

Deutsche Bezeichnung	Jap. Übersetzung
Zahlen:	Zahlen:
1	Ichi sprich: itsch
2	ni
3	san
4	shi oder yon
5	go
6	roku sprich: rock
7	shichi sprich: schitsch oder nana
8	hachi sprich: hatsch
9	kyû
10	jû sprich: dschu
Richtungen / Höhen	Richtungen / Höhen
Obere Stufe	Jodan
Mittlere Stufe	chudan
Untere Stufe	gedan
links	hidari
rechts	migi
nach vorne	mae
zur Seite	yoko
nach hinten	ushiro
innen	uchi
außen	soto
Allgemeine Begriffe:	Allgemeine Begriffe:
Verteidiger	Tori
Angreifer	Uke
Gürtel	Obii
die Matte	Tatami
Schlagpfosten beim Training	Makiwara
Shaolin	junger Wald
Kempo	jap. Sammelbegriff für Kampfsportarten
Kenpo	Karatestil
Kungfu	harte Arbeit, Weg der Faust, Faust, Bank
5 Tierstile im Shaolin-Kempo-Kungfu	Drachen, Kranich, Tiger, Leopard, Schlange
geschickt bewegen, drehen, ausweichen	Tai-Sabaki
Aufruf zur Meditationsstellung	Tai-Sah
eine Technik geschnappt ausführen	Ke-Age
eine Technik gestoßen ausführen	Ke-Komi
Grundschule / Basis	Kihon
gefährliche Schläge / Stöße	Atemi-Waza
Kampfübung	Kumite
Freikampf	jiyu kumite
Form	Kata
Achtung oder Vorbereitung	Yoi
Fangt an !	Hajime
Warten	Mate
Wenden	Mawaru
Drehen nach links	Maware-hidari
Drehen nach rechts	Maware-migi
Halt	Yame
Abwehrstellung oben der Arme	Jodan Kamae
Energie	Ki o tsuke
(Ki) ai	Zusammenkommen

Deutsche Bezeichnung	Jap. Übersetzung
Trainingsraum - Schule	Dojo
Verteidigung	Uke
Schlag	Uchi
Bruchtest	tameshiwari
Körperzentrum drei Zentimeter unterm Bauchnabel	Dantien - Seika Tanden
Schülergrad	Kyu
Lehrer - Meistergrad	Dan
Allgemeine Handtechniken:	Te Waza:
Die Faust	Ken
Rückseite der Faust	Uraken
Vorderfaust	Seiken
Ein-Knöchel-Faust	Ippon Ken
In-der-Mitte-Einknöchelfaust	nakadaka ippon Ken (Drachenstoß)
Fingerknöchelstoß	Hiraken
Faustrückenschlag	Uraken Uchi
Fauststoßtechniken:	Tsuki Waza:
Steigender Stoß	Age zuki
gleichzeitiger U-Stoß	Awase zuki
verkehrter Seitenfauststoß	Gyaku zuki
Parallelstoß	Heiko zuki
Hakenstoß	kagi zuki
Fingerknöchelstoß	Hiraken zuki
Kreisstoß	mawashi zuki
Stoß mit Handballen	Shotei zuki
Stoß mit der vorderen Hand	Mae te zuki
Stoß mit beiden Fäusten	Morote zuki
gleichseitiger Fauststoß	Oi zuki
Mehrfachfauststoß	Ren zuki
zweifacher Fauststoß	nihon ren zuki
dreifacher Fauststoß	sanbon ren zuki
Vertikaler Fauststoß	Tate zuki
Aufwärtshaken	Ura zuki
Bergstoß - großer U-Stoß	yama zuki
Techniken mit der offenen Hand:	Kaisho Waza:
Schwerthand	Shuto
Schwerhandblock	Shuto Uke
Schwerhandschlag	Shuto Uchi
Schwertrücken	Haito
Schwerhandrückenblock	Haito Uke
Schwerhandrückenschlag	Haito Uchi
Kranichkopf	Kakuto
Kranichkopfblock	Kakuto Uke
Kranichkopfschlag	Kakuto Uchi
Kopfstoß	Atama-Zuki
Speerhandstoß	Nukite
Einfingerstoß	Ippon Nukite
Zweifingerstoß	Nihon Nukite
Fünffingerstoß	Gohon Nukite
Handrückenblock	Haishu Uke
Handballenblock	Teisho Uke
Handballenschlag	Teisho Uchi
Handballenstoß	Teisho Zuki

