

ERSTE BEGRIFFE UND TECHNIKEN

ZUR AUSSPRACHE

Im Japanischen werden die Silben durchweg gleichstark betont, es heißt also weder *Karâte* noch *Karáté* 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
- ō** langes „o“, wie in Boot
- ū** langes „u“, wie in Mut

In manchen Silben wird „u“ kaum betont oder ganz verschluckt und „ae“, „ue“, etc. werden nicht verschmolzen, sondern getrennt gesprochen.

DIE WICHTIGSTEN BEGRIFFE

- | | | | |
|-------------------------------------|--------|---------------------|----------------|
| ichi (sprich: itsch) | eins | hidari | links |
| ni | zwei | migi | rechts |
| san | drei | mae | (nach) vorne |
| shi oder yon | vier | yoko | seitwärts |
| go | fünf | ushiro | (nach) hinten |
| roku (sprich: rock) | sechs | uchi | innen |
| shichi (sprich: schitsch) .. | sieben | soto | außen |
| hachi (sprich: hatsch) | acht | naname | schräg |
| kyū | neun | age | aufwärts |
| jū (sprich: dschu) | zehn | gyaku | seitenverkehrt |
-
- | | |
|----------------------------|--|
| dōjō | Ort des Weges, Trainingsraum |
| karategi | Karateanzug |
| sensei | Lehrer |
| shihan | Großmeister |
| sempai | der Ältere, der Fortgeschrittene in den Kampfkünsten |
| kōhai | der jüngere Schüler in den Kampfkünsten |
| seiretsu | Aufstellung (in einer Reihe) |
| rei | Dank, Gruß |
| seiza | unbeweglich sitzen |
| mokusō | Meditation, Konzentration |
| shōmen ni rei | Gruß nach vorne |
| sensei ni rei | Gruß zum Meister |
| otagai ni rei | Gruß zu den Mitübenden |
| kiritsu | Aufstehen! |
| ki-o-tsuke | Achtung! |
| yoi | Bereitschaft, Achtung! |
| yame | Aufhören! |
| kamaete | Körperhaltung einnehmen! |
| mawate | Wendet! |
| kiai | Vereinigung der Energie, Kampfschrei |
| osu | „danke“, „bitte“ oder „ich habe verstanden“ |



jōdan – oberer Körperabschnitt (von Hals und Kopf)

chūdan – mittlerer Körperabschnitt (zwischen Schultern und Gürtellinie)

gedan – unterer Körperabschnitt (unterhalb der Gürtellinie)



seiken
normale Faust



tettsui
Hammerfaust



uraken
Faustrücken



koshi
Fußballen



kakato
Ferse



sokutō
Fußkante



musubi-dachi
Grußstellung



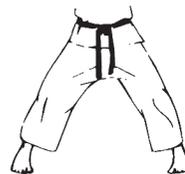
heisoku-dachi
Stand mit geschlossenen Beinen



heikō-dachi (shizentai)
Parallelstellung (Normalstand)



zenkutsu-dachi
Vorwärtsstellung



kiba-dachi
Reiterstand



kokutsu-dachi
Rückwärtsstellung



choku-zuki
gerader Fauststoß



gedan-barai
Fegeabwehr nach unten



age-uke
Aufwärtsabwehr



uchi ude-uke
Abwehr (von) innen



soto ude-uke
Abwehr (von) außen



shutō-uke
Schwerhandabwehr



oi-zuki
gerader Fauststoß im Vorwärtsgen



gyaku-zuki
entgegengesetzter Fauststoß



mae-geri
Fußtritt (nach) vorne



yoko-keage
geschnappter Seitwärtsfußtritt



yoko-kekomi
gestoßener Seitwärtsfußtritt