

Begriffe im Goju Ryu Karate Do

1. Stellungen / Stände (Dachi Waza)

Japanisch

Deutsch

Hankutsu Dachi	Übergangsstellung zwischen Sanchin- und Zenkutsu Dachi
Heiko Dachi	Schulterbreiter Stand, Füße gerade nach vorne gerichtet
Heisoku Dachi	Grundstellung, Füße zusammen
Kokutsu Dachi	Große Rückwärtsstellung
Kosa Dachi	Stand mit gekreuzten Beinen (Wendeposition)
Musubi Dachi	Kata Stellung, Füße stehen im 60° Winkel
Neko Ashi Dachi	Katzen-Stellung
Oki no Sanchin Dachi	Kraftstellung, schulterbreit, vorderer Fuß eineinhalb Fußlänge vor dem anderen
Renoji Dachi	L-Stellung, hinterer Fuß im 45° Winkel zum vorderen
Sagi Ashi Dachi	Einfußstand
Sanchin Dachi	Kraftstellung, schulterbreit, vorderer Fuß eine Fußlänge vor dem anderen
Shiko Dachi	Sitzstellung
Sotohachiji Dachi	Stand in Schulterbreite, Füße leicht nach außen gerichtet
Teiji Dachi	T-Stellung, hinterer Fuß im 90° Winkel zum vorderen
Uchihachiji Dachi	breiter Stand, Füße leicht nach innen gedreht
Zenkutsu Dachi	Große Vorwärtsstellung
Zuri Ashi Dachi	Gerade Vorwärtsstellung

2. Abwehrtechniken (Uke Waza)

Japanisch

Deutsch

Chudan Uke oder	
Uchi (Ude) Uke oder	
Yoko Uke	Abwehr mittlere Stufe
Empi Uke	Abwehr mit dem Ellenbogen
Gedan Uke / Gedan Barai	Abwehr untere Stufe
Haishu Uke	Abwehr mit dem Handrücken
Haraiotoshi Uke	Großer Abwehrkreis
Hiza Uke	Abwehr mit dem Knie
Jodan Uke oder Age Uke	Abwehr obere Stufe
Joge Uke	Kombination aus Chudan Uke und Gedan Barai
Juji Uke	Kreuzabwehr mit beiden Armen
Kake Uke	Hakenabwehr mit der Handinnenseite
Kogan Uke	Schutz der Genitalien bzw. Unterbauches (Die erste Technik in jeder Kata)
Koken Uke	Abwehr mit dem Handgelenk
Kumate Uke	Tatzenabwehr
Mawashi Uke	Kreisförmige Abwehr mit beiden Armen
Morote Uke	Doppelabwehr (der abwehrende Arm wird durch den anderen unterstützt) oder doppelseitige Abwehr
Nagasgi Uke	Fegeabwehr
Shuto Uke	Handkantenabwehr
Soto Uke	Block mit dem Unterarm von außen nach innen
Sukui Uke	Abwehr gegen Fußangriff („Schaufelabwehr“)
Teisho Uke	Handballenabwehr
Ura Kake Uke	Hakenabwehr mit dem Handrücken
Yama Uke	Abwehr mit beiden Ellenbogen von oben nach unten

3. Fauststoßtechniken (Zuki Waza)

Japanisch

Deutsch

Age Zuki	Fauststoß von unten nach oben
Gyaku Zuki	Seitenverkehrter Fauststoß
Kizami Zuki	Fauststoß mit der vorderen Faust
Mawashi Zuki	Halbkreisfauststoß
Morote Zuki	Doppelter Fauststoß (mit beiden Fäusten gleichzeitig)
Ren Zuki	Mehrfachfauststoß
Sanbon Zuki	Dreifachfauststoß
Seiken Zuki oder Oi Zuki	Gerader Fauststoß
Tate Zuki	Halblanger Fauststoß
Ura Zuki	Kurzer Fauststoß
Yama Zuki	Stoß mit beiden Armen (Zum Kopf und zur Körpermitte)

