

## Glossar japanische Begriffe aus dem JIU JITSU etc.

### Fachsprache im Jiu Jitsu japanisch ausdrücken

Um sich international in den Kampfkünsten unterhalten zu können greifen wir auf die original japanischen Ausdrücke zurück und sollten diese auch verstehen.

### Die Betonung

Alle Silben werden im Japanischen gleich stark betont. Die Selbstlaute (a, e, i, o, u) werden einzeln ausgesprochen. Jedoch unterscheidet man zwischen langen und kurzen Selbstlauten. Treffen zwei Selbstlaute aufeinander werden sie getrennt ausgesprochen, z.B. Osa-e = Osa-e, oder Mae-geri = Ma-e-geri. Die Mitlaute werden wie geschrieben ausgesprochen.

Ausnahmen:

sh = sch (ashi, sprich "aschi"), z = s (waza, sprich "wasa"), ch = tsch (uchi, sprich "utschi"), s = ß (soto, sprich "ßoto"), y = j (yoko, sprich "joko"), j = djsch (Jiu, sprich "djschu").

### Wortzusammensetzungen

Oft verändert sich bei Wortzusammensetzungen der erste Buchstabe des zweiten oder dritten Wortes. z.B. sagt man nicht Goshi-nage sondern Koshi-nage, jedoch Uki.goshi. Auch bei z.B. De-ashi-harai ändert sich das "h" zum "b" also De-ashi-barai. Nur am Wortanfang steht ein "H" also Harai-goshi und nicht Barai-goshi. Schreibt man den Tsuki am Wortanfang mit "Ts", verändert er sich in der Wortkombination zum Oi-zuki, also zum "z". Aus dem Buchstaben "T" am Wortanfang wird der Buchstabe "d" in der Wortmitte. Techniken lassen schon am Namen erkennen, was sie zeigen. Z.B. Uchi-kaiten-nage bedeutet "innen-Schleuder-werfen", oder Soto-ude-uke "außen-Ärmel-abwehren".

### Die Mehrzahlbildung

Im Japanischen werden die Mehrzahlen nicht wie bei uns mit einem Endungs-"s" angezeigt (also es heißt nicht Jiu Jitsu Ka's oder Gi's oder Samurai's), sondern man sagt die entsprechende Menge dazu (also "viele Jiu Jitsu Ka oder "drei Gi" oder "tausend Samurai").

### Die Familiennamen

Familiennamen stehen am Anfang, wie z.B. "Baelz, Prof.Dr.med. Erwin Otto Eduard von", "Funakoshi, Gichin", "Kano, Prof. Baron Jigoro" oder "Fleck, Prof. Julius".

### Der japanische Akzent

Der japanische Akzent wird melodisch und ist daher nur schwach hörbar. Wörter und Silben sollte man gleichmäßig aussprechen und betonen, z.B. To-kyo oder Ai-ki-do. Manchmal wird das "u" kaum betont oder komplett verschluckt z.B. bei Oi-zuki spricht man O-i-z'ki, bei Sumo sagt man S'mo.

A

AI = Liebe, Harmonie

AGE = heben, nach oben

ARASHI = Sturm

ARIGATO = danke

ASAHI = aufgehende Sonne

ASHI = Bein, Fuss

ATAMA = Kopf, Scheitel

ATE = Schlag

ATEMI = Schläge, Stösse

AYUMI = Schritt, laufen

AYUMI-ASHI = einfacher Gleitschritt

B

BARAI = wischen, fegen

BASAMI = Schere

BO = Stock (ca.180cm)

BOKKEN = Holzsword

BUDO = Oberbegriff aller asiatischen Kriegskünste

BUJIN = Kämpfer, Krieger

BUSHIDO = Ehrenkodex der Samurai

## C

CHA = braun  
CHIKARA = Kraft  
CHOKUNIN = Ehrenbezeichnung, höchster jap. Rang für Freunde  
CHUDAN = mittlere Körperpartie  
CHUGAERI = Rolle vorwärts  
CHUSEN = Los, auslösen

