

ZUSAMMENSTELLUNG DER GEBRÄUHLICHEN JAPANISCHEN BEGRIFFE UND DEREN BEDEUTUNG

1. ZUR AUSSPRACHE:

Der Aussprache liegt die englische Schreibweise zugrunde. Im Japanischen werden die Silben durchweg gleich stark betont. Es heißt also weder "Karate" noch Kàràtè.

e: etwas nach ä hin aussprechen

z: wie 5 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. Oi-Zuki = o-iz'ki. ae, ei, ue usw. werden nicht verschmolzen, sondern getrennt gesprochen:

Mae-Geri = ma-e-geri.

2. DER AUFBAU DES KARATETRAININGS:

Kihon = Grundschule

Kumite = Partnerübung

Kata = Form

3. KOMMANDOS:

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.

Gedan-Kamae = Links vorrücken mit Gedan-Barai in Zenkutsu-Dachi

Hajime! = Anfahren, los!

Kamaete! = eine Körperhaltung einnehmen

Mawatte! = Kehrt, Wendung!

Mokuso = Meditation!

Mokuso Yame! = Meditation Ende!

Rei! = Gruß, Verbeugung!

Seiza! = Abknien in Fersensitz!

Sensei ni = zum Lehrer

Sensei ni Rei! = Nach vorne verbeugen und den/die Lehrer/in grüßen.

Shomen ni = zur Vorderseite

Shomen ni Rei! = Nach vorne verbeugen!

Yame! = Stop!

Yoi! = Achtung!

4. ANGRIFFSSTUFEN:

Gedan - Untere Stufe (bis zum Gürtel)

Chudan - Mittlere Stufe (Gürtel bis Hals)

Jodan - Obere Stufe (Kopf)

5. STELLUNGEN:

Gyaku-Hanmi = Umgekehrte Schrägstellung in Zk, der Oberkörper ist um 45 Grad eingedreht (z.B. linker Fuß vorne, rechte Hüfte nach vorne eingedreht)

Hachiji-Dachi = Stellung mit geöffneten Füßen, Fersen schulterbreit

Hangetsu-Dachi = Halbmondstellung

Hanmi = Schrägstellung in Zk, der Oberkörper ist um 45 Grad abgedreht

Heiko-Dachi = Parallelstellung der Füße, Fersen schulterbreit

Heisoku-Dachi = Geschlossene Fußstellung

Kamae = Kampfstellung

Kiba-Dachi = Spreizstellung, Grätschstellung (Reiterstellung)

Kokutsu-Dachi = Rückwärtsstellung (Verteidigungsstellung)

Kosa-Dachi = Hinterkreuzstellung

Musubi-Dachi = Formlose Bereitschaftsstellung, Füße bei geschlossenen Fersen
45 Grad geöffnet

Neko-Ashi-Dachi = Katzenfuß-Stellung

Renoji-Dachi = L-Stellung

Ryo-Yoko-Gedan-

Barai-Kamae = Beidseitige Gedan-Barai-Stellung

Sanchin-Dachi = Sanduhrstellung

Shizentai = Normalstellung (natürliche Körperhaltung mit schulterbreiten Füßen)

Shuto-Kamae = Stellung: Kokutsu-Dachi mit Handkantenabwehr

Sochin-(Fudo)Dachi = Kraftstellung

Soto-Hachiji-Dachi = Stellung mit geöffneten, auswärts gerichteten Füßen, Fersen
schulterbreit

Zenkutsu-Dachi = Vorwärtsstellung (Schrittstellung)

6. RICHTUNGEN:

Hidari - nach links

Mae - nach vorn

Migi - nach rechts

Ushiro - nach hinten

Yoko - zur Seite

7. TECHNIKEN

Age-Uke = Aufwärtsabwehr obere Stufe (Jodan)

Ashi-Barai = Fußfeger

Choku-Zuki = Gerader Fauststoß aus Heiko-Dachi

Empi-Uchi = Ellbogenstoß

Fumikomi = Stampftritt

Gedan-Barai = Abwehr untere Stufe (Gedan)

Gyaku-Zuki = Gegenseitenstoß (z.B. Stoß mit der rechten Faust, wenn der linke Fuß vorne steht)

Haishu-Uke = Handrückenblock

Haito-Uchi = Schlag mit der Innenkante der Hand

Hiza-Geri = Kniestoß

Kizami-Mae-Geri = Fußtritt mit dem vorderen Bein zum Kopf

Kagi-Zuki = Hakenstoß

Keage = Bei Fußtechniken: Schnaptritt, zurückfedernder Tritt

Kekomi = Bei Fußtechniken: gerader, gestreckter Tritt mit starkem Hüfteinsatz

Kiri-Gaeshi = Fußwechsel auf der Stelle im Sprung (z.B. bei Kata Kanku-Sho) oder mit Schrittwechsel (z.B. bei Kata Enpi)

