

Karate-Begriffe

Reihō — Etikette	
anza	entspannter Sitz
arigatō gozaimashita	Danke!
ki wo tsuke	Achtung! (Füße zusammen)
mokuzō (naore)	stille Einkehr (beenden)
onagai shimasu	Bitte!
otagai ni rei	gegenseitige Verbeugung
rei	Verbeugung
seiza	Fersensitz
sensei ni rei	Verbeugung vor dem Lehrer
shōmen ni rei	Verbeugung zur Stirnseite
yōi	Achtung!

Grundstellungen	
shikō-dachi	Fußstellungen mit nach außen gerichteten Füßen
naihanchi-dachi	Fußstellungen mit nach innen gerichteten Füßen
hachiji-dachi	natürliche Stellung („wie das Zeichen 八“)
heikō-dachi	Parallelstand
heisoku-dachi	Stellung mit geschlossenen Beinen und Füßen
kōkutsu-dachi	hinten gebeugte Stellung
musubi-dachi	Stellung mit geschlossenen Beinen zur Verbeugung
zenkutsu-dachi	vorne gebeugte Stellung

Kata — Formen	
kata	Form, festgelegter Ablauf
heiangata	Formen des „beständigen Friedens“; h. shodan, h. nidan, h. sandan, h. yondan, h. godan
tokuigata	„Lieblingskata“, die favorisierte kata oder nächste Prüfungskata
senteigata	die zum Schwarzgurt erforderlichen kata: bassai-dai, kanku-dai, jion, enpi, hangetsu

Grundtechniken	
age-uke	hebende Abwehr
gedan-barai	fallende Abwehr
gyaku-zuki	seitenverkehrter Fauststoß („einachsige Aktivierung“)
kansetsu-waza	Hebeltechnik
keage	gehobener Tritt
kekomi	gestoßener Tritt
keri-waza	Fußtritt/ -stoß
mae-geri	Vorwärtsfußtritt
mawashi-geri	gedrehter Fußtritt
nage-waza	Wurftechnik
ne-waza	Bodentechnik
oi-zuki	Fauststoß mit Schritt vorwärts („zweiachsige Aktivierung“)
sasae-uke	Unterarmtechnik mit beigefügter Hand (auch: <i>morote-uke</i>)
shutō-barai	Vorbewegung zu <i>age-uke</i> in der <i>kata</i>
shutō-uke	Handkantentechnik
soto-uke	Unterarmtechnik von innen nach außen
tettsui-uchi	Hammerfaustschlag
tsuki-waza	Fauststoß
uchi-uke	Unterarmtechnik von außen nach innen
uchi-waza	Schlag
ushiro-geri	Fußtritt nach hinten
yoko-geri	Seitwärtsfußtritt

Zählen	
ich (1)	roku (6)
ni (2)	shichi (7)
san (3)	hachi (8)
shi (4)	kyū (9)
go (5)	jū (10)

Formelle Veranstaltungen	
gasshuku	Trainingslager
kangeiko	Training am kältesten Tag
yamageiko	Training in den Bergen
doyōgeiko	Training am heißesten Tag
shochūgeiko	
kagamibiraki	Neujahrseröffnungsfeier

Kleidung	
dōgi	Karateanzug, -jacke
obi	Gürtel
zori	Slipper
zubon	Hose

Verschiedenes	
dankyū	Graduierungssystem des Karate: 10.-1. <i>kyū</i> (Farbgürtel), 1.-10. <i>dan</i> (schwarze Gürtel)
kasōteki	der visualisierte Gegner (i.d. kata)
kiai	Moment der größten Kraftentfaltung
kime	entschieden vorgehen
kumite	Kampfübung
meotode	Einsatz zweier Hände im Verbund („die verheirateten Hände“)
Shōtōkanryū	„Schulrichtung der Gesellschaft der Kiefernwooge“
Shūshūkan	„die Gesellschaft derer, die sich in der Vortrefflichkeit üben“