

Bezeichnungsregeln:

Die Bezeichnung folgt einigen grundsätzlichen Regeln:

Bezeichnung Bedeutung

.-Uke	Abwehrtechnik
.-Uchi	Schlagtechnik
.-Tsuki	Stoßtechnik
.-Geri	Fußtritt
Age- / Tate-	Technik, die von unten nach oben ausgeführt wird
Otoshi-	Technik, die von oben nach unten ausgeführt wird
Soto-	Technik, die von außen nach innen ausgeführt wird
Uchi-	Technik, die von innen nach außen ausgeführt wird
Mae-	Technik, die nach vorne ausgeführt wird
Ushiro-	Technik, die nach hinten ausgeführt wird
Yoko-	Technik, die zur Seite ausgeführt wird
Mawashi-	halbkreisförmige Technik
Nagashi-	fließende Bewegung
Jodan.	Kopfhöhe
Chudan	Gürtelhöhe bis Kopf
Gedan	bis zur Gürtelhöhe

Diese Bezeichnungen können nun fast beliebig zusammengesetzt werden. So erhält man z.B. aus "Mae" für Vorwärts-Technik und "Geri" für Fußtritt, sowie "Chudan" für das Angriffsziel Bauch, die Bezeichnung für den "Mae-Geri Chudan", einen geraden Fußtritt zum Bauch, oder den "Jodan Age-Uke", eine Abwehrtechnik gegen einen Angriff zum Kopf, die von unten nach oben ausgeführt wird.

Abwehrtechniken:

<u>Bezeichnung</u>	<u>auf deutsch</u>	<u>Abwehr u.a. gegen</u>
Gedan-Barai	Abwehr nach unten	Mae-Geri
Age- Uke	Faustabwehr nach oben	Tsuki Jodan
Soto-Uke	Vorderarm-Abwehr von außen nach innen	Tsuki Chudan
Uchi-Uke	Vorderarm-Abwehr von innen nach außen	Tsuki Chudan
Shuto-Uke	Handkanten-Abwehr	Tsuki Chudan
Tate-Shuto-Uke	Aufrechte Handkantenabwehr	Tsuki Chudan
Haishu-Uke	Handrücken-Abwehr	Tsuki Chudan
Teisho-Uke	Handwurzel-Abwehr	Tsuki Chudan
Sukui-Uke	Schaufel-Abwehr	Mae-Geri
Osae-Uke	Pressblock	Tsuki Chudan
Tsukami-Uke	Greifabwehr	Tsuki Chudan

Formen des Fauststoßes

Bezeichnung auf deutsch

Oi-Tsuki	Fauststoß
Gyaku-Tsuki	gegenseitiger Fauststoß
Kizami-Tsuki	Prellstoß
Age-Tsuki	Fauststoß von unten nach oben
Ura-Tsuki	Fauststoß auf kurze Entfernung
Kagi-Tsuki	Hakenschlag
Mawashi-Tsuki	Halbkreisschlag
Awase-Tsuki	beidhändiger Fauststoß

Formen des Schlagens

Bezeichnung auf deutsch

Uraken-Uchi	Faustrückenschlag
Kentsui-Uchi	Hammerfaustschlag
Empi-Uchi	Ellbogenstoß
Shuto-Uchi	Handkantenschlag

Formen von Fußritten

Bei Fußritten gibt es zwei Formen: "kekomi", d.h. gestoßen, und "keage", d.h. geschnappt.

Bezeichnung auf deutsch

Mae-Geri	gerader Fußstoß nach vorn
Yoko-Geri	Fußstoß seitwärts
Mawashi-Geri	Halbkreis-Fußtritt
Ushiro-Geri	Fußstoß nach hinten
Tobi-Geri	Fußstoß im Sprung

Formen der geschlossenen Faust (Ken)

Bezeichnung	auf deutsch	Trefferfläche
Seiken	Normal-Faust	Faustknöchel des Zeige- und Mittelfingers, der Faustrücken zeigt nach oben.
Uraken	Faustrücken	Faustrücken, sowie wiederum die Knöchel des Zeige- und Mittelfingers.
Kentsui	Hammer-Faust	Außenkante der Faust

