



Japanisch-Deutsch für Karateka

Diese Sammlung von Fachausdrücken hat vor Jahren mit dem im **Shotokan** gebräuchlichen Wortschatz begonnen, sich aber inzwischen in verschiedene Richtungen darüber hinaus entwickelt. Inzwischen werden auch Begriffe, die im **Koryu Uchinadi** verwandt werden berücksichtigt.

Anleitung zur Aussprache der japanischen Begriffe:

Da Japan als Ursprungsland des heutigen Karate gilt, sind einige Verhaltensregeln und sprachliche Begriffe in das Training übernommen worden.

Die Umschrift der japanischen Schriftzeichen in lateinische Buchstaben geht vom Englischen aus.

Die in der japanischen Sprache vorkommenden zahlreichen Vokale werden nicht volltönend, sondern gewöhnlich kurz gesprochen, und die Sprachmelodie ist monoton. Dies gilt bis auf Ausnahmen, wo die Vokale tönend lang gesprochen werden und wo die Stimme etwas angehoben wird. Sonst werden die Vokale in den japanischen Wörtern kurz ausgesprochen, wie etwa in folgenden deutschen Wörtern:

a: wie in *ab*, *Kasse*

i: wie in *in*, *bin*

ai: wie in *Mai*

u: wie in *um*, *Mutter* (oft sogar fast unhörbar wie in *Sh(u)to-Uke*)

e: wie in *etwas*, *Messer*

ei: wie *ee* in *Tee*, doch klingt das *i* schwach nach

o: wie in *ob*, *noch*

Die Endvokale werden im allgemeinen nicht betont, sondern verschluckt.

Die Konsonanten werden jedoch wie im Englischen ausgesprochen, und es müssen folgende Abweichungen vom Deutschen beachtet werden:

j: wie in *dsch* in *Germany*

y: wie *j* (oder *y* in *Yokohama*)

z: weiches *s* wie in *summen*

za: wie in *Sand*

zu: in in *Suppe*

ze: wie in *Senf*

zo: wie in *sollen*

s: wird scharf gesprochen wie *ss* in *Masse* oder β , also: βa , βu , βe , βo

sh: ist in *sha*, *shi*, *shu*, *sho* eine häufige japanische Konsonantenfolge. Es wird stimmlos gesprochen, wie im Englischen zum Beispiel *wishing* und *shop*, nicht aber wie ein deutsches *sch*!

ch: wie *tsch*

Doppeltes n wie in *on'na*, *kon'nichi* usw. spricht sich leicht nasal. Bei Wortzusammensetzungen ändert sich der erste Laut des zweiten Wortes:

aus k = *Keri*, *Ki* wird g = *Mae-geri*, *Karate-gi*

aus t = *Tachi* wird d = *Zenkutsu-dachi*

aus s wird z

aus ts = *Tsuki* wird z = *Oi-zuki*

aus h = *Harai* wird b = *Ashi-barai*



Koryu Uchinadi – Fachausdrücke Karate

Hans-Joachim Engewald, Karate-Dojo Fritzlar e.V.



