

Technik – Japanisch	Erläuterung / Übersetzung
<u>Stellungen</u>	
Shizentai	Yoi-Stellung, Heikô- Dachi oder Hachiji-Dachi
Zenkutsu Dachi	Vorwärts-Stellung
Kokutsu Dachi	Rückwärts-Stellung
Kiba Dachi	Mittel-Stellung/Reiter-Stellung
<u>Techniken</u>	
Oi-Zuki	Gleichseitiger Fauststoß
Gyaku-Zuki	Entgegengesetzter Fauststoß
Sanbon-Zuki	3x Zuki im Zenkutsu-Dachi, 1. Jodan, anderen beiden Chudan, nach dem ersten eine Pause, die 2 anderen Verbinden
Tate-Nukite	Tate = Senkrecht, Stoß mit den Fingerspitzen
Yoko Uraken	Yoko = seitlich, Handrückenschlag
Age-Uke	Der obere Block
Sotû-Ude-Uke	Der mittlere Block von außen nach innen
Gedan-Bari	Der untere Block
Shuto-Uke	Handkantenabwehr
Uchi-Ude-Uke	Der mittlere Block von innen nach außen
Gedan-Nagashi-Uke	Begleitende Abwehrtechnik für den unteren Bereich
Te-Nagashi-Uke	Begleitende Abwehrtechnik mit der offenen Hand
Mae-Geri	Der gerade Fußtritt nach vorne
Mawashi-Geri	Halbkreisfußtritt
Yoko-Geri-Kekomi	seitlich gestoßener Fußtritt
Yoko Geri Keage	seitlich gestoßener Fußtritt

Technik – Japanisch	Erläuterung / Übersetzung
<b>Höhen</b>	
Jodan	Kopfbereich – zielen zum Kinn
Chudan	Bauchbereich – zielen zum Solarplexus
Gedan	Beinbereich – von den Füßen bis zur Hüfte
<b>Kata</b>	
Heian Shodan Ganze Kata	Friedvoller Geist 2. Stufe
Tettsui-Uchi	Hammerschlag
Heian Nidan Ganze Kata	Friedvoller Geist 2. Stufe
Haiwan-Uke	Abwehr mit der Außenseite vom Unterarm
Yoko-Uraken	Yoko = seitlich, Handrückenschlag
Tate-Nukite	Tate = Senkrecht, Stoß mit den Fingerspitzen
Morote-Uchi-Uke	Beidarmige Abwehr von innen nach außen
Heian Sandan Ganze Kata	Friedvoller Geist 3. Stufe
Fumikomi-Geri	Stampftritt
Empi-Uke	Abwehr mit dem Ellenbogen
Tate-Uraken	Tate = senkrecht, Handrückenschlag von oben
Tate-Shuto-Uke	Senkrechte Hand zum gestreckten Arm, Abwehr mit der Handkante
Ushiro-Empi	Ellenbogenstoß nach hinten
Ushiro-Zuki	Fauststoß nach hinten

<b>Technik – Japanisch</b>	<b>Erläuterung / Übersetzung</b>
<b>Bunkai</b>	
<b>Bunkai</b>	<b>Anwendung der Techniken aus der Kihon oder der Kata</b>
<b>Kumite</b>	
<b>Gohon Kumite</b>	<b>Go = 5 Partnerübung mit 5 Angriffen</b>
<b>Sanbon Kumite</b>	<b>San = 3 Partnerübung mit 3 Angriffen</b>
<b>Kihon Ippon Kumite</b>	<b>Ippon = 1 Partnerübung mit 1 Angriff</b>
<b>Schrittbewegungen</b>	
<b>Kai-Ashi</b>	<b>Ganzer Schritt vor oder zurück</b>
<b>Suri-Ashi</b>	<b>Oberbegriff für Gleitbewegungen im Karate</b>
<b>Yori-Ashi</b>	<b>Gleitbewegung: der bewegte Fuß (vorne oder hinten) geht in die Richtung in die ich mich bewegen möchte, der andere Fuß zieht nach</b>
<b>Tsugi-Ashi</b>	<b>Beistellschritt: der bewegte Fuß (vorne oder hinten) geht zuerst in die Richtung des anderen Fußes, welcher anschließend von diesem weggestellt wird</b>
<b>Hinweis: Kein klarer Konsens der Übersetzungen der Schrittbewegungen in der Karate-Welt. Oft Suri-Ashi = Yori-Ashi.</b>	