Ippon-Ken	Ein-Knöchel-Faust mit dem Zeigefinger	Der Zeigefingerknöchel wird aus der Faust vorgestreckt, gestützt durch den Daumen.
Nakadaka-Ken	Ein-Knöchel-Faust mit dem Mittelfinger	Der Mittelfingerknöchel wird vorgestreckt, gestützt durch Zeige- und Ringfinger.
Hiraken	flache Faust	Vorderknöchel der Finger

Formen der offenen Hand (Kaisho)

Bezeichnung	auf deutsch	Trefferfläche
Shuto	Schwerthand (Kleinfingerseite)	Außenkante der Hand, während die Hand ausgestreckt ist
Haito	Handinnenkante	Innenkante der Hand, während die Hand ausgestreckt ist
Haishu	Handrücken	Handrücken
Nukite	Fingerspitzenstoß	leicht gekrümmte Fingerspitzen
Teisho	Handwurzel	Handwurzel; die offene Hand wird nach hinten gebogen
Seiryuto	gebogene Schwerthand	äußere Handkante, die Hand wird nach oben abgewinkelt
Kumade	Bärenhand	Handfläche
Washide	Adlerhand	zusammengedrückte Finger- und Daumenspitzen
Keito	Hahnenkamm-Hand	Handgelenk bis Daumenknöchel, Konzentrationspunkt ist der Mittelknochen des Daumens
Kakuto	gebogenes Handgelenk	äußeres Handgelenk, wobei die Hand nach innen gebogen wird

Gebrauch der Arme

Bezeichnung	auf deutsch	Trefferfläche
Ude	Arm	Unterarm
Naiwan	Innenseite	Innenseite des Unterarms
Gaiwan	Außenseite	Außenseite des Unterarms
Haiwan	Oberseite	Oberseite / Rücken des Unterarms
Shuwan	Unterseite	Unterseite des Unterarms
Empi	Ellbogen	Ellbogen

Gebrauch der Füße und Beine

Bezeichnung	auf deutsch	Trefferfläche
Koshi	Fußballen	Fußballen, wobei die Zehen soweit wie möglich nach oben gebogen werden
Sokuto	Fußkante	äußere Fußkante
Kakato	Ferse	Ferse
Haisoku	Fußrist	Fußrist, wobei das Fußgelenk gestreckt ist und die Zehen nach unten gebogen werden
Tsumasaki	Zehenspitzen	fest zusammengepreßte Zehenspitzen
Hisagashira	Knie	Knie

Das Zahlensystem

- 1 **ichi** (sprich: itsch)
- 2 **ni**
- 3 **san**
- 4 **shi** oder **yon**
- 5 **go**
- 6 **roku** (sprich: rock)
- 7 **shichi** (sprich schitsch) oder **nana**
- 8 **hachi** (sprich: hatsch)
- 9 **kyû**
- 10 **jû** (sprich: dschu)
- 11 **jû-ichi** (sprich dschu-itsch)
- 12 **jû-ni**
- ...
- 20 **ni-jû**
- 30 **san-jû**
- 40 **yon-jû**
- ...
- 100 **hyaku** (sprich: hjaku)
- 1000 **sen**
- 1999 **sen-kyûhyaku-kyûjû-kyû**

Die Techniken auf einen Blick

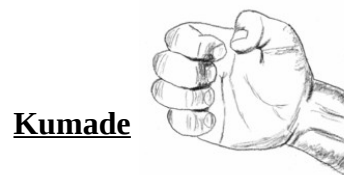
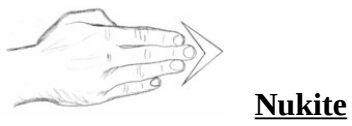
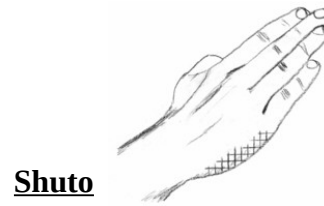
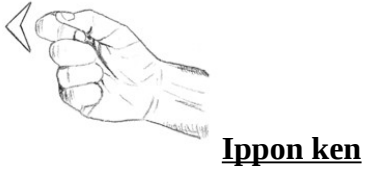
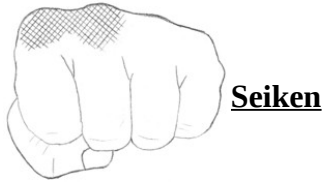
Armtechniken (Ude-Waza)