## D

DACHI = Stellung, Position  
DAI SENSEI = großer Meister, ehrerbietige Anrede für 10. DAN  
DAN = Meistergrad  
DANRYOKU = Elastizität, Spannkraft  
DE = vorstellen, vorschieben  
DAESHI = Lernender, Student  
DO = Weg, Prinzip, Lehre, Methode  
DOJO = Trainingslokal  
DOZO = bitte

## E

EBI = Krebs, Hummer  
EMPI = Ellenbogen  
ERI = Kragen, Revers

## F

FUDO = Kraft  
FUMI = Treten  
FUSEGI = Verteidigung

## G

GAESHI = gegen, Gegengriff  
GAKE = weghaken  
GARAMI = einrollen  
GARI = sicheln fegen  
GATAME = kontrollieren, halten  
GEDAN = untere Körperpartie  
GEIKO = Übung  
GERI = Fusstritt  
GI = Trainingsbekleidung  
GO = 5, nach, später  
GOKYU = 5 Gruppen, Serien  
GOSHI = Hüfte  
GOSHIN = Selbstverteidigung  
GURUMA = Rad  
GYAKU = verkehrt, umgekehrt

## H

HACHI = 8  
HACHIMAN = shintoistischer Kriegsgott  
HADAKA = nackt, bloss  
HAISHU = Handrücken  
HAISOKU = Fussrist  
HAITO = Handinnenkante  
HAJIME = Anfangen "kämpft"  
HAKAMA = Hosenrock (Aikido)  
HANBO = halber Stock (ca.90cm)  
HANE = Flügel, springen, Feder  
HANGETSU = Halbmond  
HANSHI = Lehrer, Meister von hohem Rang, vorbildlicher Mensch  
HANTEI = Entscheidung, Ergebnis  
HARA = Unterbauch, Körpermitte  
HARAI = wischen, fegen  
HASAMI = zwischenhalten  
HENKA = Variation, Wechsel  
HIDARI = links  
HIKI-WAKE = Unentschieden, Balance  
HIJI = Ellenbogen  
HISHIGI = gestreckt, biegen  
HIZA = Knie  
HON = fundamental, Basis, Grund

## I

ICHI = 1  
ICHIBYOSHI = In einem Atemzug  
IDORI = sitzend  
IPPON = ein voller Punkt, einseitig  
IRIMI = mit dem Körper eindrehen  
IKKYO = 1. Form (Aikido)

## J

JIGO = Abwehr  
JIGOTAI = Verteidigungsstellung  
JIKAN = Zeit  
JIME = würgen  
JIU JITSU = sanfte Kunst, Kunstgriff, Prinzip, Technik  
JODAN = obere Körperpartie bzw. Sammelbegriff für Meister vom 1. bis 5. DAN  
JOSEKI = obere Seite im Dojo u. Ehrenplatz für den Lehrer  
JU ( JIU ) = sanft, nachgiebig, 10  
JUJI = gekreuzt, überkreuz

