

# 1. Hand

Te/Shu/Su



空手道(Karatedo) :  
Der Weg für Karate

## I Handtechnik - 手技(Te waza)

- 組手(Kumite) : Üben von Angriff und Verteidigung mit den Partner
- 引き手(Hikite) : Zurückziehenden der Hand
- 貫き手(Nukite) : Speerhand
- 一本貫き手(Ippon Nukite) : Einfingerstoss
- 二本貫き手(Nihon Nukite) : Zweifingerstoss
- 掛け手(Kakete) : Haken Hand
- 諸手受け(Morote Uke) : Beidhändiger Block
- 先手(Sente) : Erster Angriff
- 熊手(Kumade) : Bärenhand
- 鷲手(Washide) : Adlerhand
  
- 手刀打ち(**Shutō** Uchi) : Schwerthandschlag
- 縦手刀打ち(Tate **Shutō** Uchi) : Stehender Schwerthandschlag
- 手刀受け(**Shutō** Uke ) : Schwerhandblock
- 背手受け(Haishu Uke) : Handdrückenblock

## II Kata mit 手

- 十手(Jitte) : 10 Hände
- 珍手(Chinte) : Aussergewöhnliche Hand
- 雲手(Unsu) : Wolkenhand

## 2. Fuss

### Ashi/Soku



#### I Fusstechnik 足技(Ashi waza)

- 足払い(**Ashi barai**) : Fussfeger
- 寄り足(**Yori Ashi**) : Gleitender Fuss  
(wie früher **Suri Ashi**)
- 継足(**Tsugi Ashi**) : Herankommender Fuss (Schritt wird zuerst verkürzt)  
(wie früher **Yose Ashi**)
- 猫足立ち(**Neko Ashi Dachi**) : Katzenfussstellung
- 一本足立ち(**Ippon Ashi Dachi**) : Stellung mit einem Fuss
- 鷺足立ち(**Sagi Ashi Dachi**) : Stellung des Storches
- 引き足(**Hikiashi**) : Zurückziehen des Fusses
  
- 足刀(**Sokutō**) : Fuss Schwert
- 運足(**Unsoku**)、足さばき(**Ashi Sabaki**) : Fussführung
- 閉足立ち(**Heisoku Dachi**) : Geschlossene Füsse

#### 2 Regeln von Shotokan 20 Kun

- 空手に先手なし(**Karate ni Sente nashi**) : Im Karate gibt es keinen ersten Angriff
- 人の手足を剣と思へ(**Hitono Te Ashi o Ken to omoe**) : Stelle dir Hände und Füsse als Schwerter vor

Modifiziert nach der deutschen Verfassung des *Shotokan Niju-kun* aus Wikipedia von Funakoshi Gichin

### 3. Vorne

Mae/Zen

前

#### I Technik mit 前

- 前屈立ち(**Zen**kutsu dachi) : Nach vorne gebogene Stellung
- 前蹴り(**Mae** geri) : Vorwärtsfusstritt
- 前猿臂(**Mae** Enpi) : Elbogenstoss nach vorne

### 4. Hinten, Danach

Ushiro/Kou/Go/Ato

後

#### II Technik mit 後

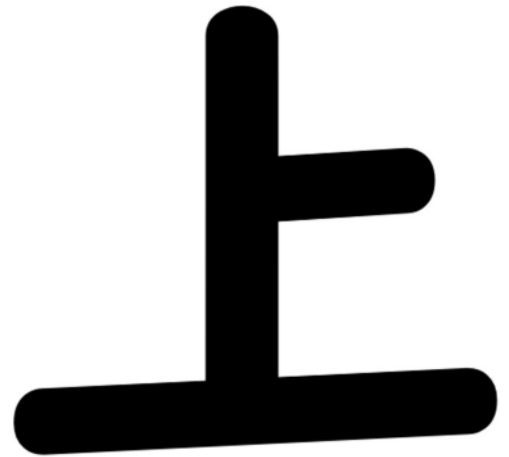
- 後屈立ち(**Kou**kutsu dachi) : Nach hinten gebogene Stellung
- 後ろ蹴り(Ushiro geri) : Rückwärtstritt
- 後ろ猿臂(Ushiro Enpi) : Elbogenstoss nach hinten

## 5. Oben

### Jyo /Age/Ue

#### I Technik mit 上

- 上段突き(**Jōdan Tsuki**) :  
Fauststoss nach oben
- 上げ(挙げ)突き(**Age Tsuki**) :  
Fauststoss (von unten) nach oben
- 上げ(挙げ)受け(**Age Uke**) : (Von unten) Nach  
oben block
- 蹴上げ(**Ke Age**) : Schnaptritt (von unten) nach oben

