angriffsstufe (Hals bis Gürtel)
Ge	unten
Gedan	untere Angriffsstufe (Gürtel bis Fuß)
Happo, Kuruma	in alle Richtungen
Hidari	links
Jo	oben
Jodan	obere Angriffsstufe (Kopf & Hals)
Joseki	obere Seite
Mae	nach vorne
Mawashi	kreisförmig, im Halbkreis
Migi	rechts
Omote	darüber
Otoshi	abwärts
Shimoseki	untere Seite
Shita	darunter
Soto	äußere, außen
Tate	senkrecht
Uchi	innere, innen
Ura	Rückseite, entgegengesetzt, darunter
Ushiro	nach hinten
Yoko, Hen	zur Seite, seitlich

## Kommandos

Hajime	Beginn, Anfang, Anfangen, Los
Kamaete	Körperhaltung einnehmen
Mawatte	Wendung
Mokuso	Meditation
Mokuso Yame	Meditation Ende
Naore	Rührt Euch! Gut
Oss	Ja, Okay, Verstanden, Grußwort zum Gegenüber, ...
Otagai ni Rei	Gruß zu den Mitübenden
Rei	Höflichkeit, Gruß
Ritsu	Aufstehen, Stehen
Ritsu Rei	Gruß im Stehen
Seiza	Kniesitz, Abknien in den Kniesitz
Sensei ni Rei	Gruß zum Meister
Shihan ni Rei	Gruß zum Großmeister
Shinpan ni Rei	Gruß zu den Schiedsrichtern
Shinza ni Rei	Gruß zu den Ahnen
Shomen	Front, Vorderseite
Shomen ni Rei	Gruß nach vorne
Yame	Halt, Stop, Ende
Yoi	Vorbereitung, Achtung
Za-Rei	Gruß im Kniesitz

## Wettkampfausdrücke

Ai uchi	gleichzeitiger Angriff
Aka no kachi	Sieg für Rot
Aka	Rot
Ao	Blau
Atatta	getroffen, zu harter Kontakt
Atenai yo ni	Verwarnung für Kontakt
Ato Shibaraku	Danach noch eine Weile, 30 Sekunden bis Kampfzeitende
Chui	Achtung, Vorsicht, Verwarnung
Enchosen	Verlängerung des Kampfes
Fukushin	Seitenkampfrichter
Hansoku Chui	Verwarnung wegen Verstoß gegen die Regeln
Hansoku Make	Niederlage wegen Verstoß gegen die Regeln
Hikiwake	Unentschieden
Ippon	ein Punkt
Jogai Chui	Verwarnung wegen Außerhalb-der-Fläche
Kiken	Aufgabe
Make	Niederlage
Moto no ichi	Zurück zur Startposition
Mubobi	die eigene Sicherheit vernachlässigt
Nuketa	Technik vorbei
Shiai	Wettkampf
Shikkaku	Disqualifikation
Shinpan	Urteil, Schiedsrichter
Shiro no kachi	Sieg für Weiß
Shiro	Weiß
Shobu	Sieg oder Niederlage, Wettstreit
Shushin	Hauptkampfrichter
Tsuzukete	Macht weiter
Wazaari	halber Punkt

## Begriffe aus dem Bereich "Kata"

Bunkai	Analyse, Zerlegung, Kata in Anwendung mit dem Partner
Embusen	Schrittdiagramm der Kata
Henka	Variation
Kakushi	Versteckt
Oyo	Anwendung
Sentei-Kata	aus einer vorgegebenen Katagruppe auszuwählende Kata
Shitei-Kata	Pflichtkata
Tokui-Kata	Freie persönliche starke Kata, Kürkata

## Begriffe aus dem Bereich "Kihon"

Ate-Waza	Rammtechniken
Awasete	beidarmig (Faustrücken in entgegengesetzte Richtungen)
Gyaku	gegenseitig, verkehrt, Gegenseite
Kaisho-Waza	Techniken mit offener Hand
Keri-Waza	Beintechniken
Morote	beidarmig (beide Faustrücken in eine Richtung)
Oi-Komi	hineintreiben, Technik mit ganzem Schritt
Okuri-Ashi	Gleitschritt, vorderer Fuß bewegt sich zuerst
Suri-Ashi	Gleitschritt (Oberbegriff)
Te-Waza	Handtechniken
Tobi-Waza	Sprungtechniken
Tsuki	Fauststoß
Tsuki-Waza	Fauststoßtechniken
Ude-Waza	Armtechniken
Uke-Waza	Blocktechniken
Waza	Technik
Yori-Ashi	Gleitschritt, hinterer Fuß bewegt sich zuerst

## Begriffe aus dem Bereich "Kumite"

Bogu-Kumite	Vollkontaktform, bei der die Kämpfer eine Schutzkleidung tragen
Deai	dem Angriff mit eigenem Angriff zuvorkommen
Gohon-Kumite	Fünfschrittkampf
Happo-Kumite	Kampfübung in alle Richtungen
Jiyu-Ippon-Kumite	freier Einschrittkampf
Jiyu-Kamae	Individuelle Freikampfhaltung
Jiyu-Kumite	Partnerübung bei der die freie Form des Kampfes ausgeübt wird
Kaeshi-Ippon-Kumite	erwidernder Einschrittkampf
Kata-Kumite	gleichbedeutend mit Bunkai, der Anwendung der Kata mit dem Partner
Kihon-Ippon-Kumite	grundschulmäßig ausgeführter Einschrittkampf
Kime-Waza	Kontertechnik als entscheidende Technik
Kogeki	Angriff, Angreifer
Maai	Korrekte Distanz der Technik zum Ziel
Okuri-Ippon-Kumite	Kampf mit direkt folgendem zweiten Angriff
Randori	spielerisches Üben des Freikampfes
Sabaki	den Körper geschickt drehen, ausweichen, bewegen
Sanbon-Kumite	Dreischrittkampf
Shiai-Kumite	Kumiteart, die im Turnier ausgeübt wird
Shobu-Kumite	Partnerübung, bei der es um Punkte geht
Suki	Ausnutzen einer Chance
Sun-Dome	Abstoppen der Technik kurz vor dem Ziel
Tai-Sabaki	Ausweichen und kontern
Tori	Angreifer
Uke	Abwehr, Verteidiger