

# JAPANISCHE WÖRTER IM TRAINING

(JAPANISCHE AUSDRÜCKE)

## STILGRÜNDER:

SIEHE AUCH ARTIKEL „GESCHICHTE DES SHITORYU“

KENWA MABUNI (1889 - 1952)  
SCHÜLER VON: YASTUNE ITOSU, 1832 - 1916 (VON SHURI)  
KANRYO HIGAONNA, 1853 - 1916 (VON NAHA)  
SHITO = ZUSAMMENSETZUNG AUS INITIALEN BEIDER OB-  
GENANNTEN.

## GRÜSSEN:

SIEHE AUCH ARTIKEL „DER RESPEKTVOLLE GRUSS“

ARIGATOO -  
GOZAIMASHITA = VIELEN DANK FÜR DEINE MÜHE  
KIRIZU = AUFSTEHEN  
MOKUZO = KONZENTRATION + MEDITATION  
MOKUZO YAME = ENDE KONZENTRATION, AUGEN WIEDER ÖFFNEN.  
NI = HIN (SENSAI NI REI > GRÜSST ZUM LEHRER HIN)  
O - REI = GROSSE VERBEUGUNG, DANKEN  
O - SENSEI = GROSSER MEISTER  
OSSU = ZUSTIMMUNG (SPRICH: USS)  
OTAGAI - NI-REI = GRÜSST UNTEREINANDER  
REI = GRÜSSEN, VERBEUGEN  
RITSU-REI = GRÜSSEN IM STAND (IN GLEICHE RICHTUNG  
> PUBLIKUM)  
SEMPAI – NI - REI = GRÜSST DEN SENIOR (ÄLTEREN)  
SENSEI – NI - REI = GRÜSST DEN LEHRER  
SEI - ZA = ABSITZEN  
SHIHAN – NI - REI = GRÜSST DEN GRÜNDER, HÖCHSTER MEISTER,  
VORBILD  
SHOMEN – NI - REI = GERADEAUSSCHAUEN GRÜSSEN  
(ZUM SHOMEN HIN)  
ZA - REI = GRÜSSEN IM SITZEN

## BEIM TRAINING

HAI = JA, IN ORDNUNG  
HAJIME = ANFANGEN  
HARA = BAUCH, NABEL, PSYCHO - PHYSISCHE MITTE,  
SCHWERPUNKT, KRAFTZENTRUM  
HIDARI = LINKS  
HIKI-ASHI = ZURÜCKZIEHENDER FUSS, AUSGANGSSTELLUNG  
HIKI-TE = ZURÜCKZIEHENDE HAND  
KAMAETE = AUSGANGSSTELLUNG  
KEAGE = SCHNAPPENDE TECHNIK  
KEKOMI = ARRETIERTE TECHNIK  
KIAI = GEIST - BEGEGNUNG, GELLENDER KAMPFSCHREI,  
PLÖTZLICHER AKUSTISCHER ENERGIEAUSBRUCH,  
MANIFESTATION DES KI.  
KIHON = GRUNDSCHULE  
KIME = TECHNIK ARRETIEREN, BRENNPUNKT  
KOKYU = ATMUNG  
MAWATE = WENDEN  
MIGI = RECHTS  
RANDORI = ÜBUNGSMÄSSIGES KÄMPFEN OHNE DASS ES  
EINEN SIEGER GIBT.  
YAME = STOP, AUFHÖREN  
YASUME = PAUSE ZW. DEN ÜBUNGEN  
YOI = ACHTUNG, BEREIT  
ZA = SITZ  
ZANSHIN = WACHSAMKEIT (AUCH NACH TECHNIK !)

## DIVERSE AUSDRÜCKE:

AGE = HEBEN  
DE = VORRÜCKEN  
DE - AI = GLEICHZEITIGER KONTER WIE ANGRIFF  
DO = WEG ZUR VERVOLLKOMMUNG DES ICH'S,  
(KARATE-DO, JU-DO, AIKI-DO, KEN-DO)  
DORI = GREIFEN  
GYAKU = SPIEGELVERKEHRT, UMGEKEHRT  
GI = TRAININGSANZUG AUS BAUMWOLLE, WEISS  
- UWAGI = JACKE  
- ZUBON = HOSE  
- OBI = GURT  
HAMNI = ABGEDREHT (Z.B. HÜFTE)

