

Glossar im Karate Dôjô Gärtringen

Version April 2015

Dieses Glossar dient der Ergänzung des Trainings in unserem Dôjô. Es soll einen kurzen Überblick über die wichtigsten Begriffe im Karate bieten. Dabei erhebt es nicht den Anspruch auf wissenschaftliche Exaktheit und die Vollständigkeit aller im Training verwendeten Fachbegriffe. Es wurde versucht eine angemessene Mischung aus sehr grundlegenden Fachausdrücken und einem Einblick über den Umfang dieser sehr spezifischen Begriffe zu geben. Für den einen ist es sicher zu umfangreich und für den nächsten viel zu wenig.

Die Spalte „Aussprache“ ist eine persönliche Interpretation wie man die japanischen Begriffe aussprechen könnte. Bei den Leerzeilen in dieser Spalte wird der japanische Begriff sehr ähnlich ausgesprochen, wie er geschrieben wird. Ein "Dach" über einem Buchstaben bedeutet, dass dieser Vokal lang gesprochen wird, wie bspw. bei "dô".

Die Fachausdrücke werden darüber hinaus oftmals miteinander kombiniert. Daher können nicht alle Kombinationen wie bspw. „shi ho“ oder „yoi dachi“ hier erwähnt werden. Kombinationen führen oftmals auch zu einer Änderung des ersten Buchstaben, daher schreibt man z.B. „tachi“, aber auch „yoi dachi“.

Japanisch	Aussprache	Deutsch
karate		leere Hand
dô	doo	Der Weg
dôjô	dooschoo	Ort des Weges
dôjôkun		Regeln am Ort des Weges
budô		Der Weg des Kriegers
jutsu	dschutsu	Kunst/Technik
koryû uchinâdi (KU)		Alte Schule des Okinawa-te
yamane ryû		Kobudo-Stil
ryû	riuu	Stilrichtung
nyûmon		Der Lehrplan im KU bis zum 1.Dan
rinron		Theorie

hō		Richtungen
mae	ma-e	vorn
ushiro	uschiero	hinten
hidari		links
miagi		rechts
yoko	joko	seitlich
shōmen	schomen	Vorderseite
ura		Rückseite
mawashi		im Kreis
kaiten		Drehung
dan		Stufen
jōdan	dschoodan	obere Stufe
chūdan	tschuudan	Mittlere Stufe
gedan		untere Stufe
shō		klein
dai		groß
uchi	utschi	innen
soto		außen

waza	wasa	Techniken (Gruppierungen)
tsuki (waza)		Stoßtechniken
uke (waza)		Abwehrtechniken
uchi (waza)	utschi	Schlagtechniken
keri (waza)		Fußtechniken
heishu (waza)	heyshu	mit geschlossene Hände
kaishu (waza)		mit offene Hände
kamae (waza)	kamai	Haltungen
nage (waza)		Würfe
ne (waza)	nee	Bodentechniken
ukemi (waza)	ukemi	Rollen- und Falltechniken
kansetsu (waza)		Hebeltechniken
shime (waza)	schieme	Würgetechniken
tuite (waza)	tu-ite	Vitalpunkttechniken

reishiki	reyschicki	Etikette
rei	rey	Gruß (die Verbeugung)
yoi	yoy	Achtung / Bereitschaft
mokusô	mocksoo	schweigendes Denken
onagai shimasu		"Bitte lass uns ein gutes Training haben."
otagai ni		einander gegenüber
arigatô gozaimashita	arigato gosaimaschta	"Vielen Dank für das Training."
otsukare sama deshita	otsukare sama deschta	"Danke für die gemeinsame Arbeit"
seiza	seesaa	Kniesitz
kiritstu		Aufstehen
narande		in einer Reihe aufstellen
kudasai		Bitte
arigatô		Danke
hai		Ja!
hajime	ha-dschime	anfangen
yame		aufhören
mô ichidô	moo itschidoo	noch einmal
zanshin	sanschin	Aufmerksamkeit

