



# ANHANG ZUR DJKB-PRÜFUNGSORDNUNG:

## ZUSAMMENSTELLUNG DER GEBRÄUCHLICHEN JAPANISCHEN BEGRIFFE UND DEREN BEDEUTUNG

### 1. ZUR AUSSPRACHE:

Der Aussprache liegt die englische Schreibweise zugrunde. Im Japanischen werden die Silben durchweg gleich stark betont. Es heißt also weder "Karate" noch Kàràtè.

- e: etwas nach ä hin aussprechen
- z: wie 5 in Sockel
- ch: wie tsch
- j: wie dsch in Germany
- s: wie ss in Masse
- y: wie j
- r: Zungen-r wie im Romanischen oder Slawischen
- sh: wie sch

In manchen Silben wird das u kaum betont oder ganz verschluckt- z.B. Oi-Zuki = o-iz´ki.  
ae, ei, ue usw. werden nicht verschmolzen, sondern getrennt gesprochen:  
Mae-Geri = ma-e-geri.

### 2. DER AUFBAU DES KARATETRAININGS:

Kihon	=	Grundschule
Kumite	=	Partnerübung
Kata	=	Form

### 3. KOMMANDOS:

Chudan-Kamae	=	Entspricht der Kampfstellung. Der vordere Arm deckt den Außenbereich des Körpers, bereit Kizami-Zuki zu stoßen. Der hintere Arm deckt den Bauch, bereit Gyaku-Zuki zu stoßen.
Gedan-Kamae	=	Links vorrücken mit Gedan-Barai in Zenkutsu-Dachi
Hajime!	=	Anfangen, los!
Kamaete!	=	eine Körperhaltung einnehmen
Mawatte!	=	Kehrt, Wendung!
Mokuso	=	Meditation!
Mokuso Yame!	=	Meditation Ende!
Rei!	=	Gruß, Verbeugung!
Seiza!	=	Abknien in Fersensitz!
Sensei ni	=	zum Lehrer
Sensei ni Rei!	=	Nach vorne verbeugen und den/die Lehrer/in grüßen.
Shomen ni	=	zur Vorderseite
Shomen ni Rei!	=	Nach vorne verbeugen!
Yame!	=	Stop!
Yoi!	=	Achtung!



#### 4. ANGRIFFSSTUFEN:

Gedan	-	Untere Stufe	(bis zum Gürtel)
Chudan	-	Mittlere Stufe	(Gürtel bis Hals)
Jodan	-	Obere Stufe	(Kopf)

#### 5. STELLUNGEN:

Gyaku-Hanmi	=	Umgekehrte Schrägstellung in Zk, der Oberkörper ist um 45 Grad eingedreht (z.B. linker Fuß vorne, rechte Hüfte nach vorne eingedreht)
Hachiji-Dachi	=	Stellung mit geöffneten Füßen, Fersen schulterbreit
Hangetsu-Dachi	=	Halbmondstellung
Hanmi	=	Schrägstellung in Zk, der Oberkörper ist um 45 Grad abgedreht
Heiko-Dachi	=	Parallelstellung der Füße, Fersen schulterbreit
Heisoku-Dachi	=	Geschlossene Fußstellung
Kamae	=	Kampfstellung
Kiba-Dachi	=	Spreizstellung, Grätschstellung (Reiterstellung)
Kokutsu-Dachi	=	Rückwärtsstellung (Verteidigungsstellung)
Kosa-Dachi	=	Hinterkreuzstellung
Musubi-Dachi	=	Formlose Bereitschaftsstellung, Füße bei geschlossenen Fersen 45 Grad geöffnet
Neko-Ashi-Dachi	=	Katzenfuß-Stellung
Renoji-Dachi	=	L-Stellung
Ryo-Yoko-Gedan- Barai-Kamae	=	Beidseitige Gedan-Barai-Stellung
Sanchin-Dachi	=	Sanduhrstellung
Shizentai	=	Normalstellung (natürliche Körperhaltung mit schulterbreiten Füßen)
Shuto-Kamae	=	Stellung: Kokutsu-Dachi mit Handkantenabwehr
Sochin-(Fudo)Dachi	=	Kraftstellung
Soto-Hachiji-Dachi	=	Stellung mit geöffneten, auswärts gerichteten Füßen, Fersen schulterbreit
Zenkutsu-Dachi	=	Vorwärtsstellung (Schrittstellung)

