



Lernkarte – weiß-gelber Gürtel – 9. Kyu

10 Vokabeln

Technik – Japanisch	Erläuterung / Übersetzung
<u>Stellungen</u>	
Shizentai	Beine schulterbreit, Füße parallel nebeneinander oder leicht nach außen, Yoi-Stellung oder auch Heikô-Dachi oder Hachiji-Dachi
<u>Techniken</u>	
Age-Uke	Der obere Block
Choku-Zuki	Gerader Fauststoß im Stand
Sotu-Ude-Uke	Der mittlere Block von außen nach innen
Gedan-Bari	Der untere Block
Mae-Geri	Der gerade Fußtritt nach vorne
<u>Höhen</u>	
Jodan	Kopfbereich – zielen zum Kinn
Chudan	Bauchbereich – zielen zum Solarplexus
Gedan	Beinbereich – von den Füßen bis zur Hüfte
<u>Kumite</u>	
Kumite im Shizentai	Partnerübung im Stand



Lernkarte – gelber Gürtel – 8. Kyu

16 Vokabeln, davon 8 neue Vokabeln

Technik – Japanisch	Erläuterung / Übersetzung
<u>Stellungen</u>	
Shizentai	Yoi-Stellung, Heikô- Dachi oder Hachiji-Dachi
Zenkutsu-Dachi	Vorwärts-Stellung
Kokutsu-Dachi	Rückwärts-Stellung
<u>Techniken</u>	
Oi-Zuki	Gleichseitiger Fauststoß
Gyaku-Zuki	Entgegengesetzter Fauststoß
Age-Uke	Der obere Block
Sotu-Ude-Uke	Der mittlere Block von außen nach innen
Gedan-Bari	Der untere Block
Shuto-Uke	Abwehr mit der Handaußenkante
Mae-Geri	Der gerade Fußtritt nach vorne
<u>Höhen</u>	
Jodan	Kopfbereich – zielen zum Kinn
Chudan	Bauchbereich – zielen zum Solarplexus
Gedan	Beinbereich – von den Füßen bis zur Hüfte
<u>Kata</u>	
Heian Shodan	Friedvoller Geist 1. Stufe
Tettsui-Uchi	Hammerfaust-Schlag
<u>Kumite</u>	
Gohon Kumite	Go = 5 Partnerübung mit 5 Angriffen



Lernkarte – oranger Gürtel – 7. Kyu – Seite I

25 Vokabeln, davon 9 neue Vokabeln

Technik – Japanisch	Erläuterung / Übersetzung
<u>Stellungen</u>	
Shizentai	Yoi-Stellung, Heikô- Dachi oder Hachiji-Dachi
Zenkutsu-Dachi	Vorwärts-Stellung
Kokutsu-Dachi	Rückwärts-Stellung
Kiba-Dachi	Mittel-Stellung/Reiter-Stellung
<u>Techniken</u>	
Oi-Zuki	Gleichseitiger Fauststoß
Gyaku-Zuki	Entgegengesetzter Fauststoß
Age-Uke	Der obere Block
Sotû-Ude-Uke	Der mittlere Block von außen nach innen
Gedan-Bari	Der untere Block
Shuto-Uke	Handkantenabwehr
Gedan-Nagashi-Uke	Begleitende Abwehrtechnik für den unteren Bereich
Mae-Geri	Der gerade Fußtritt nach vorne
Mawashi-Geri	Halbkreisfußtritt
<u>Höhen</u>	
Jodan	Kopfbereich – zielen zum Kinn
Chudan	Bauchbereich – zielen zum Solarplexus
Gedan	Beinbereich – von den Füßen bis zur Hüfte



Lernkarte – oranger Gürtel – 7. Kyu – Seite II

25 Vokabeln, davon 9 neue Vokabeln

Technik – Japanisch	Erläuterung / Übersetzung
<u>Kata</u>	
Heian Shodan	Friedvoller Geist 2. Stufe
Tettsui-Uchi	Hammerschlag
Heian Nidan	Friedvoller Geist 2. Stufe
Haiwan Uke	Abwehr mit der Außenseite vom Unterarm
Yoko-Uraken	Yoko = seitlich, Handrückenschlag
Yoko-Geri-Keage	Yoko = seitlich, Geri = Fußtritt, Keage = schnappen → seitlich geschnappter Fußtritt
Tate-Nukite	Tate = Senkrecht, Stoß mit den Fingerspitzen
Morote-Uchi-Uke	Beidarmige Abwehr von innen nach außen
<u>Kumite</u>	
Gohon Kumite	Go = 5 Partnerübung mit 5 Angriffen
Sanbon Kumite	San = 3 Partnerübung mit 3 Angriffen