Kizami-Geri = Fußtritt mit dem vorderen Bein

Kizami-Zuki = Prellstoß mit abgedrehter Hüfte

Mae-Geri = Fußtritt nach vorne

Mawashi = im Kreis

Mawashi-Geri = Rundbogentritt (Halbkreisfußtritt)

Morote-Uke = Gleichzeitig mit beiden Armen abwehren

Nagashi-Uke = "Fließender" Abwehrblock (Armfege-Abwehr)

Nukite = Speerhandstoß (mit den Fingerspitzen)

Oi-Zuki = Gleichseitiger Fauststoß im Vorwärtsgang (z.B. Stoß mit der rechten Faust, wenn der rechte Fuß vorne steht)

Osae-Uke = (Te-Osae-Uke) Preßblock

Rengeri = Mehrfachfußtritt mit/oder ohne Zwischenschritt

Renzuki = Mehrfachfauststoß

Sanbon-Zuki = Dreimaliger Fauststoß: entweder einmal Jodan/zweimal Chudan oder dreimal Chudan

Shuto-Uchi = Handkantenschlag

Shuto-Uke = Handkantenabwehr in Kk

Sonoba-Geri = Standübung für Tritttechniken

Soto = außen

Soto-(Ude)-Uke = Abwehr mittlere Stufe von außen nach innen

Sukui-Uke = Schaufelabwehr

Suri-Ashi = Gleitschritt nach vorne oder hinten bei dem zunächst ein Bein

zum anderen herangezogen wird, bis der Fuß unselfbar vor dem anderen Fuß aufsetzt

Tate = senkrecht

Tate-Uraken = Fastrückenschlag von oben

Teisho-Uke = Handballenabwehr

Teisho-Zuki = Handballenstoß

Tettsui-Uchi = Hammerfaustschlag

Uchi = Schlagtechnik

Uchi-(Ude)-Uke = Abwehr mittlere Stufe von innen nach außen

Ura-Mawashi-Geri = Halbkreisfußtritt von außen nach innen mit dem vorderen oder hinteren Bein ohne Körperdrehung

Ushiro-Geri = Fußstoß nach hinten

Ushiro-Mawashi-Geri = Halbkreisfußtritt rückwärts mit ganzer Körperdrehung

Yoko-Geri = Fußtritt zur Seite

Yoko-Uraken-Uchi = Faustrückenschlag von der Seite

Yori-Ashi = Gleitschritt mit beiden Füßen gleichzeitig nach vorne oder hinten bzw. zur Seite

Zuki = Faustschlag, Fauststoß

8. TRAININGS- UND KAMPFFORMEN

Gohon-Kumite = Fünfmaliger Angriff, fünfmalige Abwehr. Nach der fünften Abwehr Gegenangriff

Happo-Kumite = Training für Schritt und Körperbewegungen sowie Schulung auf instinktive Reaktion. Eine größere Zahl von Angreifern bildet einen Kreis. Der Abwehrende steht in der _self. Die Angreifer sagen jeden Angriff an; die Zeit zwischen Abwehr/Gegenangriff und dem nächsten Angriff soll möglichst kurz bemessen sein.

Jiyu-Ippon-Kumite = Beide Seiten stehen sich in freier Kampfstellung gegenüber. Der Angreifer sucht den für seine Technik günstigsten Abstand und führt sofort die angesagte Technik aus. Er trägt dabei seinen Angriff mit größtem Einsatz vor, ohne Gedanken an die nächste, ihn erwartende Aktion des Verteidigers. Der Abwehrende darf nicht versuchen, den Abstand zu vergrößern, um sich dem Angriff zu entziehen, sondern er soll in möglichst kurzer Distanz den Angriff blocken bzw. ausweichen und dann eine kräftige Kontertechnik ausführen.

Jiyu-Kumite = Freier Kampf

Kihon-Ippon-Kumite = Einmaliger Angriff aus grundschulmäßiger Stellung

(bei Zuki = Gedan-Kamae, bei Geri = Chudan-Kamae),

Abwehr aus Shizentai und Gegenangriff

Kaeshi-Ippon-Kumite = Angreifer und Verteidiger stehen sich in Shizentai gegenüber. Der Angreifer sagt lediglich die Stufe an (bei Trittechniken auch die Technik selbst)- und greift dann wahlweise links oder rechts aus Gedan- bzw. Chudan-Kamae an. Der Verteidiger geht in eine geeignete Stellung zurück (wie in Kihon-Ippon-Kumite) und blockt. Danach greift er selbst mit einem Vorwärtsschritt an, wobei er die gleiche Technik einsetzt, mit der er angegriffen wurde. Der nun zum Verteidiger gewordene erste Angreifer geht zurück oder zur Seite, blockt, kontert und nimmt Kamae (Freikampfhaltung) ein. Der Angreifer soll sich zunächst ganz auf seine Angriffstechnik konzentrieren, danach blitzschnell dem Gegenangriff ausweichen,

blocken und kraftvoll kontern.

