<u>Karatevokabelliste</u>

Japanisch	Deutsch
Natürliche Zahlen	
Ich(i)	Eins
Ni	Zwei
San	Drei
Shi	Vier
Go	Fünf
Rok(u)	Sechs
Shich(i)	Sieben
Hach(i)	Acht
Kyu	Neun
Ju	Zehn
Zahlen, die etwas zählen	
Ippon .	erste
Ipponme	Nummer 1
Nihon	zweite
Nihonme	Nummer 2
Sanbon	dritte
Sanbonme	Nummer 3
Yonhon	vierte
Yonhonme	Nummer 4
Gohon Gohonme	fünfte
	Nummer 5
Roppon	sechste
Ropponme	Nummer 6
Nanahon	siebente
Nanahonme	Nummer 7
Happon Happonme	achte Nummer 8

Kyuhon	neunte
Kyuhonme	Nummer 9
Juppon	zehnte
Jupponme	Nummer 10
Begrüßung	
Seiza	Setzen (richtiger Sitz!)
Moku(to) so	Meditation (Augen schließen)
Moku(to) so yame	Ende
Shomen ni Rei!	Gruß zur Vorderseite
Sensei ni Rei!	Lehrer*in Gruß
Otagai ni Rei	Schüler*in Gruß
	Gruß zu den Mittrainierenden
Onagai shimas(u)	Wir wünschen uns ein schönes Training
Domo arrigato gozaimas(u)	Vielen Dank
Kir(i)z(u)	Aufstehen
Zielregionen des Körpers	
Gedan	Unterer Bereich von den Füßen bis Hüfte
	(Ge = unten/ Dan = Stufe)
Chudan	Mittlerer Bereich von Hüfte bis Hals
	(Chu = Mitte / Dan = Stufe)
Jodan	Oberer Bereich von Hals bis zum Kopf
	(Jo = oben/ Dan = Stufe)
Grundbegriffe	
Wado	Weg des Friedens
Ryu	Schule
Shihan	Großmeister*in
Sensei	Meisterin/ Lehrerin

Sempai	vorangehende/r Schüler*in
Kohai	nachkommende/r Schüler*in
Otagai	Schüler*in
Kihon	Grundschule
Uke	Block
Barai	Feger
Tsuki	Faustschlag
Nido tsuki	Zweifacher Faustschlag
Uchi	Schlag
Keri/ Geri	Tritt
Ashi	Schritt/ Fuß
Waza	Technik
Uchi Waza	Schlagtechniken
Renzuko	Kombination
Renzuko Waza	Kombination von Techniken
Gamae/ Kamae	Bereitschaftstellung/ Haltung
Hiki	Zurückziehen
> Hikite	Zurückziehen der Hand
Kata	Form
Sonaba	Wörtlich: am selben Platz bleibend,
	gemeint: stehend
Kumite	Kampf/ Übung
Ippon Kumite	Kampfübung mit 1 Angriff
Neko	Katze
Dach(i)	Stand
Neko Ashi Dach(i)	Katzenfußstand
Ukemi	Angreifer
Torimi	Verteidiger
Junzuki	gleichseitiger Faustschlag
	Fauststoß auf der gleichen Seite, wie
	der vordere Fuß

	entgegengesetzter Faustschlag
	Faustschlag auf der Seite des hinteren
	Fußes
Zanshin	Wachsamkeit
Sei chu shin	eigenes Zentrum, Körperschwerpunkt
Maai	richtige Distanz
Kime	Brennpunkt
Tettsui	Hammerfaust
Kiai	Schrei, Entschlossenheit, Energie
Ohyo	anwenden
Ohyo Kumite	anwenden beim Kampf
Jiyu(i)	frei
Jiyu Kumite	freie Übung/ freier Kampf
Körper/ Körperteile	
Ashi	Fuß
> Ashi Barai	Fußfeger
Te	Hand
> Nukite	Sperrhand
Empi/ Hiji	Sperrhand Ellenbogen
	Sperrhand
Empi/ Hiji	Sperrhand Ellenbogen
Empi/ Hiji > Empi Uchi	Sperrhand Ellenbogen Ellenbogen-Schlag
Empi/ Hiji > Empi Uchi > Hiji Uke	Sperrhand Ellenbogen Ellenbogen-Schlag Ellenbogen-Block
Empi/ Hiji > Empi Uchi > Hiji Uke Ken	Sperrhand Ellenbogen Ellenbogen-Schlag Ellenbogen-Block Faust
