



Bedeutung/Erlahrung der Ausdrücke Shaolin Kempo

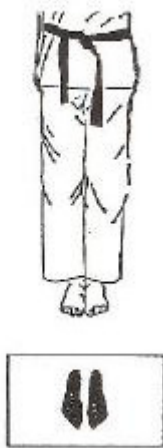
Hidari -links
Migi -rechts
Jodan -hohe
Zone Chudan -mittlere Zone
Gedan -untere Zone
Hadjime -Anfang
Yame -Stop
Mawate -Umdrehen
Sagaru - Rückwärts gehen
Gamae -Kampfhandlung
Sifu -Lehrer/Meister
Sempai -Assistent Lehrer/meister
Dachi -Stand /Haltung
Zuki -Stoß
Uchi -Schlag
Uke -Abwehr
Geri -Tritt
Waza -Technik
Kihon - Übung der Basistechnik
Kumite - Übung der Kampfhandlung mit einem Partner
Kata -Martiale Choreographie (Scheinkampf) nach festgelegtem Ablauf

Die Technik der Ständen des Shaolin Kempo

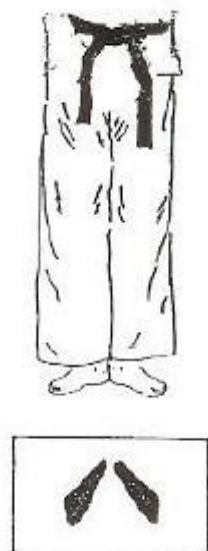
Die Stände beim Kempo sind mehr als nur "Stehen". Um eine maximale Stabilität zu bekommen, muß man sich möglichst entspannt, ohne Anstrengung, hinstellen. die Bewegung im Kempo ist der Übergang von einen in den nächsten Stand. Eine gute Balance ist äußerst wichtig und die Stände sollten fließend in einander übergehen mit der richtigen Unterstützung aus den Hüften.

Heisoko Dachi

In diesem Stand stehen die Füße geschlossen und liegen die Arme an den Hüften. Aus dieser Position wird überwiegend der Budo-Gruß, in Form einer leichten Verbeugung des Oberkörpers in Richtung Partner, Jury oder Zuschauer getätigt. »

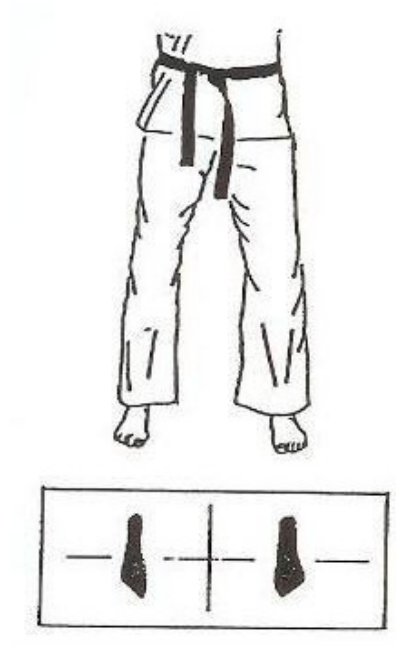


Musubi Dachi



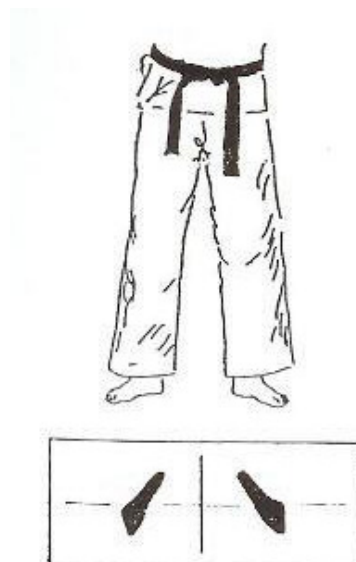
Heiko-Dachi

natürlicher Stand, Füße auf Schulterbreite eine natürliche Haltung, die Füße stehen auf Schulterbreite auseinander, die Zehe gerade nach vorne



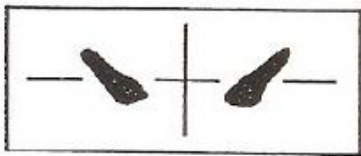
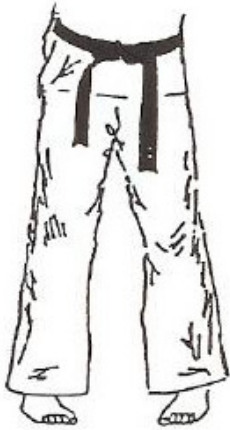
Soto Hachiji Dachi

Aufmerksamer Stand, Füße 45 Grad nach außen. Die Füße stehen auf Schulterbreite auseinander, die Fußspitzen zeigen 45 Grad nach innen. Die Knie sind leicht angewinkelt, damit diese nicht zuviel unnatürlich belastet werden.



Uchi Hachiji Dachi

Aufmerksamer Stand, Füße 45 Grad nach innen. Die Füße stehen auf Schulterbreite auseinander, die Fußspitzen zeigen 45 Grad nach innen. Die Knie sind leicht angewinkelt, damit diese nicht zuviel unnatürlich belastet werden.



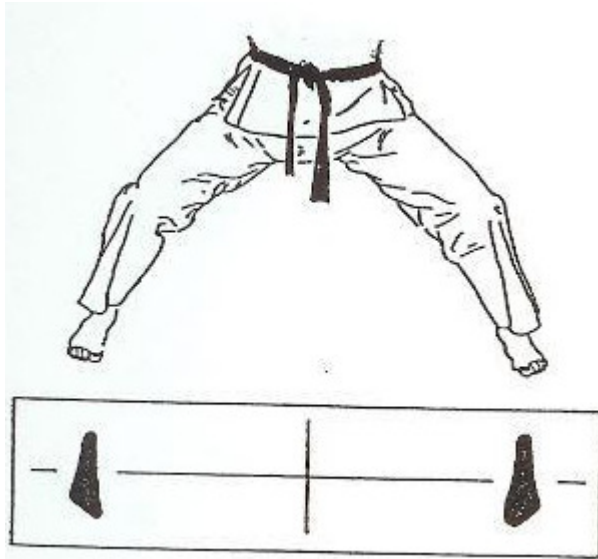
T-Dachi

In diesem Stand zeigt ein Fuß nach vorne, der andere Fuß seitwärts,



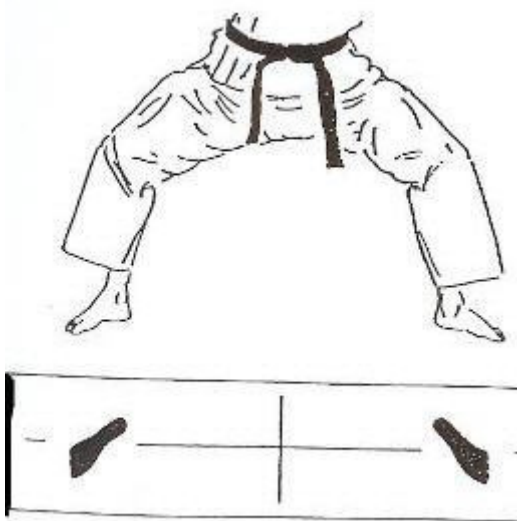
Kiba-Dachi

In manchen Karateformen auch bekannt als NAI FAN CHIN DACHI. Ein sehr starker Stand seitwärts. Die Knie zeigen nach vorne und sind leicht angewinkelt. Das Gewicht ist gleichmäßig auf beiden Füßen verteilt. Der Rücken ist kerzengerade und bildet einen 90Grad Winkel mit dem Fußboden. Die Senkrechte geht vom Knie zur Innenseite des Fußes am großen Zeh. Die Kiba dachi gibt eine sehr stabile Haltung und ist unverzichtbar für das Training von Hüften und Beinen. Dieser Stand ist sehr geeignet für den Angriff nach links oder rechts