## K

KAGATO = Ferse  
KAGI = Hacken  
KAISETSU = Erklärung  
KAKAE = umarmen, mit einem Arm  
KAKE = Wurfausführung  
KAMAE = Haltung, Stellung  
KAMI = oben, das Obere  
KAMIZA = Göttersitz, Ehrenplatz und Residenz des Hausherrn  
KANI = Krebs (wie ein Krebs würgen)  
KANSETSU = Gelenk, Hebel  
KANUKI = quer  
KARA = leer  
KASUMI = Schläfe  
KASHIRA = Haupt, oben, hoch, Kopf  
KATA = Form, Schulter, Art  
KATAME = kontrollieren, halten  
KATAHA = Flügel  
KATANA = japanisches Schwert  
KATATE = einhändig  
KEAGE = geschnappter Tritt  
KEIKO = Übung  
KEKOMI = gestossener Tritt  
KEN = Faust, Schwert, Waffe  
KENDO = japanischer Schwertkampf  
KENSU = in den Armen hängenlassen  
KI = universale geistige - seelische Kraft  
KIAI = Kampfschrei  
KIBA = Reiter  
KIHAKU = Kampfgeist  
KIHON = Grundform  
KIME = Endstellung, Aufprall  
KIMONO = japanische Kleidung  
KIO = Prinzip, Gruppe, Stufe  
KIRI = spalten, schneiden  
KISSAKI = Schwertspitze  
KO = klein, das kleinere  
KODANSHA = Sammelbegriff für Meister ab dem 6. DAN  
KODOKAN = Judoschule in Tokio  
KOHAI = Junior, der Jüngste, der Auszubildende  
KOKEN = Handgelenk, Handrücken  
KOKUZU = rückwärts  
KOKYO = Strom geistig-seelischen Kraft  
KOMI = innen, drinnen, drehen  
KOSA = Überkreuz  
KOSHI = Hüfte, Seite  
KU = 9  
KUATSU = Fernöstliche erste Hilfe  
KUBI = Nacken, Hals  
KUMI = nehmen, ergreifen  
KUMITE = freier Partnerkampf  
KUZURE = Variante  
KUZUSHI = Gleichgewicht stören  
KYO = Gruppe  
KYU = Schülergrad, Bogen  
KYUDO = Bogenschiessen(Bogenweg)

## M

MA= gerade  
MAAI = Distanz, Abstand,  
MAE =Distanzbeherrschung  
MAKI = vorwärts, nach vorne  
MAKIKOMI = aufrollen, einrollen  
MAKIWARA = Schlagpfosten  
MATA = Oberschenkel  
MATE = "warten"  
MAWASHI = Halbkreis  
MAWATE = Kehrt, Wendung  
METSUKE = Wahrnehmen  
MIGI = rechts  
MOCHI = festhalten mit den Armen  
MOKUSO = konzentrieren  
MOROTE = beidhändig, verstärkt  
MUDANSHA = Lernender, Träger eines Kyu-Grades  
MUNE = Brust

## N

NAGASHI = Fegen, wegwischen, fliegend  
NAGE = Wurf, werfen, fallen  
NAMI = normal  
NAMANE = Schräg  
NARABI = Seite an Seite  
NE = liegend, am Boden  
NI = 2  
NIKYO = 2. Form (Aikido)  
NO = von, des, der, nach  
NUKITE = Fingerspitzenstoss

## O

O = gross  
OBI = Gürtel  
OIE = gleichseitig  
OKURI = beide, zwei  
OMOTE = Vorderseite, einander, zugewandt  
OSAE = Haltegriff  
OHTEN = drehen, auf der Seite  
O SENSEI = großer Meister, Ehrentitel für die Begründer der Budosportarten  
OTOSHI = fallen lassen, nach unten ziehen

## R

RANDORI = locker  
REI = Übungskampf  
REN = Gruss, verbeugen  
RENRAKU = abwechselnd  
RENSHI = „der Geübte“ erster Lehrtitel  
RENZOKU = verbinden, kombinieren  
RITSU-REI = fortfahren  
ROKU = Gruss im Stehen  
ROSHI = alter Meister, Ehrentitel für einen Menschen mit tiefer Zen-Erfahrung (bud. Glaube)  
RYO = Beide