HEJAN	=	FRIEDE, RUHE, GRUNDKATA ENTWICKELT VON Y. ITOSU (1903 - 1906)
HYOSHI	=	RYTHMUS
YONDANSHA	=	MEISTER
KAESHI	=	KONTERN
KAI	=	GEMEINSCHAFT, GRUPPE (Z.B. SHITO - KAI)
KATA	=	IN DER BEWEGUNG ÜBERLIEFERTE, TEILS VERSTEKTE STILPRINZIPIEN DER ALTEN MEISTER
KIHAKU	=	KAMPFGEIST
KIKAI	=	GELEGENHEIT (ANGRIFF BEI KAMPF) SIEHE SUKUI
KU	=	BALANCE
KUATSU	=	WIEDERBELEBUNG, OD. 1. HILFE
KUMITE	=	KAMPF
MAAI	=	ABSTAND
MAKIWARA	=	SCHLAGPFOSTEN
MAWASHI	=	RUND, KREISFÖRMIG, HALBKREIS
METSUKE	=	BLICKKONTAKT
MENDANSHA	=	SCHÜLER, LERNENDER
MONDO	=	LEHRGESPRÄCH, ZUSAMMENKUNFT LEHRER MIT SCHÜLER, KONZENTRATION, MEDITATION, BESPRECHUNG.
MOROTE	=	MIT BEIDEN HÄNDEN, BEIDSEITIG
MUSHIN	=	ABSOLUTE GELASSENHEIT
OI	=	DAGEGEN ANSTÜRMEN, BEDRÄNGEN
PINAN	=	FRIEDFERTIGER GEIST, GRUNDKATA SIEHE HEJAN
RYU	=	STILRICHTUNG
SABAKI	=	DREHEN, FLIESSEND AUSWEICHEN
SATORI	=	ERLEUCHTUNG
SHOBU	=	SPIEL, ÜBUNGSKAMPF
SHIAI	=	WETTKAMPF
SHISEI	=	STELLUNG, GRUNDSTELLUNG, RICHTIGES STEHEN
SHITEI - KATA	=	PFLICHT - KATA
SHIWARI	=	BRUCHTEST
SOJI	=	REINIGEN DES DOJO (ZEN - TRADITION)
SOTO	=	AUSSEN
SUKUI	=	INTUITIVES GEFÜHL FÜR DEN „LEEREN RAUM“ ZUR GEWOHNHEIT WERDENDE INNERE WACHSAMKEIT > GELEGENHEIT ZUM ANGRIFF BEI EINER LÜCKE
SUN DOME	=	ABSTOPPEN DER KARATETECHNIK KURZ VOR DEM ZIEL. SUN = 1 ZOLL (2.5 CM)
TATE	=	SENKRECHT, STEHEND

TE	=	HAND
TOBI	=	SPRUNG
TOKUI - KATA	=	BEVORZUGTE, FREIE KATA
TORI	=	ANGREIFENDER
UCHI	=	INNEN
UKE	=	ABWEHRENDER, VERTEIDIGER
URA	=	UMGEKEHRT, VERDREHT, ENTGEGENGESTELLT (Z.B. URA - ZUKI, URA - KAKETE)
USHIRO	=	RÜCKWÄRTS
WAZA	=	TECHNIK
YOKO	=	SEITE, SEITLICH
ZA-ZEN	=	MEDITATION IM SITZEN
ZEN	=	VERSENKUNG, MEDITATIONSÜBUNG OHNE ZIEL

## AUFZÄHLUNG:

ICH(I)	=	1	NI	=	2
SAN	=	3	SHI	=	4
GO	=	5	ROK(U)	=	6
SICH(I)	=	7	HACH(I)	=	8
KU	=	9	JU	=	10

## GURTFARBEN: (SCHÜLERGRADE)

KYU-GRAD	FARBE	NR	GURTBEZEICHNUNG
KYU-KYU	= WEISS	9. KYU	SHIRO - OBI
HACHI-KYU	= GELB	8. KYU	KIIRO - OBI
SHICHI-KYU	= ORANGE	7. KYU	DAIDAIRO - OBI
ROK-KYU	= GRÜN	6. KYU	MIDORI - OBI
GO-KYU	= BLAU	5. KYU	AORI - OBI
SHI-KYU	= VIOLETT	4. KYU	MURASAKI - IRO - OBI
SAN-KYU	= 3. BRAUN	3. KYU	CHAIRO - OBI
NI-KYU	= 2. BRAUN	2. KYU	CHAIRO - OBI
IK-KYU	= 1. BRAUN	1. KYU	CHAIRO - OBI