Age-Uke	= Abwehr obere Stufe	Goshin	= Selbstverteidigung (den Körper / das Selbst verteidigen)
Age-Zuki	= aufsteigender Fauststoß	Gyaku	= umgekehrt
Ai Hanmi	= beide Karateka stehen mit dem gleichen (re. oder li.) Fuß vor	Gyaku-Hanmi	= überdrehte Hüfte; beide Karateka stehen einander spiegelbildlich gegenüber
Arigatô Gozaimashita	= Dankeschön! (Gruß bei Trainingsende)	Gyaku-Waza	= Kontertechniken
Ashi	= Fuß, Bein	Gyaku-Zuki	= Fauststoß aus der Hüftdrehung / seitenverkehrter Stoß
Ashi Fumi Kae	= gleichzeitiger Beinwechsel	Hachi-Ji-Dachi	= entspannte Bereitschaftsstellung
Ashi-Barai	= Fußfeger	Hai	= Ja!
Ashi-Uke	= Fußblock	Haikô-Dachi	= offene Parallelstellung
Ate-Waza	= Rammtechniken	Haishu	= Handrücken
Atemi-Punkte	vitale Körperpunkte	Haishu-Uchi	= Handrückenschlag
Awase-Tsuki	= gleichzeitiger Stoß mit beiden Händen	Haishu-Uke	= Handrückenblock
Awase-Uke	= unterstützende Abwehr	Haishu-Waza	Techniken mit geschlossener Hand
Bô	= langer Stock, Stange	Haisoku-Dachi	= geschlossene Parallelstellung
Budô	= „die kriegerischen Fertigkeiten“. Sammelbegriff aller japanischen Kampfkünste, die sich unter dem Aspekt des Weges (Dô) aus dem Bujutsu entwickelt haben.	Haitô	= Innenhandkante
Bujutsu	= Überbegriff für die traditionellen japanischen Kampf- und Kriegskünste	Haitô-Uchi	= Innenhandkantenschlag
Bunkai	= in Teile zerlegen, Analyse	Haiwan	= Oberseite des Unterarms
Choku-Zuki	= direkter, gerader Fauststoß im Stand	Hajime!	= Fangt an!
Chûdan	= mittlere Angriffsstufe	Hangetsu-Dachi	= Halbmondstellung
Chûdan-Uke	= Abwehr gegen Angriffe zur Körpermitte	Hanmi	= Haltung mit abgedrehter Hüfte
Chûdan-Zuki	= Fauststoß zur Körpermitte	Hanishi	= Titel (gelehrter Anführer)
Dachi	= Stand, Stellung	Happo-Kumite	= Kampf in alle Richtungen
Dan	= Meisterstufe, Meistergrad	Hara	= Seele, Inneres, Herz, Bauch; zwei Fingerbreit unterhalb des Bauchnabels gelegen. Nach fernöstlicher Vorstellung Körpermitte und Energiezentrum des Körpers.
Deai	= direkter Konter in den Angriff hinein, bei gleichzeitig erfolgreicher Abwehr	Hasami	= Schere
Deshi	= Schüler	Hasami-Uchi	= Scherenschlag
Dô	= Weg	Heikô-Dachi	= Parallelstellung (Parallelfüße-Stellung)
Dôjô	= Ort des Weges, Trainingsraum	Heisoku-Dachi	= Stellung mit geschlossenen Füßen
Dôjô Kun	= Dôjoregeln	Henka	= Veränderung, im Ablauf abwechseln
Empi	= Ellenbogen (eigentlich: „Affenarm“)	Hente	= einhändig, mit derselben Hand eine weitere Technik ausführen
Empi-Uchi	= Ellenbogenschlag	Hidari	= links
Enbusen	= Schrittdiagramm der Kata	Hiji-Ate	= Ellenbogenstoß
Fûdo-Dachi	= Kraftstellung	Hiki-Te	= die zurückgezogene Hand
Fumikomi	= Stampftritt	Hiraken	= flache Faust, Vorderknöchelfaust
Futari-Geiko	= 2-Personen-Form	Hiza	= Knie
Gaiwan	= Außenseite des Unterarms	Hiza-Geri	= Kniestoß
Gedan	= untere Stufe	Hojo-Undo	= ergänzendes Training (z.B. mit Gewichten)
Gedan-Barai	= untere Abwehr	Ippon-Ken	= Einknöchelfaust (meist des Zeigefingers)
Keiko	= Training, Übung, Übungsform		
Go-No-Sen	= Die Initiative später ergreifen		
Gohon-Kumite	= Fünfschrittkampf		
Gôjû-Ryû	= Hart-Weicher-Stil		



Koryu Uchinadi – Fachausdrücke Karate

Hans-Joachim Engewald, Karate-Dojo Fritzlar e.V.