4. Schlagtechniken (Uchi Waza)

Japanisch

Deutsch

Furi Uchi	Halbkreisschlag
Genkotsu Uchi	Drachenkopfschlag
Haito Uchi	Schlag mit der Handinnenkante
Shuto Uchi	Handkantenschlag
Tettsui Uchi	Hammerschlag
Uraken Uchi	Handrückenschlag

5. Fingertechniken (Nukite Waza)

Japanisch

Deutsch

Ippon Nukite	Einfingerstoß
Nihon Nukite	Zweifingerstoß
Sanbon Nukite	Dreifingerstoß
(Yonhon) Nukite	Speerhand (alle Finger)

6. Ellenbogentechniken (Empi)

Japanisch

Deutsch

Empi Uchi / Empi Hiji Ate	Ellenbogenschlag
Mae Empi Uchi	Ellenbogenschlag nach vorne
Otoshi Empi Uchi	Ellenbogenschlag von oben nach unten
Yoko Empi Uchi	Ellenbogenschlag zur Seite
Ushiro Empi Uchi	Ellenbogenschlag nach hinten

7. Fußtechniken (Keri Waza)

Japanisch

Deutsch

Chisai no Mawashi Geri	Kleiner Halbkreisfußtritt ohne Drehung des Standbeines
Fumi Komi	Stampftritt nach unten
Hiza Geri	Stoß mit dem Knie
Kakato Geri	Fersenfußtritt
Kansetsu Geri	Fußtritt zum Kniegelenk mit der Fußkante
Kin Geri	Fußtritt mit dem Spann
Mae Geri	Gerader Fußstoß
Mawashi Geri	Halbkreisfußtritt
Nami Ashi / Ashi Barai	Fußfeger
Tobi Geri	Tritt im Sprung
Yoko Geri / Sokuto Geri	Fußtritt zur Seite
Ura Mawashi Geri	Kreisförmiger Fersentritt (im allg. zum Kopf)

8. Handknöcheltechniken (Ken Waza)

Japanisch

Deutsch

Hira Ken	Knöchelstoß mit den mittleren Gliedern der vier Finger
Kaiko Ken	Fingerknöchelstoß
Keiko Ken	Zeigefingerknöchelstoß
Nakadaka Ippon Ken	Mittelfingerknöchelstoß

9. Partnertechniken (Kumite Waza)

Japanisch

Deutsch

Jiyu Ippon Kumite	Festgelegte Partnertechnik aus der Kampfstellung
Kumite Ura	Festgelegte Partnertechniken (Angriff – Abwehr, Gegenangriff – Abwehr, Gegenangriff)
Nage Waza	Festgelegte Partnertechnik (Wurftechniken)
Randori	Freier Trainingskampf
Shobu Ippon Kumite	Wettkampfkarate (Ein Punkt Kampf)
Shobu Sanbon Kumite	Wettkampfkarate (Drei Punkte Kampf)
Yakusoku Kumite	Festgelegte Partnertechnik

10. Begriffe aus dem Wettkampfkarate

Japanisch

Deutsch

Shobu Hajime	Beginnt den Kampf
Atoshi Baraku	Noch etwas Zeit
Yame	Aufhören
Moto no Ichi	Ausgangsposition
Tsuzukete	Weiterkämpfen
Tsuzukete Hajime	Wiederaufnahme des Kampfes
Shugo	Kampfrichter herkommen
Hantei	Urteil, Entscheidung
Hikiwake	Unentschieden
Torimasen	Keine Wertung
Encho Sen	Kampfverlängerung
Aiuchi	Gleichzeitig wertbare Technik
Aka (Ao) no Kachi	Rot (Blau) gewinnt
Aka (Ao) no Ippon	Rot (Blau) erhält 1 Punkt
Aka (Ao) no Nihon	Rot (Blau) erhält 2 Punkte
Aka (Ao) no Sanbon	Rot (Blau) erhält 3 Punkte
Chukoku	Verwarnung ohne Strafe

