



TORA
SHOTOKAN KARATE
IN BERLIN UND BRANDENBURG
www.tora-shotokan-karate.de

Zur Aussprache

Im Japanischen werden alle Silben durchweg gleichstark betont, es heißt also weder Karáte noch Karaté, sondern Káráté. Zwei Vokale oder Konsonanten hintereinander werden immer einzeln gesprochen: mae-geri (ma-e-ge-ri); ippon (ip-pon).

- h: ein Laut, der zwischen h und ch liegt, etwa wie in "Dach"
- e: etwas nach ä hin ausgesprochen
- z: wie s in "Musik"
- ch: wie tsch
- j: wie dsch in "Dschungel"
- y: wie j
- sh: wie sch
- s: wie ß (soto, sprich "Boto = außen")

Auch gibt es im Japanischen keine Laute, die dem deutschen "r" oder "l" entsprechen, sondern es entspricht einem Laut, der wie das deutsche "l" gebildet wird. Dabei streicht aber der Luftstrom nicht seitlich an der Zunge vorbei, sondern wie bei einem "d" zwischen Zungenspitze und Gaumen hindurch. "f" wird mit gerundeten Lippen gehaucht und klingt wie ein "h".

Die Elemente des Karatetrainings

kata	Form (Festgelegte Bewegungsform)
kihon	Grundschule (Fausttechniken, Beintechniken und Abwehrtechniken)
kumite	Kampfübung (höchste Stufe der „Freikampf“)
randori	freies, lockeres, kampfmäßiges Üben

Allgemeines

kara	leer
te	Hand
do	Weg
dojo	Ort des Weges; Trainingsraum
budo	"die kriegerischen Fertigkeiten", Sammelbegriff aller japanischen Kampfkünste
bushido	"Weg des Kriegers"; Ehrenkodex der Samurai
shoto	"Rauschen in den Kiefern"; Künstlername Funakoshis in der Jugend
kan	großes Gebäude, Halle
shotokan	Bezeichnung des Dojos Funakoshis; heute Stilrichtung im Karate
ryu	Stil, Schule
ki	Energie
ai	Zusammenkommen
kiai	Energie und Harmonie-Zusammenspiel von geistiger und körperlicher Energie
kime	Endstellung; explosionsartiges Auftreffen der Technik
zanshin	Wachsamkeit
mushin	nicht denken; unbewusst

Begrüßung

oss	Gruß, Danke, "Habe verstanden"
rei	Danke, Gruß
seiza	unbeweglich sitzen (und meditieren)
mokuso	Meditation, Konzentration
sensei	Lehrer, Meister
shomen ni rei	Gruß nach vorne, zum Dojo
shinza ni rei	Gruß zu den Ahnen bzw. den Geistern der verstorbenen Meister
sensei ni rei	Gruß dem Meister
sempai ni rei	Gruß dem älteren (Höhergraduierten) Schüler
otagai ni rei	Gruß den Mitübenden
kiritsu	"Erhebt Euch"

Bewegung und Richtung

jodan	obere Stufe, Kopfhöhe
chudan	mittlere Stufe, Brust und Oberbauch
gedan	untere Stufe, Bein und Unterbauchbereich
kamae	Kampfhaltung
shizen tai	Grundstellung
shomen	in Kampfrichtung
hanmi	seitwärts abgedreht
migi	rechts
hidari	links

Wettkampf / Training

aka	rot
shiro	weiß
ippon	ganzer Punkt
waza ari	halber Punkt
yoi	Vorbereitung, Achtung
hajime	fangt an
yame	Halt, Stopp, (Aufhören)
naore	Übung beenden, in Yoi zurückkehren
aka no kachi	Sieg für Rot
hikiwake	unentschieden

Zahlen von 1 - 10

ichi	(itsch)	eins
ni		zwei
san		drei
shi	(schi)	vier
go		fünf
roku	(rock)	sechs
shichi	(schitsch)	sieben
hachi	(hatsch)	acht
kyu	(kiu)	neun
ju	(dschu)	zehn