Age-Uke	-	Aufwärtsblock
Age-Zuki	-	Steigender Stoß
Awase(te)-Zuki	-	Gleichzeitiger U-Stoß
Bo-Uke	-	Stockabwehr
Choku-Zuki	-	gerader Fauststoß
Empi (Age/ Mae/ Yoko/ Mawashi/ Otoshi)	-	Ellenbogenstoß
Gaiwan-Uke	-	Armaußenseite-Abwehr
Gassho-Uke	-	gemeinsamer Handballenblock
Gedan-Barai	-	Fegeblock
Gyaku-Zuki	-	gegenseitiger Fauststoß
Haishu- (Uke/Uchi)	-	Handrücken (Abwehr/Angriff)
Haito- (Uke/Uchi)	-	Schwertrücken (Abwehr/Angriff)
Haiwan-Uke	-	Armücken-Abwehr
Hasami-Uke	-	Scherenabwehr
Hasami-Zuki	-	Scherenstoß
Hiji-Suri-Uke	-	Abwehr mit gleitendem Ellenbogen
Hiraken-Uchi	-	Flache-Faust Stoß
Ippon-Ken-Zuki	-	Ein-Knöchel-Fauststoß
Ippon-Nukite	-	Einfinger-Speerhand
Juji-Uke	-	Kreuzblock
Kagi-Zuki	-	Hakenstoß
Kake-Uke	-	Hakenabwehr
Kakiwake-Uke	-	hindurchzwängender Block
Kakuto- (Uke/Uchi)	-	Kranichkopf (Abwehr/Angriff)
Keito- (Uke/Uchi)	-	Hahnenkamm (Abwehr/Angriff)
Kizami-Zuki	-	Prellschlag
Kumade- (Uke/Uchi)	-	Bärenlatze (Angriff/Abwehr)
Manji-Uke	-	Wirbelblock
Mawashi-Uke- Awase(te)-Teisho	-	gleichzeitiger kreisförmiger Handballenblock
Mawashi-Zuki	-	Kreisstoß
Morote-Sukui-Uke	-	beidarmiger Schaufelblock
Morote-Uke	-	beidarmiger Block
Nagashi-Uke	-	fließender Block
Naiwan-Uke	-	Arminnenseite-Abwehr
Nakadaka-Ken-Zuki	-	In-der-Mitte-hohe-Einknöchelfauststoß
Nihon-Nukite	-	Zweifinger-Speerhand
Nukite	-	Speerhand
Oi-Zuki	-	gleichseitiger Stoß
Otoshi-Uke	-	Fallblock
Ren-Zuki	-	Mehrfachfauststoß
Sanbon-Zuki	-	Dreifacher Fauststoß
Seiryuto- (Uke/Uchi)	-	Säbel (Abwehr/Angriff)
Shuto- (Uke/Uchi)	-	Schwerthand (Abwehr/Angriff)
Shuto-Juji-Uke	-	Schwerthand-Kreuzblockabwehr
Shuwan-Uke	-	Armunterseite-Abwehr
Sokumen-Awase(te)-Uke	-	seitliche Doppelabwehr
Soto-Uke	-	Block von außen

Sukui-Uke	-	Schaufelblock
Tate-Shuto-Uke	-	senkrechter Schwerthandblock
Tate-Zuki	-	Stoß mit senkrechter Faust
Teisho- (Uke/Uchi)	-	Handballen (Abwehr/Angriff)
Teisho-Awase(te)-Uke	-	gleichzeitiger Handballenblock
Tekubi-Osae-Uke	-	Handgelenk-Preßblock
Te-Osae-Uke	-	Handpreßblock
Tettsui (Tate/Yoko)	-	Eisenhammer
Tsukami-Uke	-	Greifblock
Uchi-Uke	-	Block von innen
Uraken (Tate/Yoko)	-	Fastrücken
Ura-Zuki	-	Kehrseitiger Stoß
Washide- (Uke/Uchi)	-	Adlerhand (Abwehr/Angriff)
Yama-Zuki	-	Bergstoß

Beintechniken (Keri-Waza)