Keikoku	Verwarnung mit Ippon Strafe
Hansoku Chui	Verwarnung mit Nihon Strafe
Hansoku	Disqualifizierung
Jogai	Verlassen der Kampffläche
Shikkaku	Disqualifikation (mehrfaches Kampfflächen verlassen)
Kiken	Aufgabe
Mubobi	Selbstgefährdung

11. Diverse Ausdrücke

Japanisch

Deutsch

Bunkai	Analyse, Zerlegung
Chudan	Mittlere Stufe (Trefferzone)
Chū	Mitte
Dai-Jōdan	Trefferzone über „Jodan“
Dan	Stufe
Do	Der „geistige“ Weg, die Methode
Dojo	Trainingsraum
Embusen	Grundlinien einer Kata
Gedan	Untere Stufe (Trefferzone)
Ge, (Shimo)	Unten
Go	Hart
Hajime	Anfangen, beginnen
Hanshi	Lehrer (9. bzw 10. Dan)
Hidari	Links
Hira	Flach
Hiza-shita	Trefferzone unter „Gedan“ (Knie abwärts)
Hyōshi	Rhythmus
Jodan	Obere Stufe (Trefferzone)
Jō	Oben
Jōseki	Obere Seite
Ju	Weich
Kanji	Japanische Schrift

Kamae	Kampfstellung
Karateka	Der Karate ausübende
Kata	Festgelegte Abfolge von verschiedenen Techniken
Kagi, Kake	Haken
Ki	Innere Energie
Kiai	Kampfschrei
Kihaku	Kampfgeist
Kihon	Grundschule im Stand
Kihon Ido	Grundschule in der Bewegung
Kikai	Gelegenheit
Kime	Brennpunkt (Endpunkt der Technik)
Ko, (Shō)	Klein
Kokyū	Atmung
Komi	Darin, dicht
Kuruma	Rad (im Kreis)
Kyoshi	Lehrer (7. bzw 8. Dan)
Mai	Distanz
Mae	Gerade/ Vorne
Mawashi	Halbkreisförmig
Mawate	Wendung
Metsuke	Blick
Migi	Rechts
Naname	Schräg
Nukite	Fingerstoß
Ō, (Ōkii, Dai)	Groß
Obi	Gürtel
Omote	Front/ Vorderseite/ Oberfläche (auch Oberflächliche Techniken einer Kata)
Rei	Gruß, Verbeugung
Renshi	Lehrer (4. bis 6. Dan)
Sabaki	Spezifische Bewegungslehre
Seiza	Fersensitz
Sen	Initiative (geistige Bereitschaft)
Sensei	Lehrer (allgemein)
Shihan	Meister

Shikyo	Scherengriff
Shimoseki	Untere Seite
Shita	Darunter
Shitei kata	Pflichtkata
Soto	Außen
Sumi	Winkel
Sokumen	Seite, Flanke
Shōmen	Vorderseite eines Dojo
Te-Waza	Handtechniken
Tegome	Hebel
Tō	Weit, entfernt
Tokui Kata	Lieblingskata
Uchi	Innen
Ue	Darüber
Ura	Rückseite
Ushiro	Rückwärts/ Hinten
Uku	Fließend
Waza	Technik
Yame	Halt, Stop
Yoko	Seitlich
Yomi	Wahrnehmung
Zanshin	Körperlichen und geistigen Zustand erhöhter Wachsamkeit, Achtsamkeit, Aufmerksamkeit und Konzentration
Zukame	Greifen, fassen

12. Japanische Zahlwörter

Japanisch

Deutsch

Ichi	Eins
Ni	Zwei
San	Drei
Shi / Yon	Vier
Go	Fünf

Roku

Shichi

Hachi

Ku / Kyu

Ju

Sechs

Sieben

Acht

Neun

Zehn