Lernkarte – grüner Gürtel – 6. Kyu – Seite I

44 Vokabeln, davon 16 neue Vokabeln

Technik – Japanisch	Erläuterung / Übersetzung
<u>Stellungen</u>	
Shizentai	Yoi-Stellung, Heikô- Dachi oder Hachiji-Dachi
Zenkutsu Dachi	Vorwärts-Stellung
Kokutsu Dachi	Rückwärts-Stellung
Kiba Dachi	Mittel-Stellung/Reiter-Stellung
<u>Techniken</u>	
Oi-Zuki	Gleichseitiger Fauststoß
Gyaku-Zuki	Entgegengesetzter Fauststoß
Sanbon-Zuki	3x Zuki im Zenkutsu-Dachi, 1. Jodan, anderen beiden Chudan, nach dem ersten eine Pause, die 2 anderen Verbinden
Tate-Nukite	Tate = Senkrecht, Stoß mit den Fingerspitzen
Yoko Uraken	Yoko = seitlich, Handrückenschlag
Age-Uke	Der obere Block
Sotû-Ude-Uke	Der mittlere Block von außen nach innen
Gedan-Bari	Der untere Block
Shuto-Uke	Handkantenabwehr
Uchi-Ude-Uke	Der mittlere Block von innen nach außen
Gedan-Nagashi-Uke	Begleitende Abwehrtechnik für den unteren Bereich
Te-Nagashi-Uke	Begleitende Abwehrtechnik mit der offenen Hand
Mae-Geri	Der gerade Fußtritt nach vorne
Mawashi-Geri	Halbkreisfußtritt
Yoko-Geri-Kekomi	Yoko = seitlich, Geri = Fußtritt, Kekomi = stoßen → seitlich gestoßener Fußtritt



Lernkarte – grüner Gürtel – 6. Kyu – Seite II

44 Vokabeln, davon 16 neue Vokabeln

Technik – Japanisch	Erläuterung / Übersetzung
<u>Höhen</u>	
Jodan	Kopfbereich – zielen zum Kinn
Chudan	Bauchbereich – zielen zum Solarplexus
Gedan	Beinbereich – von den Füßen bis zur Hüfte
<u>Kata</u>	
Heian Shodan	Friedvoller Geist 2. Stufe
Tettsui-Uchi	Hammerschlag
Heian Nidan	Friedvoller Geist 2. Stufe
Haiwan Uke	Abwehr mit der Außenseite vom Unterarm
Yoko-Uraken	Yoko = seitlich, Handrückschlag
Yoko-Geri-Keage	seitlich geschnappter Fußtritt
Tate-Nukite	Tate = Senkrecht, Stoß mit den Fingerspitzen
Morote-Uchi-Uke	Beidarmige Abwehr von innen nach außen
Heian Sandan	Friedvoller Geist 3. Stufe
Fumikomi-Geri	Stampftritt
Empi-Uke	Abwehr mit dem Ellenbogen
Tate-Uraken	Tate = senkrecht, Handrückschlag von oben
Tate-Shuto-Uke	Senkrechte Hand zum gestreckten Arm, Abwehr mit der Handkante
Ushiro-Empi	Ellenbogenstoß nach hinten
Ushiro-Zuki	Fauststoß nach hinten



