

Wörterbuch

1. Stellungen: (Dachi)

Zenkutsu-dachi	vorwärtige Kampfstellung (V 70%/H 30%)
Kokutsu-dachi	rückwärtige Kampfstellung (V 30%/H 70%)
Heisoku-dachi	geschlossene Fußstellung (50%/50%)
Hachiji-dachi	parallele Fußstellung (50%/50%)
Nekoashi-dachi	Katzenfußstellung (Standbein 95%-97%)
Kiba-dachi	breite Reitersitzstellung (50%/50%)

2. Stoßtechniken: (Tsuki-waza)

No-tsuki	einfacher Fauststoß
Oi-tsuki	gerader Fauststoß im zenkutsu-dachi
Ni-tsuki	zweifacher Fauststoß
Morote-tsuki	Doppelfauststoß (gleichzeitig)
Tate-tsuki	Fauststoß mit obenliegendem Daumen
Gyaku-tsuki	ungleichseitiger Fauststoß
Ura-tsuki	Aufwärtshaken
Yama-tsuki	Doppelfauststoß zum Kopf und Rumpfbereich gleichzeitig
Ren-tsuki	Mehrfachfauststöße
Sanbon ren-tsuki	Fauststöße zu allen 3 Angriffsstufen
Mawashi-tsuki	Halbkreis Schlag
Empi-uchi	Ellbogenstoß
otoshi empi-uchi	Ellbogenstoß von oben nach unten
tate empi-uchi	Ellbogenstoß nach oben
yoko empi-uchi	Ellbogenstoß zur Seite
ushiro empi-uchi	Ellbogenstoß nach hinten
Mae empi-uchi	Ellbogenstoß nach vorne
Mae mawashi empi-uchi	kreisförmiger Ellbogenstoß nach vorne
Yoko mawashi empi-uchi	kreisförmiger Ellbogenstoß zur Seite
nukite	Fingerspitzenstoß
nihon nukite	doppelter Fingerspitzenstoß

3. Schlagtechniken: (Uchi-waza)

Soto Shuto-uchi	Handkantenschlag von außen nach innen
Uchi Shuto-uchi	Handkantenschlag von innen nach außen
Soto Haito-uchi	Innenhandkantenschlag von a. nach i.
Uchi Haito-uchi	Innenhandkantenschlag von i. nach a.
Yoko Uraken-uchi	Fausrückenschlag von innen nach außen
Uraken-uchi tatemawashi	Fausrückenschlag von oben nach unten
Uraken-uchi yokomawashi	Fausrückenschlag von i. nach a. seitwärts

Otoshi Tettsui-uchi	Hammerschlag von oben nach unten
Tettsui uchi yokomawashi	halbkreisförmiger Hammerschlag zur Seite
Shuto otoshi-uchi	Handkantenschlag von oben nach unten
Tate haito-uchi	Innenhandkantenschlag nach oben
Otoshi haito-uchi	Innenhandkantenschlag von oben nach u.

4. Fußtechniken: (Ashi-waza)

Mae-geri keage	gerader Schnapptritt mit dem Fußballen nach vorne
Mae-geri kekomi	gerader Schnapptritt mit dem Fußballen nach vorne, wobei auch die Hüfte nach vorne drückt
Soto Mikatsuki-geri	Halbkreisfußtritt mit geradem Bein nach vorne von außen nach innen
Uchi Mikatsuki-geri	Halbkreisfußtritt mit geradem Bein nach vorne von innen nach außen
+ Otoshi	als Blockbrecher senkrecht von o. nach u.
Kin-geri	Schnapptritt mit dem Spann in den Genitalbereich
Fumikomi	gerader Stampftritt mit der Ferse
Kasentsu-geri	gerader Fußtritt mit der Außenkanten gegen das Knie
Yoko-geri keage	seitlicher Schnapptritt mit der Fußaußenkante oder der Hacke
Yoko-geri kekomi	seitlicher Fußtritt mit der Fußaußenkante oder der Hacke mit starkem Hüfteinsatz
Mae Mawashi-geri	Halbkreischnapptritt mit dem Spann nach vorne aus zenkutsu-dachi
Yoko Mawashi-geri	Halbkreischnapptritt (seitlich)
Ushiro kekomi	Fußstoß nach hinten mit der Hacke (Pferdetritt)
Kaiten yoko-geri keage	gedrehter seitlicher Schnapptritt
Kaiten yoko-geri kekomi	gedrehter seitlicher Fußstoß
Kaiten mikatsuki-geri	gedrehter Halbkreisfußtritt von innen nach außen
Kaiten mae-geri keage	gedrehter Schnapptritt nach vorne
Kaiten mae-geri kekomi	gedrehter Fußstoß mit dem Fußballen n.v.
Mae tobi geri keage	gesprungener Schnapptritt nach vorne
Mae tobi geri kekomi	gesprungener Fußstoß nach vorne
+ Kaiten	jeweils gedreht gesprungen
Yoko tobi geri keage	gesprungener seitlicher Schnapptritt
Yoko tobi geri kekomi	gesprungener seitlicher Fußstoß
Soto koshi mawashi-geri	Halbkreisfußtritt nach vorne mit dem Fußballen; mit Hüfteinsatz ohne Eindrehen
Kaiten mawashi-geri	gedrehter Halbkreischnapptritt nach v.
Mawashi tobi-geri	gesprungener Halbkreischnapptritt
Kaiten soto mikatsuki-geri	gedrehter Halbkreisfußtritt nach vorne; von außen nach innen (Standbein tritt)

