

## **Japanische Ausdrücke und Bedeutungen**

### **Kihon = Grundtechniken**

Ki heisst Grundlage oder Basis und Hon ist ein Buch oder die Entstehung. Kihon ist Grundtechniken üben, die gegebenen Körperbewegungen werden später in Kombinationstechniken angewandt. Daraus erfolgen Kumite und Kata.

### **Kumite = Kampf**

Kumite ist Freistilkampf von Körperbewegungen der Grundtechniken, die im Zweikampf erprobt werden. Die Reaktion und die Wirkung kann geschult werden.

### **Kata = Form/Modell**

Kata ist das Perfektionieren von Techniken. Kata ist eine Erbschaft von Meistern, die diese Techniken im anstrengenden Training, eigenen Kämpfen und aus geistigen und emotionalen Erfahrungen entwickelt haben. Deswegen ist Karate nicht nur eine Reihe von Techniken für wirkliche Kämpfe, sondern auch eine Art von Gymnastik, die zur körperlichen Wiederherstellung dienen kann. Einen unsichtbaren Gegner in einer vorgeschriebenen Kata (entsprechende Gradierungs-Katas) zu bekämpfen, ist eine persönliche Herausforderung. Nur durch diese Form des geistigen Kampfkunst-Trainings ist Karate als Budo-Disziplin wertvoll.

### **Budô**

Budô ist der Überbegriff für die japanischen Kampfkunstmethoden, die sich unter dem Aspekt des Weges (Dô) aus dem Bujustu (Technik des Kriegers) entwickelten.

### **Bushidô**

Weg des Kriegers (Ehrenkodex der Samurai)

### **Dô**

Weg, Pfad, Grundsatz, Lehre, Philosophie, Richtung, Prinzip; Dô ist ein Weg, in dessen Zentrum eine Übung steht, deren Ziel das Erweitern des im Menschen liegenden Potentials ist, durch das er zu seiner Sinnbestimmung wachsen und sein Leben mit Bewusstse

### **Ryû**

Fachrichtung, Stilrichtung, Schulungsmethode, Tradition

### **Karate dô**

Weg der leeren Hand

### **Karateka**

Ausübender des Karate dô

### **Dôjô**

Dô – Weg; Jô – Ort; Die Übung des Weges (Geiko) gewinnt an Inhalt und Klarheit, wenn es eine ehrliche Verbundenheit zwischen Wegschüler (Deshi) und Dôjô gibt. Deshalb ist in der Weglehre das Dôjô kein Trainingsraum, sondern ein heiliger Ort, den man auch noch »Raum der Erleuchtung« nennt. Die Bezeichnung Dôjô bezieht sich auf den Raum, in dem die Übung stattfindet, doch sie steht symbolisch für die Beziehungstiefe eines Übenden zu seiner Kunst.

## **Japanische Ausdrücke und Bedeutungen**

### **Taisô**

Gymnastik, Turnen

### **Makiwara**

»Holz und Stroh«, Schlagpfosten, Übungsgerät

### **Karate gi**

kurz Gi, ist heute im Karate-Training verwendete Kleidung, bestehend aus Jacke (Uwagi) und Hose (Zubon) aus weisser Baumwolle sowie einem Gürtel (Obi), dessen Farbe den Fortschrittsgrad des Übenden kennzeichnet

### **Sensei**

Lehrer, Meister

### **Shihan**

Grossmeister, ehrwürdiger grosser Meister

### **Kanchô**

Amt, Behörde; neuerer Titel für den Vorstand einer Schule

### **Deshi**

Bezeichnung für einen Schüler, einen Lernenden oder Auszubildenden

### **Sempai**

der Ältere, Vorsteher der Schüler; Übungsleiter in den Kampfkünsten der selbst Trainingsstunden leitet und Lehrerfunktionen innehat

### **Kohai**

der Jüngere, der jüngere Schüler in den Kampfkünsten

## Das Grüssen

In den Kampfkünsten als Keirei (Gruss, Verbeugung) und Reigi (Etikette, Höflichkeit, Verhalten) ist Rei von erstrangiger Bedeutung. Es ist ein Ausdruck der Höflichkeit, des Anstandes, des Respektes und der Aufrichtigkeit. »Ohne Höflichkeit geht der Wert des Karate verloren«, sagte Meister FUNAKOSHI GICHIN. Rei hat eine grosse philosophische Bedeutung in den Kampfkünsten.

### **Seiza**

japanische Form des Sitzens auf den Fersen, in kniender Position

### **Agura no kake**

formloses Sitzen, Schneidersitz

### **Mokusô**

ruhiges Denken, Meditation, Konzentration, schweigendes Sitzen

### **Mokusô yame**

Ende der Konzentration, Augen wieder öffnen

### **Rei**

Gruss, Höflichkeit

### **Shômen ni rei**

Verbeugung zur Frontseite (Kamiza) des Dôjô

### **Sensei ni rei**

respektvolle Verbeugung (Gruss) zum Meister, zum Lehrer

### **Shihan ni rei**

respektvolle Verbeugung (Gruss) zum Grossmeister

### **Sempai ni rei**

respektvolle Verbeugung (Gruss) zum Äteren, zum Fortgeschrittenen in den Kampfkünsten

### **Otagai ni rei**

respektvolle Verbeugung (Gruss) zu den Mitübenden

### **Kiritsu**

Zucht, Disziplin; Aufstehen!