## S

SABAKI = locker = drehen  
SAMURAI = japanischer Ritter  
SAMBON = dreimaliger  
SAN = 3, Herr od. Frau hinter dem Namen  
SANKAKU = Dreieck  
SANKYO = 3. Form (Aikido)  
SASAE = blockieren, stützen  
SATORI = Erleuchtung  
SAYA = Scheide  
SEI = Ruhe, Inaktivität  
SEIKEN = die Vorderfaust  
SEKI = Sitz, Sitzplatz  
SEIZA = mit geradem Rücken auf den Fersen sitzen  
SEMPAI = der Ältere, der höher graduierte, der Erfahrene  
SEN = positiv  
SEN-NO-SEN = höchste Form der Initiative  
SENSEI = Meister, Lehrer  
SEOI = Rücken, auf den Rücken  
SEPPUKU = ritueller Selbstmord  
SHI = 4  
SHIAI = Kampf  
SHIAJO = Kampffläche  
SHIDO = Unterweiser, Leiter, Führer  
SHIDOIN = Leiter, Führer, Vorbild  
SHIHAN = Grossmeister  
SHIHO = Vierpunkt  
SHIKKO = Bewegung in den Knien  
SHIMOSEKI = untere Seite im Dojo, Platz für Schüler (gegenüber Kamiza)  
SHINAI = Bambus - Fechtstock  
SHINSHA = Anfänger, Schüler  
SHINTAI = aufrecht vor- & rückwärts schreiten  
SHISEI = Haltung, Stellung  
SHIZENTAI = Normalstellung  
SHO = Offene Hand, Handfläche  
SHOGUN = Militärbefehlshaber Japans  
SHOMEN = vorne, Front,  
SHOTEI = Handwurzel, Handballen  
SHUTO = Handaussenkante  
SHICHI = 7  
SODE = Ärmel  
SOKUTO = Fusskante  
SOTO = aussen, auswärts

## S

SUIGETSU = Solarplexus  
SUKUI = Löffel, Schaufel  
SUMI = Winkel, Ecke  
SUMO = japanisches Ringen  
SUTEMI = opfern der aufrechten Lage

## T

TACHI = aufrecht, stehend  
TAI = Körper, Abwarten  
TANDEN = Körperschwerpunkt  
TANI = Tal  
TANTO = Dolch  
TATAMI = Judomatte  
TATE = gerade, der Länge nach  
TE = Hand  
TEKUBI = Handgelenk, Puls  
TENKAN = kreisförmige Bewegung  
TESSEN = Stock ca.30cm lang, 1cm Ø  
TETTSUI = Hammerfaust, Eisenfaust  
TOBI = Sprung  
TOMOE = Bogen, Kreis  
TORI = Abwehrender, ausübender  
T

TSUBA = Handschutz am Schwert  
TSUKA = Schwertgriff  
TSUKURI = Wurfvorbereitung  
TSURI = aufheben

## U

UCHI = innen, federnder Schlag  
UCHI-DESHI = persönlicher Schüler des Meisters  
UDE = Arm  
UKE = Angreifer, Hinnehmender,  
UKEMI = fallen  
UKI = flatternd  
URA = Rücken, Gegenteil  
URAKEN = Fastrücken  
USHIRO = rückwärts, von hinten  
UTO = Nasenbeinansatz  
UTSURI = wechselnd, umgekehrt

## W

WAKARE = sich trennen, reißen  
WAKA SENSEI = Sohn des Sensei  
WAKAZASHI = japanisches Kurzschwert  
WAKIBARA = Körperseite  
WAZA = Technik, Kunst  
WAZARI = halber Punkt

## Y

YAMA = Berg

YAME = Stop, lösen, Ende

YOI = Bereitschaft

YOKO = Seite, seitlich

YONKYO = 4. Form (Aikido)