shiko-Dachi

Wie kiba-Dachi, jedoch Füße nach außen, wodurch die Kniegelenke weniger belastet werden



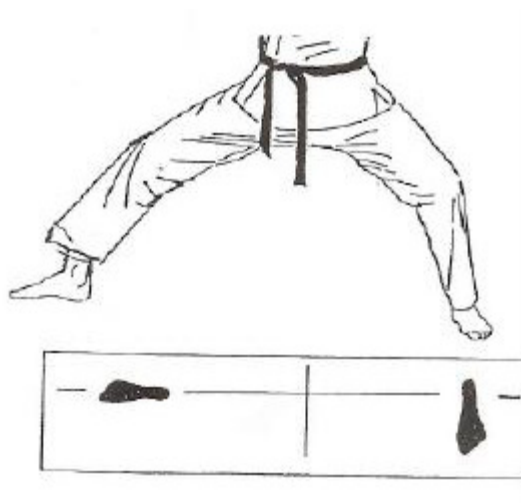
neko ashi dachi

Ein sehr kurzer Stand, wobei das Hauptgewicht auf dem hinteren Bein ruht. Die Gewichtsverteilung beträgt ungefähr 90:10. Die Abwehr eines Angriffs ist in dieser Position sehr gut möglich, ein Gegenangriff kann sehr schnell eingeleitet werden. Das vordere Bein eignet sich um einen Angreifer zu stoppen. Die neko-ashi-dachi ist die Ausgangsposition bei den Shaolin Kempo Kumite-Formen. Sowohl Uke (Verteidiger) als Tori (Angreifer) starten und hören auf in der neko ashi-dachi beim Ausüben der Shaolin Kempo Kumite Formen. Der Kampfstand vom Shaolin Kempo geht von einem neko-ashi-dachi aus, wobei die vordere offene Hand die Chudan-Zone verteidigt und die hintere Hand mit geballter Faust jeden



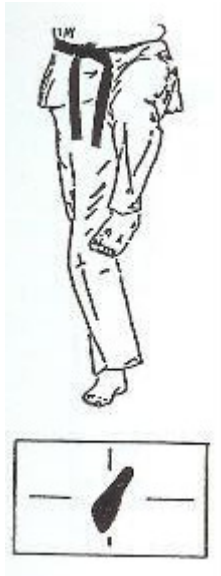
kokutso dachi

Ein Fuß zeigt nach vorne, der andere Fuß seitwärts in T-Form. Die Gewichtsverteilung beträgt etwa 40:60



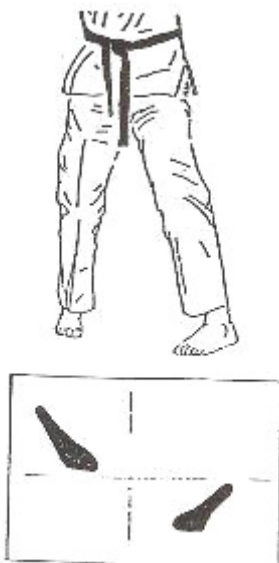
tsuri aschi dachi

Ein Fuß zeigt nach vorne, der andere Fuß seitwärts in T-Form. Die Gewichtsverteilung beträgt etwa 40:60



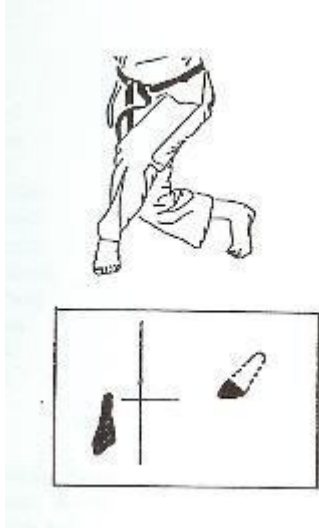
sanchi dachi

Beide Knie sind leicht angewinkelt und nach innen gedreht. Auch die Fußspitzen zeigen nach innen. Der Unterbauch ist angezogen und der Oberkörper wird gerade und senkrecht zum Fußboden gehalten. Die Gewichtsverteilung ist auf beiden Füßen gleich. Dieser Stand eignet sich sehr gut für den Nahkampf. Die Genitalien sind gut geschützt gegen einen möglichen Tritt von unten.



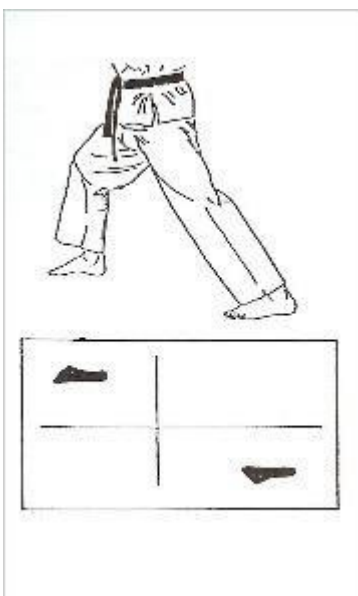
kake dachi

In einigen Karateformen ist dieser Stand auch bekannt als KOSA DACHI. Der vordere Fuß steht flach auf dem Boden, der hintere Fuß berührt mit der Fußspitze den Boden. Die Gewichtsverteilung beträgt ungefähr 70:30 Als Teil einer Drehung, aber auch als Übergang beim Kihontraining wird dieser Stand viel benutzt.



