

## Goju-Ryu Karate-Do: Terminologie

### Dachi

heisoku dachi

musubi dachi

heiko dachi (HD)

sanchin dachi (SD)

oki sanchin dachi

zenkutzu dachi (ZD)

han zenkutzu dachi

shiko dachi (SHD)

neko ashi dachi (ND)

renoji dachi

T Dachi

yoru ashi

tsuri ashi dachi

kosa dachi

sesan dachi

### Uke-Waza

harai otoshi (uke)

jodan uke

yoko uke

gedan barai

mawashi uke

kake uke

juji uke / kosa uke

shuto uke

morote uke

sukui uke

### Stellung/Stand

geschlossener Stand (beide Füße zusammen)

Füße stehen im Winkel (Fersen zusammen = Katagrundstellung)

Grundstellung (Füße parallel, schulterbreit)

Sanduhrstand (genau 1 Fuß vor dem anderen)

großer Sanchin Dachi (1 ½ Fuß vor dem anderen)

langer Vorwärtsstand (vord. Knie über Fuß)

kurzer Vorwärtsstand

Reiter-/Pferdestellung (tiefer Stand, Fußspitze u. Knie nach außen)

Katzenstellung (vord. Fuß nur auf Ballen, Gewicht auf hint. Bein)

ähnl. ND, aber vorderer Fuß abgesetzt u. Gewicht verteilt)

T-Stellung

Gleitschritt nach vorn

Gleitstellung (Füße parallel u. halber Fuß vor)

Überkreuzstellung (hinten übergesetzt)

li Fuß wie SHD, re Fuß 90° zur Seite wie ZD (→ Sesan Kata)

### Abwehr-Techniken

kreisförmige Abwehr

obere Abwehr

mittlere Abwehr (von innen nach außen)

untere Abwehr

Kreis-/Radabwehr

Hakenabwehr (von innen n. außen, offene Hand)

gekreuzte Abwehr nach oben

Handkantenabwehr

Doppelabwehr

fangende Abwehr

shotei uke	Handballenabwehr (seitl.)
osae uke	kurze uke, meist direkt aus anderer Technik (z.B. zuki) kommend, in Endstellung entfernt harai otoshi ähnlich, aber mehr vor Körper)
kotei uke	ähnl. yoko uke, aber kleiner (kein Bogen)
kuri uke	schraubende Abwehr (Ellbogen n. unten)
yuminari uke	ziehende Abwehr (z.B. Seenchin-Kata)
kaketori uke	ura-kake uke Abwehr u. packen
hiki uke	Abwehr mit greifen, packen
kogen uke	Handgelenksabwehr

### **Zuki-Waza**

seiken zuki	gerader Fauststoß (zweiter/dritter Faustknöchel)
oi zuki	gleichseitiger Fauststoß (re Bein vor, re Zuki)
gyaku zuki	gegengleicher Fauststoß (re Bein vorn, li Zuki)
kizami zuki	gleichs. zuki zum Kopf, aber mit Gleitschritt vor
ren zuki	mehrere Fauststöße hintereinander
sanbon zuki	drei Fauststöße hintereinander
morote zuki	Doppelfauststoß
age zuki	Fauststoß nach oben (zum Kinn)
tate zuki	Fauststoß auf kürzere Distanz (Handrücken zur Seite)
choko zuki	Fauststoß mit Handrücken zur Seite, aber Arm gestreckt
ura zuki / shita zuki	Fauststoß auf kurze Distanz (ohne Drehung, Faust gerade nach vorn)
mawashi zuki	Halbkreis Fauststoß/-Schlag zur Schläfe
kin zuki	Schlag mit Faustboden (zur Blase oder zu Genitalien → Seenchin-Kata)
kagi zuki	Hakensschlag
awase zuki	Stoß mit Kleinfingerseite (Seenchinkata: m. anderer Hand verstärkt zum Solarplexus)
shotei zuki	Stoß mit Handballen
nagashi zuki	weitergleitender Schlag
nakadaka ken	mittlerer Fingerknöchel bei Faust herausstehend

**Uchi-Waza**

shuto uchi  
 heito uchi  
 uraken uchi  
 tettsui uchi  
 furi uchi  
 empi uchi (hiji)

**weitere Handtechniken**

kuma-de

washi-de

**Geri-Waza**

mae geri (keage / kabenashi)  
 mae geri (kekomi)  
 kin geri  
 mawashi geri  
 ushiro geri  
 yoko geri  
 kansetsu geri  
 kagato geri  
 hiza geri  
 nidan geri  
 ashi barai

**Allgemeine Begrifflichkeiten**

jodan  
 chudan  
 gedan  
 kamae  
 hajime  
 yame  
 mawate  
 kime

**Schlagtechniken**

Handkantenschlag  
 Schlag mit der inneren Handkante  
 geschnappter Schlag mit Faustrücken (-knöcheln)  
 Hammerschlag (mit Faustboden)  
 Halbkreis Schlag (kommt vom unteren Rücken)  
 Ellbogenschlag

**Bärenhand****Adlerhand****Tritttechniken**

geschnappter Tritt nach vorn (Fußballen)  
 Tritt nach vorn geschoben  
 geschnappter Tritt mit dem Fußspann  
 Halbkreistritt (geschnappt)  
 Tritt nach hinten (geschoben)  
 seitlicher Tritt (Fußkante)  
 Tritt zum Knie (Fußkante)  
 Tritt nach unten mit Ferse  
 Kniestoß  
 gesprungener maei geri  
 Fußfeger

oberer Bereich  
 mittlerer Bereich  
 unterer Bereich  
 Kampfposition  
 beginnen, anfangen!  
 Stopp, aufhören!  
 Wendung, wenden  
 Spannung

rei	angrüßen!
yoi	fertigmachen, Achtung!
hidari	links
migi	rechts
Tanden	Energiezentrum im Unterbauch
Kata	historisch überlieferte Form (Abfolge bestimmter Techniken)
Bunkai	Anwendung der Kata am Partner / an der Partnerin
Karateka	Karate treibende/r (Singular und Plural)
kiai	Kampfschrei
kumite	Übungen mit dem Partner / der Partnerin
jiju kumite	sportlicher Freikampf
Tori	Angreifende/r
Uke	Verteidigende/r
Karateki / Gi	Karateanzug

### **Zählen (auf Japanisch)**

ichi	eins
ni	zwei
san	drei
shi	vier
go	fünf
roku	sechs
shichi	sieben
hachi	acht
ku	neun
ju	zehn