Japanische Begriffe

Dachi-Waza	Stellung, Stand
Hankutsu-Dachi	Übergangsstellung zwischen Sanchin- und Zenkutsu-Dachi
Heiko-Dachi	schulterbreiter Stand, Füße gerade nach vorn gerichtet
Heisoku-Dachi	Grundstellung, Füße zusammen
Kokutsu-Dachi	große Rückwärtsstellung
Kosa-Dachi	Stand mit gekreuzten Beinen (Wendeposition)
Musubi-Dachi	Kata-Stellung, Füße stehen im 60°-Winkel
Neko-Ashi-Dachi	Katzen-Stellung
Oki-no-Sanchin-Dachi	Kraftstellung, schulterbreit, vorderer Fuß eineinhalb Fußlängen vor dem anderen
Renoji-Dachi	T- Stellung, hinterer Fuß im 45°-Winkel zum vorderen
Sagi-Ashi-Dachi	Einfußstand
Sanchin-Dachi	Kraftstellung, schulterbreit, vorderer Fuß eine Fußlänge vor dem anderen
Shiko-Dachi	Sitzstellung
Sotohachiji-Dachi	Stand in Schulterbreite, Füße leicht nach außen gerichtet
Teiji-Dachi	T- Stellung, hinterer Fuß im 90°-Winkel zum vorderen
Uchihachiji-Dachi	breiter Stand, Füße leicht nach innen gedreht
Zenkutsu-Dachi	große Vorwärtsstellung
Zuri-Ashi-Dachi	gerade Vorwärtsstellung
Uke-Waza	Abwehrtechniken
Chudan-Uke oder Uchi-(Ude-)Uke oder Yoko-Uke	Abwehr mittlere Stufe
Empi-Uke	Abwehr mit dem Ellenbogen
Gedan-Uke oder Gedan-Barai	Abwehr untere Stufe
Haishu-Uke	Abwehr mit dem Handrücken
Haraiotoshi-Uke	großer Abwehrkreis
Hiza-Uke	Abwehr mit dem Knie
Jodan-Uke oder Age-Uke	Abwehr obere Stufe
Joge-Uke	Kombination aus Chudan-Uke und Gedan-Barai
Juji-Uke	Kreuzabwehr mit beiden Armen
Kake-Uke	Hakenabwehr mit der Handinnenseite
Kogan-Uke	Schutz der Genitalien bzw. des Unterbauchs (die erste Technik in jeder Kata)
Koken(Kakuto)-Uke	Abwehr mit dem Handgelenk
Kumate-Uke	Tatzenabwehr
Mawashi-Uke	kreisförmige Abwehr mit beiden Armen
Morote-Uke	Doppelabwehr (der abwehrende Arm wird durch den anderen unterstützt) oder doppelseitige Abwehr
Nagashi-Uke	Fegeabwehr
Shuto-Uke	Handkantenabwehr
Soto-Uke	Block mit dem Unterarm von außen nach innen
Sukui-Uke	Abwehr gegen Fußangriff ("Schaufelabwehr")

Teisho-Uke	Handballenabwehr
Ura-Kake-Uke	Hakenabwehr mit dem Handrücken
Yama-Uke	Abwehr mit beiden Ellenbogen von oben nach unten
Zuki-Waza	Faustst oßtechniken
Age-Zuki	Faustst oß von unten nach oben
Gyaku-Zuki	seitenverkehrter Faustst oß
Kizami-Zuki	Faustst oß mit der vorderen Faust (aus der Kampfstellung heraus)
Mawashi-Zuki	Halbkreisfaustst oß
Morote-Zuki	doppelter Faustst oß (mit beiden Fäusten gleichzeitig)
Ren-Zuki	Mehrfachfaustst oß
Sanbon-Zuki	Dreifachfaustst oß
Seiken-Zuki oder Oi-Zuki	gerader Faustst oß
Tate-Zuki	halblanger Faustst oß
Ura-Zuki	kurzer Faustst oß
Yama-Zuki	Stoß mit beiden Armen (zum Kopf und zur Körpermitte)
Uchi-Waza	Schlagtechniken
Furi-Uchi	Halbkreisschlag
Genkotsu-Uchi	Drachenkopfschlag
Haito-Uchi	Schlag mit der Handinnenkante
Shuto-Uchi	Handkantenschlag
Tettsui-Uchi	Hammerschlag
Uraken-Uchi	Handrückenschlag
Nukite-Waza	Fingertechniken
Ippon-Nukite	Einfingerstoß
Nihon-Nukite	Zweifingerstoß
Sanbon-Nukite	Dreifingerstoß
Nukite	Speerhand (alle Finger)
Empi	Ellenbogentechniken
Empi-Uchi oder Empi-Hiji-Ate	Ellenbogenschlag
Mae-Empi-Uchi	Ellenbogenschlag nach vorn
Otoshi-Empi-Uchi	Ellenbogenschlag von oben nach unten
Yoko-Empi-Uchi	Ellenbogenschlag zur Seite
Ushiro-Empi-Uchi	Ellenbogenschlag nach hinten
Keri-Waza	Fußtechniken
Chisai-no-Mawashi-Geri	kleiner Halbkreisfußtritt ohne Drehung des Standbeines
Fumi-Komi	Stampftritt nach unten
Hiza-Geri	Stoß mit dem Knie
Kakato-Geri	Fersenfußtritt
Kansetsu-Geri	Fußtritt zum Kniegelenk mit der Fußkante
Kin-Geri	Fußtritt mit dem Spann
Mae-Geri	gerader Fußstoß
Mawashi-Geri	Halbkreisfußtritt