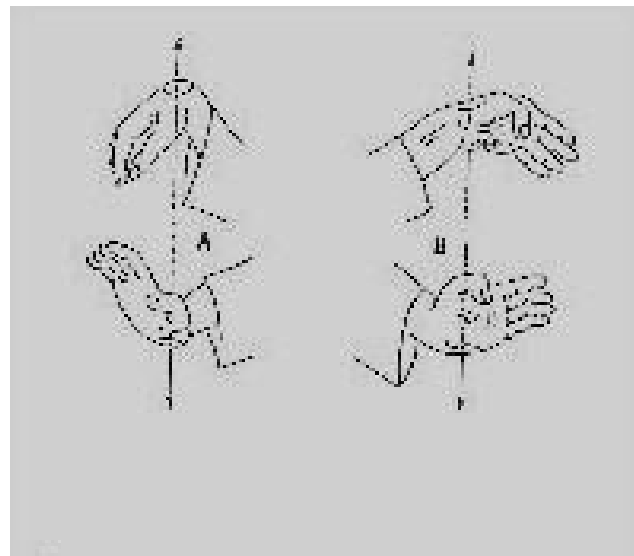
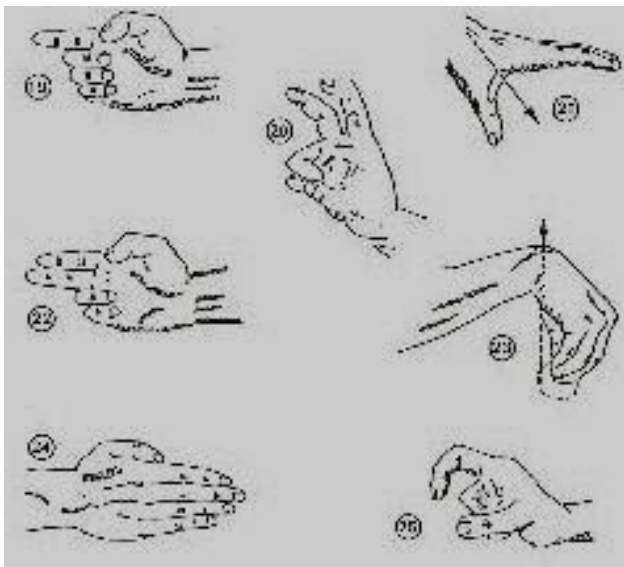
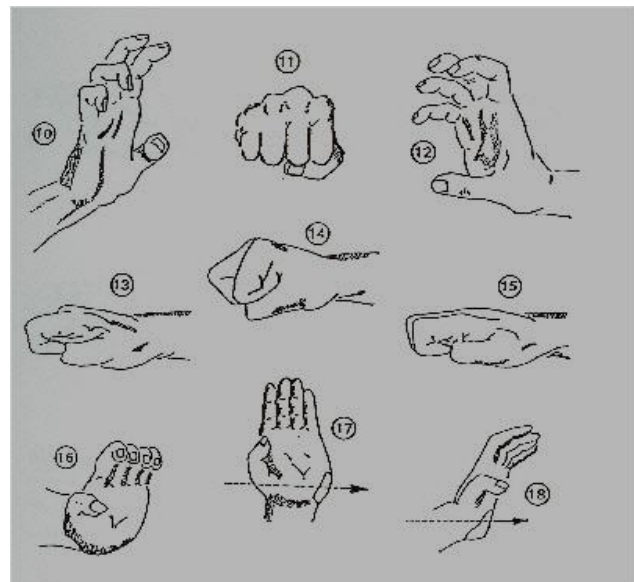
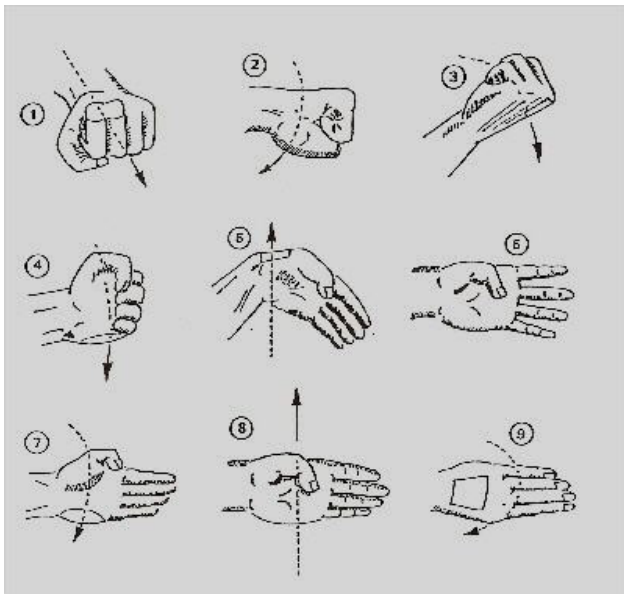
zenkutsi dachi

Dieser Stand ist die Ausgangsposition für den angriff mit dem hinteren Bein, weil man sich sehr gut abstoßen kann um eine vorwärts gerichtete Technik anzuwenden. Die Gewichtsverteilung beträgt ungefähr 40:60



Die natürlichen Waffen des Shaolin Kempo

1. Direkter Fauststoß. Der Treffer geschieht mit den Knöcheln des Zeigefinger und Mittelfingers (Faust=Seiken)
2. Schlag mit der Daumenseite der Faust
3. Schlag mit der Rückenseite der Faust(Schlag mit dem Rücken=Uraken-Uchi)
4. Schlag mit der Außenseite der Faust(Hammerschlag mit Faust =Tettsui-Uchi)
5. Schlag mit der Daumenseite des Handgelenkes
6. Schlag mit geöffneten Fingern (Yubi no kansetsu uchi)
7. Schlag mit der Außenseite der offenen Hand
8. Schlag mit der Daumenseite der offenen Hand(Haito-uchi)
9. Schlag mit dem Handrücken(Haishu-uchi)
10. Klauengriff(Drachenklaue)
11. Direkter Fauststoß mit der Betonung auf den Knöcheln des Zeige und Mittelfingers
12. Klauengriff (Tigerklaue=Tori-ashi)
13. Stoß mit den Knöchelgelenk des Zeigefingers(Ippon ken)
14. Stoß mit den Knöchelgelenk des Mittelfingers(Nakadaka-ippun ken)
15. Stoß mit Knöchelgelenken der vier Fingern(Hira-ken)
16. Stoß mit der Handinnenfläche +Fingerkuppen+Daumen(Kumade)
17. Stoß mit der Außenseite der Handwurzel(Seryuto)
18. Stoß mit der gesamten Handwurzel (Shotei-uchi)
19. Stich mit dem Zeigefinger(Ippon nukite)
20. Klauengriff mit 2 Fingern(Drachen auf der Suche nach Perlen)
21. Stoß mit Zangengabel der Hand(Affenklaue=Toho)
22. Stich mit 2 Fingern Nihon-nukite)
23. Kranichhand(Schlag mit der Oberkante des Handgelenkes=Koken-uchi)
24. Stich mit 4 Fingern (Yonhon)
25. Klauengriff mit Daumen + Zeigefinger +Stoß mit Fingerknöchel des Mittelfingers. Diese Technik wird nur bei Angriff auf den Kehlkopf benutzt(Kabbenklaue=Koko)
26. Rist des Fußes(Fußrist=Haisoku)
27. Messerkante des Fußes(Sokuto)
28. Fußferse(Kakatu) Fußballen(Chusoku) Fußinnenseite(Teisoku)
29. Der Ellenbogen(Empi)
30. Der waagerechte Fauststoß (Tate-zuki) Der Unterarm + Handgelenk Oberseite = Haiwan Unterseite = Shawan Innenseite = Naiwan Außenseite= Gaiwan
31. Stoß mit den Knie (Hiza-geri) Das Schienbein, Schienbeintritt (Sune -geri)



