

Grundbegriffe des Karates 6.-5. Kyu:

Begrüßung

Seiza	Kniesitz
Mokusu	Meditation (Augen schließen)
Mokuso Yame	Ende der Meditation (Augen öffnen)
Shomen ni Rei	Gruß zur Vorderseite (des Dojos; Gruß an die Ahnen)
Sensei ni Rei	Gruß zum Meister
Otagai ni Rei	gegenseitiger Gruß
Ritsu	Aufstehen

Kommandos

Yoi	Bereitschaft
Hajime	Anfangen
Yame	Beenden
Mawatte	Umdrehen
Hantai	in einer Reihe aufstellen

Zahlen

Ichi	1
Ni	2
San	3
Shi	4
Go	5
Roku	6
Shichi	7
Hachi	8
Ku	9
Ju	10

Stände

Zenkutsu dachi	tiefe Vorwärtsstellung (Füße parallel)
Shiko dachi	Reiterstellung (tief, Füße 45° nach außen)
Hanmi neko ashi dachi	offene, tiefe Katzenfußstellung (halb abgedrehte Hüfte)

Fausttechniken

Junzuki Chudan	gerader Fauststoß nach vorn
Gyakuzuki Chudan	entgegengesetzter gerader Fauststoß nach vorn
Junzuki No Tsukomi	gestreckter Fauststoß nach vorn
Gyakuzuki No Tsukomi	Fauststoß nach vorn (tiefer Stand)
Tobikomizuki	gleitender Fauststoß nach vorn
Nagashizuki	gleitender ausweichender Fauststoß nach vorn

Abwehrtechniken

Jodan Uke	Armabwehr zum Kopf
Gedan Barai	Fußabwehr
Sotu Uke	Armabwehr zum Kopf (von innen nach außen)
Uchi Uke	Armabwehr zum Körper (von außen nach innen)
Shuto Uke	Armabwehr zum Körper mit Handkante (von innen nach außen)

Fußtechniken

Mae-geri	gerader Fußtritt nach vorn
Mawashi-geri	Halbkreisfußtritt
Sokuto Fumikomi	Stampftritt zum Knie
Sokuto	Stampftritt
Ushiro-geri	Rückwärtsfußtritt
Mae-Tobi-geri	Sprungtritt nach vorn

Weitere Begriffe

Dojo	Trainingsraum
Gedan	unterhalb Gürtellinie (untere Stufe)
Chudan	zwischen Gürtel und Kopf (mittlere Stufe)
Jodan	Kopfhöhe (obere Stufe)
Hidari	links
Migi	rechts
Kata	festgelegte Form, Scheinkampf
Kiai	Kampfschrei
Karate Gi + Obi	Karateanzug und Gürtel