Empi/ Hiji > Empi Uchi > Hiji Uke Ken > Seiken	Sperrhand Ellenbogen Ellenbogen-Schlag Ellenbogen-Block Faust waagerechte Faust
Empi/ Hiji Empi Uchi Hiji Uke Ken Seiken Tateken	Sperrhand Ellenbogen Ellenbogen-Schlag Ellenbogen-Block Faust waagerechte Faust senkrechte Faust
Empi/ Hiji Empi Uchi Hiji Uke Ken Seiken Tateken Ura	Sperrhand Ellenbogen Ellenbogen-Schlag Ellenbogen-Block Faust waagerechte Faust senkrechte Faust Rücken
Empi/ Hiji Empi Uchi Hiji Uke Ken Seiken Tateken Ura Hiza	Sperrhand Ellenbogen Ellenbogen-Schlag Ellenbogen-Block Faust waagerechte Faust senkrechte Faust Rücken Knie
Empi/ Hiji Empi Uchi Hiji Uke Ken Seiken Tateken Ura Hiza Hiza	Sperrhand Ellenbogen Ellenbogen-Schlag Ellenbogen-Block Faust waagerechte Faust senkrechte Faust Rücken Knie Kniestoß
Empi/ Hiji Empi Uchi Hiji Uke Ken Seiken Tateken Ura Hiza Hiza Hiza Hiza	Sperrhand Ellenbogen Ellenbogen-Schlag Ellenbogen-Block Faust waagerechte Faust senkrechte Faust Rücken Knie Kniestoß Bauch, Körperzentrum

➤ Haito Uchi Schlag mit der Handinnenkannte = Schwertrückenschlag Haishu Handrücken Hanmi Gamae halbe Körperhaltung (Oberkörper halb aufgedreht) Hidari links ▶ Hidari Gamae links vor (Haltung) Migi rechts ➤ Migi Gamae rechts vor Mae vorne ➤ Maegeri Tritt nach vorne Yoko Seite/ seitlich Ushiro hinten ➤ Ushiro geri Tritt nach hinten Ura Rückseite ➤ Ura-ken Rückseite der Faust Soto außen Uchi innen Mawashi drehend, bei uns: Im Halbkreis Otoshi fallen lassen Block von oben nach unten Block von oben nach unten Hira Hira-ken flache Faust Naname Schräg Hanmi halbaufgedreht halbaufgedrehter Katzenfußstand Anweisungen Vorbereitung Rei verbeugen Yoi Vorbereitung Bereitschaftsstellung (vgl. shizentai)	Haito	Handinnenkante (Daumenseite)
Haishu Handrücken Hanmi Gamae halbe Körperhaltung (Oberkörper halb aufgedreht) Hidari links Hidari Gamae links vor (Haltung) Migi rechts Migi Gamae rechts vor Mae vorne Mae vorne Mae vorne Mae vorne Mae vorne Ushiro hinten Ura Rückseite Rückseite der Faust Soto außen Uchi innen Mawashi drehend, bei uns: Im Halbkreis Otoshi fallen lassen Block von oben nach unten Hira flach Hira-ken flache Faust Naname Schräg Hanmi halbaufgedreht Katzenfußstand Anweisungen Rei verbeugen Yoi Vorbereitung	Haito Uchi	Schlag mit der Handinnenkannte
Hanmi Gamae halbe Körperhaltung (Oberkörper halb aufgedreht) Hidari Hidari Hidari Gamae links vor (Haltung) Migi rechts Mae vorne Mae Maegeri Tritt nach vorne Yoko Ushiro Lura Rückseite Rückseite Rückseite der Faust Soto Uchi Mawashi Otoshi Jotoshi uke Hira Hira-ken Naname Hanmi Hanmi neko ashi dach(i) Rinks Vor (Haltung) rechts rec		= Schwertrückenschlag