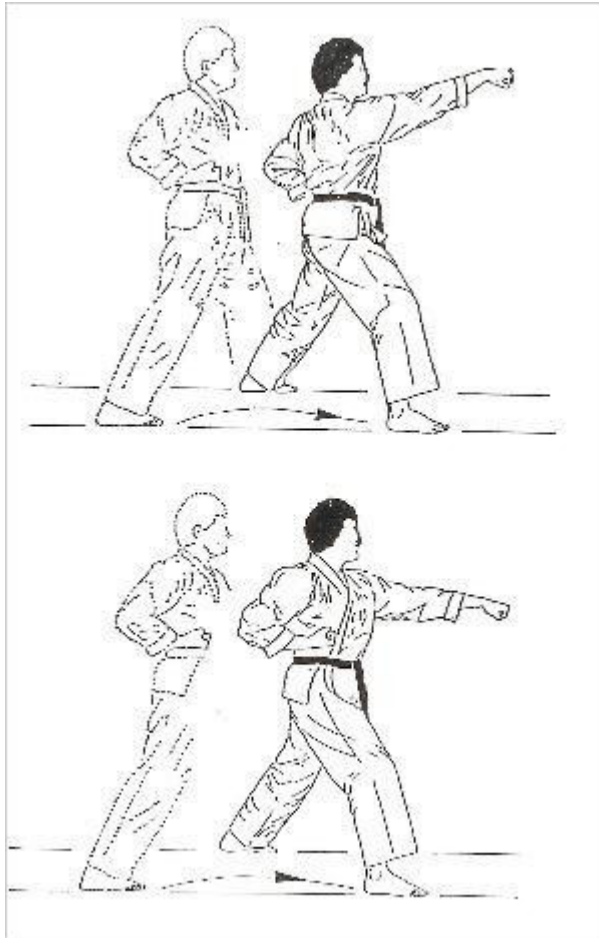
Handtechniken

Wischschlag mit der Tigerklaue im Gesicht

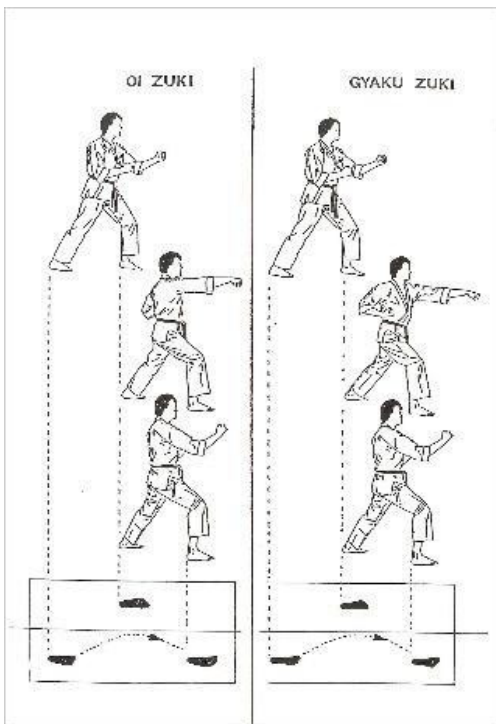


Bewegung vorwärts in zenkutsu dachi Stellung

Schlittschuhlaufbewegung. Der Fuß, der versetzt wird, "schleift" über den Boden. Die Geh-Bewegung ähnelt einer Schlittschuhlauf Bewegung. Sowohl bei der Hidari-Zenkutsu-Dachi als auch bei der Migi-Zenkutsu müssen die Zehen nach vorne zeigen. Die Ferse des zurückgebliebenen Fußes muss den Fußboden immer berühren. In der Endposition ist die Gewichtsverteilung "vorderer/hinterer Fuß 60/40%. Das Versetzen eines Beines muss eine fließende und geschmeidige Bewegung als Teil eines Kreises darstellen. Während der Positionsveränderung muss der Schwerpunkt des Körpers (welches sich auf der Höhe des Gurtknotens befindet) horizontal bewegt werden. Das sog. "Dünen" (Auf- und Abwärtsbewegung) vom Schwerpunkt des Körpers muss immer vermieden werden.



2. Teil in Zenkutso dashi Stellung

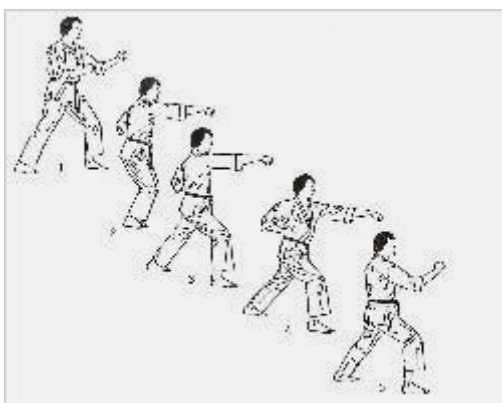


entgegengesetzter Stoß in Zenkutso dashi Stellung

Der Stoß wird ausgeführt mit der Hand an der Seite des hinteren Beines. Die Wirkung dieses Stoßes kann nur erfolgen, wenn die Drehung der Hüften komplett in dieser Aktion eingeschlossen ist. Die Drehung der Hüften und des Oberkörpers geht der Armbewegung voraus. Die Hüftpartie muss während der Bewegung auf der gleichen horizontalen Ebene bleiben. Der Stoß bekommt dann die Wirkung, wenn das hintere Bein gestreckt wird und das Becken und das Körpergewicht nach vorne gebracht wird.

Wichtige Punkte beim Stoßen: Die Ferse des hinteren Fußes bleibt auf den Boden. Beim Stoß muss der Ellbogen des ausführenden Armes am Körper entlang zum Ziel geführt werden. Im letzten Moment wird die stoßende Faust um 180 Grad gedreht. In der Endphase des Stoßes darf der Körper nicht nach vorne lehnen. Der Oberkörper muss frontal und gerade zum Gegner sein.