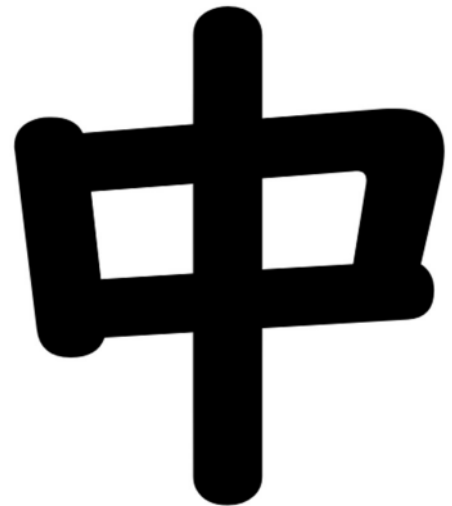


## 6. mitte

### Chu/Naka

#### II Technik mit 中

- 中段突き(**Chūdan Tsuki**) : Fauststoss in die Mitte
- 中高一本拳(**Nakadaka Ippon Ken**) : Faust mit hervorgehobenem Mittelfinger

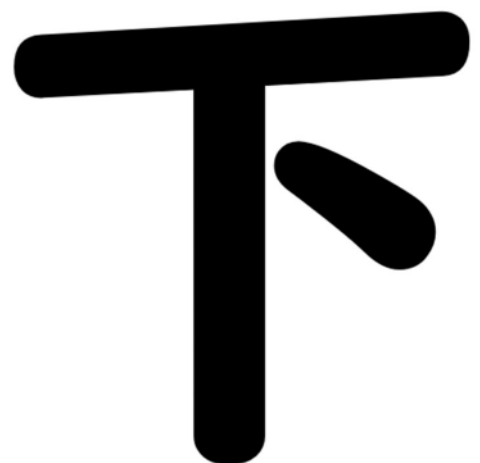


## 7. unten

### Ge/Shita

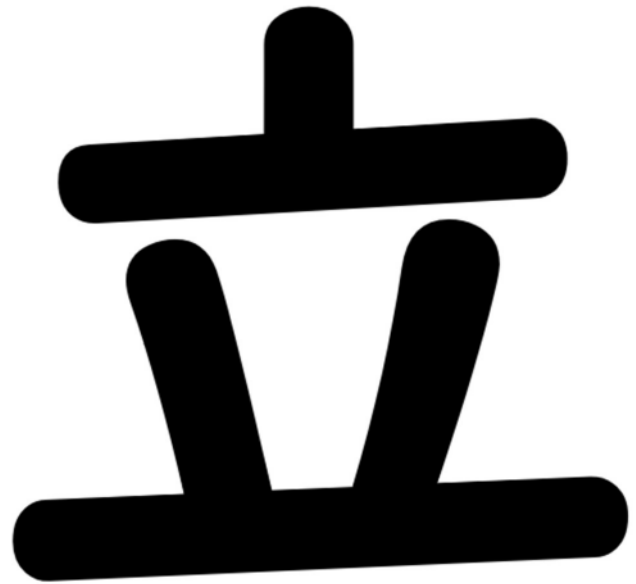
#### III Technik mit 下

- 下段突き(**Gedan Tsuki**) : Fauststoss nach unten
- 下段払い(**Gedan Barai**) : Block nach unten



## 8. Stand (Fussstellung)

### Tachi / Ritsu



#### I Technik mit 立

- 結び立ち(Musubi **dachi**) : Stand mit geschlossenen Fersen und fächerförmig geöffneten Fussspitzen
- 閉足立ち(Heisoku **dachi**) : Stand mit geschlossenen Füßen in einer Linie
- 平行立ち(Heiko **dachi**) : Stand mit paralleler Fussstellung (nicht geschlossene Fussstellung)
- 交差立ち(Kohsa **dachi**) : Stand mit gekreuzten Schienbeinen
- レの字立ち(Le no Ji **dachi**) : Fussstellung wie das Zeichen Le
- 八字立ち(Hachi Ji **dachi**) : Fussstellung wie das Zeichen Hachi
- 騎馬立ち(Kiba **dachi**) : Reiterstand
- 四股立ち(Shiko **dachi**) : Sumo Fussstellung
- 前屈立ち(**Zenkutsu** dachi) : Nach vorne gebogene Stellung
- 後屈立ち(**Kōkutsu** dachi) : Nach hinten gebogene Stellung
- 猫足立ち(Neko **Ashi** Dachi) : Katzenfussstellung
- 一本足立ち(Ippon **Ashi** Dachi) : Stellung mit einem Fuss
- 鷺足立ち(Sagi **Ashi** Dachi) : Stellung des Storchs
- 半月立ち(Hangetsu **dachi**) : Halbmond Fussstellung
- サンチン立ち(**Sanchin dachi**)
- 壮鎮立ち(Sochin **dachi**)/不動立ち(Fudoh **dachi**)