Ippon-Nukite	= Fingerstich
Irimi	= mit dem ganzen Körper in die Technik hineingehen
Jiyû-Ippon-Kumite	= freier Einschrittkampf
Jiyû-Kumite	= Freikampf
Jôdan	= obere Stufe
Jûji-Uke	= Kreuzblock
Junbi-Undô	= Aufwärmübungen
Jutsu	= Technik, Kunst, Methode
Kaeshi-Ippon-Kumite	= Kampfübung mit wechselseitigem einmaligem Angriff
Kagi-Zuki	= Hakenstoß
Kai-Ashi	= ganzer Schritt
Kaishô-Waza	= Techniken mit offener Hand
Kakatô	= Ferse
Kake-Uke	= Hakenabwehr
Kakie	= schiebende Hände (chin.: Chin Na)
Kakiwake-Uke	= Keilabwehr
Kakushite	= verborgene Hand
Kakutô	= Kranichkopf, Handgelenkwurzel, gebeugtes Handgelenk (Handrückenseite)
Kamaete	= eine Haltung / Kampfstellung einnehmen
Kansetsu	= Gelenk
Kansetsu-Waza	= Oberbegriff für Hebeltechniken
Karate	= „leere Hand“, Kampftechnik mit der leeren Handballen. Ursprünglich: „chinesische Hand“, chinesische Methode des Kampfs
Karatedô	= Weg der leeren Hand (<i>kara</i> = leer, <i>te</i> = Hand, <i>do</i> = Weg)
Karateka	= Person, welche die Kunst Karate betreibt
Kata	= Form, Bewegungsablauf
Keage	= nach oben schnappend
Keitô	= Hahnenkamm
Keitô-Uke	= Hahnenkamm-Abwehr
Kekomi	= aus der Hüfte stoßend
Kenpo	= japanische Bezeichnung für Chinesische Kampfkünste im Allgemeinen
Kentsui	= Hammerfaust (auch Tettsui)
Keri-Waza	= Fußtechniken
Ki	= Energie
Kiai	= Energie (<i>ki</i>) und Harmonie (<i>ai</i>), Kampfschrei
Kiba-Dachi	= Seitwärtsstellung (Reiterstellung)
Kihon	= Grundschule, Basis
Kihon-Ippon-Kumite	= Kampfübung mit einmaligem Angriff/Abwehr und Konter
Kime	= entscheiden; einer Technik

Kin-Geri	= Tritt zu den Hoden
Ki o tsukete	= Aufpassen!
Kiritsu	= Erhebt euch! Steht auf!
Kizami-Zuki	= direkter Fauststoß auf der Seite des vorderen Beines
Ko	= klein
Kôhai	= jüngerer, weniger fortgeschrittener Schüler, der von seinem Sempai betreut wird, „Nachkommender“
Koken	= Kranichkopf
Kokô	= Tigermaul
Kôkutsu-Dachi	= Rückwärtsstellung
Koryu Uchinadi	= alte Okinawa Hand (Stil von Patrick McCarthy)
Koryu Uchinadi Kenpo-Jutsu	= Alte Okinawa Hand - Chinesische Kampfkunsttechnik
Kôsa-Dachi	= Überkreuzstellung
Koshi	= 1. Hüfte, unterer Rückbereich; 2. Fußballen
Kote Kitai	= Abhärtung
Kumade	= Bärenatze (Handhaltung)
Kumite	= Kampfübungen mit Partner
Kyôshi	= Titel ab 7. Dan
Kyû	= Rang
Kyusho-Waza	= Vitalpunkttechniken
Maai	= Distanz, angemessener Abstand zwischen den Trainingspartnern
Mae	= vorne
Mae Ashi	= Schritt nach vorne
Mae-Ashi-Geri	= gerader Fußtritt mit dem vorderen Bein
Mae-Geri	= Fußtritt nach vorne
Mae-Mawashi-Geri	= Halbkreisfußtritt mit dem vorderen Bein
Makiwara	= gewickeltes Stroh, Schlagpolster
Manji-Uke	= Wirbelblock
Matte	= warten
Mawashi-Geri	= Halbkreistritt
Mawashi-Uke	= Kreisblock
Mawashi-Zuki	= Halbkreisfauststoß
Mawatte	= Wendung
Migi	= rechts
Mikazuki-Geri	= Halbmondfußtritt
Mizu-Nagare-No-Kamae	= Stellung „fließendes Wasser“
Mokusô	= Meditation
Mondô	= Lehrgespräch zwischen Schüler und Lehrer
Morote	= beide Hände
Morote-Uke	= beidhändige Abwehr



Koryu Uchinadi – Fachausdrücke Karate

Hans-Joachim Engewald, Karate-Dojo Fritzlar e.V.



