

Technik – Japanisch	Erläuterung / Übersetzung
<u>Stellungen</u>	
Shizentai	Beine schulterbreit, Füße parallel nebeneinander oder leicht nach außen, Yoi-Stellung oder auch Heikô-Dachi oder Hachiji-Dachi
Zenkutsu-Dachi	Vorwärts-Stellung
<u>Techniken</u>	
Choku-Zuki	Gerader Fauststoß im Stand
Oi-Zuki	Gleichseitiger Fauststoß
Age-Uke	Der obere Block
Sotu-Ude-Uke	Der mittlere Block von außen nach innen
Gedan-Bari	Der untere Block
Mae-Geri	Der gerade Fußtritt nach vorne
<u>Höhen</u>	
Jodan	Kopfbereich – zielen zum Kinn
Chudan	Bauchbereich – zielen zum Solarplexus
Gedan	Beinbereich – von den Füßen bis zur Hüfte
<u>Kata</u>	
Heian Shodan 1. Hälfte	Friedvoller Geist 1. Stufe
Tettsui-Uchi	Hammerschlag
<u>Kumite</u>	
Kumite im Shizentai	Partnerübung im Stand

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
Age-Uke	Der obere Block
Sotu-Ude-Uke	Der mittlere Block von außen nach innen
Uchi-Ude-Uke	Der mittlere Block von innen nach außen
Gedan-Bari	Der untere Block
Shuto-Uke	Handkantenabwehr
Mae-Geri	Der gerade Fußtritt nach vorne
Yoko-Geri-Kekomi	Yoko = seitlich, Geri = Fußtritt, Kekomi = stoßen → seitlich gestoßener Fußtritt

Technik – Japanisch	Erläuterung / Übersetzung
<u>Höhen</u>	
Jodan	Kopfbereich – zielen zum Kinn
Chudan	Bauchbereich – zielen zum Solarplexus
Gedan	Beinbereich – von den Füßen bis zur Hüfte
<u>Kata</u>	
Heian Shodan Ganze Kata	Friedvoller Geist 1. Stufe
Tettsui-Uchi	Hammerschlag
<u>Kumite</u>	
Gohon Kumite	Go = 5 Partnerübung mit 5 Angriffen

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
Age-Uke	Der obere Block
Sotu-Ude-Uke	Der mittlere Block von außen nach innen
Uchi-Ude-Uke	Der mittlere Block von innen nach außen
Gedan-Bari	Der untere Block
Shuto-Uke	Handkantenabwehr
Gedan-Nagashi-Uke	Begleitende Abwehrtechnik für den unteren Bereich
Mae-Geri	Der gerade Fußtritt nach vorne
Mawashi-Geri	Halbkreisfußtritt
Yoko-Geri-Kekomi	Yoko = seitlich, Geri = Fußtritt, Kekomi = stoßen → seitlich gestoßener Fußtritt
Yoko-Geri-Keage	Yoko = seitlich, Geri = Fußtritt, Keage = schnappen → seitlich geschnappter Fußtritt

Technik – Japanisch	Erläuterung / Übersetzung
<u>Höhen</u>	
Jodan	Kopfbereich – zielen zum Kinn
Chudan	Bauchbereich – zielen zum Solarplexus
Gedan	Beinbereich – von den Füßen bis zur Hüfte
<u>Kata</u>	
Heian Shodan Ganze Kata	Friedvoller Geist 2. Stufe
Tettsui-Uchi	Hammerschlag
Heian Nidan 1. Hälfte	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
<u>Kumite</u>	
Gohon Kumite	Go = 5 Partnerübung mit 5 Angriffen

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
Age-Uke	Der obere Block
Sotu-Ude-Uke	Der mittlere Block von außen nach innen
Uchi-Ude-Uke	Der mittlere Block von innen nach außen
Gedan-Bari	Der untere Block
Shuto-Uke	Handkantenabwehr
Gedan-Nagashi-Uke	Begleitende Abwehrtechnik für den unteren Bereich
Mae-Geri	Der gerade Fußtritt nach vorne
Mawashi-Geri	Halbkreisfußtritt
Yoko-Geri-Kekomi	Yoko = seitlich, Geri = Fußtritt, Kekomi = stoßen → seitlich gestoßener Fußtritt
Yoko-Geri-Keage	Yoko = seitlich, Geri = Fußtritt, Keage = schnappen → seitlich geschnappter Fußtritt

Technik – Japanisch	Erläuterung / Übersetzung
<u>Höhen</u>	
Jodan	Kopfbereich – zielen zum Kinn
Chudan	Bauchbereich – zielen zum Solarplexus
Gedan	Beinbereich – von den Füßen bis zur Hüfte
<u>Kata</u>	
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
<u>Kumite</u>	
Gohon Kumite	Go = 5 Partnerübung mit 5 Angriffen
Sanbon Kumite	San = 3 Partnerübung mit 3 Angriffen