Hidari Hidari Hidari Gamae Migi Migi rechts Mae Mae Mae Maegeri Tritt nach vorne Mae Maegeri Tritt nach hinten Tritt nach hinten Ura Rückseite Varaken Rückseite der Faust Soto Uchi Innen Mawashi Otoshi Otoshi Hira Hira Hira Hira Hira Haraken Naname Hanmi Hanmi Hanmi neko ashi dach(i) Rückseiten Verbeugen Vorbereitung	Haishu	Handrücken
Hidari Hidari Gamae Migi Migi rechts Mae vorne Maegeri Tritt nach vorne Maegeri Tritt nach hinten Ura Rückseite Hückseite der Faust Soto außen Uchi innen Mawashi drehend, bei uns: Im Halbkreis Otoshi ke Block von oben nach unten Hira flach Hira-ken flache Faust Naname Schräg Hanmi halbaufgedrehter Katzenfußstand Anweisungen Nigi rechts r	Hanmi Gamae	halbe Körperhaltung
▶ Hidari Gamae links vor (Haltung) Migi rechts ▶ Migi Gamae rechts vor Mae vorne ▶ Maegeri Tritt nach vorne Yoko Seite/ seitlich Ushiro hinten ▶ Ushiro geri Tritt nach hinten Ura Rückseite ▶ Ura-ken Rückseite der Faust Soto außen Uchi innen Mawashi drehend, bei uns: Im Halbkreis Otoshi fallen lassen Block von oben nach unten Hira Hira-ken flache Faust Naname Schräg Hanmi halbaufgedreht ▶ Hanmi neko ashi dach(i) halbaufgedrehter Katzenfußstand Anweisungen Vorbereitung		(Oberkörper halb aufgedreht)
Migi rechts vor Mae vorne ➤ Maegeri Tritt nach vorne ➤ Waher Tritt nach vorne Yoko Seite/ seitlich Ushiro hinten ➤ Ushiro geri Tritt nach hinten Ura Rückseite ➤ Ura-ken Rückseite der Faust Soto außen Uchi innen Mawashi drehend, bei uns: Im Halbkreis Otoshi fallen lassen ➤ Otoshi uke Block von oben nach unten Hira flach ➤ Hira-ken flache Faust Naname Schräg Hanmi halbaufgedreht ➤ Hanmi neko ashi dach(i) Halbaufgedrehter Katzenfußstand Anweisungen Rei verbeugen Yoi Vorbereitung	Hidari	links
➤ Migi Gamae rechts vor Mae vorne ➤ Maegeri Tritt nach vorne Yoko Seite/ seitlich Ushiro hinten ➤ Ushiro geri Tritt nach hinten Ura Rückseite ➤ Ura-ken Rückseite der Faust Soto außen Uchi innen Mawashi drehend, bei uns: Im Halbkreis Otoshi fallen lassen ➤ Otoshi uke Block von oben nach unten Hira flach ➤ Hira-ken flache Faust Naname Schräg Hanmi halbaufgedreht ➤ Hanmi neko ashi dach(i) halbaufgedrehter Katzenfußstand Anweisungen Rei Verbeugen Yoi Vorbereitung	Hidari Gamae	links vor (Haltung)
Mae → Maegeri Tritt nach vorne Yoko Seite/ seitlich Ushiro → Ushiro geri Tritt nach hinten Tritt nach hinten Rückseite → Ura-ken Rückseite der Faust Soto uußen Uchi innen Mawashi Otoshi → Otoshi uke Hira → Hira-ken Naname Hammi → Hanmi neko ashi dach(i) Anweisungen Vorne Tritt nach vorne Rückseitelen Rückseite Rückseite der Faust Rückseite der Faust Bückseite der Faust Rückseite der Faust Bückseite der Faust Rückseite der Faust Bückseite der Faust Bückseite der Faust Bückseite der Faust Bückseite der Faust Innen Halbkreis fallen lassen Block von oben nach unten Hira Flach flach flach flach flache Faust Naname Anweisungen Rei Verbeugen Yoi Vorbereitung	Migi	rechts