Kaiten uchi mikatsuki-geri	gedrehter Halbkreisfußtritt nach vorne; von innen nach außen
Kaiten soto tobi mikatsuki-geri	gedreht gesprungener Halbkreisfußtritt nach vorne; von außen nach innen (Standbein tritt)
Kaiten uchi tobi mikatsuki-geri	gedreht gesprungener Halbkreisfußtritt nach vorne; von innen nach außen
Mae Tate Hiza-geri	Kniestoß von unten nach oben nach vorne
Mae Mawashi Hiza-geri	Kniestoß halbkreisförmig nach vorne (seitlich)

5. Abwehrtechniken: (Uke-waza)

Age-uke (Jodan-uke)	Unterarmblock obere Stufe (Kopf)
Gedan-barai (Gedan-uke)	Unterarmblock untere Stufe (Unterleib)
Jodan juji uke	Kreuzblock (Unterarme) obere Stufe
Gedan juji uke	Kreuzblock (Unterarme) untere Stufe
Shuto-uke	Handkantenblock obere und mittlere Stufe
Uchi-ude-uke	Innenunterarmblock von innen nach außen
Soto-uke	Unterarmblock mit der Außenseite von außen nach innen
Nagashi-uke	Handflächenblock mittlere Stufe (Wischer)
Ryote-uke	Abwehr mit beiden Händen

6. Wurftechniken:

O-soto-gari	große Außensichel
O-goshi	Hüftwurf
Tomoe nage	Überkopfwurf
Tai-otoshi	Wurf über das gestreckte Bein
Seoe nage	Schulterwurf

7. Selbstverteidigung: (Jibun bogyu suru)

Katate-dori	halten eines Handgelenks gleichseitig
Gyaku katate-dori	halten eines Handgelenks ungleichseitig
Sode-dori	halten des Oberarms gleichseitig (Ärmel)
Ryote-katate-dori	halten beider Handgelenke
Shiho nage	2. Durchlaufhebel (Armbeugehebel)
Ude osae	1. Durchlaufhebel (Armstreckhebel)
Hidari eri dori	Revershalten links
Migi eri dori	Revershalten rechts
Kote mawashi	halbkreisförmiger Handgelenkbeugehebel
Hakku-dori	Wegdrücken des Gegeners (Körpereinsatz)
Emon-dori	Wickelgriffe
Yubi-kasentsu	Fingerhebel
Gyaku-yubi	Finger abbiegen
Gyaku-tekubi-garami	Handdrehbeugehebel
Kote-gaeshi	Kipphandhebel
Ude-hishige-hara-gatame	Bauchstreckhebel

Soto-kanuhi-gatame	Armriegel (von außen)
Kote-hineri	Handdrehgriff
Tekubi-garami	Handbeugehebel (Finger zum Gegner)
Ude-hishige-kata-gatame	Armstreckhebel
Ude-hishige-juji-gatame	Armstreckhebel(am Boden über die Leiste)
Ashi-gatame	Beinhebel