#### 6. RICHTUNGEN:

Hidari	-	nach links
Mae	-	nach vorn
Migi	-	nach rechts
Ushiro	-	nach hinten
Yoko	-	zur Seite



## 7. TECHNIKEN

Age-Uke	=	Aufwärtsabwehr obere Stufe (Jodan)
Ashi-Barai	=	Fußfeger
Choku-Zuki	=	Gerader Fauststoß aus Heiko-Dachi
Empi-Uchi	=	Ellbogenstoß
Fumikomi	=	Stampftritt
Gedan-Barai	=	Abwehr untere Stufe (Gedan)
Gyaku-Zuki	=	Gegenseitenstoß (z.B. Stoß mit der rechten Faust, wenn der linke Fuß vorne steht)
Haishu-Uke	=	Handrückenblock
Haito-Uchi	=	Schlag mit der Innenkante der Hand
Hiza-Geri	=	Kniestoß
Kizami-Mae-Geri	=	Fußtritt mit dem vorderen Bein zum Kopf
Kagi-Zuki	=	Hakenstoß
Keage	=	Bei Fußtechniken: Schnapptritt, zurückfedernder Tritt
Kekomi	=	Bei Fußtechniken: gerader, gestreckter Tritt mit starkem Hüfteinsatz
Kiri-Gaeshi	=	Fußwechsel auf der Stelle im Sprung (z.B. bei Kata Kanku-Sho) oder mit Schrittwechsel (z.B. bei Kata Enpi)
Kizami-Geri	=	Fußtritt mit dem vorderen Bein
Kizami-Zuki	=	Prellstoß mit abgedrehter Hüfte
Mae-Geri	=	Fußtritt nach vorne
Mawashi	=	im Kreis
Mawashi-Geri	=	Rundbogentritt (Halbkreisfußtritt)
Morote-Uke	=	Gleichzeitig mit beiden Armen abwehren
Nagashi-Uke	=	"Fließender" Abwehrblock (Armfege-Abwehr)
Nukite	=	Speerhandstoß (mit den Fingerspitzen)
Oi-Zuki	=	Gleichseitiger Fauststoß im Vorwärtsgehen (z.B. Stoß mit der rechten Faust, wenn der rechte Fuß vorne steht)
Osae-Uke	=	(Te-Osae-Uke) Preßblock
Rengeri	=	Mehrfachfußtritt mit/oder ohne Zwischenschritt
Renzuki	=	Mehrfachfauststoß
Sanbon-Zuki	=	Dreimaliger Fauststoß: entweder einmal Jodan/zweimal Chudan oder dreimal Chudan
Shuto-Uchi	=	Handkantenschlag
Shuto-Uke	=	Handkantenabwehr in Kk
Sonoba-Geri	=	Standübung für Tritttechniken
Soto	=	außen
Soto-(Ude)-Uke	=	Abwehr mittlere Stufe von außen nach innen
Sukui-Uke	=	Schaufelabwehr
Suri-Ashi	=	Gleitschritt nach vorne oder hinten bei dem zunächst ein Bein zum anderen herangezogen wird, bis der Fuß unmittelbar vor dem anderen Fuß aufsetzt
Tate	=	senkrecht
Tate-Uraken	=	Fausrückenschlag von oben
Teisho-Uke	=	Handballenabwehr
Teisho-Zuki	=	Handballenstoß
Tettsui-Uchi	=	Hammerfaustschlag