Moto-Dachi	= hohe Vorwärtsstellung	Reigi	= Etikette, Verhaltensregeln im Dôjo
Muchimi	= klebende Hände	Ren-Zuki	= zweifacher Fauststoß
Mudansha	= Schülergrade	Renoji-Dachi	= L-Stellung
Musubi-Dachi	= geschlossene Bereitschaftsstellung (Füße „V“-förmig)	Renshi	= Titel ab 5. Dan
Nagashi-Uke	= Fegeabwehr	Renshû	= Training, Übung
Nage-Waza	= Oberbegriff für Wurftechniken	Renzoku	= Kontinuität, fortlaufend
Nahate	= Hand (Technik) von Naha	Renzoku Geiko	= Flussübung zum Automatisieren von Anwendungen, kontinuierliches Training
Naiwan	= Innenseite des Unterarms	Ritsurei	= Gruß im Stehen
Nakadaka-Ippon-Ken	= Mittelfinger-Einknöchelfaust	Ryû(ha)	= Schulrichtung, Stil
Nami-Gaeshi	= Fußabwehr nach innen schnappend	Sabaki	= mit etwas fertig werden, ausweichen
Naore	= Rückkehr zur Ausgangsposition	Sagiashi-Dachi	= Kranichstellung
Ne-Waza	= Bodentechniken	Sanbon-Kumite	= Partnerübung mit dreimaligem Angriff (fortlaufend)
Neko-Ashi-Dachi	= Katzenfußstellung	Sanbon-Zuki	= dreifacher Fauststoß
Nukite	= Speerhand	Sanchin-Dachi	= Sanduhrstellung, Dreiecksstellung
O	= groß	Sashi-Ashi	= Überkreuzschritt
Obi	= Gürtel	Seiken	= Vorderfaust
Oi-Komi	= mit mehreren Techniken nach vorne drängen	Seiryûtô	= Ochsenkiefer (Handhaltung)
Oi-Zuki	= gleichseitiger Fauststoß	Seiza	= unbeweglich sitzen (und meditieren)
Okuden	= fortgeschrittene Stufe der Kampfkunstausbildung	Sempai	= fortgeschrittener Schüler (1. und 2. Dan), „Vorgänger“
Okuri-Ashi	= Gleitschritt, zuerst der dem Ziel nähere Fuß, dann der andere Fuß	Sen	= Initiative
Okuri-Ippon-Kumite	= Kampfübung mit zwei Angriffen hintereinander, wobei der erste davon angesagt wird und der zweite direkt folgende Angriff sich aus Situation und Distanz ergibt.	Sen-No-Sen	= die Initiative früher ergreifen
Omote	= Oberfläche, Vorderseite; der offensichtliche Teil	Sensei	= Lehrer, Meister
Onegai Shimasu	= „Ich habe eine Bitte ...“; Bitte gib mir Unterricht bzw. Bitte empfangen meinen Unterricht. Tue bitte, was von Dir erwartet wird. (Gruß zu Beginn einer Übung bzw. des Trainings)	Sensei-ni-Rei	= Gruß zwischen Lehrer und Schülern
Osae-Uke	= Pressabwehr	Sentei-Kata	= wahlfreie Kata
Oss	= informeller Gruß, Formel der Bestätigung	Shiai	= Wettkampf
Otagai-ni-Rei	= Gruß der Übenden untereinander	Shidoin	= Lehrer, Assistent und langjähriger Schüler (eines Shihan u. höher)
Otoshi-Uke	= Block von oben nach unten	Shihan	= der verantwortliche, höchste Lehrer (einer Organisation für ein Land)
Otsukare samma deshita	= Ihr habt gut trainiert; Ich schätze es sehr hoch, wie hart sie trainiert haben	Shikkô	= Fortbewegung auf den Knien
Oyô	= Anwendung der Kata	Shiko-Dachi	= Vier-Gewölbe-Stellung
Randori	= freie Übung (ca. leichtes Jijû-Kumite)	Shime-Waza	= Oberbegriff für Würge-techniken
Rei	= Gruß	Shimoza	= Untere Seite des Dôjo, Schülerseite
		Shitei-Kata	= Pflichtkata
		Shitô-Ryû	= Shitô-Stil
		Shizentai	= natürliche Körperhaltung
		Shômen	= vorne, Ehrenseite des Dôjo
		Shômen-ni-Rei	= Gruß nach vorne
		Shôtôkan	= Haus des Shôtô (Shôtô = Künsternamen von G. Funakoshi), Stilrichtung
		Shu – Ha – Ri	= drei Phasen der Budôausbildung: Shu – der Gehorsam



Koryu Uchinadi – Fachausdrücke Karate

Hans-Joachim Engewald, Karate-Dojo Fritzlar e.V.