Kata = Form (Vorführungsform in der Art eines Schattenkampfes, die alle Grundtechniken in festgelegten Kombinationen enthält)

Kihon = Grundsichule

Kumite = Partnerübung (Kampfschule)

Okuri-Jiyu-Ippon-Kumite = Angreifer und Verteidiger bewegen sich frei in Kampfhaltung. Der Angreifer sagt die Angriffsstufe und den Angriff an und greift dann im richtigen Augenblick an. Der Verteidiger blockt und kontert diesen Angriff. Sobald der Verteidiger den Gegenangriff beendet hat (Verteidiger hat Kampfhaltung eingenommen), greift der Angreifer erneut an, dieses Mal jedoch ohne anzusagen. Dabei berücksichtigt er beim Angriff die Richtung und den Abstand zur Stellung des Verteidigers. Der Verteidiger blockt, kontert erneut und nimmt wieder eine Freikampfhaltung ein.

BEISPIEL FÜR OKURI-JIYU-IPPON-KUMITE:

Der Angreifer greift nach Ansagen mit Oi-Zuki-Chudan an. Der Verteidiger blockt mit Soto-Uke-Chudan und kontert mit Chudan Gyaku-Zuki/Freikampfhaltung. Nun greift der Angreifer ohne Ansagen z.B. mit Mawashi-geri-Jodan an. Der Verteidiger blockt mit Uchi-Uke-Jodan und kontert mit Gyaku-Zuki Chudan/ Freikampfhaltung.

Sanbon-Kumite = Dreimaliger Angriff, dreimalige Abwehr. Nach der dritten Abwehr Gegenangriff

Shiai = Turnier

9. ERLÄUTERUNGEN SONSTIGER BEGRIFFE:

Budo = Kampfkünste

Bunkai = Demonstration der Bedeutung von Kata-Bewegungen mit einem oder mehreren Partner/n

Dan = Meistergrad

Deai = Einem Angriff zuvorkommen mit eigenem Angriff

Dojo = Übungsraum, Club / Verein,

Do = Weg

Hara, Tanden = Bauch, Schwerzentrum

Hiki-Te = Zurückziehen der Faust an die Hüfte

JKA = Japan-Karate-Association

Karate, Karate-Do = Weg der "leeren" Hand,

Kara = leer, hohl, Te = Hand, Do = Weg

("leer" bzw. "hohl" hat hier die philosophische Bedeutung im Sinne von "sich von allen Gedanken freimachen, den Geist klären", das heißt, "das Ich zu befreien und es mit der Leere des Universums zu verschmelzen"). Auf Okinawa lautete die ursprüngliche Bezeichnung der aus China eingeführten Kampfsysteme To-De ("aus China kommende Techniken"), japanisch Kara-Te. Diese Kampfsysteme wurden später auch Okinawa-Te genannt. Meister Gichin Funakoshi (1868-1957) änderte das ursprüngliche chinesische Schriftzeichen, das man als To ("symbolisch für alles von China Kommende") oder japanisch Kara liest und ersetzte es durch ein neues Zeichen, das man ku (ausgesprochen wie "kuh") = Himmel, oder auch kara (aber mit der philosophischen Bedeutung von "leer") liest.

Karategi = Karate-Bekleidung

Karateka = Karatetreibender

Ki = innere Energie

Kiai = Höchster Krafteinsatz in Verbindung mit hörbarem Ausatmen und Kampfschrei

Kime = Kime ist das wesentliche Prinzip jeder Karatetechnik. Kime bedeutet die explosionsartige Ausführung einer Technik mit maximaler Kraft in der kürzesten Zeit, die möglich ist. Ziel ist, alle Energie, die der Körper aufbringen kann, auf einen Punkt zu konzentrieren und schockartig freizusetzen. Kime wird bei Schlägen, Stößen und Tritten, aber auch bei Abwehren eingesetzt.

Kime-Waza = Gegenangriffe/Kontertechniken als "entscheidende Technik" (dabei soll das ausgewählte Ziel blitzschnell mit maximalem Krafteinsatz angegriffen werden)

Kogeki = Angriff

Kyu = Schülergrad

Maai = Korrekte Distanz

Sabaki = Ausweichen, oft mit "Körperrotation"

Sentei-Kata = vom Prüfling oder Wettkampfteilnehmer aus einer vorgegebenen Katagruppe auszuwählende Kata (z.B. Heian 1-5, Tekki 1, Bassai-Dai, Kanku-Dai, Jion, Empi, Hangetsu)

Shitei-Kata = Pflichtkata

Sun-Dome = Sun-Dome bedeutet das Abstoppen einer Technik kurz vor dem Ziel

Tai-Sabaki = Ausweichen und Kontern

Te = Hand

Tokui-Kata = Freie Kata

Uke = Abwehr

Zanshin = Kontrollierte Endstellung nach einer Technik