8. Allgemeines:

Shin	Geist
Kyushin-Ryu	Die Kunst, den Geist zu lenken
Jitsu	Technik, Kunst
Dojo	Trainingsraum, "Ort zum begreifen des Weges"
Sensei	Meister
Senpai	Assistenztrainer
Tatami	Übungsmatten
Gi (jitsu-gi)	Kampfanzug
Dobock	Kampfanzug (koreanisch)
Obi	Gürtel
Zaho	Kniesitzstellung
Zen	Konzentration, Meditation
Za-Zen	meditative Ruhe im Zaho
Rei	Ende der meditativen Ruhe und Verbeugung auf die Fäuste nach vorne
Kiai	Kampfschrei: Ausatmen und Muskulatur anspannen; Energie entladen
Kime	Disziplin, Wille, äußerste Kraft, Spannung
Yame	Unterbrechung einer Übung
Mate	Ende einer Übung/Aufgeben
Katana	Schwert der Samurai
Bocken	Übungsschwert aus Holz
Tonfa	Holzstock mit angesetztem Griff
Hanbo	kurzer Stock
Jo	mittlerer Stock
Bo	langer Stock
Waza	Technik
Uke	Block/Abwehr
Dachi	Stellung
Age	aufwärts
Mae	vorwärts
Yoko	seitwärts
Ushiro	rückwärts

Tuski	Stoß
Uchi	Schlag
Jodan	oben
Chudan	mitte
Gedan	unten
Hidari	links
Migi	rechts
Uchi	Bewegung von innen nach außen
Soto	Bewegung von außen nach innen
Furi orashi	Stockangriff von oben
Tai Sabaki	halbkreisförmig ausweichen
Kihon	Grundschule
Ryu	Stil
Kata	Formen, Scheinkampf
Do	Weg, Grundsatz, "Der Weg ist das Ziel"
Kumite	Kampf
Ippon-Kumite	Einschritt Angriff/Abwehr
Ippon	Punkt
Hajime	anfangen
Kyu	Schülergrad
Dan	Meistergrad
Dozo	bitte
Gatami	Hebel
Geri	Fußtritt
Hara	im Bauchbereich liegendes Zentrum der Kraft, Mittelpunkt, Schwerpunkt
Makiwara	Schlagbrett zum Abhärten der Hände und Füße
keage	Schnappstoß
kekomi	gestreckter Stoß
kaiten	drehen
Ki	innere Kraft
Ikete	zurückgezogene Hand an der Hüfte
Barai	Feger
Gyaku	ungleichseitig, umgekehrt
Suri Ashi	Gleitschritt
Tobi Geri	gesprungener Fußtritt
Kogeki	Angriff
Weißgurt	Anfänger
Gelbgurt (5. Kyu)	Basiswissen ist vorhanden, "Sand"-der Boden auf den man aufbauen kann

Orangegurt (4. Kyu)	"dem Schüler geht ein Licht auf", Festigung von Grundlagen und Erlernen komplizierterer Techniken
Grüngurt (3. Kyu)	Vielfältigkeit, "Vielfältigkeit des Waldes", der Schüler kann zahlreiche Techniken, muß diese jedoch nicht perfekt beherrschen
Blaugurt (2. Kyu)	Geschmeidigkeit, "fließend, wie das Wasser"
Braungurt (1. Kyu)	Meisterschüler, beherrscht die Techniken
Schwarzgurt	Meister, "todbringende" Techniken
(1.-5.Dan)	6.-9.Dan werden nur als Ehrenggraduierungen verliehen (nicht im Shin-Jitsu)
Yin/Yang	taoistische Vorstellung von gegensätzlichen Kräften, die gleichwertig und gleichzeitig vorhanden sind und sich beeinflussen; der Ausgleich der Gegensätze
Weißgurt (10.Dan)	am Ende steht wieder der weiße Gürtel, der Kreis (Yin-Yang) schließt sich, Techniken sehen aus wie gespielt

9. Körperteile:

Ken/Kobushi	Faust
Shuto	Handkante
Haito	Innenhandkante
Empi/Hiji	Ellbogen
Hizagashira/Hiza	Knie
Ashi	Fuß/Bein
Uraken	Handrücken
Tettsui/Kentsui	Kleinfingerfaust
Tekubi	Handgelenk
Teisho/Shotei	Handballen
Atemi-Punkte	Nervenknotten/empfindliche Stellen am menschl.
(Hakkun)	Körper/Meridian
Fukin	Bauch
Kubi	Hals
Kyobu	Brust
Koshi	Hüfte
Kata	Schulter
Kote	Handgelenk
Nukite/Yubi Sake	Fingerspitzen