

JAPANISCHE FACHAUSDRÜCKE FÜR KARATE

KOMMANDOS

YOI	Achtung! Vorbereitungsstellung
GEDAN-BARAI-KAMAE-TE	Mit Gedan-Barai in die Ausgangsstellung gehen
MAWATE	Wendung
YAME	Schluß, Aufstehen mit Zanshin (Konzentration)

zu Beginn und Ende der Stunde gibt der rechts sitzende (höchstgraduierte) Schüler die Kommandos:

MOKUZO	Konzentration! (Ausgesprochen wie: Moksso)
MOKUZO-YAME	Ende der Konzentration (nach 30 - 60 sec !)
SENSEI-NI-REI	Gruß an den Lehrer

ANGRIFFSSTUFEN

JODAN	Obere Stufe (Gesicht)
CHUDAN	Mittlere Stufe (Oberkörper bis zum Gürtel)
GEDAN	Untere Stufe (Unterkörper ab Gürtellinie)

STELLUNGEN

ZENKUTSU-DACHI	Gerader Vorwärtsstand
KOKUTSU-DACHI	Rückwärtsstand
KIBA-DACHI	Seitlicher Stand
MUSUBI-DACHI	Angrußstellung (Die Füße stehen V-förmig)
SHIZENTAI	Schulterbreiter Stand mit Konzentration (Kommando YOI)

TECHNIKEN

OI-ZUKI	Gerader Fauststoß (mit Schritt)
GYAKU-ZUKI	Gegenfauststoß (z.B. linker Fuß und rechter Arm)
AGE-UKE	Abwehr obere Stufe
SOTO-UDE-UKE	Abwehr mittlere Stufe (von außen)
UCHI-UDE-UKE	Abwehr mittlere Stufe (von innen)
SHUTO-UKE	Handkantenabwehr mittlere Stufe (gesprochen: Schto-Uke)
GEDAN-BARAI	Abwehr untere Stufe (von innen nach außen)
NAGASHI-UKE	Abwehr untere Stufe (von außen nach innen mit der Innenseite des Unterarms)
MAE-GERI	Gerader Fußstoß
MAWASHI-GERI	Kreisfußstoß
YOKO-GERI	Seitfußstoß (als KEKOMI: zur Seite arretiert, als KEAGE: nach oben geschnappt)

JAPANISCHE ZAHLEN

ICH(i) - 1; NI - 2; SAN - 3; SHI - 4; GO - 5; ROK(u) - 6; SHICH(i) - 7; HACH(i) - 8; KU - 9; JU - 10;

Ein Grundsatz im Karate
KARATE NI SENTE NASHI
(Es gibt keinen ersten Angriff im Karate)