Ashi-Geri (Mae/ Yoko/ Mawashi/ Ushiro)	-	Tritt mit dem vorderen Bein
Ashi-Barai	-	Fußfeger
Ashikubi-Kake-Uke	-	Hackenabwehr mit dem Fußgelenk
Fumikiri	-	Stechtritt
Fumikomi	-	Stampftritt
Gyaku-Mawashi-Geri	-	Kreistritt von innen nach außen
Hiza-Geri	-	Kniestoß
Hiza-Uke	-	Knieblock
Kakato-Geri	-	Fersentritt
Kanibasami	-	Krebsschere
Kin-Geri	-	<i>Goldtritt</i>
Mae-Geri (Keage/Kekomi)	-	Fußtritt nach vorne
Mawashi-Geri	-	Kreistritt
Mawashi-Hiza-Geri	-	kreisförmiger Kniestoß
Mikazuki-Geri	-	Mondsicheltritt
Nami-Gaeshi	-	<i>zurückkehrende Welle</i>
Sonoba-Geri	-	Standübung für Beintechniken
Tobi-Geri (Mae/ Yoko/ Mawashi/ Ushiro)	-	Sprungtritt
Ura-Ashi-Barai	-	rückseitiger Fußfeger
Ura-Mawashi-Geri	-	rückseitiger Kreistritt
Ura-Mikazuki-Geri	-	rückseitiger Mondsicheltritt
Ushiro-Ashi-Barai	-	Rückwärtsfußfeger
Ushiro-Geri	-	Fußtritt nach hinten
Ushiro-Mawashi-Geri	-	Rückwärtskreistritt
Ushiro-Ura-Mawashi-Geri	-	rückseitiger Rückwärtskreistritt
Yoko-Geri (Keage/Kekomi)	-	Fußtritt zur Seite



Wettkampfausdrücke

Ai uchi	gleichzeitiger Angriff
Aka no kachi	Sieg für Rot
Aka	<i>Rot</i>
Ao	<i>Blau</i>
Atatta	<i>getroffen</i> , zu harter Kontakt
Atenai yo ni	Verwarnung für Kontakt
Ato Shibaraku	<i>Danach noch eine Weile</i> , 30 Sekunden bis Kampfzeitende
Chui	<i>Achtung, Vorsicht</i> , Verwarnung
Enchosen	Verlängerung des Kampfes
Fukushin	Seitenkampfrichter
Hansoku Chui	Verwarnung wegen Verstoß gegen die Regeln
Hansoku Make	Niederlage wegen Verstoß gegen die Regeln
Hikiwake	<i>Unentschieden</i>
Ippon	ein Punkt
Jogai Chui	Verwarnung wegen Außerhalb-der-Fläche
Kiken	Aufgabe
Make	<i>Niederlage</i>
Moto no ichi	Zurück zur Startposition
Mubobi	die eigene Sicherheit vernachlässigt
Nuketa	Technik vorbei
Shiai	<i>Wettkampf</i>
Shikkaku	Disqualifikation
Shinpan	<i>Urteil</i> , Schiedsrichter
Shiro no kachi	Sieg für Weiß
Shiro	<i>Weiß</i>
Shobu	<i>Sieg oder Niederlage</i> , Wettstreit
Shushin	Hauptkampfrichter
Tsuzukete	Macht weiter
Wazaari	halber Punkt

Höflichkeit und Angrüßen

Mokuso	Meditation
Mokuso Yame	Meditation Ende
Oss	Ja, Okay, Verstanden, Grußwort zum Gegenüber, ...
Otagai ni Rei	Gruß zu den Mitübenden
Rei	Höflichkeit, Gruß
Ritsu	Aufstehen, Stehen
Ritsu Rei	Gruß im Stehen
Seiza	Kniesitz, Abknien in den Kniesitz
Sensei ni Rei	Gruß zum Meister
Shomen ni Rei	Gruß nach vorne (Shomen Front, Vorderseite)
Sensei	Lehrer, Meister



Seiza



zuerst linkes Bein





Füße erst aufgestellt



dann durchgestreckt



zurücksetzen



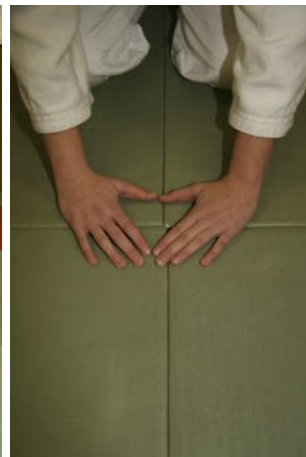
Mokuso



Sensei ni Rei/linke H.



dann rechte



Dreieck bilden



Verbeugung



hochkommen m. rechts



hochkommen und Füße wieder aufstellen





rechtes Bein zuerst

Das kommt aus der Zeit der Samurai. Als diese noch Schwerter trugen...