1. Hidari gamae in Zenkutsu-dachi
2. Das rechte Bein geht am Standbein vorbei und die linke Faust ist an der linken Hüfte
3. Der rechte Fuß steht in Zenkutsu-dachi
4. Nach der Drehung der Hüften und des Oberkörpers folgt der Stoß
5. Migi gamae in Zenkutsu-dachi



Die Techniken von Zuki und Uchi-Waza

Oi zuki = gleichlautender fordernder Ausfallstoß

Gyaku zuki = entgegengesetzter Stoß, Wechselstoß

Yoko zuki = seitwärts stoßen von

Kiba-dachi heraus

Morote zuki = doppelter Stoß, Fäuste nebeneinander

Yama zuki = doppelter Stoß, Fäuste untereinander

Tate zuki = vertikaler Stoß(auf oder abwärts)

Ura zuki = entgegengesetzter Stoß, aufwärts

Ippon ken = Phoenixaugen-Stoß

Hira ken = Leoparden Stoß

Nukite = Stich, Speerhand

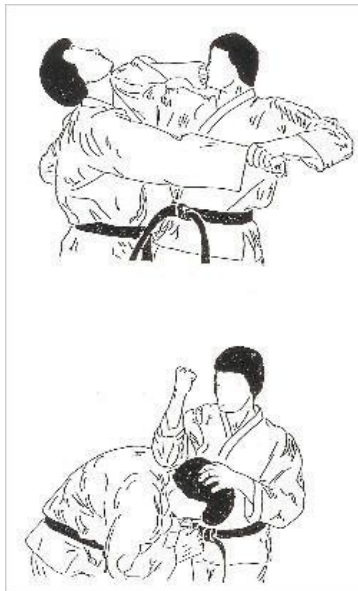
Kensei zuki = Schein-Stoß

Tobikomi zuki = Ausfall-Stoß

Atama zuki = Stoß mit dem Kopf, Kopfstoß

Ellbogen Techniken

Tate Empi-Uchi (Bild oben) Otoshi Empi-Uchi (bild unten)



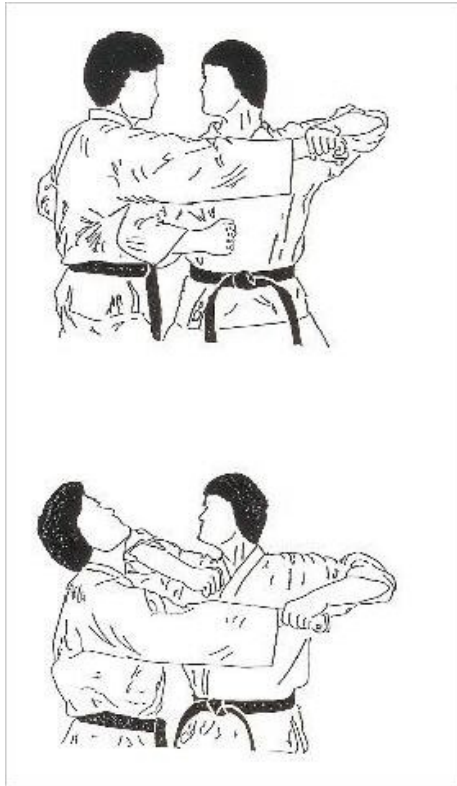
Ellbogen Techniken in verschiedenen Positionen

Empi-Uchi Ellbogenstoß kombiniert mit festhalten, sodass eine Überstreckung des Ellbogengelenkes entsteht



Yoko empi uchi

Yoko-Empi-Uchi (Bild oben) Mawashi-Empi-Uchi (bild unten)



Ushiro empi uchi

Ushiro-Empi-Uchi



Tettsui Uchi

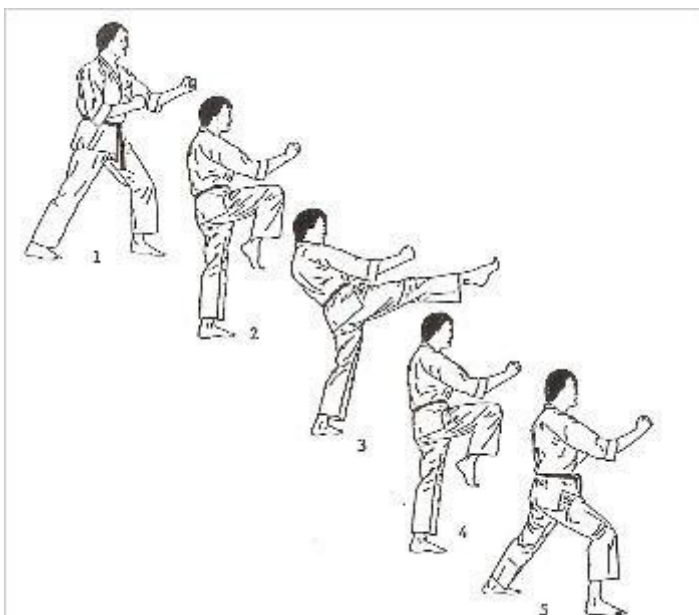
EmTettsui Uchi Sogeannter Hammerfaustschlag auf dem Ellbogengelenk kombiniert mit Handgelenkklammer



Mae geri

Aus dem Zenkutsu-Dachi wird das rechte Knie so hoch angezogen, dass der Fuß auf gleicher Höhe ist mit dem Knie des Standbeines. Aus diesem Stand wird der Fuß nach vorne getreten. Danach wird der Fuß sofort zu dem Knie des Standbeines zurück gezogen(Hiki-ashi). Dann wird der Fuß nach vorne gestellt um zu fordern. Die höchstmögliche Wirkungskraft wird erreicht, wenn die horizontale Kraft(Bewegung) beim Treffen maximal ist. Explosivartiger Streckung des Kniegelenkes in Verbindung mit der unterstützenden Kraft aus der Hüftpartie und eine gute Körperhaltung sorgen dafür, dass eine Trittkraft sehr groß sein kann. Die Tritttechnik geschieht mit dem Fuß-Ballen. In der dritten Phase liegen beim Treffen Fußrist und Schienbein in einer Linie.

Wichtigste Punkte beim Treten: - Im Kniegelenk ist das Standbein leicht gebogen (Phase 2,3,und 4) - Während des Trittvorgangs müssen die Hüften die Bewegung unterstützen (Phase 3) - nach dem Treffer wird das Bein sofort zurückgezogen (Hiki-ashi)