➤ Maegeri Tritt nach vorne Yoko Seite/ seitlich Ushiro hinten ➤ Ushiro geri Tritt nach hinten Ura Rückseite ➤ Ura-ken Rückseite der Faust Soto außen Uchi innen Mawashi drehend, bei uns: Im Halbkreis Otoshi fallen lassen ➤ Otoshi uke Block von oben nach unten Hira flach → Hira-ken flache Faust Naname Schräg Hanmi halbaufgedreht ➤ Hanmi neko ashi dach(i) halbaufgedrehter Katzenfußstand Anweisungen Rei Verbeugen Yoi Vorbereitung	Migi Gamae	rechts vor
Yoko Seite/ seitlich Ushiro hinten ➤ Ushiro geri Tritt nach hinten Ura Rückseite ➤ Ura-ken Rückseite der Faust Soto außen Uchi innen Mawashi drehend, bei uns: Im Halbkreis Otoshi fallen lassen ➤ Otoshi uke Block von oben nach unten Hira flach ➤ Hira-ken flache Faust Naname Schräg Hanmi halbaufgedreht ➤ Hanmi halbaufgedreht ➤ Hanmi halbaufgedrehter Katzenfußstand Anweisungen Rei verbeugen Yoi Vorbereitung	Mae	vorne
Ushiro Ushiro geri Ura Rückseite Rückseite der Faust Soto außen Uchi Mawashi Otoshi Otoshi Hira Hira Hira Hira Hara-ken Naname Hammi Halbaufgedrehter Katzenfußstand Rei Verbeugen Yoi Vorbereitung	> Maegeri	Tritt nach vorne
➤ Ushiro geri Tritt nach hinten Ura Rückseite ➤ Ura-ken Rückseite der Faust Soto außen Uchi innen Mawashi drehend, bei uns: Im Halbkreis Otoshi fallen lassen ➤ Otoshi uke Block von oben nach unten Hira flach ➤ Hira-ken flache Faust Naname Schräg Hanmi halbaufgedreht ➤ Hanmi neko ashi dach(i) halbaufgedrehter Katzenfußstand Anweisungen Rei Verbeugen Yoi Vorbereitung	Yoko	Seite/ seitlich
Ura Rückseite ➤ Ura-ken Soto außen Uchi Mawashi Otoshi ➤ Otoshi uke Hira Hira Hira Hara-ken Naname Hara Schräg Hanmi ➤ Hanmi neko ashi dach(i) Rückseite der Faust Rückseite der Faust In Halbkreis fallen lassen Block von oben nach unten flach flach flache Faust Nalbaufgedreht halbaufgedrehter Katzenfußstand Anweisungen Rei Verbeugen Yoi Vorbereitung	Ushiro	hinten
➤ Ura-ken Rückseite der Faust Soto außen Uchi innen Mawashi drehend, bei uns: Im Halbkreis Otoshi fallen lassen ➤ Otoshi uke Block von oben nach unten Hira flach ▶ Hira-ken flache Faust Naname Schräg Hanmi halbaufgedreht ➤ Hanmi neko ashi dach(i) halbaufgedrehter Katzenfußstand Anweisungen Rei verbeugen Yoi Vorbereitung	Ushiro geri	Tritt nach hinten
Soto Uchi innen Mawashi Otoshi Otoshi Hira Hira Hira-ken Naname Hanmi Hami Hami Hami neko ashi dach(i) Rei Verbeugen Yoi Vorbereitung	Ura	Rückseite
Uchi innen Mawashi drehend, bei uns: Im Halbkreis Otoshi fallen lassen ▶ Otoshi uke Block von oben nach unten Hira flach ▶ Hira-ken flache Faust Naname Schräg Hanmi halbaufgedreht ▶ Hanmi neko ashi dach(i) halbaufgedrehter Katzenfußstand Anweisungen Rei verbeugen Yoi Vorbereitung	Ura-ken	Rückseite der Faust
