

Infoblatt 6

Wichtige Techniken und Zahlen

- **Grundlegende Karate-Techniken**

GRUNDLEGENDES		BLOCKTECHNIKEN	
hajime / yame	beginnen /enden (Stopp)	age uke	Block nach oben
migi / hidari	rechts / links	soto uke	Block von außen nach innen
mawatte	Wendung	uchi (ude) uke	Block von innen nach außen
kirikae	Beinwechsel	shuto uke	Handkantenabwehr
musubi dachi	verbundene Stellung (Gruß)	nagashi uke	Fegeabwehr mit der Hand
zenkutsu dachi	Vorwärtsstellung	gedan barai	Block nach unten
kokutsu dachi	Rückwärtsstellung	morote uke	zweiarmige Abwehr
kiba dachi	Seitwärtsstellung (Reiter-)	osae uke	Pressblock
ARMTECHNIKEN		BEINTECHNIKEN	
oi zuki	gerader Fauststoß mit Schritt	mae-geri	gerader Fußstoß
gyaku zuki	gegenseitiger Fauststoß	mawashi geri	Halbkreis-Fußstoß
kizami zuki	kurzer, ansatzloser Fauststoß (Prellstoß)	yoko-geri kekomi	seitlicher Fußtritt arretiert
shuto uchi	Handkantenschlag, Schwerthand-Angriff	yoko-geri keage	seitlicher Fußtritt zurückschnappend
haito uchi	Handinnenkantenschlag	ushiro geri	Rückwärts-Fußtritt
kagi zuki	Hakenfauststoß seitwärts	ura mawashi geri	Halbkreis-Fußtritt mit der Ferse (Gegenseite)
uraken uchi	Faustrückenschlag	ashi barai	Fußfeger
yoko empi	Seitlicher Ellenbogenstoß	(...) tobi geri	gesprungener Tritt

- **Zahlen und ihre Aussprache**

japanisch	Aussprache	deutsch
ichi	itch	eins
ni	ni	zwei
san	san	drei
shi / yon	shi / yon	vier
go	go	fünf
roku	rok	sechs
shichi	schitsch	sieben
hachi	hatsch	acht
kyû	kju	neun
jû	dschu	zehn
ni-jû	ni-dschu	zwanzig
san-jû	san-dschu	dreißig