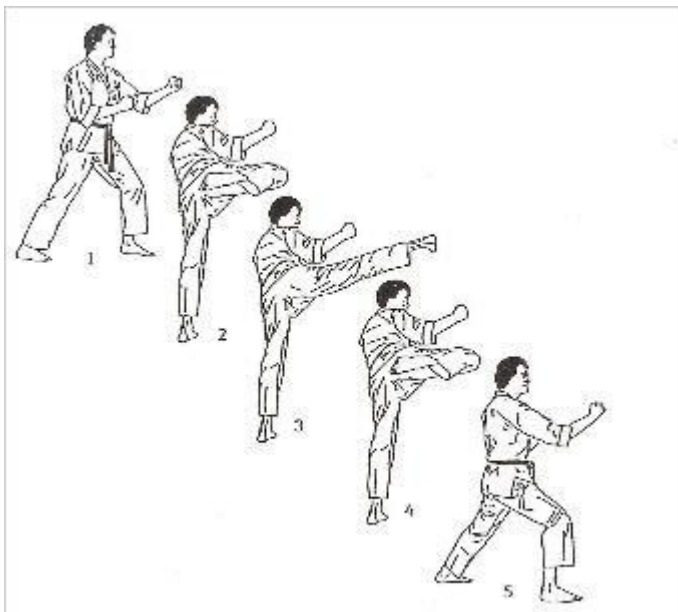
Mae geri 2



Mawashi Geri

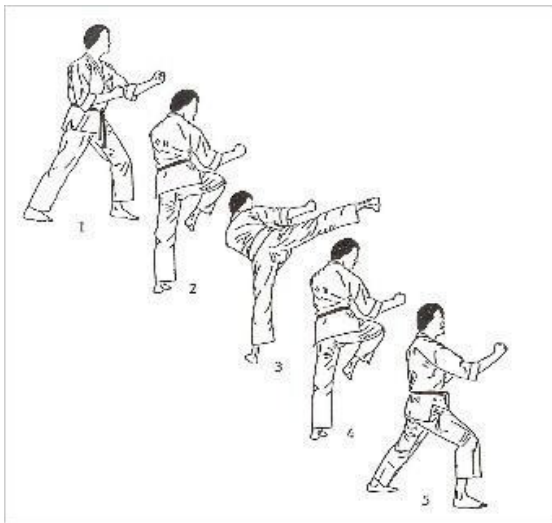
Kreisförmige Tritttechnik, der Treffer erfolgt mit dem Fußballen oder mit dem Rist. Die hier gezeigte Tritttechnik erfolgt mit dem Fußballen als Trittlfläche. Hierbei wird die Schlagkraft des Unterschenkels zunutze gemacht. Aus dem Zenkutsu-dachi wird das Bein seitwärts angehoben, sodass Fußknöchel, Knie und Hüftgelenk sich in einer horizontalen Stellung befinden(parallel zum Fußboden. Der Fuß wird so nah wie möglich am Körper (Hüfte) gehalten. Das Knie wird nach vorne gebracht und im großen Bogen um den Körper herausgestreckt. Die Hüftpartie dreht etwas mit um den Tritt wirkungsvoller zu machen. Der Fuß des Standbeines geht ebenso mit um eine Verdrehung des Kniegelenkes zu vermeiden. Bei der Streckung wird das Knie als Drehpunkt benutzt. Nach der Streckung wird der Fuß sofort zum Körper zurück gezogen, sodass die drei obengenannten Gelenken sich wieder in einer horizontalen Ebene befinden. Aus dieser Bewegung kann das Bein vorwärts hingestellt werden um eine Migi Zenkutsu-dachi heraus zu fordern. Die Ausführung dieser kreisförmiger Tritttechnik(Anheben, Ausdrehen und Zurückziehen eines Beines) muss eine fließende, schnelle Bewegung sein. Die meist gemachten Fehler bei dieser Technik sind:

- Nicht seitwärts Anheben des Knies - Schwenken des Beines statt kreisförmig Ausdrehen -
- Nicht Zurückziehen des Fußknöchels zum Hüftgelenk(Hiki-ashi) nach dem Treffer.



Yoko-Geri

Die abgebildete Bewegung, die stoßende Ausführung, erfolgt mit der Außenkante des Fußes. Der Fuß wird in einem 90Grad Winkel zum Unterschenkel gehalten und so gedreht, dass die Fußsohle parallel zum Fußboden zeigt. Bei dieser Tritttechnik wird der Körper soviel wie möglich in Trittrichtung gebeugt. Der Fuß muss beim Tritt und zurück den gleichen Weg gehen. Der Treffer erfolgt mit der Außenkante(Schnittkante) des Fußes, mit der Kraft der Hüftpartie und die explosive Streckkraft des Kniegelenkes. Das Knie muss so hoch wie möglich angehoben sein. Je länger der Abstand ist, welche der Fuß zurücklegt, desto kräftiger ist die Tritttechnik. Das Zurückziehen des Fußes zum Knie des Standbeines(Hiki ashi) ist sehr wichtig. Gutes Gleichgewicht ist sehr wichtig. Das Körpergewicht ruht bei dem Tritt auf einem Bein und den Schlag, den man spürt beim Treffen des Gegners, muss aufgefangen werden. Für ein gutes Gleichgewicht ist es wichtig, dass der Fuß des Standbeines fest auf dem Boden steht und das der Fußknöchel genügend angespannt ist.

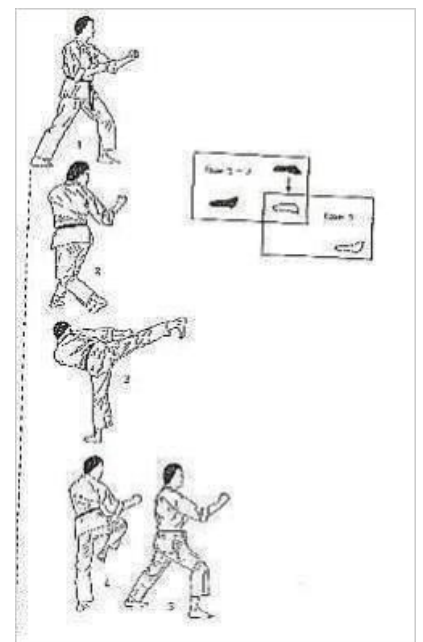


Ushiro Geri

Tritttechnik rückwärts, bei dieser Ausführung liegt die Betonung auf die Ferse,

bzw. Ushiro kakato geri

1. Hidri gamae in Zenkutsu-dachi
2. Das linke Bein wird nach innen gesetzt (Shorin zenkutsu dachi), danach erfolgt die Drehung nach rechts bis Kake-dachi(Phase 2). Die Kopfhaltung(Blick zum Gegner) geht der Tritttechnik voraus.
3. Jetzt erfolgt die eigentliche Tritttechnik Ushiro-kakato-geri
4. Sofort nach dem Tritt wird der rechte Fuß zum Knie des Standbeines zurück gezogen(Hiki-ashi bis Tsuri-ashi-dachi.
5. Mit dem rechten Bein zu Migi zenkutsu-dachi fordern.



Kakato-Geri

Das Bein wird neben dem Körper des Gegners hochgebracht. Vom höchsten Punkt wird das Bein wie ein "Fallbeil" herunter gezogen. Die Fußferse wird hierbei als "Waffe" benutzt. Bei dieser Karatetechnik kommt der Angriff mit großem Überraschungseffekt von oben. Die Kraft dieser Technik ist sehr groß, weil der Schwerpunkt und der gesamte Körper diese Technik positiv unterstützen. Es gibt nur wenige Karateka, die diese Technik kontrolliert und mit Touchieren ausführen können. Der "Waving-Kick"b bekannt in Amerika, ist eine Variante des Fallbeitrittes und hat hiermit vieles gemeinsam.