YOSEKI = Ehrenplatz

YUDANSHA = Kampfsportmeister, Träger eines DAN-Grades

YUMI = Bogen

## Z

ZA = Sitzen, Platz

ZAHO = Konzentrationssitz

ZANSHIN = Entspannte Wachsamkeit

ZAREI = Gruss im Knien

ZA-SEKI = SEKI = Sitz, Sitzplatz

ZA-ZEN = Konzentrationssitz

ZEN = buddhistischer Glaube

ZENKUZU = vorwärts

ZORI = Budo-Sandalen

## Jiu Jitsu Technik- Glossar

### Allgemeines

**Aikido** Körper und Geist Harmonie  
**Ayumi ashi** normales schreiten  
**Budo** Oberbegriff der japanischen Kampfkünste  
**Bushido** Ehrenkodex des Samurai  
**Dan** Meistergrad  
**Dojo** Trainingslokal  
**Do** Weg, Prinzip, Lehre  
**Geiko** Uebung  
**Geri** Tritt  
**Gyaku** verkehrt  
**Hakama** Hosenrock (Aikido)  
**Hidori** links  
**Jigoro Kano** Gründer des Judo  
**Jiu Jitsu** die sanfte Kunst  
**Jiu-Jitsuka** Ausübender des Jiu Jitsu  
**Judo** der sanfte Weg  
**Judoka** Ausübender des Judo  
**Judogi** Trainingsanzug  
**Karate** die leeren Hände  
**Kiai** Kampfschrei  
**Kumite** Uebung am Partner  
**Kodokan** International Hauptquartier in Japan  
**Kyu** Schüler  
**Mate** Griff lösen, warten  
**Mae** vorwärts, nach vorne  
**Migi** rechts  
**Mokuso** konzentrieren  
**Obi** Gurt  
**Rei** Gruss  
**Ritsurei** Gruss im Stehen  
**Sabaki** drehen  
**Sensei** Meister, Trainer  
**Shiai** Kampf  
**Shintai** aufrecht vor- und rückwärts schreiten  
**Sore made** alles ist aus  
**Tatami** Matten  
**Tsugi ashi** Nachstellschritt  
**Tori** Ausübender  
**Uke** Hinnehmender  
**Ukemi** fallen  
**Yame** lösen  
**Zarei** Gruss im Sitzen  
**Zori** Sandalen

## Körperbezeichnungen

**Atama** Kopf  
**Ashi** Fuss / Bein  
**Empi** Ellenbogen  
**Hara** Bauch, Mitte  
**Hiza** Knie  
**Kagato** Ferse  
**Koshi** Hüfte  
**Kubi** Hals  
**Mata** Schenkel  
**Tai** Körper  
**Te** Hand  
**Tekubi** Handgelenk  
**Ude** Arm  
**Ura** Rücken, Gegenteil  
**Uto** Naht zwischen Stirn und Nasenbein

## Judobegriffe

**Barai** wischen, fegen  
**Basami** Schere  
**De** vorstellen, verschieben  
**Eri** Kragen, Revers  
**Gaeshi** gegen, Gegenangriff  
**Gake** weghaken  
**Garami** einrollen  
**Gatame** kontrollieren  
**Gesa** Schärpe  
**Guruma** Rad  
**Hadaka** nackt, bloss  
**Hane** springen, Flügel  
**Hantei** Entscheid, Ergebniss  
**Hon** Fundamental, Basis  
**Ippon** ein voller Punkt, einseitig  
**Jime** würgen  
**Kake** Wurfausübung  
**Kami** das Obere, oben  
**Kani** Krebs  
**Kansetsu** Hebel, Gelenk  
**Komi** innen, drehen  
**Kumi Kata** Griff fassen  
**Kuzushi** Gleichgewicht  
**Kuzure** Variante  
**Ma** gerade  
**Maki** auf- einrollen  
**Morote** beidhändig  
**Nage** Fall  
**Nami** normal  
**Ne** liegend am Boden  
**Okuri** die beiden zusammen  
**Osae waza** Haltegriff Technik  
**Otoshi** fallen lassen  
**Randori** freies üben  
**Renraku** verbinden, kombinieren  
**Sankaku** Dreieck  
**Sasae** blockieren  
**Shiho** Vierpunkt  
**Shime** würgen  
**Soto** aussen  
**Sukui** Löffel, Schaufel  
**Sumi** Winkel  
**Sutemi** Opfern der aufrechten Körperhaltung