Uchi	=	Schlagtechnik
Uchi-(Ude)-Uke	=	Abwehr mittlere Stufe von innen nach außen
Ura-Mawashi-Geri	=	Halbkreisfußtritt von außen nach innen mit dem vorderen oder hinteren Bein ohne Körperdrehung
Ushiro-Geri	=	Fußstoß nach hinten
Ushiro-Mawashi-Geri	=	Halbkreisfußtritt rückwärts mit ganzer Körperdrehung
Yoko-Geri	=	Fußtritt zur Seite
Yoko-Uraken-Uchi	=	Fausrückenschlag von der Seite
Yori-Ashi	=	Gleitschritt mit beiden Füßen gleichzeitig nach vorne oder hinten bzw. zur Seite
Zuki	=	Faustschlag, Fauststoß

## 8. TRAININGS- UND KAMPFFORMEN

Gohon-Kumite	=	Fünfmaliger Angriff, fünfmalige Abwehr. Nach der fünften Abwehr Gegenangriff
Happo-Kumite	=	Training für Schritt und Körperbewegungen sowie Schulung auf instinktive Reaktion. Eine größere Zahl von Angreifern bildet einen Kreis. Der Abwehrende steht in der Mitte. Die Angreifer sagen jeden Angriff an; die Zeit zwischen Abwehr/Gegenangriff und dem nächsten Angriff soll möglichst kurz bemessen sein.
Jiyu-Ippon-Kumite	=	Beide Seiten stehen sich in freier Kampfstellung gegenüber. Der Angreifer sucht den für seine Technik günstigsten Abstand und führt sofort die angesagte Technik aus. Er trägt dabei seinen Angriff mit größtem Einsatz vor, ohne Gedanken an die nächste, ihn erwartende Aktion des Verteidigers. Der Abwehrende darf nicht versuchen, den Abstand zu vergrößern, um sich dem Angriff zu entziehen, sondern er soll in möglichst kurzer Distanz den Angriff blocken bzw. ausweichen und dann eine kräftige Kontertechnik ausführen.
Jiyu-Kumite	=	Freier Kampf
Kihon-Ippon-Kumite	=	Einmaliger Angriff aus grundschulmäßiger Stellung (bei Zuki = Gedan-Kamae, bei Geri = Chudan-Kamae), Abwehr aus Shizentai und Gegenangriff



- Kaeshi-Ippon-Kumite = Angreifer und Verteidiger stehen sich in Shizentai gegenüber. Der Angreifer sagt lediglich die Stufe an (bei Trittechniken auch die Technik selbst)- und greift dann wahlweise links oder rechts aus Gedan- bzw. Chudan-Kamae an. Der Verteidiger geht in eine geeignete Stellung zurück (wie in Kihon-Ippon-Kumite) und blockt. Danach greift er selbst mit einem Vorwärtsschritt an, wobei er die gleiche Technik einsetzt, mit der er angegriffen wurde. Der nun zum Verteidiger gewordene erste Angreifer geht zurück oder zur Seite, blockt, kontert und nimmt Kamae (Freikampfhaltung) ein. Der Angreifer soll sich zunächst ganz auf seine Angriffstechnik konzentrieren, danach blitzschnell dem Gegenangriff ausweichen, blocken und kraftvoll kontern.
- Kata = Form (Vorführungsform in der Art eines Schattenkampfes, die alle Grundtechniken in festgelegten Kombinationen enthält)
- Kihon = Grundschule
- Kumite = Partnerübung (Kampfschule)
- Okuri-Jiyu-Ippon-Kumite = Angreifer und Verteidiger bewegen sich frei in Kampfhaltung. Der Angreifer sagt die Angriffsstufe und den Angriff an und greift dann im richtigen Augenblick an. Der Verteidiger blockt und kontert diesen Angriff. Sobald der Verteidiger den Gegenangriff beendet hat (Verteidiger hat Kampfhaltung eingenommen), greift der Angreifer erneut an, dieses Mal jedoch ohne anzusagen. Dabei berücksichtigt er beim Angriff die Richtung und den Abstand zur Stellung des Verteidigers. Der Verteidiger blockt, kontert erneut und nimmt wieder eine Freikampfhaltung ein.  
BEISPIEL FÜR OKURI-JIYU-IPPON-KUMITE:  
Der Angreifer greift nach Ansagen mit Oi-Zuki-Chudan an. Der Verteidiger blockt mit Soto-Uke-Chudan und kontert mit Chudan Gyaku-Zuki/Freikampfhaltung. Nun greift der Angreifer ohne Ansagen z.B. mit Mawashi-geri-Jodan an. Der Verteidiger blockt mit Uchi-Uke-Jodan und kontert mit Gyaku-Zuki Chudan/ Freikampfhaltung.
- Sanbon-Kumite = Dreimaliger Angriff, dreimalige Abwehr. Nach der dritten Abwehr Gegenangriff
- Shiai = Turnier