Kansetsu-Geri

Tritttechnik zum Kniegelenk. Unter Kansetsu-Waza versteht man im Budo die Klammertechnik durch Gelenküberstreckung



Mae-Hiza-Geri

Kniestoß vorwärts



Mawashi-Hiza-Geri

Kreisförmiger (runder) Kniestoß



Geri Waza-Tritttechniken

Teile des Beines , bzw. des Fußes

Hiza = Knie

Sune = Schienbein

Chusoku = Fußballen

Teisoko = Fußinnenseite

Sokuto = Fußaußenseite

Haisoko = Fußrist

Kakato = Fußferse

Die Techniken von Geri-Waza

Mae Geri Tritttechnik vorwärts mit dem Fuß-Ballen (stoßend oder schlagend) **Gin Geri** Tritt vorwärts mit dem Rist

Fumi komi zerschmetternder Tritt abwärts mit der Ferse

Kansetsu-Geri niedriger Tritt seitwärts zum Knie

Yoko-Geri (kekomi oder keage) Tritt seitwärts mit Fußaußenkante stoßend oder schlagend)

Mawashi-Geri kreisförmiger Tritt mit Ballen oder Rist

Ura mawashi-Geri kreisförmiger Tritt mit der Fußsohle(Ferse) aus einer Stellung vorwärts

Ushiro yoko-Geri Tritt rückwärts mit der Aussenkante des Fußes

Ushiro kakato-Geri Tritt rückwärts mit der Ferse

Ushiro mawashi-Geri kreisförmiger Tritt rückwärts, mit der Ferse
Kakato mawashi uchi keage Fersentritt mit gestrecktem Bein(Fallbeitritt) **Haisoku mawashi uchi keage** Tritt mit gestrecktem Bein von innen nach außen mit Rist oder Außenkante
Teisoku mawashi soto keage Tritt mit der Fußsohle, kreisförmig von außen nach innen
Mikatzuki-Geri wie oben, wird aber oft als Abwehr genutzt
Mae chusoku keage Tritt mit gestrecktem Bein, mit Fuß-Ballen
Mae kakato keage wie oben, jedoch Betonung auf Ferse
Tobi-Geri Trittechnik mit Sprung z. B. Mae Tobi-Geri = gesprungener Tritt vorwärts mit Fußballen
Nidan-Geri doppelter, gesprungener Tritt vorwärts
Hiza-Geri Kniestoß
Barai waza Fußfege-Technik
Gari waza Techniken mit Festpacken, Greifen
Hiki ashi Zurückziehen des Fußes nach einem Tritt

Uke-Waza Techniken der Abwehr

Uke Waza Technik der Abwehr
 Uke Abwehr
 Seiken Uke Faustabwehr
 Shuto Uke Abwehr mit Handaußenkante
 Jodan uke Abwehr aufwärts
 Uchi Uke Abwehr von innen nach außen
 Soto Uke Abwehr von außen nach innen
 Shuto mawashi geri kreisförmige Abwehr
 Shuto tate uke Abwehr senkrecht
 Shuto suri uke fegende Abwehr
 Haishu uke Abwehr mit Handrücken
 Haishu nagashi uke mit Angriffsrichtung gehend
 Shotei uke Abwehr mit Handfläche
 Jodan shotei uke hohe Handabwehr, manchmal i.V. m. Shuto age uke
 Morote Shotei uke doppelte Handabwehr, Unterarme zusammen
 Yama shotei uke doppelte Handabwehr, Hände übereinander
 Nagashi uke gegende Abwehr mit Angriffsrichtung gehend
 Ryosho nagashi uke doppelte, begleitende Abwehr
 Sukui uke Abwehr von unten nach oben (schöpfend)
 Osae uke kontrollierende Abwehr, abwärts
 Te osae uke mit der Hand
 Ude osae uke mit dem Handgelenk
 Zenwan osae uke mit dem Unterarm
 Tori ashi osae uke mit der Hand als Tigerklaue
 Kake uke Hakenabwehr
 Koken uke Abwehr mit dem Handgelenk
 Hari Uke Bogenschützenabwehr, ähnelt Shuto age uke
 Juji Uke Abwehr gekreuzt
 Hasami Uke Scherenabwehr, Klammern zwischen Unterarm
 Kakiwake Uke keilförmige Abwehr
 Awase uke verstärkte Abwehr
 Gedan barai niedrige Abwehr gegen Trittangriff
 Gedan uchi barai niedrige Abwehr gegen Trittangriff, von innen nach außen Teisoku mawashi geri Abwehr mit Fußinnenseite
 Nami ashi Beinabwehr, mit der Innenseite des hochgezogenen Beines

Empi-uke Abwehr mit dem Ellbogen
Tsukamite Festpacken, heranziehen nach einer Abwehr

Ergänzende Begriffe

Budo Kampfsport
Bushido Der "Weg" des Kriegsnames
Karate-do der "Weg" der leeren Hand
Kempo der "Weg" oder das "Gesetz" der Faust, Faustumethode oder Chuan FA Dojo Ort, wo man sich beeifert, in der Findung und Verfolgung des richtigen "Weges". Das geschieht im Übungsraum(Dojo) Ausüben des der Japanischen Kampfsportarten.
Sifu Lehrer
Sempai Assistent Lehrer
Dan Rangstufe
Yudansha "Rangstufenhalter"
Kyu "Rangstufe für Lehrlinge"
Mudansha "Kyu Rangstufenhalter"
Gi Kempo-Anzug
Kimono Mantel/Jacke
Obi Gurt
Zubon Hose
Kihon Basistechniken
Kihon no kata Basistechniken im Lauf ausgeführt
Renraku-waza Kombinationen von Techniken
Kata festgelegte Choreographie(mit Kampfverlauf), Spiegelkampf, mit einem oder mehreren Gegnern
Kumite Ausführen von kämpferischen Handlungen mit einem Partner
Ippon kumite der Angreifer "Tori" greift mit einer Technik an
Sanbon kumite der Angreifer hat 3 Techniken
jiyu ippon kumite "Tori" greift aus einer Bewegung mit einer Technik an
Jiyu kumite der freie Kampf, die höchste Form von Kumite Handlung
Shiao kumite Training bei Sportkarate nach Regeln
Randori freie Übungsform
Ki Atem, innere Energie Kiaai Bündlung von innerer Energie, Schrei
Kime Focuskraft
Ibuki Atmungstechnik
Kokoro persönlicher Geist/Glauben
Jodan obere Ebene Kopf-Hals
Chudan mittlere Ebene
Gedan untere Ebene
Makiwara Stoßsack oder Pfahl
Tameshiwara Brechtechniken

weiter ergänzende Begriffe

Gashuku
Training im Freien
Mae vorwärts
Yoko seitwärts, bei Ständen (Shisei-waza)
Mawashi kreisförmig
Otoshi von oben nach unten
Ura umgekehrt
Gyaku entgegengesetzt
Ushiro rückwärts
Zanshin ständig aufmerksam
Yoi sich vorbereiten/fertig machen
Rei Grüßen Shomen ni rei Grüßen vor Publikum
Otogai ni rei Grüßen vor einander

