

A	
Age-Uke	Abwehr nach oben
Age-Zuki	hebender Faustoß
Ashi-Barai	Fußfeger
B	
Bunkai	Kata-Anwendung
C	
Choku-Zuki	gerader Faustoß
Chudan	mittlerer Körperbereich
D	
De-Ai	Abwehr und Angriff zeitgleich
Do	"der Weg" zur Vervollkommnung
Dojo	"der Ort des Weges", Übungsstätte/Trainingsraum
E	
Empi	Ellenbogen
Empi-Uchi	Ellenbogenschlag
Empi-Uke	Ellenbogenabwehr
F	
Fumikomi-Ashi	Stampfschritt
G	
Gaiwan	Armaußenseite
Gedan	unterer Körperbereich
Gedan-Barai	Abwehr nach unten
Go	fünf
Gohon-Kumite	Partnerübung mit fünfmaligem Angriff
Gyaku-Zuki	Gegenfauststoß
H	
Hachi	acht
Haishu	Handrücken
Haito	Handinnenkante
Haiwan	Armoberseite
Hajime	Anfangen!
Hangetsu-Dachi	Halbmondstellung
Hamni	halb abgedrehte Hüfte
Happo-Kumite	Kampfübung gegen mehrere Gegner
Hara	Körpermitte, Bauch
Heisoku-Dachi	Stellung mit geschlossenen Füßen
Hidari	links
Hiza	Knie

I

Ichi	eins
Ippon	drei Punkte (Wettkampf)
Ippon-Ken	Faust mit einem vorstehenden Knöchel
Ippon-Kumite	Kampfübung mit einem Angriff
J	
Jiyu	frei
Jiyu-Kumite	freier Kampf
Jijy-Ippon-Kumite	Kampfübung mit freiem, einmaligem Angriff
Jodan	oberer Körperbereich (Kopf und Hals)
Ju	zehn
Juji-Uke	Abwehr mit gekreuzten Armen
K	
Kaeshi-Ippon-Kumite	Kampfübung mit wechselseitigem einmaligem Angriff zweier Gegner
Kagi-Zuki	Hakenstoß
Kai-Ashi	normaler Schritt
Kakato	Ferse
Kamae	Ausgangsstellung
Karateka	Karatesportler(in)
Karate-Gi	Karateanzug
Kata	festgelegte Form von Kampftechniken gegen imaginäre Gegner
Keage	zurückschnappender Fußstoß
Keri	Fußstoß (in Kombination "Geri" geschrieben)
Kiai	Kampfschrei
Kiba-Dachi	Reiterstellung
Kihon	Grundschule
Kime	äußerster Einsatz mit voller Spannung
Kizami-Zuki	Prellstoß mit dem vorderen Arm
Kokutsu-Dachi	Rückwärtsstellung
Ku	neun
Kumite	Kampfübung mit dem Partner
M	
Mae	gerade
Mae-Ashi-Geri	gerader Fußtritt mit dem vorderen Bein
Mae-Empi	waagerechter Ellenbogenstoß nach vorn
Mae-Geri	gerader Fußtritt mit dem hinteren Bein
Makiwara	Schlagpfosten
Mawashi-Geri	Kreisfußtritt
Mawate	Wendung
Migi	rechts
Mikazuki-Geri	Sichelfußtritt im Halbkreis
Mokuzo	Meditationsphase
Morote-Uchi-Ude-Uke	zweiarmige Abwehr mittlerer Stufe von innen
Musubi-Dachi	Stellung mit V-förmig geschlossenen Füßen
N	
Nagashi-Uke	abfließende Abwehr
Naiwan	Arminnenseite
Neko-Ashi-Dachi	Katzenfußstellung

Ni	zwei
Nukite	Fingerspitzenstoß
O	
Oi-Zuki	gerader Fauststoß mit Vorwärtsschritt
Okiru-Ippon-Kumite eines Gegners	wiederholtes einmaliges Angreifen
Otoshi-Uke	Abwehr von oben nach unten
R	
Ren-Geri	wiederholter Fußtritt
Ren-Zuki	wiederholter Faustoß
Roku	sechs
S	
San	drei
Sanchin-Dachi	Sanduhr-Stellung
Sanbon-Kumite	dreimaliges Angreifen
Sanbon-Zuki	Dreifachfauststoß
Sensei-Ni-Rei	Gruß zum Lehrer
Shi	vier
Shiai	Wettkampf
Shichi	sieben
Shitei-Kata	Pflichtkata
Shizentai	Ausgangsstellung
Shuto-Uchi	Handkantenschlag
Shuto-Uke	Handkantenabwehr
Shuwan	Armunterseite
Sochin-Dachi	Kraftstand
Sokuto	Außenkante des Fußes
Soto-Ude-Uke	Abwehr mittlere Stufe von außen
Suri-Ashi	Gleitschritt beginnend mit dem vorderen Fuß
T	
Tate-Empi	auwärtsgerichteter Ellenbogenstoß
Tate-Shuto-Uke	Handkantenabwehr mit gestrecktem Arm
Tate-Uraken-Uchi	enkrechte Handrückenabwehr
Tate-Zuki	Faustoß mit senkrechter Faust
Teisho	Handballen
Teisho-Uke	Handballenabwehr
Te-Otoshi-Uke	Handabwehr von oben nach unten
Tokui-Kata	Kürkata ("die starke Kata")
Tori	Angreifer
Tsukami-Uke	Greifabwehr
Tsuri-Ashi	Gleitschritt beginnend mit dem hinteren Fuß
Tsuki	Fauststoß (in der Kombination "Zuki" geschrieben)
U	
-Uchi	schlagen
Uchi-	von innen
Uchi-Ude-Uke	Abwehr mittlere Stufe von innen

Karate MTV Isenbüttel e.V.**Begriffe im Karatetraining**

Uke	Abwehr, Abwehrender
Uraken-Uchi	Faustrückenschlag
Ura-Mawashi-Geri	Kreisfußtritt mit der Ferse (oder Sohle)
Ura-Zuki	Fauststoß als Aufwärtshaken
Ushiro-Geri	Rückwärtstritt
Y	
Yame	Schluss!, Aufhören!
Yoi	Achtung! (i.d.R. Ausgangsstellung Shizentai)
Yoko	seitswärts
Yoko-Geri	Fußtritt zur Seite
Yoko-Uraken-Uchi	Faustrückenschlag zur Seite
Yoko-Ashi	Gleitschritt zur Seite
Z	
Zanshin	Wahrung der Konzentration über die eigentliche
Technik (Bewegung) hinaus	
Zenkutsu-Dachi	Vorwärtsstellung