#### II Vordem und nachdem Training

- 起立(Ki **ritsu**) : Aufstehen

## 9. Seitwärts (waagrecht)

Yoko

横

### I Technik mit 横

- 横蹴り蹴上げ(**Yoko** geri Keage) : Seitwärtsfusstritt gegen oben aufwärts
- 横蹴り蹴込み(**Yoko** geri Kekomi) : gestossener seitwärtsfusstritt
- 横猿臂(**Yoko** Enpi) : Ellbogenstoss seitwärts

## 10. Aufwärts (senkrecht)

Tate

縦

### II Technik mit 縦

- 縦拳突き(**Tate** ken tsuki) : Fauststoss nach vorne mit senkrecht stehender Faust
- 縦裏拳打ち(Tate ura ken uchi) : Fausrücken Schlag
- 縦手刀打ち(Tate shu to uchi) : Schwerthand Schlag mit senkrecht stehender Hand
- 縦貫き手(Tate nuki te) : Speerhand nach vorne (aufrecht stehende Hand)
- 縦猿臂(Tate enpi) : Ellbogenstoss Senkrecht

## 11. Innen

Uchi



### I Technik mit 内

- 内受け(**Uchi** Uke) : Block von innen nach aussen
- 内八字立ち(**Uchi** Hachijidachi) : Fussstellung wie das Zeichen Hachi (八字立ち(Hchiji Dachi))

## 12. Aussen

Soto



### II Technik mit 外

- 外受け(**Soto** uke) : Block von aussen nach innen
- 外八字立ち(**Soto** Hachijidachi) : Fussstellung wie das Zeichen Hachi, aber umgekehrt, die Fersen sind schmaler.

## 13. Verfolgung

Oi

追

### I Technik mit 追い

- ・ 追い突き (**Oi tsuki**) : Verfolgender Fauststoss  
(順突き (Jun tsuki))

## 14. umgekehrt

Gyaku

逆

### II Technik mit 逆

- ・ 逆突き (**Gyaku tsuki**) : Fauststoss Hand und Fuss umgekehrt
- ・ 逆内受け (**Gyaku uchi uke**) : Umgekehrt Uchi Uke
- ・ 逆外受け (**Gyaku uchi uke**) : Umgekehrt Soto Uke
- ・ 逆挙げ受け (**Gyaku uchi uke**) : Umgekehrt Age Uke
- ・ 逆半身 (**Gyaku Hanmi**) : Umgekehrt Hanmi

## 15. Stoss

### Tsuki



I **Technik** mit 突き (**Tsuki**), die **Abkürzung** von 正拳突き (**Seiken Tsuki**), was Fauststoss bedeutet.

- |                                 |                                                                       |
|---------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| • 直突き (Choku <b>Tsuki</b> )     | : gerader Fauststoss                                                  |
| • 追い突き (Oi <b>Tsuki</b> )       | : Verfolgender Fauststoss                                             |
| (順突き (Jun <b>Tsuki</b> ))       |                                                                       |
| • 逆突き (Gyaku <b>Tsuki</b> )     | : Fauststoss Hand und Fuss umgekehrt                                  |
| • 刻み突き (Kizami <b>Tsuki</b> )   | : Schnitzen Fauststoss                                                |
| • 上げ突き (Age <b>Tsuki</b> )      | : Fauststoss (von unten) nach oben                                    |
| (振り突き (Furi <b>Tsuki</b> ))     |                                                                       |
| • 上段突き (Jyodan <b>Tsuki</b> )   | : Fauststoss nach oben                                                |
| • 中段突き (Chudan <b>Tsuki</b> )   | : Fauststoss in die Mitte                                             |
| • 下段突き (Gedan <b>Tsuki</b> )    | : Fauststoss nach unten                                               |
| • 鉤突き ( Kagi <b>tsuki</b> )     | : Haken Fauststoss                                                    |
| • 突き受け ( <b>Tsuki uke</b> )     | : Fauststoss und Block (gleichzeitig)                                 |
| • 挟み突き (Hasami <b>Tsuki</b> )   | : Sandwich Fauststoss                                                 |
| • 連突き (Ren <b>Tsuki</b> )       | : Fauststoss (aufeinanderfolge)                                       |
| • 縦拳突き ( <b>Tateken Tsuki</b> ) | : vertikale Fauststoss                                                |
| • 裏突き ( <b>Ura Tsuki</b> )      | : Handrückenstoss                                                     |
| • もろ手突き ( <b>Morote Tsuki</b> ) | : beidhändiger Fauststoss                                             |
| • 山突き ( <b>Yama Tsuki</b> )     | : Berg Fauststoss (gleichzeitig),<br>Jyodan Tsuki und Gedan Ura Tsuki |
| • 合わせ突き ( <b>Awase Tsuki</b> )  | : Jyodan Tsuki und Chudan Ura Tsuki                                   |

