

KARATE LEXIKON



Allgemein

Karateka.....	jemand der Karate macht
ichi, ni, san, shi, go, roku, sichi, hachi, ku, juu.....	Zahlen von 1 bis 10
Ipponme, Nihonme, Sanbonme	erstes, zweites, drittes...
Sempai.....	Fortgeschrittener
Kohai.....	Anfänger
Sensei.....	Meister/Lehrer

Stellungen

Uke.....	Verteidiger
Tori.....	Angreifer
Hidari	Links
Migi.....	Rechts

Angriffsstufen

Gedan	Unterer Angriffsbereich (Fuß bis Hüfte)
Chudan	Mittlerer angriffsbereich (ab Hüfte bis Hals)
Jodan	Oberer Angriffsbereich (Hals und Kopf)

Technik

Kuzushi	Brechen des Gleichgewichts
nagasu – inasu – noru.....	fließen lassen – ausweichen – mitgehen
ten i – ten tai – ten gi	Veränderung der Stellung – Gewichtsverlagerung des Körpers – Anwendung der Technik

Tsuki waza - Stoßtechniken

Gyakutsuki	entgegengesetzter Fauststoß (linker Arm, rechtes Bein vorne)
Juntsuki.....	gleichseitiger Fauststoß (linker Arm, linkes Bein vorne)
Ushiro Empi	Ellenbogenstoß nach hinten
Tobikomizuki	gesprungener Fauststoß
Yoko Empi.....	seitlicher Ellenbogenstoß
Age Empi.....	Ellenbogenstoß von unten nach oben

Keri Waza - Tritttechniken

Maegeri	gerader Tritt nach vorne
Mawashigeri	Halbkreistritt nach vorne
Ushirogeri	gerader Tritt nach hinten
Ushiromawashigeri.....	Halbkreistritt nach hinten
Maetobigeri	gerader, gesprungener Tritt nach vorne
Ashibarai.....	Fußfeger mit der (Innen-)Seite des Fußes
Osotogari	Wurf/Feger mit Fegen eines Beines des Gegners von hinten

Uchi Waza - Schlagtechniken

Uke.....	Abwehr
Ma-	nach vorne
Tobi-.....	gesprungen
Yoko	zur Seite, seitlich
Age.....	Nach oben
Dachi (Tachi).....	Stellung

Stellungen

Aihanmi Gamae	geschlossene Stellung (beide rechts oder links vor)
Gyakuhanmi Gamae	offene Stellung - einer das linke der andere das rechte Bein vorne
Hidari Gamae (Chudan Kamae)	einfachste Ausgangsstellung, links vor, entspricht Junzuki Chudan Stellung
Hidari Hanmi Gamae	Ausgangsstellung Kampfstellung - linkes Bein

Techniken zum Überbrücken von Distanz

Surikomi.....	nach vorne übergesetzter Schritt
Ayumiashi	ganzer Schritt nach vorne
Okuriashi.....	vorderes Bein nach vorne setzen
Tsugiashi	Hinterer Fuß wird rangezogen - Technik dann mit vorderem Bein

Trainingsformen

Kihon*** ***Grundschule (Grundtechniken)

Renzoku Waza	Ketten, Kombinationen, mehrere Techniken hintereinander auf ein Kommando
Tachi Kata	Ablauf der Grundstellungen
Sonobate	Handtechnik im Stand (ohne nach vorne gehen)

Kumite*** ***Kampf, Partnerübung

Yakusoku Kumite.....	Abgesprochener Übungskampf
Henke Waza.....	veränderte Technik (Technikvariation mit Anwendung)
Jiyu Ippon Kumite	halbfreier Kampf mit einem vorgegebenen Angriff (Übungsform) und freier Abwehr
Randori	Lockere, freie Partnerübungen "Lockerer Angriff"
Jiyu Kumite	Freikampf

Kata*.....** ***Form, Kampf gegen imaginären Gegner

Bunkai/Keisetsu.....	Anwendung zur Kata - "Was bedeuten die Bewegungen der Kata?"
----------------------	---

Kommandos

Rei!.....	Verbeugen (Gruß)
Seiza!	Aufforderung zum Abknien in Seiza
Kirizu!.....	Aufstehen aus Seiza
Shomen ni rei!	Gruß aller nach vorne (Bild vom Großmeister, Wappen der Stils etc.)
Sensai ni rei!	Gruß zum Lehrer/Meister
Otoga ni rei!.....	Gruß der Schüler untereinander
Mokuso!	Augen schließen zur Meditation
Mokuso Yame!.....	Augen wieder öffnen, Ende der Meditation
Yoi!.....	Achtung - fertig sein für "Hajime" (meist auch Ausgangsstellung einnehmen)
Hajime!	Anfangen zu trainieren!
Yame!.....	Stopp! Aufhören zu trainieren!
Mawate!	Aufforderung zur Wendung

Wettkampf

Aka	rot - ein Partner im Wettkampf
Ao	blau - der andere Partner im Wettkampf
yuko	1 Punkt
waza-ari	2 Punkte
ippon.....	3 Punkte im Kampf (nicht verwechseln mit ippon= 1)