

Karate-Camp Harburg e.V.

Einführung in die Karate-Sprache

Die Aussprache im Japanischen

Der Aussprache liegt die englische Schreibweise zugrunde. Es gilt:

a:	wie ab , Kasse
ch:	wie tsch (cha, chi, che mit t-Vorschlag)
e:	etwas nach "ä" hin ausgesprochen, Messer, etwa
h:	ein Laut, der zwischen h und ch liegt - etwa wie in "Dach"
i:	wie in, bin
j:	wie dsch in "Germany"
n:	doppeltes n leicht nasal
o:	wie ob, noch
r:	Zungen-r wie im Romanischen oder Slawischen
s:	wie "ss" in "Masse", wie ß
sh:	stimmlos wie wishing, shop (engl.), nicht wie "sch"
u:	wie um, Mutter (manchmal sogar unhörbar)
y:	wie j (Yokohama)
z:	wie das stimmhafte "s" in "Rose" (za-Sand, zu-Suppe, ze-Senf,zo-sollen)

In manchen Silben wird das u kaum betont oder ganz geschluckt - z.B. Oi-zuki (gerader Fauststoß)

= o-i z'ki. ae, ei, ue, usw. werden nicht verschmolzen, sondern getrennt gesprochen:

Mae-geri = ma-e geri. Allerdings klingt der zweite Vokal nur leicht nach.

Bei Wortzusammensetzungen ändert sich der erste Laut:

k	keri wird zu g = mae-geri
t	tachi wird zu d = zenkutsu-dachi

s	wie z
ts	tsuki wird zu z = oi- zuki
h	harai wird zu b = ashi-barai

Wortzusammensetzungen mit hon:

ichi/hon	ippon
san/hon	sambon
go/hon	gohon

Das Zählen

Zählen von 1 bis 10: (Endvokale nicht betonen, eher verschlucken)

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

Kommandos

Hajime!	Anfangen!
Mawa-te!	Kehrt, Wendung!
Mokzo!	Augen schließen; Konzentrationsübung
Narote!	Entspannen!
Rei!	Gruß!

Sensi-ni!	Front zum Lehrer (Sensei)
Yame!	Stop! Schluß! Ende!
Yoi!	Achtung!
Kamaete!	Kommando zur Ausgangshaltung
Chudan-gamae	links/rechts vorrücken mit Armen in Vorhalte zur Ausgangsstellung in Zenkutsu-dachi (Grundschule, Beintechniken und Kombinationen)
Gedan-gamae	links/rechts vorrücken mit Gedan-barai zur Ausgangsstellung in Zenkutsu-dachi (Grundschule)
Kumite-gamae	rechtes/linkes Bein zurücksetzen in Zenkutsu-dachi, Ausholen mit Gedan-barai (Ausgangsstellung für Partner-Training)

Angriffsstufen (Zielregion beim Partner)

Chudan	mittlere Stufe (Gürtel bis Hals)
Gedan	untere Stufe (bis zum Gürtel)
Jodan	obere Stufe (Kopf)

Stellungen

Hanmi	Schrägstellung in Zenkutsu-dachi der Oberkörper ist um 45 Grad abgedreht
Hachiji-Dachi	Aufrechte Stellung Füße parallel
Kokutsu-dachi	Verteidigungsstellung, Rückwärtsstellung
Kiba-dachi	Spreizstellung, Grätschstellung
Kamae	Kampfstellung
Shizentai	Normalstellung
Zenkutsu-dachi	Schrittstellung, Vorwärtsstellung

Einige Techniken

Age-uke	Abwehr obere Stufe
Choku-zuki	Gerader Stoß aus Hachiji-dachi
Empi-uchi	Ellbogenstoß
Gedan-barai	Abwehr untere Stufe
Gyaku-zuki	umgekehrter Fauststoß
Keage	Schnappstoß, zurückfedernder Stoß
Kekomi	gerader, gestreckter Stoß mit starkem Hüfteinsatz
Kizami-zuki	Prellstoß mit abgedrehter Hüfte
Kizami-geri	Fußstoß mit dem vorderen Bein
Mae-geri	Fußstoß nach vorn
Mawashi-geri	Kreisfußstoß
Nagashi-uke	Fegeabwehr
Nukite	Stoß mit den Fingerspitzen
Oi-zuki	Angriffsstoß - z.B. rechtes Bein, rechte Faust
Rengeri	Doppelfußstoß mit Zwischenschritt
Renzuki	Doppelfauststoß
Sanbon-zuki	dreimaliger Fauststoß einmal obere Stufe, zweimal mittlere Stufe
Shuto-uchi	Handkantenschlag
Shuto-uke	Handkantenabwehr
Soto-ude-uke	Abwehr mittlere Stufe von außen (soto) nach innen mit Arm (ude)
Uchi-ude-uke	Abwehr mittlere Stufe von innen (uchi) nach außen mit Arm (ude)
Uraken-uchi	Faustrückenschlag (auch Riken-uchi)
Ura-mawashi-geri	umgekehrter Kreisfußstoß
Ushiro-geri	Fußstoß nach hinten
Ushiro-mawashi-geri	Fußstoß nach hinten nach ganzer Körperdrehung
Yoko-geri	Fußstoß zur Seite

Trainings- und Kampfformen

Kihon	Grundschule
Kumite	Kampfschule
Ippon-Kumite	Einmaliger Angriff, Abwehr und Gegenangriff
Sanbon-Kumite	Dreimaliger Angriff, dreimalige Abwehr. Nach der dritten Abwehr Gegenangriff. Angriff und Abwehr müssen stark vorgetragen werden! Ziel Entwicklung maximaler Standfestigkeit und Balance
Gohon-Kumite	Das Gleiche fünfmal
Kaeshi-Ippon-Kumite	Mehrere hintereinander folgende wechselnde Angriffe und Abwehren. Kampffolge Angriff - Abwehr und Angriff (die Faust wird nicht zurückgezogen) - Abwehr und Gegenangriff (vorderen Fuß und Faust zurücknehmen). Die Kampfform dient der Reaktionsschulung
Jiyu-Ippon-Kumite	Realer Angriff und kampfmäßige Abwehr (einmal). Ziel Entwicklung des Gefühls für Abstand und Zeitwahl
Okuri-Ippon-Kumite	Kombinationstraining. Kampffolge 1. Angriff mit Ansagen - Abwehr mit Gegenangriff und Ausweichen. 2. Angriff ohne Ansagen - Abwehr und Gegenangriff
Happo-Kumite	Training für Schritt- und Körperbewegungen sowie Schulung auf instiktive 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-Kumite	Freier Kampf
Shiai	Turnier
Kata	Vorführungsform in der Art eines Schattenkampfes, die alle Grundtechniken in festgelegten Kombinationen enthält.

Erläuterung weiterer japanischer Begriffe

Dan	Meistergrad
Dojo	Übungsraum, Club
Hara	Bauch, Schwerezentrum

Tanden	
Karateka	Karatefrau/-mann(wörtl. -experte)
Karate-gi	Karate-Bekleidung
Kiai	Höchster Krafteinsatz (hörbarem Ausatmen, ähnlich einem Kampfgruf)
Kime	Äußerster Einsatz mit voller Spannung und höchstem Kampfgeist
Kohai	Der, der nach einem selbst mit Karate-Do angefangen hat
Kyu	Schülergrad
Sensei	Meister
Sempai	Der, der länger als man selbst Karate-Do betreibt