## 16. Schlag

### Uchi

打

#### I Technik mit 打ち(Uchi)

- 手刀打ち(Shuto **Uchi**) : Handschwert Schlag
- 縦手刀打ち(Tateshuto **Uchi**) : Tate-Handschwert Schlag
- 背手打ち(Haishu **Uchi**) : Handrücken Schlag nach unten
- 背刀打ち(Haito **Uchi**) : Handrückenschwert Schlag (Daumenseite)
- 裏拳打ち(Uraken **Uchi**) : Uraken Schlag
- 縦裏拳打ち(Tateuraken **Uchi**) : Tate-Uraken Schlag
- 拳槌打ち( Kentsui **Uchi**) : Faust Schlag
- (鉄槌打ち( Tettsui **Uchi**)) : Eisenhammer Schlag
- 挟み打ち(Hasami **Uchi**) : Sandwich Schlag
- 底掌打ち(Teisho **Uchi**) : Handfläche Schlag
- 落とし打ち受け(Otoshi **Uchi Uke**): Fallender Faustschlag und Block
- 底掌上げ打ち受け(Teishoage **Uchi Uke**)  
: Handfläche Schlag und Block nach oben (gleichzeitig)
- 底掌落とし打ち受け(Teisho Otoshi **Uchi Uke**)  
: Handfläche Fallender Schlag und Block (gleichzeitig)
- 青龍刀打ち(Seiryuto **Uchi**) : Seiryu-Schwert Schlag



## 17. Block

### Uke



#### I Technik mit 受け(Uke)

- 上げ受け(Age **Uke**) : (Von unten) Nach oben block
- 手刀受け(Shuto **Uke**) : Handschwert Block
- 内受け (Uchi **Uke**) : Block von innen nach aussen
- 外受け(Soto **Uke**) : Block von aussen nach innen
- 十字受け(Jyuji **Uke**) : Block mit gekreuzten Händen (das Zeichen Zehn)
- もろ手受け(Morote **Uke**) : Beidhändiger Block
- 背腕受け(Haiwan **Uke**) : Block mit Rückenarm
- 肘受け(Hiji **Uke**) : Block mit Ellbogen
- 山受け(Yama **Uke**) : Bergfom Block
- まんじ(卍)受け(Manji **Uke**) : Manjiform Block
- すくい受け(Sukui **Uke**) : Schaufeln (von Kick) und Block
- かき分け受け(Kakiwake **Uke**) : Trennen Block
- 押さえ受け(Osae **Uke**) : Unterdrücken Block
- 流し受け( Nagashi **Uke**) : vorbei fliessender Block
- 突き受け(Tsuki **Uke**) : Fauststoss und Block (gleichzeitig)
- 底掌受け(Teisho **Uke**) : Handfläche Block
- 受け変え(**Uke** kae) : Blockwechsel
- 落とし打ち受け(Otoshi Uchi **Uke**): Fallender Schlag und Block
- 底掌上げ打ち受け(Teishoage Uchi **Uke**)
  - : Handfläche Schlag und Block nach oben (gleichzeitig)
- 底掌落とし打ち受け(Teisho Otoshi Uchi **Uke**)
  - : Handfläche Fallender Schlag und Block (gleichzeitig)

## 18. früher

### Sen



#### I Wörter mit 先

- 先生 (Sensei) : Meister
- 先輩 (Senpai) : Vorgänger (Höher-Gestellter)

#### II Technik mit 先

- 後の先 (Go no **Sen**) : Der Verteidigende trifft vor dem Angreifenden. (Z.B. Abwehr, Gegenangriff oder Konter)
- 先の先 (**Sen** no **Sen**) : Der Angreifende trifft vor dem Verteidigenden.
- 対の先 (Tai no **Sen**) : Man will die Zeichen des Gegners lesen. (Und somit im richtigen Moment anzugreifen, z.B. wenn der Gegner auch schon nur daran denkt einen Angriff zu starten.) Musashi Miyamoto nannte das (先先の先 (**Sensen** no **Sen**)).

#### III 1 Regel von Schotokan 20 Kun

- 空手に先手なし (Karate ni **Sente** nashi) : Im Karate gibt es keinen ersten Angriff

## 19(3). Hinten, Danach

### Ushiro/Kou/Go/Ato



#### I Technik mit 後

- 後輩 (**Kouhai**) : Nachwuchs (Untergestellter)
- 後の先 (**Go** no **Sen**) : Der Verteidigende trifft vor dem Angreifenden. (Z.B. Abwehr, Gegenangriff oder Konter)
- 後屈立ち (**Koukutsu dachi**) : Nach hinten gebogene Stellung
- 後ろ蹴り (**Ushiro geri**) : Rückwärtstritt
- 後ろ猿臂 (**Ushiro Enpi**) : Elbogenstoss nach hinten