Nami-Ashi oder Ashi-Barai	Fußfeger
Tobi-Geri	Tritt im Sprung
Yoko-Geri oder Sokuto-Geri	Fußtritt zur Seite
Ura-Mawashi-Geri	kreisförmiger Fersentritt (im allg. zum Kopf)

Ken-Waza	Handknöcheltechniken
Hira-Ken	Knöchelstoß mit den mittleren Gliedern der vier Finger
Kaiko-Ken	Fingerknöchelstoß
Keiko-Ken	Zeigefingerknöchelstoß
Nakadaka-Ippon-Ken	Mittelfingerknöchelstoß

Kumite-Waza	Partnertechniken
Jiyu-Ippon-Kumite	festgelegte Partnertechniken aus der Kampfstellung
Kumite-Ura	festgelegte Partnertechniken (Angriff - Abwehr, Gegenangriff - Abwehr, Gegenangriff)
Nage-Waza	festgelegte Partnertechniken (Wurftechniken)
Randori	freier Trainingskampf
Shobu-Ippon-Kumite	Wettkampfkarate (Ein-Punkt-Kampf)
Shobu-Sanbon-Kumite	Wettkampfkarate (Drei-Punkte-Kampf)
Yakusoku-Kumite	festgelegte Partnertechniken

Begriffe aus dem Wettkampfkarate	
Aiuchi	gleichzeitig wertbare Techniken
Aka (Shiro) Wazaari	rot (weiß) erhält einen halben Punkt
Aka (Shiro)-No-Kachi	rot (weiß) gewinnt
Atenai-Yoni	Verwarnung ohne Strafe
Atoshi-Baraku	Noch 30 Sekunden Kampfzeit
Encho-Sen	Verlängerung
Hansoku	Regelverstoß (Disqualifikation)
Hansoku-Chui	Verwarnung mit Ippon-Strafe in Sanbon-Shobu
Hantei	Urteil
Hikiwake	Gleichstand
Jogai	Verlassen der Kampffläche
Jogai-Hansoku	vierter und letzter Austritt aus der Kampffläche
Jogai-Hansoku-Chui	dritter Austritt aus der Kampffläche
Jogai-Keikoku	zweiter Austritt aus der Kampffläche
Keikoku	Verwarnung mit Wazaari-Strafe in Sanbon-Shobu
Kiken	Kampfaufgabe
Moto-No-Ichi	Ausgangsposition
Mubobi	Verwarnung für Mangel an Sorge um die eigene Gesundheit
Mubobi-Keikoku	Verwarnung mit Wazaari-Strafe
Shikkaku	Disqualifikation
Shobu-Hajime	Beginn der Verlängerung
Shohu-Sanbon-Hajime	Beginn des Kampfes
Shugo	Ruf an die Seitenkampfrichter
Torimasen	keine wertbare Technik
Tsuzukete	Weiterkämpfen
Tsuzukete-Hajime	Wiederaufnahme des Kampfes - Start!

Yame	Stop

Diverse Ausdrücke

Chudan	mittlere Stufe
Do	Der "geistige" Weg, die Methode
Dojo	Trainingsraum
Gedan	untere Stufe
Go	hart
Hajime	anfangen, beginnen
Hanshi	Lehrer (9. bzw. 10. Dan)
Jodan	obere Stufe
Ju	weich
Kamae	Kampfstellung
Karateka	der Karate-Ausübende
Kata	festgelegte Abfolge von verschiedenen Techniken
Ki	innere Kraft, Energie
Kiai	Kampfschrei
Kihon	Grundschule im Stand
Kihon-Ido	Grundschule in der Bewegung
Kime	Brennpunkt
Kyoshi	Lehrer (7. bzw. 8. Dan)
Mawashi	halbkreisförmig
Mawate	Wendung
Nukite	Fingerstoß
Obi	Gürtel
Rei	Gruß, Verbeugung
Renshi	Lehrer (4. bis 6.Dan)
Seiza	Fersensitz
Sensei	Lehrer (allgemein)
Shihan	Meister
Shikyo	Scherengriff
Te-Waza	Handtechniken
Tegome	Hebel
Ushiro	rückwärts
Yame	Halt, Stop
Yoko	seitlich
Zukame	greifen, fassen

Japanische Zahlwörter

Ichi	eins
Ni	zwei
San	drei
shi, yon	vier
Go	fünf
Roku	sechs
Shichi	sieben
Hachi	acht
ku, kyu	neun
Ju	zehn