



A

Age-Uke	Abwehr nach oben
Age-Zuki	hebender Fauststoß
Ashi-Barai	Fuß Feger

B

Bunkai	Kata-Anwendung
--------	----------------

C

Choku-Zuki	gerader Fauststoß
Chudan	mittlerer Körperbereich

D

Dan	Meister Grad
De-Ai	Abwehr und Angriff zeitgleich
Do	"der Weg" zur Vervollkommnung
Dojo	"der Ort des Weges", Übungsstätte/Trainingsraum

E

Empi	Ellenbogen
Empi-Uchi	Ellenbogenschlag
Empi-Uke	Ellenbogenabwehr
Enbusen	Schrittdiagramm

F

Fumikomi-Ashi Stampfschritt

G

Gaiwan Armaußenseite

Gedan unterer Körperbereich

Gedan-Barai Abwehr nach unten

Gi Karate Anzug

Go fünf

Gohon-Kumite Partnerübung mit fünfmaligem Angriff

Gyaku-Zuki Gegenfauststoß

H

Hachi acht

Haishu Handrücken

Haito Handinnenkante

Haiwan Armoberseite

Hajime Anfangen!

Hangetsu-Dachi Halbmondstellung

Hamni halb abgedrehte Hüfte

Happo-Kumite Kampfübung gegen mehrere Gegner

Hara Körpermitte, Bauch

Heian nidan Frieden und Ruhe 2. Stufe

Heian shodan	Frieden und Ruhe 1. Stufe
Heisoku-Dachi	Stellung mit geschlossenen Füßen
Hidari	links
Hiza	Knie

I

Ichi	eins
Ippon	drei Punkte (Wettkampf)
Ippon-Ken	Faust mit einem vorstehenden Knöchel
Ippon-Kumite	Kampfübung mit einem Angriff

J

Jiyu	frei
Jiyu-Kumite	freier Kampf
Jijy-Ippon-Kumite	Kampfübung mit freiem, einmaligem Angriff
Jodan	oberer Körperbereich (Kopf und Hals)
Ju	zehn
Juji-Uke	Abwehr mit gekreuzten Armen

K

Kaeshi-Ippon-Kumite	Kampfübung mit wechselseitigem einmaligem Angriff zweier Gegner
Kagi-Zuki	Hakenstoß
Kai-Ashi	normaler Schritt
Kakato	Ferse
Kamae	Ausgangsstellung

Karateka	Karatesportler(in)
Karate Gi	Karateanzug
Kata	festgelegte Form von Kampftechniken gegen imaginäre Gegner
Keage	zurückschnappender Fuß stoß
Keri	Fuß stoß (in Kombination "Geri" geschrieben)
Kiai	Kampfschrei
Kiba-Dachi	Reiterstellung
Kihon	Grundschule
Kime	äußerster Einsatz mit voller Spannung
Kizami-Zuki	Fauststoß mit der vorderen Hand
Kokutsu-Dachi	Rückwärtsstellung
Ku	neun
Kumite	Kampfübung mit dem Partner
Kyu	Schüler Grad

M

Masutā	Meister
Mae	gerade
Mae-Ashi-Geri	gerader Fußtritt mit dem vorderen Bein
Mae-Empi	waagerechter Ellenbogenstoß nach vorn
Mae-Geri	gerader Fußtritt mit dem hinteren Bein
Makiwara	Schlagpfosten
Mawashi-Geri	Kreisfußtritt
Mawatte	Wendung
Migi	rechts

Mikazuki-Geri	Sichelfußtritt im Halbkreis
Mokuzo	Meditationsphase
Morote Uke	Abwehrtechnik mit beiden Händen
Morote-Uchi-Ude-Uke	zweiarmige Abwehr mittlerer Stufe von innen
Musubi-Dachi	Stellung mit V-förmig geschlossenen Füßen

N

Nagashi-Uke	abfließende Abwehr
Naiwan	Arminnenseite
Neko-Ashi-Dachi	Katzenfußstellung
Ni	zwei
Nukite	Fingerspitzenstoß

O

Obi	Karate Gürtel
Oi-Zuki	gerader Fauststoß mit Vorwärtsschritt
Okiru-Ippon-Kumite	wiederholtes einmaliges Angreifen eines Gegners
Otagai ni rei	Verbeugung zwischen den Übungen
Otoshi-Uke	Abwehr von oben nach unten

R

Re no ji dachi	Natürliche Stellung der Füße „L“-förmig
Ren-Geri	wiederholter Fußtritt
Ren-Zuki	wiederholter Fauststoß
Rei	Verbeugung
Roku	sechs

S

San	drei
Sanchin-Dachi	Sanduhr-Stellung
Sanbon-Kumite	dreimaliges Angreifen
Sanbon-Zuki	Dreifachfauststoß
Sempai	Fortgeschrittener Schüler
Sensei	Lehrer
Sensei-Ni-Rei	Gruß zum Lehrer
Shi	vier
Shiai	Wettkampf
Shichi	sieben
Shitei-Kata	Pflicht Kata
Shizentai	Ausgangsstellung
Shuto-Uchi	Angriffstechnik mit der Außenhandkanten
Shuto-Uke	Handkantenabwehr
Shuwan	Armunterseite
Sochin-Dachi	Kraftstand
Sokuto	Außenkante des Fußes
Soto-Ude-Uke	Abwehr mittlere Stufe von außen nach innen
Suri-Ashi	Gleitschritt beginnend mit dem vorderen Fuß

T

Tate-Empi	aufwärtsgerichteter Ellenbogenstoß
Tate-Shuto-Uke	Handkantenabwehr mit gestrecktem Arm
Tate-Uraken-Uchi	senkrechte Handrückenabwehr
Tate-Zuki Faustoß	mit senkrechter Faust

Teisho	Handballen
Teisho-Uke	Handballenabwehr
Te-Otoshi-Uke	Press-Abwehrtechnik mit der Hand
Tokui-Kata	Kür Kata
Tori	Angreifer
Tsukami-Uke	Greifabwehr
Tsuri-Ashi	Gleitschritt beginnend mit dem hinteren Fuß
Tsuki	Fauststoß (in der Kombination "Zuki" geschrieben)

U

-Uchi	schlagen
Uchi-	von innen
Uchi-Ude-Uke	Abwehr mittlere Stufe von innen
Uke	Abwehr, Abwehrender
Uraken-Uchi	Faustrückenschlag
Ura-Mawashi-Geri	Kreisfußtritt mit der Ferse (oder Sohle)
Ura-Zuki	Fauststoß als Aufwärtshaken
Ushiro-Geri	Rückwärtstritt

Y

Yame	Schluss! Aufhören!
Yoi	Achtung! (i.d.R. Ausgangsstellung Shizentai)
Yoko seitwärts	Yoko-Geri Fußtritt zur Seite
Yoko-Uraken-Uchi	Faustrückenschlag zur Seite
Yoko-Ashi	Gleitschritt zur Seite

Z

Za Rei	Verbeugung im Sitzen
Zanshin	Wahrung der Konzentration über die eigentliche Technik (Bewegung) hinaus
Zenkutsu-Dachi	Vorwärtsstellung