

# Typische Karatebegriffe:

## Zahlen:

1 - Ichi	6 - Roku
2 - Ni	7 - Sichi
3 - San	8 - Hachi
4 - Shi	9 - Kyu/Ku
5 - Go	10 - Ju

## Räumliche Begriffe:

rechts - Migi	links - Hidari
vorn - Mae	hinten - Ushiro
seitlich - Yoko	
groß - O	klein - Ko
oben - Jo	unten - Ge
Mitte - Chu	
Stufe - Dan	
innen - Uchi	außen - Soto
Vorderseite / Front - Shomen	
Rückseite - Ura	
drehend (zB. im Halbkreis) - Mawashi	
flach - Hira	
abwärts - Otoshi	
senkrecht - Tate	

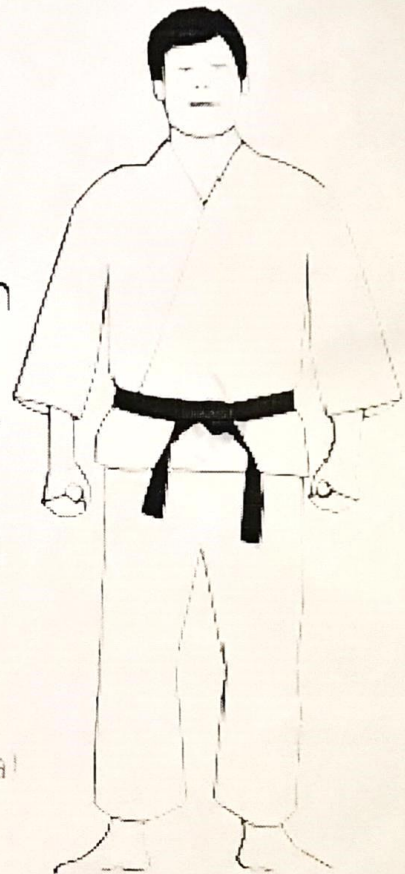
(Dai-jōdan)

Jōdan

Chūdan

Gedan

(Hiza shita)



## Körper & Technik:

Technik - Waza
Gürtel - Obi
Ellenbogen - Enpi
Knie - Hiza



Bauch - Hara

beidhändig - Morote

Handinnenkante (Daumenseite) - Haito

Handaußenkante (Kleinfingerseite) - Shuto

flache Faust (Fingerknöchelschlag) - Hiraken

Handballen - Teisho / Shotei

Speerhand (Fingerstich) - Nukite

Fausrücken - Uraken

Schlag / Stoß - Tsuki

Block - Uke

Fegen - Barai

gleichseitiger Stoß - Oi-Tsuki

seitenverkehrter Stoß - Gyaku-Tsuki

Prellstoß (Schlag mit dem vorderen Arm) - Kisami-Tsuki

### **Begrüßung & Kommandos:**

Trainer, Lehrer - Sensei

der ältere Schüler - Senpai

der jüngere Schüler - Kohai

Hand (hier: Verteidiger) - Kote

Angreifer - Sentei

Kniesitz, Abknien in den Kniesitz - Seiza

Meditation/Konzentration - Mokuso

Gruß/Verbeugung - Rei

Jawohl, Okay, Verstanden - Oss

Vorbereitung, Achtung - Yoi

Beginn, Anfahren, Los - Hajime

Halt, Stop, Ende - Yame