Japanisch	Aussprache	Deutsch
kazu		Zahlen
ichi	itsch	eins
ni	nie	zwei
san		drei
shi	schie	vier
go		fünf
roku	rock	sechs
shichi	schitsch	sieben
hachi	hatsch	acht
kyû	kju	neun
jû	dschu	zehn

kihon		Grundtechniken
tsuki	suki	Stoß
oi zuki		Stoß mit einem ganzen Schritt
jun zuki	dschun suki	gleichseitiger Stoß
gyaku zuki		gegenseitiger Fauststoß
mawashi zuki		Fauststoß im Halbkreis
ura zuki		Stoß mit Handrücken nach unten
age uke		aufsteigende Abwehr
gedan barai uke		Fegeabwehr zur unteren Stufe
uchi ude uke	utschi ude uke	Armabwehr mit dem Unterarm von innen nach außen
soto ude uke		Unterarmabwehr von außen nach innen
kake uke		greifende Hakenabwehr
shutô uke		Verteidigung mit der Scherhand
morote uke		Abwehr mit beiden Armen
jûji uke	dschudschu uke	Kreuzabwehr
sukui uke		Schaufelabwehr
enpi		gebeugter Arm
uraken uchi		geschnappter Schlag mit dem Fastrücken
mae geri		Tritt nach vorn
yoko geri		Tritt zur Seite
geri ke komi		gestoßener Tritt
geri ke age		geschnappter Tritt
mawashi geri		Halbkreistritt
ushiro geri		Rückwärtstritt

tachi	tatschi	Stellungen
heisoku dachi	heysoku	Füße parallel aneinander
heikô dachi	heyko datschi	Füße parallel nicht aneinander
musubi dachi		Fersen berühren sich
zenkutsu dachi		Vorwärtsstellung
kôkutsu dachi		Rückwärtsstellung
kiba dachi		Reiterstellung
shiko dachi		offene Reiterstellung
neko ashi dachi		Katzenfußstellung
kôsa dachi		Überkreuzstellung
hanmi		abgedrehter Körper
gyaku hanmi		entgegengesetzt abgedrehter Oberkörper

tai		Körper
shu	schu	Hand
koshi	koschi	Hüfte
ashi	aschi	Fuß
sabaki		Bewegung des Körpers
hiza	hiesa	Knie

kata		festgelegter Bewegungsablauf
enbusen		Schrittlinie einer kata
bunkai		Analyse einer kata
ôyô		Anwendung von Techniken einer kata
aragaki no seisan		Karate kata von Meister Aragaki

Japanisch

Aussprache

Deutsch

Japanisch	Aussprache	Deutsch
renshū		Training
undō		sportliche Bewegung (bspw. Erwärmung)
futari geiko		Partnerübung
tegumi		sich begegnende Hände
renzoku		Wiederholungsübung
randori		lockerer, freier Übungskampf
kime		Kraftübertragung in eine Technik
kokyū		Atmung
hyōshi		Rhythmus
hiki te		zurückziehende Hand
sun dome		Abstand von einem Sun (3cm)
kiai		Kampfschrei
uke		Verteidiger
tori		Angreifer
gi		Trainingsbekleidung
obi		Gürtel

Japanisch

Aussprache

Deutsch

Japanisch	Aussprache	Deutsch
shitei	schietey	Lehrer-Schüler-Verhältnis
deshi	deschi	Lernender
kyū	kiu	Schülergrad
dan		Lehrergrad
sempai		Ein Schüler, der im Vergleich zum eigenen Grad weiter ist.
shidōin	schidooien	Unterrichtender
mudansha		alle kyu ohne dan
yūdansa	judanscha	Träger eines 1.-4.Dan
sensei	sensey	Anrede für einen Lehrer ab 5.Dan
renshi		Gelehrter für das Training (ab 5.Dan)
kyōshi		Gelehrter der Lehrer (ab 7.Dan)
hanshi		modellhafter Gelehrter (ab 9.Dan)
omote		Vordergründen Lehren einer Kampfkunst
okuden		Hintergründe der Lehren einer Kampfkunst