**Tachi** aufrecht, stehend  
**Tani** Tal  
**Tate** gerade, der Länge nach Bogen, Kreis  
**Tomoe** Bogen, Kreis  
**Tsukuri** Wurfvorbereitung  
**Tsuri** aufheben  
**Tsuri komi** ziehen und anheben  
**Uchi** innen  
**Uchi komi** Eingänge ohne Wurf  
**Uki** flatternd  
**Ushiro** von hinten, rückwärts  
**Wakare** sich trennen, reißen  
**Waza** Technik, Kunst  
**Yoko** seitlich

### Uebersicht der Techniken

**Ashi waza** Fuss Technik  
**Atemi waza** Schlagtechnik  
**Kaeshi waza** Gegenwurftechnik  
**Kanetsu waza** Hebeltechnik  
**Katame waza** Kontrolltechnik  
**Koshi waza** Hüfttechnik  
**Nage waza** Wurftechnik  
**Ne waza** Bodentechnik  
**Osae waza** Haltetechnik  
**Renraku waza** Kombinationstechnik  
**Shime waza** Würgetechnik  
**Tachi waza** Standtechnik  
**Te waza** Handtechnik  
**Tokui waza** Spezialtechnik

### Hebeltechniken

**Ude garami** Arm einrollen  
**Ude gatame** Armkontrollen  
**Ude hishigi ashi gatame** Armbiegen durch Fusskontrolle  
**Ude hishigi hara gatame** Armbiegen durch Bauchkontrolle  
**Ude hishigi hiza gatame** Armbiegen durch Kniekontrolle  
**Ude hishigi sankaku gatame** Armbiegen durch Dreieckskontrolle  
**Ude hishigi te gatame** Armbiegen durch Handkontrolle  
**Ude hishigi ude gatame** Armbiegen durch Armkontrolle

### Würgetechniken

**Gyaku juji jime** verkehrtes Kreuzwürgen  
**Hadaka jime** nacktes Würgen  
**Kata juji jime** halbes Kreuzwürgen  
**Kata te jime** einseitiges Würgen  
**Nami juji jime** normales Kreuzwürgen  
**Okuri eri jime** gleitendes Kragenwürgen  
**Riote jime** beidhändiges Würgen  
**Sankaku jime** Dreieckswürgen  
**Sode guruma jime** Aermel /Rad-Würgen  
**Tsuki jime** Stoss Würgen  
**Tsukomi jime** Stoss Würgen

## Grundstellungen

**Tachi / Dachi** Stellung, Position  
**Jigotai** Verteidigungsstellung  
**Kiba dachi** seitliche Karatestellung  
**Kokotsu dachi** Rückwärtsstellung  
**Shizentai** Normalstellung  
**Zenkutsu dachi** Angriffsstellung