## 9. ERLÄUTERUNGEN SONSTIGER BEGRIFFE:

Budo	=	Kampfkünste
Bunkai	=	Demonstration der Bedeutung von Kata-Bewegungen mit einem oder mehreren Partner/n
Dan	=	Meistergrad
Deai	=	Einem Angriff zuvorkommen mit eigenem Angriff
Dojo	=	Übungsraum, Club / Verein,
Do	=	Weg
Hara, Tanden	=	Bauch, Schwerzentrum
Hiki-Te	=	Zurückziehen der Faust an die Hüfte
JKA	=	Japan-Karate-Association
Karate, Karate-Do	=	<p>Weg der <i>"leeren"</i> Hand,                      Kara = leer, hohl, Te = Hand, Do = Weg                      (<i>"leer"</i> bzw. <i>"hohl"</i> hat hier die philosophische Bedeutung im Sinne von <i>"sich von allen Gedanken freimachen, den Geist klären"</i>, das heißt, <i>"das Ich zu befreien und es mit der Leere des Universums zu verschmelzen"</i>).</p> <p>Auf Okinawa lautete die ursprüngliche Bezeichnung der aus China eingeführten Kampfsysteme To-De (<i>"aus China kommende Techniken"</i>), japanisch Kara-Te. Diese Kampfsysteme wurden später auch Okinawa-Te genannt.</p> <p>Meister Gichin Funakoshi (1868-1957) änderte das ursprüngliche chinesische Schriftzeichen, das man als To (<i>"symbolisch für alles von China Kommende"</i>) oder japanisch Kara liest und ersetzte es durch ein neues Zeichen, das man ku (ausgesprochen wie "kuh") = Himmel, oder auch kara (aber mit der philosophischen Bedeutung von "leer") liest.</p>
Karategi	=	Karate-Bekleidung
Karateka	=	Karatetreibender
Ki	=	innere Energie
Kiai	=	Höchster Krafteinsatz in Verbindung mit hörbarem Ausatmen und Kampfschrei



Kime	=	Kime ist das wesentliche Prinzip jeder Karatetechnik. Kime bedeutet die explosionsartige Ausführung einer Technik mit maximaler Kraft in der kürzesten Zeit, die möglich ist. Ziel ist, alle Energie, die der Körper aufbringen kann, auf einen Punkt zu konzentrieren und schockartig freizusetzen. Kime wird bei Schlägen, Stößen und Tritten, aber auch bei Abwehren eingesetzt.
Kime-Waza	=	Gegenangriffe/Kontertechniken als "entscheidende Technik" (dabei soll das ausgewählte Ziel blitzschnell mit maximalem Krafteinsatz angegriffen werden)
Kogeki	=	Angriff
Kyu	=	Schülergrad
Maai	=	Korrekte Distanz
Sabaki	=	Ausweichen, oft mit "Körperrotation"
Sentei-Kata	=	vom Prüfling oder Wettkampfteilnehmer aus einer vorgegebenen Katagruppe auszuwählende Kata (z.B. Heian 1-5, Tekki 1, Bassai-Dai, Kanku-Dai, Jion, Empi, Hangetsu)
Shitei-Kata	=	Pflichtkata
Sun-Dome	=	Sun-Dome bedeutet das Abstoppen einer Technik kurz vor dem Ziel
Tai-Sabaki	=	Ausweichen und Kontern
Te	=	Hand
Tokui-Kata	=	Freie Kata
Uke	=	Abwehr
Zanshin	=	Kontrollierte Endstellung nach einer Technik