



1. Shotokan Karate Club
Frankenthal

Mörscherstr. 133, 67227 Frankenthal, 06233/366660
www.shotokan-frankenthal.de, LLzKarate@aol.com



Zusammenstellung der gebräuchlichen japanischen Begriffe und deren Bedeutung

Zur Aussprache:

Der Aussprache liegt die englische Schreibweise zugrunde. Im Japanischen werden die Silben durchweg gleich stark betont - es heißt also weder Karate´ noch Karáte, sondern Káráté.

h:	ein Laut, der zwischen H und ch liegt - etwa wie in "Dach"
e:	etwas nach ä hin aussprechen
z:	wie s in "Sockel"
ch:	wie tsch
j:	wie dsch in "Germany"
s:	wie ss in "Masse"
y:	wie j
r:	Zungen - r wie im Romanischen oder Slawischen
sh:	wie sch

In manchen Silben wird das u kaum betont oder ganz verschluckt z.B. in Oi-Zuki = z'ki

ae, ei, ue usw. werden nicht verschmolzen, sondern getrennt gesprochen: Mae-Geri = ma-e Geri.

Kommandos

Yoi !	Achtung !
Hajime !	Anfangen, los !
Yame !	Kurz gesprochen: Stop !
Mawate !	Kehrt, Wendung !
Sensei-ni !	Front zum Lehrer (Sensei)
Rei !	Gruß !
Gedan-Kamae	Links vorrücken mit Gedan-Barai zur Ausgangsstellung in Zenkutsu-Dachi (Grundschule). Beim Gedan-Kamae sind die Arme seitlich, etwa 30 cm neben dem Körper, Ellenbogen nach außen gedreht und leicht gebeugt.
Chudan-Kamae	Entspricht der Kampfstellung. Der vordere Arm deckt den Außenbereich des Körpers, bereit Kizami-Zuki zu stoßen; der hintere Arm deckt den Bauch, bereit Gyaku-Zuki zu stoßen.
Kumite-Kamae	Rechtes Bein zurücksetzen, in Zenkutsu-Dachi ausholen mit Gedan-Barai (Ausgangsstellung für Partnertraining).

Angriffsstufen

Gedan	Untere Stufe (bis zum Gürtel)
Chudan	Mittlere Stufe (Gürtel bis Hals)
Jodan	Obere Stufe (Kopf)



1. Shotokan Karate Club
Frankenthal

Mörscherstr. 133, 67227 Frankenthal, 06233/366660
www.shotokan-frankenthal.de, LLzKarate@aol.com



Stellungen

Shizentai	Normalstellung
Zenkutsu-Dachi	Schrittstellung, Vorwärtsstellung
Kokutsu-Dachi	Rückwärtsstellung
Kiba-Dachi	Seitwärtsstellung
Hanmi	Schrägstellung in Zenkutsu-Dachi; der Oberkörper ist um 45 Grad abgedreht.
Kamae	Kampfstellung
ZK	Zenkutsu-Dachi
Ko	Kokutsu-Dachi
Ki	Kiba-Dachi

Techniken

Age-Uke	Abwehr obere Stufe
Choku-Zuki	Gerader Stoß aus Hachiji-Dachi
Enpi-Uchi	Ellenbogenstoß
Gedan-Barai	Abwehr untere Stufe
Gyaku-Zuki	Umgekehrter Fauststoß, z.B. bei vorgesetztem linken Fuß Fauststoß rechts
Keage	Bei Fußtechnik: Schnappstoß, zurückfedernder Stoß
Kekomi	Bei Fußtechniken: gerader, gestreckter Stoß mit starken Hüfteinsatz
Geri	Fußstoß
Kizami-Zuki	Prellstoß mit abgedrehter Hüfte
Mae-Ashi-Geri	Fußstoß mit dem vorderen Bein
Mae-Geri	Fußstoß nach vorn
Mawashi-Geri	Kreisfußstoß
Mae-Mawashi-Geri	Kreisfußstoß mit dem vorderen Bein
Nukite	Stoß mit den Fingerspitzen
Oi-Zuki	Angriffsstoß - z.B. rechtes Bein, rechte Faust
Rengeri	Doppelfußstoß mit Zwischenschritt
Renzuki	Mehrfachfauststoß
Sanbon-Zuki	Dreimaliger Fauststoß; einmal obere Stufe, zweimal mittlere Stufe
Shuto-Uchi	Handkantenschlag
Shuto-Uke	(scho uke) Handkantenabwehr im Kokutsu-Dachi
Soto-Uke	Abwehr mittlere Stufe von außen (Soto) nach innen
Zuki	Fauststoß
Uchi-Uke	Abwehr mittlere Stufe von innen (Uchi) nach außen
Morote-Uke	verstärkte Unterarmabwehr
Tate-Uraken-Uchi	Faustrückenschlag von oben
Yoko-Uraken-Uchi	Faustrückenschlag zur Seite
Ushiro-Geri	Fußstoß nach hinten
Yoko-Geri	Fußstoß zur Seite



1. Shotokan Karate Club
Frankenthal

Mörscherstr. 133, 67227 Frankenthal, 06233/366660
www.shotokan-frankenthal.de, LLzKarate@aol.com



Trainings-und Kampfformen

Kihon	Grundschule
Kumite	Kampfschule
Ippon-Kumite	Einmaliger Angriff, Abwehr und Gegenangriff. Ziel: Entwicklung des Gefühls für die richtige Distanz (Maai)
Gohon-Kumite	Fünfmaliger Angriff, fünfmalige Abwehr. Nach der fünften Abwehr Gegenangriff. Angriff und Abwehr müssen stark vorgetragen werden! Ziel: Entwicklung maximale Standfestigkeit und Balance.
Jiyu-Ippon-Kumite	Realer Angriff und kampfgemäße Abwehr (einmal). Ziel: Entwicklung des Gefühls für Abstand und Zeitwahl.
Jiyu-Kumite	Freier Kampf
Shiai	Turnier
Kata	Vorführungsform in der Art eines Schattenkampfes, die alle Grundtechniken in festgelegten Kombinationen enthält.

Erläuterung weiterer japanischer Begriffe

Dojo	Übungsraum, Club
Hara, Tanden	Bauch, Schwerzentrum
Karateka	Karatemann/frau
Karate-Gi	Karatebekleidung
Kiai	Höchster Krafteinsatz in Verbindung mit hörbarem Ausatmen, ähnlich einem Kampfruf.
Kime	Äußerster Einsatz mit voller Spannung und höchstem Kampfgeist.
Suri-Ashi	Gleitschritt, bei dem das hintere Bein so weit zum vorderen Bein herangezogen wird, bis der hintere Fuß unmittelbar vor dem vorderen Fuß aufsetzt.