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
Shuto-Uke	Handkantenabwehr
Uchi-Ude-Uke	Der mittlere Block von innen nach außen
Gedan-Bari	Der untere Block
Gedan-Nagashi-Uke	Begleitende Abwehrtechnik für den unteren Bereich
Mae-Geri	Der gerade Fußtritt nach vorne
Mawashi-Geri	Halbkreisfußtritt
Yoko-Geri-Kekomi	Yoko = seitlich, Geri = Fußtritt, Kekomi = stoßen → seitlich gestoßener Fußtritt
Yoko Geri Keage	Yoko = seitlich, Geri = Fußtritt, Keage = schnappen → seitlich geschnappter Fußtritt

Technik – Japanisch	Erläuterung / Übersetzung
<u>Höhen</u>	
Jodan	Kopfbereich – zielen zum Kinn
Chudan	Bauchbereich – zielen zum Solarplexus
Gedan	Beinbereich – von den Füßen bis zur Hüfte
<u>Kata</u>	
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 1. Hälfte	Friedvoller Geist 3. Stufe
<u>Kumite</u>	
Gohon Kumite	Go = 5 Partnerübung mit 5 Angriffen
Sanbon Kumite	San = 3 Partnerübung mit 3 Angriffen

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
Höhen	
Jodan	Kopfbereich – zielen zum Kinn
Chudan	Bauchbereich – zielen zum Solarplexus
Gedan	Beinbereich – von den Füßen bis zur Hüfte
Kata	
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

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

Alle Vokabeln der vorangegangenen Prüfungen werden vorausgesetzt. Es werden nur noch die neuen Vokabeln zur neuen Gürtelstufe präsentiert.

Technik – Japanisch	Erläuterung / Übersetzung
<u>Stellungen</u>	
Kosa-Dachi	Überkreuz-Stellung
<u>Techniken</u>	
Kizami-Zuki	Fauststoß mit der vorderen Hand, dabei Schulter und Hüfte abgedreht
Empi	Ellenbogen
Age-Empi-Uchi	Ellenbogenschlag nach oben
Mawashi-Empi-Uchi	Halbkreis Ellenbogenschlag
Shuto-Uchi-Jodan	Schlag mit der Außenhandkante nach oben
Mae-Ashi-Geri	gerader Fußtritt mit dem vorderen Bein
Ushiro-Geri	Fußtritt nach hinten
<u>Kata</u>	
Heian Yondan 1. Hälfte	Friedvoller Geist 4. Stufe
Mae-Empi-Uchi	Ellenbogenschlag nach vorne

Alle Vokabeln der vorangegangenen Prüfungen werden vorausgesetzt. Es werden nur noch die neuen Vokabeln zur neuen Gürtelstufe präsentiert.

Technik – Japanisch	Erläuterung / Übersetzung
<u>Kata</u>	
Heian Yondan Ganze Kata	Friedvoller Geist 4. Stufe
Mae-Empi-Uchi	Ellenbogenschlag nach vorne
Kakiwake-Uke	Verteidigungstechnik mit beiden Armen von innen nach außen
Hiza-Geri	Kniestoß
<u>Kumite</u>	
Kaeshi-Ippon-Kumite	Erwidernder Kampf mit einem Angriff
<u>Kumite am Ball</u>	
Step	Kleiner flacher Sprung, Beide Beine bewegen sich gleichzeitig nach vorne oder hinten
Beisetzschritt	Vorderes oder hinteres Bein zieht zum anderen Bein heran, welches anschließend weg setzt, Auslage bleibt bestehen

Lernkarte – zweiter blauer Gürtel – 4. Kyu 14 neue Vokabeln

Alle Vokabeln der vorangegangenen Prüfungen werden vorausgesetzt. Es werden nur noch die neuen Vokabeln zur neuen Gürtelstufe präsentiert.

Technik – Japanisch	Erläuterung / Übersetzung
<u>Stellungen</u>	
Renoji-Dachi	L-Stellung
<u>Techniken</u>	
Haito-Uchi	Angriffsschlag mit der inneren Handkante
Ura-Mawashi-Geri	Halbkreisförmige Fußtechnik mit der Rückseite, Trefferfläche Ballen / Fußsohle
Ashi-Barei	Fußfeger
<u>Kata</u>	
Heian Godan Ganze Kata	Friedvoller Geist 5. Stufe
Kage-Zuki	Haken-Fauststoß
Jûjji-Uke	Kreuzabwehr, Arme kreuzen in der Mitte der Unterarme
Te-Jûjji-Uke	Kreuzabwehr mit offenen Händen
Haishu-Uke	Abwehr mit dem Handrücken der offenen Hand
Mikazuki-Geri	Halbmondtritt, kreisförmige Halbkreisbewegung mit dem Unterschenkel, Trefferbereich Ballen / Fußsohle
Age-Zuki	Fauststoß nach oben
Gedan-Nukite mit Jodan- Te-Nagashi Uke	Offene Hände, Angriff und Abwehr zur gleichen Zeit
Manji-Uke	Wirbelblock
<u>Kumite am Ball</u>	
Doppelstep	2 flüssige Steps hintereinander

Lernkarte – erster brauner Gürtel – 3. Kyu 12 neue Vokabeln

Alle Vokabeln der vorangegangenen Prüfungen werden vorausgesetzt. Es werden nur noch die neuen Vokabeln zur neuen Gürtelstufe präsentiert.

