

Übersetzung

der gebräuchlichsten japanischen Fachausdrücken im Karate

Age-Uke	= Abwehr obere Stufe	Jodan	= Obere Stufe
Age-Tsuki	= aufsteigender Fauststoss	Juji-Uke	= Kreuzblock
Ashi	= Fuss, Bein	Kagi-Tsuki	= Hakenstoss
Ashi-Barai	= Fusswegfegen	Kake-Uke	= Hakenabwehr
Ashi-Uke	= Fussblock	Kakato	= Ferse
Ate-Waza	= Rammtechniken	Kakiwake-Uke	= Keilblock
Awase-Tsuki	= U-Stoss	Kakuto	= gebeugtes Handgelenk
		Kamae	= Haltung
Choku-Tsuki	= gerader Fauststoss (Grundform)	Keito-Uke	= «Hühnchenkopf»-Abwehr
Chudan	= mittlere Angriffsstufe	Keage	= nach oben schnappend
Chudan-Uke	= Abwehr gegen Angroffe zur Körpermitte	Kedomi	= aus der Hüfte stossen
Chudan-Tsuki	= Fausangriff zur Körpermitte	Kentsui	= Hammerfaust (Tettsui)
		Keri-Waza	= Fusstechniken
Dachi	= Stand, Stellung	Kiai	= Kampfschrei
Dan	= Meisterstufe	Kiba-Dachi	= starke Seitwärtsstellung
		Kihon	= Grundschule
Embusen	= Schrittlinie bei Katas	Kime	= Brennpunkt der Energie, schockartiges Einrasten
Empi	= Ellbogen	Kizami-Tsuki	= kurzer Fauststoss an der Seite des vorderen Beines
Fudo-Dachi	= Stand, Stellung	Kokutsu-Dachi	= Rückwärtsstellung
Fumikom	= Stampftritt	Kosa-Dachi	= Überkreuzstellung
		Kumite	= Kampfübung mit Partner
Gedan	= untere Stufe	Mae	= vorne
Gedan-Uke	= untere Abwehr	Mae-Geri	= Fusstritt nach vorne
Gyaku	= umgekehrt	Mawashi-Geri	= Halbkreistritt
Gyaku-Hanmi	= überdrehte Hüfte	Migi	= rechts
Gyaku-Tsuki	= Fauststoss aus der Hüft- drehung	Mikazuki-Geri	= Halbmondfusstritt
		Morote	= beide Hände
Hachiji-Dachi	= entspannte Bereitschafts- stellung	Musubi-Dachi	= Normalstellung mit ge- schlossenen Fersen
Haishu	= Handrücken	Nagashi-Uke	= Fegeabwehr
Haishu-Uchi	= Handrückenschlag	Nami-Gaeshi	= Fussabwehr nach innen schnappend
Haishu-Uke	= Handrückenblock	Nukite	= Fingerspitzenstoss
Haito	= Innenhandkante		
Haiwan	= Oberarmaussenseite	Oi-Tsuki	= gleichseitiger Angriffsfauststoss
Hanmi	= Oberkörper abgedreht (bei Abwehr)	Osae-Uke	= Pressblock
Hasami	= Schere	Otoshi-Uke	= Block v. oben nach unten
Hasami-Uchi	= Doppelschlag		
Heisoku-Dachi	= innenriststellung	Renoji-Dachi	= L-Stellung
Hidari	= links	Rentsuki	= fortlaufend stossen
Ippon-Ken	= Einknöchelfaust	Sanchi-Dachi	= enge Stellung, Kniespannung nach innen
Ipon-Nukite	= Fingerstich	Seiken	= Stirnfaust
Jiyu-Kumite	= Freikampf		

Shuto = Handkante
Shuto-Uchi = Handkantenschlag
Shuto-Uke = Handkantenblock
Sochin-Dachi = Kraftstellung
Tai-Sabaki = den Körper geschickt
bewegen, drehen,
ausweichen

Tate = senkrecht
Teisho = Handballen auch Shotei
Tekubi = Handgelenk
Tsukami-Uke = Greifblock
Tsuki = Stoss
Tsuki-Uke = Stossblock

Uchi-Uke = Abwehr mit dem Innenrad
des Armes
Uki-Waza = Schlagtechnik

Uraken = Faustrücken
Ura = Rücken
Ura-Tsuki = Fauststoss mit
umgedrehter Faust
Ushiro = hinten
Ushiro-Geri = Fusstritt nach hinten

Yama-Tsuki = weiter U-Stoss
Yame = Halt
Yoko = Seite
Yoko-Geri = seitlicher Fusstritt
Yori-Ashi = Gleiten

Zanshin = Wachsamkeit
Zenkutsu-
Dachi = Vorwärtsstellung