

## Wörterbuch

Mae-Geri	Fußtritt nach vorne
Maai	Distanz
Makiwara	Schlagbrett
Matsubayashi	Pinienwald
Mawashi-Geri	Halbkreisfußtritt
Mawate (Mauru)	umdrehen
Mienai	nichts gesehen
Migi	rechts
Mika-Suki-Geri	halbmondförmiger Fußtritt
Mokuso	Meditation
Musubi-Dachi	Bereitschaftsstellung Zehen nach außen
Nagashi Uke	seitlich ausweichen und abwehren
Nanami-Heiko-Dachi	Parallelstand 45 Grad
Neko-Ashi-Dachi	Katzenstand
Ni	zwei
Nukite	Speerhand
O-háyo gozaimás	Guten Morgen
O-yásumi nasái	Gute Nacht
Oi-Tsuki	Sturzstoß mit vordere Hand
Onegai-shimas	bitte, zeige mir den Weg
Otagai	Partner
Osae (Uke)	Preßabwehr
Otoshi Chudan Uke	Fallabwehr
Rei	Gruß, verbeugen
Renshi	5. oder 6. Dan
Renshu	Übung
Renzoku	mehrere
Roku	sechs
Ryote Uke	Abwehr mit beiden Händen

## Wörterbuch

Aka	rot
Arigato Gozai-Mash-ta	danke sehr
Ashi	Bein, Schritt
Barai	fegen
Bunkai	Anwendung
Choku Dachi	aufrechter Stand
Chudan	Mitte
Dan	Grad (b. Schwarzgurten)
Dachi	Stellung
Deshi	Schüler
Do	Weg
Do itashimasu	Bitte schön
Dojo	Trainingsraum (Ort zum Erlernen des Weges)
Dozo	Bitte
Fukin	Bauch
Fukyu	Förderung / Beförderung
Gatami	Hebel
Gedan	unten
Geri	Fußtritt
Gi	Anzug
Go	Fünf
Gohon	Fünfschritt Partnerübung
Goju	Hart-Weich
Goju Shiho	54 (Shorin Ryu Kata)
Gyaku	umgekehrt
Hachi	acht
Hachiji Dachi	breitbeiniger Stand
Hai	Ja
Hajime	Anfangen

Hanshi	9. oder 10. Grad
Hantai	Wechsel
Hantei	Entscheidung
Hansoku	Regelwidrigkeit
Hara	Bauch, Schwerpunkt, Zentrum
Heiko-Dachi	Parallelstand
Heisoku-Dachi	Bereitschaftstellung
Hidari	links
Hikiwake	Unentschieden
Hiji	Ellbogen
Hirate Uchi	Handballenschlag
Hiza	Knie
Hogushi	lockern
Honbu Dojo	Haupttrainingsraum
Ichi	eins
Ikete	zurückgezogene Hand, an der Hüfte
Ippon	ein Punkt
Ippon Kumite	einmaliger Angriff-Abwehr u. Gegenangriff
Ippon-Ashi-Dachi	Einbeinstand
Jikan	Zeit
Jiyu	Frei
Jodan	oben
Jodan Uke	Abwehr nach oben
Jodan Tsuki	Fauststoß n. oben
Jogai	Kampfflächenflucht
Ju	Zehn
Junan Taisho	weiche Körperübungen
Kaiten	dreher
Kakato Geri	Fersen-Fußtritt (horizontal)
Kake Uke	Griff-Abwehr

## Wörterbuch

Kanza	Kampfrichter
Kara	leer
Karate	leere Hand
Kata	Schulter
Kata	Scheinkampf
Keage	Schnappstoß
Keikoku	Bestrafung
Kekomi	gestreckter Stoß
Keske	Achtung (vor Gruß)
Ki	innere Kraft
Kihon	Grundschule
Kime	äußerster Einsatz, mit voller Spannung
Kiba-Dachi	Reiterstand
Kin Uchi	Schlag zum Unterleib
Kiai	Bewegung des Geistes / Kampfschrei
Kobushi	Faust
Kogeki	Angriff
Kohai	Der Jüngere
Kokutsu-Dachi	Rückwärtsstellung
Kónnichi wá	Guten Tag
Komban wá	Guten Abend
Kosa-Dachi	Stand mit gekreuzten Beinen
Koshi	Hüfte
Kotai	Wechsel, rückwärts
Kote	Handgelenk
Kote Kitai	Unterarm-Abhärtungsübungen
Ku	Neun
Kubi	Hals
Kumite	Kampf
Kushin	Gelenke
Kyoshi	7. oder 8. Dan

## Wörterbuch

San	drei
Sagurite	suchende Hand
Sei-bu-kan	heilige Schule der Kunst
Seiken	Faust
Seiza	traditionelle Sitzposition
Senpai	Der Ältere / oder Assistenztrainer
Sensei ni rei	Gruß zum Trainer
Shi	vier
Shiai	Wettkampf
Shichi	sieben
Shiko Dachi	eckiger Stand
Shimpan	Kampfrichter
Shin-Kokyu / (Kokyu)	tief Atmen
Shiro	weiß
Shizentai-Dachi	Vorbereitungsstellung / natürlicher Stand
Shomen	vorne
Shuto (Uchi)	Handkante-(Schlag)
Sore-Made	das ist alles
Soto	außen, außerhalb
Sukunai Hayashi	Wenig Wald (-Stil)
Suri Ashi	Gleitschritt
Tai Sabaki	ausweichen
Tekubi	Handgelenk
Tobi-Geri	gesprungener Fußtritt
Tsuki	Fauststoß
Uchi	Schlag
Ude	Unterarm
Uke	Abwehr
Undo	Übung / Gymnastik
Uraken	Rückhand

## Wörterbuch

Ushiro	hinten
Waza	Technik
Waza ari	halber Punkt
Yame	Stop
Yonhon Kumite	Vierschritt Partnerübung
Yoko	seitlich
Yon	vier, Vierte(r)
Yoi	Achtung
Yubi Sake	Fingerspitzen
Zenkutsu Dashi	Vorwärtsstellung
Zenshin	vorwärts

### Japanisch 1 – 10 aufzählen!

Eins / 1	Ichi
Zwei / 2	Ni
Drei / 3	San
Vier / 4	Shi / Yon
Fünf / 5	Go
Sechs / 6	Roku
Sieben / 7	Shichi / Nana
Acht / 8	Hachi
Neun / 9	Kyu / Ku
Zehn / 10	Ju

### Die acht Tugenden der Kata

- Höflichkeit
- Disziplin
- Wachsamkeit
- Geistige Stärke
- Innere Stärke
- Körperliche Stärke
- Selbstverteidigung
- Loyalität

Besten Dank im voraus;  
Yoroshiku onegai shimasu!