

Erste Begriffe und Techniken

Zur Aussprache

Im Japanischen werden die Silben durchweg gleichstark betont, es heißt also weder Karaté noch Karaté, sondern Káráté.

Aussprachebesonderheiten

ch »tsch«, wie in Pritsche
 e etwas nach »ä« hin aussprechen, wie in Messer
 ei »ee«, wie in Fee
 h ein Laut, der zwischen h und ch liegt, etwa wie in Dach
 j »dsch«, wie in Dschungel
 s »ss«, wie in Wasser
 sh »sch«, wie in Schule
 y »j«, wie in Jojo
 z »s«, wie in Sonne
 ô langes »o«, wie in Boot
 û langes »u«, wie in Mut

In manchen Silben wird »u« kaum betont oder ganz verschluckt, z.B.: oi-zuki = oi-zki
 »ae«, »ue«, etc. werden nicht verschmolzen, sondern getrennt gesprochen:
 mae-geri = ma-e-geri

Die wichtigsten Wörter

ichi (sprich: itsch)..... eins	hidari links
ni zwei	migi rechts
san drei	mae (nach) vorne
shi oder yon vier	yoko (zur) Seite
go fünf	ushiro (nach) hinten
roku (sprich: rock)..... sechs	uchi innen
shichi (sprich: schitsch)..... sieben	soto außen
hachi (sprich: hatsch)..... acht	
kyû neun	
jû (sprich dschu)..... zehn	

dôjô Ort des Weges, Trainingsraum
dôgi Bekleidung bei der Ausübung des dô, Karateanzug
sensei Lehrer / Meister
shihan Großmeister
sempai der Ältere, der Fortgeschrittene in den Kampfkünsten
kôhai der jüngere Schüler in den Kampfkünsten
rei Dank / Gruß
seiza unbeweglich sitzen
mokusô Meditation, Konzentration
shômen ni rei Gruß nach vorne
sensei ni rei Gruß zum Meister
otagai ni rei Gruß zu den Mitübenden
kiritsu Disziplin
yoi Bereitschaft, Achtung!
yame Aufhören!
kamaete Körperhaltung einnehmen!
mawate Wendet!
oss »danke«, »bitte« oder »ich habe verstanden«



Jôdan obere Angriffstufe

Chûdan mittlere Angriffstufe

Gedan untere Angriffstufe



Seiken
Vorderfaust



Tetsui
Hammerfaust



Ura ken
Fausrücken



Koshi
Fußballen



Kakato
Ferse



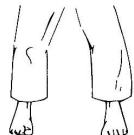
Sokutô
Fußkante



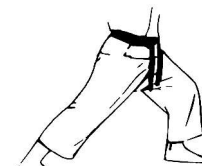
Musubi dachi
Grußstellung



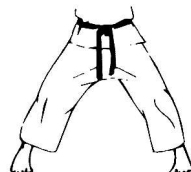
Heisoku dachi
Grundstellung



Heikô dachi (Shizentai)
Parallelstellung (Normalstellung)



Zekutsu dachi
Vorwärtsstellung



Kiba dachi
Reiterstellung



Kôkutsu dachi
Rückwärtsstellung



(Seiken) Choku zuki
gerader Stoß (mit der Vorderfaust)



Gedan barai
Fegeblock nach unten



Age uke
Aufwärtsblock (jôdan)



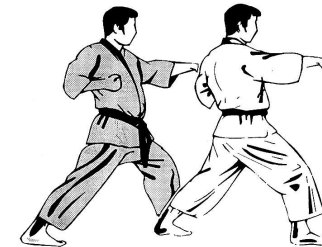
Uchi ude uke
Block von innen



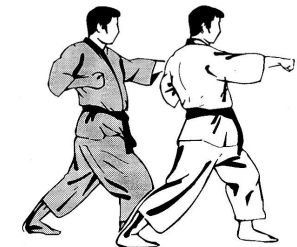
Soto ude uke
Block von außen



Shutô uke
Schwerthandblock



Oi zuki
gleichseitiger Fauststoß



Gyaku zuki
seitenverkehrter Fauststoß



Mae geri
Fußtritt nach vorn



Yoko geri keage
Fußtritt zur Seite, geschnappt



Yoko geri kekomi
Fußtritt zur Seite, gestoßen