Lernkarte – grüner Gürtel – 6. Kyu – Seite III

44 Vokabeln, davon 16 neue Vokabeln

Technik – Japanisch	Erläuterung / Übersetzung
<u>Bunkai</u>	
Bunkai	Anwendung der Techniken aus der Kihon oder der Kata
<u>Kumite</u>	
Gohon Kumite	Go = 5 Partnerübung mit 5 Angriffen
Sanbon Kumite	San = 3 Partnerübung mit 3 Angriffen
Kihon Ippon Kumite	Ippon = 1 Partnerübung mit 1 Angriff
<u>Schrittbewegungen</u>	
Kai-Ashi	Ganzer Schritt vor oder zurück
Suri-Ashi	Oberbegriff für Gleitbewegungen im Karate
Yori-Ashi	Gleitbewegung: der bewegte Fuß (vorne oder hinten) geht in die Richtung in die ich mich bewegen möchte, der andere Fuß zieht nach
Tsugi-Ashi	Beistellschritt: der bewegte Fuß (vorne oder hinten) geht zuerst in die Richtung des anderen Fußes, welcher anschließend von diesem weggestellt wird
Hinweis: Kein klarer Konsens der Übersetzungen der Schrittbewegungen in der Karate-Welt. Oft Suri-Ashi = Yori-Ashi.	



Lernkarte – erster blauer Gürtel – 5. Kyu

14 neue Vokabeln

Alle Vokabeln der vorangegangenen Prüfungen werden vorausgesetzt. Es werden nur noch die neuen Vokabeln zur neuen Gürtelstufe präsentiert.

Technik – Japanisch	Erläuterung / Übersetzung
<u>Stellungen</u>	
Kosa-Dachi	Überkreuz-Stellung
<u>Techniken</u>	
Kizami-Zuki	Fauststoß mit der vorderen Hand, dabei Schulter und Hüfte abgedreht
Empi	Ellenbogen
Age-Empi-Uchi	Ellenbogenschlag nach oben
Mawashi-Empi-Uchi	Halbkreis Ellenbogenschlag
Shuto-Uchi-Jodan	Schlag mit der Außenhandkante nach oben
Mae-Ashi-Geri	gerader Fußtritt mit dem vorderen Bein
Ushiro-Geri	Fußtritt nach hinten
<u>Kata</u>	
Heian Yondan	Friedvoller Geist 4. Stufe
Jûjii-Uke	Kreuzabwehr, Arme kreuzen in der Mitte der Unterarme
Mae-Empi-Uchi	Ellenbogenschlag nach vorne
Kakiwake-Uke	Verteidigungstechnik mit beiden Armen von innen nach außen
Hiza-Geri	Kniestoß
<u>Kumite</u>	
Kaeshi-Ippon-Kumite	Erwidernder Kampf mit einem Angriff



Lernkarte – zweiter blauer Gürtel – 4. Kyu 12 neue Vokabeln

Alle Vokabeln der vorangegangenen Prüfungen werden vorausgesetzt. Es werden nur noch die neuen Vokabeln zur neuen Gürtelstufe präsentiert.

Technik – Japanisch	Erläuterung / Übersetzung
<u>Stellungen</u>	
Renoji-Dachi	L-Stellung
<u>Techniken</u>	
Haito-Uchi	Angriffsschlag mit der inneren Handkante
Ura-Mawashi-Geri	Halbkreisförmige Fußtechnik mit der Rückseite, Trefferfläche Ballen / Fußsohle
Ashi-Barei	Fußfeger
<u>Kata</u>	
Heian Godan Ganze Kata	Friedvoller Geist 5. Stufe
Kage-Zuki	Haken-Fauststoß
Te-Jûji-Uke	Kreuzabwehr mit offenen Händen
Haishu-Uke	Abwehr mit dem Handrücken der offenen Hand
Mikazuki-Geri	Halbmondtritt, kreisförmige Halbkreisbewegung mit dem Unterschenkel, Trefferbereich Ballen / Fußsohle
Age-Zuki	Fauststoß nach oben
Gedan-Nukite mit Jodan-Te-Nagashi Uke	Offene Hände, Angriff und Abwehr zur gleichen Zeit
Manji-Uke	Wirbelblock



Lernkarte – erster brauner Gürtel – 3. Kyu 9 neue Vokabeln

Alle Vokabeln der vorangegangenen Prüfungen werden vorausgesetzt. Es werden nur noch die neuen Vokabeln zur neuen Gürtelstufe präsentiert.

