



Begriffe im japanischen Kampfsport

Deutsch	Japanisch	Erläuterung
Kommandos		
Ehrenplatz im Raum	Kamiza	
Achtung	Yoi	
Kniesitz (einnehmen)	Seiza	
Meditation (Stille)	Mokuso	
Gruß zum Ehrenplatz	Kamiza-ni-rei	
Gruß nach vorn	Shomen-ni-rei	
Gruß zum älteren Schüler	Sempai-ni-rei	
Gruß zum Lehrer	Sensei-ni-rei	
Gruß zu den Mitübenden /zum Partner	Otagai-ni-rei	
Ansprachen		
Gruß/ Bestätigung eines Kommandos	Oss	
Ja	Hai	
Bitte	O-negai-Shimas	
Danke	Arigato-Gozaimashta	
Entschuldigung	Gomen-nasai	Entschuldigung, es tut mir leid
Verzeihung, Entschuldigung	sumimasen	um Aufmerksamkeit bitten

**Deutsch****Japanisch****Erläuterung**

Zahlen

Eins	Ichi
Zwei	Ni
Drei	San
Vier	Shi / Yon
Fünf	Go
Sechs	Roku
Sieben	Shichi
Acht	Hachi
Neun	Kyu
Zehn	Ju
Elf	Ju-Ichi
Zwanzig	Ni-Ju
Einundzwanzig	Ni-Ji-Ichi

Begriffe

Grundschule/ Grundlagen/ Grundtechniken	Kihon
Form	Kata
Partnerübung/ Kampf	Kumite

Angriffsstufen

Obere Stufe (Kopf)	Jodan
Mittlere Stufe (Rumpf)	Chudan
Untere Stufe (Gürtel abwärts)	Gedan

**Deutsch****Japanisch****Erläuterung**

Richtungen / Seiten

Links	Hidari
Rechts	Migi
Vorn, vorwärts	Mae
Hinten, rückwärts	Ushiro
Seite, seitlich	Yoko
Kreisförmig	Mawashi
Heben, nach Oben	Age
Außen	Soto
Innen	Uchi
Diagonal	Naname
Senkrecht	Tate

Fauststöße

Gerader Fauststoß	Choku-tsuki	Aus Grundstellung
Geleichseitiger Fausstoß	Oi-tsuki	Mit Schritt
Gegenseitiger Fausstoß	Gyaku-tsuki	Hinterer Arm
Mehrfachfauststoß	Ren-tsuki	
Stoß mit senkrechter Faust	Tate-tsuki	
Prellfauststoß	Kizami-tsuki	Mit vorderem Arm
Stoß mit den Fingerspitzen	Nukite	



Deutsch

Japanisch

Erläuterung

Blocktechnik

Unterarmblock nach oben	Age-uke / Jodan-uke
Unterarmblock nach Innen	Soto-Uke
Unterarmblock nach Außen	Uchi-(Ude-)Uke
Fegeblock nach außen	Gedan Barai
Handkantenblock	Shuto-Uke

Tritte

Vorwärtsfußtritt	Mae-Geri
Seitwärtsfußtritt	Yoko-Geri
Halbkreisfußtritt	Mawashi-Geri
Sichelfußtritt	Mikatsuki.Geri
Rückwärtsfußtritt	Ushiro-Geri
Kniestoß	Hiza-Geri

Stellungen

Geschlossen, Parallel	Heisoku-Dachi	
Hacken zusammen	Musubi-Dachi	Grundstellung
Offen, parrallel	Heiko-Dachi	
Schulterbreite Grundstellung	Hachi-Dachi	
Vorwärtsstellung	Zenkutsu-Dachi	
Rückwärtsstellung	Kokutsu-Dachi	
Reiterstellung	Kiba-Dachi	
Viereckstand	Shiko-Dachi	
Katzenfußstellung	Neko-Ashi-Dachi	