Technik – Japanisch	Erläuterung / Übersetzung
<u>Techniken</u>	
Mae-Mawashi-Geri	Halbkreisfußtritt mit dem vorderen Bein
<u>Kata</u>	
Tekki Shodan Ganze Kata	Eisenreiter 1. Stufe
Jodan-Nagashi-Uke und Gedan Barei	Beidseitige Abwehr
Ura-Zuki	Fauststoß mit der Handfläche nach oben, i.d.R. ist der Arm gebeugt
Nami-Ashi	Ausweichbewegung mit dem Bein um einen Fußfeger zu entgehen
Gaiwan-Uke	Abwehr mit dem äußeren Unterarm (Seite der Elle)
Morote-Zuki oder Zuki und Kage-Zuki	Fauststoß mit beiden Armen
<u>Kumite</u>	
Jiyu Ippon Kumite	Vorgegebener Kampf mit einem Angriff
<u>Kumite am Ball</u>	
Gyaku-Zuki Überlaufen	Gyaku-Zuki innerhalb der Vorwärtsbewegung, Rückzugbewegung ist beendet, wenn der Schritt nach vorne beendet ist
Gyaku-Gyaku Schritt	Erster Gyaku im Stand, dann Schritt vor mit Gyaku-Zuki
Direkter Konter	Kontertechnik, i.d.R. Gyaku-Zuki, zur gleichen Zeit der Angriffstechnik des Partners
Indirekter Konter	Kontertechnik <u>nach</u> der Angriffstechnik des Partners, welche geblockt oder ausgewichen wurde

Alle Vokabeln der vorangegangenen Prüfungen werden vorausgesetzt. Es werden nur noch die neuen Vokabeln zur neuen Gürtelstufe präsentiert.

Technik – Japanisch	Erläuterung / Übersetzung
<u>Stellungen</u>	
Neko-Ashi-Dachi	Katzenfuß-Stellung
Sochin-Dachi	Kraft-Stellung
<u>Techniken</u>	
Yoko-Empi	Seitlicher Ellenbogenstoß
<u>Kata</u>	
Bassai Dai Ganze Kata	Eine Festung Stürmen, Sturm auf die Festung Dai = groß
Sukui-Uke	Schaufelblock
Tsukami-Uke	Greif- und Ziehabwehr
Kakato-Geri	Fußtritt mit der Ferse
Hasami-Uchi	Hammerfaust Scherenschlag
Yama-Zuki	Doppelter Fauststoß
<u>Kumite</u>	
Jiyu Kumite	Freikampf
<u>Kumite am Partner</u>	
O-Soto-Otoshi	Großer Außensturz, Wurf, Gleichgewicht des Partners wird nach hinten gebrochen

Alle Vokabeln der vorangegangenen Prüfungen werden vorausgesetzt. Es werden nur noch die neuen Vokabeln zur neuen Gürtelstufe präsentiert.

Technik – Japanisch	Erläuterung / Übersetzung
<u>Stellungen</u>	
Hangetsu-Dachi	Halbmond-Stellung
Tsuru-Ashi-Dachi	Kranichfuß-Stellung
<u>Kata</u>	
Jion	Liebe und Gnade (oder Liebe und Güte)
Teisho-Uchi	Angriffsschlag mit der Handwurzel
Otoshi-Uchi Oder Otoshi-Uke	Angriffsschlag oder Verteidigungstechnik von oben nach unten mit dem waagerechten Unterarm
Kanku-Dai	Blick in den Himmel (nur Kanku) Dai = Groß
Gedan-Shuto-Uke	Abwehr mit der äußeren Handkante nach unten
Gedan-Kake-Uke	Hakenabwehr nach unten, Arm leicht gebeugt
Otoshi-Zuki	Fauststoß von oben nach unten
Mae-Tobi-Nidan-Geri	Zweifacher gesprungener gerader Fußtritt

Alle Vokabeln der vorangegangenen Prüfungen werden vorausgesetzt. Es werden nur noch die neuen Vokabeln zur neuen Gürtelstufe präsentiert.

Technik – Japanisch	Erläuterung / Übersetzung
<u>Kata</u>	
Empi	Flug der Schwalbe
Age-Zuki	Gehobener Fauststoß
Ushiro-Gedan-Barei	Abwehrtechnik nach hinten-unten
Morote-Teisho-Uke	Doppelte Abwehrtechnik mit der Handwurzel
Hangetsu	Halber Mond
Ippon-Ken	Zeigefingerknöchelfaust
Yama-Kamea	Obere Bereitschaftshaltung (Yama = Berg)
Gedan Kamae	Untere Bereitschaftshaltung

Herzlichen Glückwunsch!
Du hast alle Vokabeln bis zum schwarzen Gürtel gelernt 😊.