## Wurftechniken

**Da ashi barai** Fuss wegwischen  
**Hane goshian** gesprungene Hüfte  
**Harai goshi** Hüfte wegwischen  
**Harai tsuri komi ashi** Fuss wegwischen mit anheben  
**Hane maki komi** angesprungenes Einrollen  
**Hiza guruma** Knierad  
**Kata ashi dori** Schulter Fusswurf  
**Kata guruma** Schulterrad  
**Ko soto gake** kleines äusseres Weghacken  
**Ko soto gari** kleines äusseres Wegfegen  
**Ko uchi gari** kleines inneres Wegfegen  
**Koshi guruma** Hüfttrad  
**Morote gari** beidhändige Sichel  
**O goshi** grosses Hüfttrad  
**O guruma** grosses Rad  
**O soto gari** grosses äusseres Wegfegen  
**O soto guruma** grosses äusseres Rad  
**O uchi gari** grosses inneres Wegfegen  
**Okuri ashi barai** wegwischen des nachgezogenen Fusses  
**Sasae tsuri komi ashi** Fuss blockieren mit Anheben  
**Seoi nage** Rückenwurf  
**Soto maki komi** äusseres Einrollen  
**Sukui nage** löffelnder Wurf  
**Sumi gaeshi** Eck Umwurf  
**Sumi otoshi** Eckfall  
**Tai otoshi** Körper fallenlassen  
**Tani otoshi** Tal-Fall  
**Tomoe nage** Kreiswurf  
**Tsuri goshi** angehobene Hüfte  
**Tsuri komi goshi** angehobene Hüfte mit ziehen  
**Uchi mata** Schenkelwurf  
**Uki goshi** flatternde Hüfte  
**Uki otoshi** flatterndes Fallenlassen  
**Uki waza** flatternde Technik  
**Uki nage** Rückwärtswurf  
**Ushiro goshi** hintere Hüfte  
**Utsuri goshi** versetzte Hüfte  
**Yoko gake** seitliches Weghacken  
**Yoko guruma** seitliches Rad  
**Yoko otoshi** seitliches Fallenlassen  
**Yoko wakare** seitliches Trennen

## Haltetechniken

**Kesa gatame** Schärpenkontrolle  
**Kami sankaku gatame** obere Dreieckskontrolle  
**Kami shiho gatame** obere Vierpunktkontrolle  
**Kata gatame** Schulterkontrolle  
**Kuzure kesa gatame** Variante Schärpen Kontrolle  
**Tate shiho gatame** längsweise Vierpunktkontrolle  
**Yoko shiho gatame** seitliche Vierpunktkontrolle

## Aikidotechniken

**Kote gaeshi** Handgelenk-Drehwurf  
**Kote hineri** Handdrehhebel-Haltegriff  
**Kote mawashi** Armdrehhebel-Haltegriff  
**Shiho nage** Schwertwurf  
**Shikko** Bewegung in den Knien

## Karatetechniken

**Age uki** Block mit äusserem Unterarm nach oben  
**Chudan** mittlere Körperpartie  
**Empi uchi** Ellbogenschlag  
**Fumi komi** Stampftritt  
**Gedan** untere Körperpartie  
**Gedan barai** Abwehr nach unten  
**Gyaku zuki** gleichzeitig verkehrter Fauststoss  
**Haito uchi** Handkantenschlag  
**Hiza geri** Knietritt  
**Juji uke** Kreublock  
**Jodan** obere Körperpartie  
**Kagato geri** Fersentritt  
**Kin geri** Fusstritt mit Rist  
**Mae geri** Fusstritt mit Fussballen  
**Mae tobi geri** gerader Fusstritt im Sprung  
**Mawashi geri** Halbkreis Fusstritt  
**Mawashi zuki** Halbkreisfauststoss  
**Nukite** Fingerspitzenstoss  
**Oie zuki** gerader gleichzeitiger Fauststoss  
**Shuto uchi** Handkantenschlag  
**Shuto uke** Handkantenschlag Abwehr  
**Soto uke** Abwehr mit äusserem Rand des Unterarmes  
**Tate zuki** Fauststoss mit senkrechter Faust  
**Tsuki** Stoss  
**Tsuki waza** Karate Stosstechniken  
**Uchi uke** Abwehr mit innerem Rand des Unterarmes  
**Ura zuki** Fauststoss mit Handrücken  
**Ushiro geri** Rückwärts-Fustritt  
**Yoko tobi geri** seitlicher Fusstritt mit Sprung

## Falltechniken

**Mae ukemi** Rolle / Sturz vorwärts  
**Yoko ukemi** Rolle / Sturz seitwärts  
**Ushiro ukemi** Rolle / Sturz rückwärts  
**Chuga eri** Rolle vorwärts mit liegenbleiben  
**O chuga eri** grosse Rolle vorwärts