## Die Kommandos im Training:

### **Yôi**

Vorbereitung, Bereitschaft; Achtung!

### **Hajime**

der Anfang; Fangt an!

### **Yame**

Aufhören! Halt!

### **Kamae te**

im Training verwendetes Kommando zum Einnehmen einer Position oder Haltung (Kamae)

### **Mawate**

wenden, herumdrehen, in die entgegengesetzte Richtung wenden; Kehrt um!

**Weitere Fachausdrücke:**

**Hara**

wörtlich übersetzt bedeutet Hara Bauch und meint die ganze Gegend vom Magen bis zum Unterleib. Darin unterteilt man in I (Magen) und Kikai (Gegend unter dem Nabel). Im Kikai befindet sich etwa 3 cm unter dem Nabel der Schwerpunkt des Menschen, der Tanden.

**Kiai**

Geistes-Bewegung, Versammlung der Energie, Kampfschrei; aus Ki (Energie) und Ai (zusammen)

**Kihaku**

geistige Energie, Kampfgeist

**Kime**

der Begriff Kime bezeichnet die Verwendung des inneren Ki (Energie) in der äusseren Technik und wird mit Brennpunkt, Kraftkonzentration oder Zentrum der Kraft übersetzt.

**Gasshûku (Lehrgang, Seminar, Training)**

Im Wort Gasshûku ist das Verb Gassuru enthalten, was soviel bedeutet wie »zusammenkommen«, und das Substantiv Shûku mit der Bedeutung von »Unterkunft«.

Das wichtigste sollte also nicht nur sein, zusammen zu trainieren, sondern auch im gemeinsamen Streben in der Kunst zusammenzukommen und – falls möglich – zusammen zu übernachten; die Anhäufung von Trainingseinheiten allein wird dem Sinn dieses Begriffes also nicht gerecht.

**Angriffsstufen:**

**Jôdan**

obere Angriffsstufe; Vitalpunkte (Jintai kyûsho) am Kopf und Hals

**Chûdan**

mittlere Angriffsstufe; Vitalpunkte der Körpermitte von den Schultern bis zur Gürtellinie

**Gedan**

untere Angriffsstufe; Vitalpunkte von der Gürtellinie abwärts

**Die Bewegungsrichtungen:**

**Hidari**

links

**Migi**

rechts

**Mae**

vorn, frontal, vorwärts; früher

**Ushiro**

Rückseite, hinten

**Naname**

schräg, schief, diagonal

**Uchi**

innen, Innenseite, drinnen

**Soto**

aussen, Aussenseite, draussen

**Yoko**

seitlich

**Age**

nach oben

**Tate**

senkrecht

**Zenkutsu dachi**

Vorwärtsstellung

**Moto dachi**

wie Han zenkutsu dachi, der Oberkörper ist jedoch nicht frontal nach vorn gerichtet, sondern leicht abgewandt (Hanmi)

**Kôkutsu dachi**

Rückwärtsstellung, Verteidigungsstellung

**Kiba dachi**

Reiterstellung; entwickelt aus dem früheren Naihanchi dachi

**Sanchin dachi**

Sanduhrstellung

**Hangetsu dachi**

Halbmondstellung; Stellung aus der gleichnamigen Kata Hangetsu

**Shiko dachi**

Hockstellung, offene Bereitschaftsstellung; ähnlich wie Kiba dachi, nur mit nach aussen gedrehten Füßen und die Hüfte liegt tiefer

**Fudô dachi**

unbewegliche, unerschütterliche Stellung, (auch: Sôchin dachi)

**Nekoashi dachi**

Katzenfussstellung

### Die Bewegungsrichtungen:

#### **Kôsa dachi**

Überkreuzstellung (auch: Kôsa ashi dachi, Kake dachi)

#### **Sagiashi dachi**

Kranichstellung; Stand auf einem Fuss in der Kata Gankaku – der Fuss des hochgehobenen Beins ist in der Kniekehle des Standbeins eingehakt (auch: Gankaku dachi)

#### **Sôchin dachi**

diagonale Kraftstellung; aus der Kata Sôchin (auch: Fudô dachi)

### Das Zahlensystem

1 Ichi (sprich: itsch)

2 Ni

3 San

4 Shi (auch: Yon)

5 Go

6 Roku (sprich: rock)

7 Shichi (sprich: schitsch) (auch: Nana)

8 Hachi (sprich: hatsch)

9 Kyû

10 Jû (sprich: dschu)

11 Jû ichi (sprich: dschu-itsch)

12 Jû ni