Technik – Japanisch	Erläuterung / Übersetzung
<u>Techniken</u>	
Mae-Mawashi-Geri	Halbkreisfußtritt mit dem vorderen Bein
<u>Kata</u>	
Tekki Shodan	Eisenreiter 1. Stufe
Jodan-Nagashi-Uke und Gedan Barei	Beidseitige Abwehr
Ura-Zuki	Fauststoß mit der Handfläche nach oben, i.d.R. ist der Arm gebeugt
Nami-Ashi	Ausweichbewegung mit dem Bein um einen Fußfeger zu entgehen
Gaiwan-Uke	Abwehr mit dem äußeren Unterarm (Seite der Elle)
Morote-Zuki oder Zuki und Kage-Zuki	Fauststoß mit beiden Armen
<u>Kumite</u>	
Jiyu Ippon Kumite	Vorgegebener Kampf mit einem Angriff
Jiyu Kumite	Freikampf



Lernkarte – zweiter brauner Gürtel – 2. Kyu 9 neue Vokabeln

Alle Vokabeln der vorangegangenen Prüfungen werden vorausgesetzt. Es werden nur noch die neuen Vokabeln zur neuen Gürtelstufe präsentiert.

Technik – Japanisch	Erläuterung / Übersetzung
<u>Stellungen</u>	
Neko-Ashi-Dachi	Katzenfuß-Stellung
Sochin-Dachi	Kraft-Stellung
<u>Techniken</u>	
Yoko-Empi	Seitlicher Ellenbogenstoß
<u>Kata</u>	
Bassai Dai Ganze Kata	Eine Festung Stürmen, Sturm auf die Festung Dai = groß
Sukui-Uke	Schaufelblock
Tsukami-Uke	Greif- und Ziehabwehr
Kakato-Geri	Fußtritt mit der Ferse
Hasami-Uchi	Hammerfaust Scherenschlag
Yama-Zuki	Doppelter Fauststoß



Lernkarte – dritter brauner Gürtel – 1. Kyu Und erster schwarzer Gürtel – 1. Dan – Seite I 18 neue Vokabeln

Alle Vokabeln der vorangegangenen Prüfungen werden vorausgesetzt. Es werden nur noch die neuen Vokabeln zur neuen Gürtelstufe präsentiert.

Technik – Japanisch	Erläuterung / Übersetzung
<u>Stellungen</u>	
Hangetsu-Dachi	Halbmond-Stellung
Tsuru-Ashi-Dachi	Kranichfuß-Stellung
<u>Kata</u>	
Jion	Liebe und Gnade (oder Liebe und Güte)
Teisho-Uchi	Angriffsschlag mit der Handwurzel
Otoshi-Uchi Oder Otoshi-Uke	Angriffsschlag oder Verteidigungstechnik von oben nach unten mit dem waagerechten Unterarm
Kanku-Dai	Blick in den Himmel (nur Kanku) Dai = Groß
Gedan-Shuto-Uke	Abwehr mit der äußeren Handkante nach unten
Gedan-Kake-Uke	Hakenabwehr nach unten, Arm leicht gebeugt
Otoshi-Zuki	Fauststoß von oben nach unten
Mae-Tobi-Nidan-Geri	Zweifacher gesprungener gerader Fußtritt



Lernkarte – dritter brauner Gürtel – 1. Kyu Und erster schwarzer Gürtel – 1. Dan – Seite II 18 neue Vokabeln

Alle Vokabeln der vorangegangenen Prüfungen werden vorausgesetzt. Es werden nur noch die neuen Vokabeln zur neuen Gürtelstufe präsentiert.

Technik – Japanisch	Erläuterung / Übersetzung
<u>Kata</u>	
Empi	Flug der Schwalbe
Age-Zuki	Gehobener Fauststoß
Ushiro-Gedan-Barei	Abwehrtechnik nach hinten-unten
Morote-Teisho-Uke	Doppelte Abwehrtechnik mit der Handwurzel
Hangetsu	Halber Mond
Ippon-Ken	Zeigefingerknöchelfaust
Yama-Kamea	Obere Bereitschaftshaltung (Yama = Berg)
Gedan Kamae	Untere Bereitschaftshaltung

Herzlichen Glückwunsch!
Du hast alle Vokabeln bis zum schwarzen Gürtel gelernt 😊.