Deutsche Bezeichnung	Jap. Übersetzung
Daumenfaustschlag	Oyayubi-Ipponken-Uchi
umgekehrter Fauststoß	Uraken-Shomen-Uchi
umgekehrter Fauststoß zur Seite	Uraken-Sayu-Uchi
umgekehrter Fauststoß als Fußabwehr	Gedan-Uraken-Uchi
Hammerschlag	Tettsui Zuki
Schwerthügelhand (Tigermaul)	Toho-Uchi
Messerhandschlag	Shuto-Gammen-Uchi
Messerhandschlag zur Schulter	Shuto-Sakotsu-Uchikomi
Messerhandschlag zum Halsknochen von oben	Shuto-Sakotsu-Uchi
dop. Handkantenschlag	Morote-Shuto-Uchi
Tigerklaue	Tora-Mae-Ashi
Fingerschnappschlag (alle Finger)	Yubi-Patchin to-Uchi
Fingerkuppenschnappschlag (nur die Kuppen)	Yubi-no-Kansetsu-Uchi
Peitschenschlag (ger. Fauststoß und verk. zurück)	Shimoto-Uchi
Hühnerschnabel - Hand	Keiko-Uchi
Daumenstachel	Oyayubi Togari
Rammtechniken:	Ate Waza:
Ellenbogenstoß	Empi Uchi
Ellenbogenstoß nach vorne	Mae empi uchi
Ellenbogenstoß kreisförmig	Mawashi empi uchi
Ellenbogenstoß - abwärts	Otoshi empi uchi
Ellenbogenstoß - vertikal	Tate empi uchi
Ellenbogenstoß - seitlich	Yoko empi uchi
Ellenbogenstoß - nach hinten	Ushiro empi uchi
Beintechniken:	Keri Waza:
Fußfeger	Ashi Barai
Stampftritt	Fumikomi
Halbkreistritt von innen nach oben - außen	Gyaku mawashi geri
Kniestoß	Hiza geri
Fersentritt	Kagato geri
Beinschere - Krepsschere	Kanibasami
Gold -Tritt - Tritt zwischen die Beine	Kin geri
Tritt nach vorne	Mae geri
Kreistritt	Mawashi geri
Mondischeltritt - gegen die Abwehr	Mikazuki geri
Kreistritt mit der Fußaußenkante	Sokuto mawashi uchi
Sprungtritt	Tobi geri
Rückseitiger Kreistritt - Vorwärtsstand	ura mawashi geri
Rückwärts Kreistritt mit ganzer Körperdrehung	Ushiro mawashi geri
Fußtritt zur Seite	Yoko geri
Fußaußenkantentritt nach unten	Kansetsu geri
Blocktechniken:	Uke Waza:
Aufwärtsblock	Age Uke
Fegeblock nach unten	Gedan Barai
Handrückenblock	Haishu Uke
Schwerthandrückenblock	Haito Uke
Knieblock	Hiza Uke
Kreuzblock der Arme	Juji Uke
beidarmiger Block	Morote Uke
fließender Block - sanfte Abwehr	Nagashi Uke
Schwerthandblock	Shuto Uke
Block von außen nach innen	Soto Uke

Deutsche Bezeichnung	Jap. Übersetzung
Handballenblock	Teisho Uke / Shotei Uke
Handgelenkabwehr - Angriff	Koken
Block von innen nach außen	Uchi Uke
Im Trainingsraum:	Im Dojo:
Trainingsraum	Dojo
Anzug	Gi
Gürtel	Obii
Lehrer - Meister	sensei
Großmeister (ab 6. Dan)	Shihan
Meditation	mokuso
Dank - Gruß	rei
unbeweglich sitzen	teiza oder seiza
Gruß nach vorne	shomen ni rei
Gruß zum Meister	sensei ni rei
Gruß zu den Schülern	shaolin (otagi) ni rei
Stände:	Tachikatas:
V-Fuß-Stellung	Musubi-Dachi
Schulterbreite Stellung - Zehen nach vorne	Heiko-Dachi
dop. Schulterbreite - Zehen nach außen	Shiko-Dachi
Überkreuzstellung	Kake-Dachi
Schulterbreite Stellung - Zehen nach innen	Uchihachiji-Dachi
Rückwärtsstellung	Kokutsu-Dachi
Knieinnenstellung	Sanchin-Dachi
Pferdestellung	Kiba-Dachi
Angriffsstellung	Zenkutsu-Dachi
Auf einem Bein stehen	Tsuruashi-Dachi
Fersensitz	Kakato-Dachi
Katzenfußstellung - kurze Abwehr	Nekoashi-Dachi
Normaler Stand	Fudo-Dachi
Füße eng nebeneinander	Heisoku-Dachi
Fußwürfe:	Fußwürfe:
Fußfeger	De-ashi-barai
Große Innensichel	O-Uchi-Gari
Kleine Außensichel	Ko-Soto-Gari
Beinrad	Ashi-Guruma
Knierad	Hiza-Guruma
Großes Außenrad	O-Soto-Guruma
Beinschere	Kanibasami
Kleine Innensichel	Ko-Uchi-Gari
Große Außensichel	O-Soto-Gari