Mawashi drehend, bei uns: Im Halbkreis Otoshi fallen lassen ➤ Otoshi uke Block von oben nach unten Hira flach ➤ Hira-ken flache Faust Naname Schräg Hanmi halbaufgedreht ➤ Hanmi neko ashi dach(i) halbaufgedrehter Katzenfußstand Anweisungen Rei verbeugen Yoi Vorbereitung	Soto	außen
Otoshi Dotoshi uke Block von oben nach unten Hira Hira Hira-ken Schräg Hanmi Hanmi Hanmi halbaufgedreht Hanmi neko ashi dach(i) Anweisungen Rei Verbeugen Yoi Vorbereitung	Uchi	innen
➤ Otoshi uke Block von oben nach unten Hira flach ➤ Hira-ken flache Faust Naname Schräg Hanmi halbaufgedreht ➤ Hanmi neko ashi dach(i) halbaufgedrehter Katzenfußstand Anweisungen Rei verbeugen Yoi Vorbereitung	Mawashi	drehend, bei uns: Im Halbkreis
Hira flach → Hira-ken flache Faust Naname Schräg Hanmi halbaufgedreht → Hanmi neko ashi dach(i) halbaufgedrehter Katzenfußstand Anweisungen Rei verbeugen Yoi Vorbereitung	Otoshi	fallen lassen
➤ Hira-ken flache Faust Naname Schräg Hanmi halbaufgedreht ➤ Hanmi neko ashi dach(i) halbaufgedrehter Katzenfußstand Anweisungen Rei verbeugen Yoi Vorbereitung	Otoshi uke	Block von oben nach unten
Naname Schräg Hanmi halbaufgedreht ➤ Hanmi neko ashi dach(i) halbaufgedrehter Katzenfußstand Anweisungen Rei verbeugen Yoi Vorbereitung	Hira	flach
Hanmi Hanmi Hanmi neko ashi dach(i) Anweisungen Rei Verbeugen Yoi Vorbereitung	Hira-ken	flache Faust
➤ Hanmi neko ashi dach(i) halbaufgedrehter Katzenfußstand Anweisungen verbeugen Yoi Vorbereitung	Naname	Schräg
Anweisungen Rei verbeugen Yoi Vorbereitung	Hanmi	halbaufgedreht
Rei verbeugen Yoi Vorbereitung	Hanmi neko ashi dach(i)	halbaufgedrehter Katzenfußstand
Rei verbeugen Yoi Vorbereitung		
Yoi Vorbereitung	Anweisungen	
	Rei	verbeugen
Bereitschaftsstellung (vgl. shizentai)	Yoi	Vorbereitung
		Bereitschaftsstellung (vgl. shizentai)

Yame	schließen, beenden
Naore	Stellung auflösen, zurückkehren zur
	Ausgangsposition, rühren
Hajime	beginnen, anfangen
Go Rei Nach(i)	Ohne Kommando
Mawatte	wenden
Kamae	Struktur, Haltung.
Sonstiges	
Gi	Karateanzug
Obi	Gürtel
San-Mi-Ittai	Wechsel der Position
	mit dem ganzen Körper
	mit Technik
Schritte	
Okuri Ashi	Gleitschritt
Tsugi Ashi	z.B. hinteren Fuß heranziehen, vorderen
	Fuß vorsetzen
Ayumi Ashi	Wörtlich: gehender Schritt
	Schritt nach vorne mit Beinwechsel
Uchi Waza	Schlagtechniken
S huto Uchi	Handkantenschlag (kl. Fingerseite)
T ettsui	Hammerfaustschlag (vgl. Otoshi Uke)
U raken Uchi	Schlag mit den Faustrücken
H aito Uchi	Handinnenkantenschlag (Daumenseite)
T eisho Uchi	("Bärentatze") Schlag mit d. Handwurzel
E mpi Uchi	Ellenbogenschlag

Ergänzungen	
Atoshi baraku	Noch 30 Sekunden
Kaisetsu	Erklärung, Erläuterung, Kommentar

8