Sensel ni rei Grüßen vor dem Lehrer
Hadjime Anfang
Yama Stop +
Maai Abstand, Kampfabstand
Uke/Tori Verteidiger/ Angreifer
Ippon Einen Punkt
Waza-ari beinahe Punkt(halber Punkt)
Sanbon shobu Kampf um 3 Punkte
No kachi Sieger
Tsuzukete Kampf weiterführen
Keikoku Warnung mit Gegenstrafe
Waza-ari Hansoku chui Warnung mit Gegenstrafe
Ippon Hansoku Disqualifikation
Hikiwake unentschieden
Torimasen als punktende Technik nicht zulässig
Jogai außerhalb der Kampffläche treten, Fluchtbenehmen
Shiao Kampffläche bei Kumite
Aiuchi Uke und Tori setzen gleichzeitig eine wirkungsvolle Technik ein
Sushin Hauptschiedsrichter
Fukushin Spiegelschiedsrichter
Kansa Schiedsrichter bei Kumitekämpfen
Enbu-jo Wettbewerbsraum bei Katakämpfen
Enbu-sen die Linie an der die Kata gelaufen wird
ichi (its) eins
Ni (nie) zwei
san (san) drei
Shi (Sjie) vier
Go (Koo) fünf
roku (rok) sechs
Shichi (tsjits) sieben
Hachi (ats) acht
Ku (Ku) neun
Yu (Dzju) zehn

Standtechniken

Gamae= Kampfhaltung -
Hidari gamae =mit dem linken Bein vorne
Migi gamae= mit dem rechten Bein vorne
Dachi =Stand
Ashi= Tritt
Mae =vorwärts
Ushiro= rückwärts
Mawatte= drehen,z.B. bei Kihon no kata Sagaru rückwärtsa gehen
nei kihon, no kata Suri komi= herein rutschen
Suri ashi= Anschlussbewegung
Yori ashi= gleitender Tritt. Schafstritt
fumi dashi= stampfend gehen
Taisabaki= wegrehen mit dem Körper
Hikimi= Bauch einziehen bei einem Angriff

Zuki und Uchi Waza

Tettsui Uchi = Hammerfaustschlag
Tettsui mawashi
uchi = kreisförmiger Hammerfaustschlag
Tettsui yoko uchi = Hammerfaustschlag seitwärts
Tettsui otoshi uchi = Hammerfaustschlag abwärts
Shuto uchi = "messerkanten" Handschlag
shuto uchi komi = "stoßender messerkanten" Handschlag (kreisförmig, seitwärts und abwärts, wie bei
Tettsui Uraken uchi = Schlag mit Fastrücken -
Uraken shomen gammen uchi = vorwärts zum Gesicht -
Uraken mawashi uchi = kreisförmig zur Schläfe -
Uraken yoko uchi = seitwärts
Shimoto uchi = Peitschenhieb mit Faustdrehung
Yubi no kansetsu uchi = Schlag mit offenen Fingern
Shotei uchi = Handflächenschlag oder Stoß
Koken Uchi = Schlag mit Oberkante des Handgelenkes (Kranichhand)
Empi uchi = Ellbogenstoß --
Tate empi uchi = aufwärts --
Mae empi uchi = vorwärts --
yoko empi uchi = seitwärts --
Ushiro empi uchi = rückwärts --
Otoshi empi uchi = abwärts
Gaiwan uchi = Schlag mit Außenkante des Unterarmes
Shuto zenwan uchi = wie oben, jedoch "mit Betonung auf Messerkante" der Hand
Naiwan uchi = Schlag mit Innenseite des Unterarmes
Haito uchi = Schlag mit Innenseite des Unterarmes, aber mit "Betonung" auf der Daumenseite der Hand
Hikite = Zurückziehen der "Reaktionshand", bei Stoßen, Schlagen, und Abwehr
Hiki ashi = Zurückziehen des Fußes, bei Tritt oder "Fege" Techniken

Zuki und Uchi Waza (Stoß und Schlagtechniken)

Teile des Armes und der Hand welche Form diese haben:
Seiken = Faust
Tettsui = Hammerfaust
Uraken = Handrücken der Faust
Nakadaka ippon ken = Knöchel des Mittelfingers
Ippon ken = Knöchel des Zeigefingers (Phoenixaugen-Faust)
Oya yubi ken = Daumenseite der Faust, Daumen ausgestreckt
Hira ken = Leopardenfaust, vordere Knöchel
Nukite = Stich, Speerhand - Ippon
nukite = Stich mit einem Finger -
Nihon nukite = Stich mit zwei Finger -
Yonhon nukite = Stich mit vier Finger
Oya yubi togari = Stich mit dem Daumen
Shuto = Messerkante der Hand
Haito = Daumenkante der Hand
Haishu = Handwurzelfläche
Tori ashi = Tigerklaue Toho = Affenklaue
Kumade = Bärenklaue
Koko = Krabbenklaue, Daumen und Zeigefinger
Keiko = Kranichschnabel, Finger zusammen Kranich
Koken = Kranichflügel, Handgelenk
Empi = Ellbogen
Zenwan = Unterarm -

Haiwan =Oberseite -
Naiwan =Innenseite -
Gaiwan =Außenseite -
Shawan=Unterseite

uki und Uchi Waza

Tettsui Uchi =Hammerfaustschlag
Tettsui mawashi
uchi =kreisförmiger Hammerfaustschlag
Tettsui yoko uchi =Hammerfaustschlag seitwärts
Tettsui otoshi uchi =Hammerfaustschlag abwärts
Shuto uchi ="messerkanten" Handschlag
shuto uchi komi = "stoßender messerkanten" Handschlag (kreisförmig,seitwärts und abwärts, wie bei
Tettsui Uraken uchi =Schlag mit Faustrücken -
Uraken shomen gammen uchi = vorwärts zum Gesicht -
Uraken mawashi uchi = kreisförmig zur Schläfe -
Uraken yoko uchi =seitwärts
Shimoto uchi = Peitschenhieb mit Faustdrehung
Yubi no kansetsu uchi = Schlag mit offenen Fingern
Shotei uchi = Handflächenschlag oder Stoß
Koken Uchi = Schlag mit Oberkante des Handgelenkes (Kranichhand)
Empi uchi = Ellbogenstoß --
Tate empi uchi = aufwärts --
Mae empi uchi = vorwärts --
yoko empi uchi = seitwärts --
Ushiro empi uchi = rückwärts --
Otoshi empi uchi = abwärts
Gaiwan uchi = Schlag mit Außenkante des Unterarmes
Shuto zenwan uchi = wie oben, jedoch "mit Betonung auf Messerkante" der Hand Naiwan
uchi = Schlag mit Innenseite des Unterarmes Haito
zenwan uchi = Schlag mit Innenseite des Unterarmes, aber mit "Betonung" auf der Daumenseite der Hand
Hikite = Zurückziehen der "Reaktionshand", bei Stoßen, Schlagen, und Abwehr
Hiki ashi = Zurückziehen des Fußes, bei Tritt oder "Fege" Techniken