	gegenüber der Tradition. Ha – die Befreiung vom System. Ri – die Freiheit (etwas Eigenes zu formen).
Shurite	= Hand (Technik) von Shuri
Shutô	= Schwerhand
Shutô-Uchi	= Handkantenschlag
Shutô-Uke	= Handkantenblock
Shuwan	= Unterseite des Unterarms
Sôchin-Dachi	= Kraftstellung (= Fudo-Dachi)
Sokutô	= Fußaußenkante
Soto	= außen
Soto-Uke	= Block von außen nach innen
Sukui-Uke	= Schaufelabwehr
Sun-Dome	= Abstoppen einer Technik kurz (1 Sun = 2,5 cm) vor dem Ziel.
Suri-Ashi	= Gleitschritt (Oberbegriff)
Tai-Sabaki	= Körperbewegungen, mit dem Körper drehen, ausweichen
Tameshiwari	= Bruchtest
Tatami	= (Reisstroh-)matte
Tate	= senkrecht
Tate-Zuki	= Fauststoß mit senkrechter Faust
Te	= Hand, Kampfmethode, Technik
Te-Waza	= Handtechniken
Tegumi	= die Hände verweben, verbinden, greifende Hände
Teishô	= Handballen (auch Shotei)
Tekubi	= Handgelenk
Tekubi Kake Uke	= Handgelenkshakenabwehr
Tettsui	= „Eisenhammer“, Faustboden (Kleinfingerseite)
Tettsui-Uchi	= Hammerfaustschlag
Tobi	= springen, fliegen
Tobi-Geri	= Sprungtritt
Tôde	= China-Hand
Tokui-Kata	= die persönlich favorisierte Kata
Tomarite	= Hand (Technik) von Tomari
Tori	= Angreifer
Toudi	= chinesische Hand
Tsugi-Ashi	= Gleitschritt, mit dem vom Ziel entfernteren Fuß beginnend
Tsukami	= festhalten
Tsukami-Uke	= Greifabwehr
Tsuki	= Stoß
Tsuki-Waza	= Stoßtechniken
Tsuru-Ashi-Dachi	= Kranichfußstellung
Tuite	= greifende Hände (chin.: Chin Na)
Uchi	= innen
Uchi-Uke	= Block von innen nach außen
Uchi-Waza	= Schlagtechnik

Ude	= Unterarm
Uke	= Verteidiger (die Technik empfangende Person), Abwehr (Technik empfangen)
Uke-Waza	= Abwehrtechniken
Ukemi-Waza	= Falltechniken
Ura-	= rückseitig, Rückseite; der verborgene Teil
Ura-Mawashi-Geri	= Halbkreisfußtritt in Richtung des eigenen Rückens (mit der Ferse)
Ura-Zuki	= Fauststoß mit Handrücken unten (Aufwärtshaken)
Uraken	= Faustrücken
Uraken-Uchi	= Faustrückenschlag
Ushiro	= hinten, nach hinten, rückwärts
Ushiro-Geri	= Fußtritt nach hinten
Ushiro-Mawashi-Geri	= über die Rückenseite gedrehter Halbkreisfußtritt mit dem hinteren Bein
Wadô-Ryû	= Stil des harmonischen Wegs
Wan	= Unterarm
Wan-Uchi	= Schlag mit dem Unterarm
Washide	= Adlerhand
Waza	= Technik
Yakusoku	= Versprechen, abgesprochene Übung
Yakusoku Kumite	= abgesprochenes Kämpfen (Gohon Kumite, etc.)
Yama-Zuki	= „Berg“-Stoß
Yame	= aufhören, beenden
Yôï	= Vorbereitung, in Ausgangsstellung gehen
Yoko	= seitlich
Yoko-Geri	= seitlicher Fußtritt
Yori-Ashi	= wie Tsugi-Ashi
Yose-Ashi	= wie Tsugi-Ashi
Yûdansha	= Dan-Grade (1.-4. Dan, technische Dan-Grade)
Zanshin	= Wachsamkeit; Wahrung der Konzentration über die eigentliche Technik hinaus
Zarei	= Verbeugung im Sitzen
Zenkutsu-Dachi	= tiefe Vorwärtsstellung
Die Zahlen:	
eins	= ichi
zwei	= ni
drei	= san
vier	= shi (yon)
fünf	= go
sechs	= roku
sieben	= shichi
acht	= hachi
neun	= kyû



古流中流新

Koryu Uchinadi – Fachausdrücke Karate

Hans-Joachim Engewald, Karate-Dojo Fritzlar e.V.



zehn
elf
zwölf

= ju
= ju ichi
= ju ni

zwanzig
fünfzig

= ni ju
= go ju