

Begriffe für den 4. Kyu

Stellungen (*dachi*)

| | |
|-------------------|--|
| <i>kake dachi</i> | Der zweite Fuß wird mit der Fußsohle direkt überkreuzt vor den ersten Fuß gesetzt. |
| <i>fudo dachi</i> | Wie <i>shiko dachi</i> , nur dass einer der beiden Füße um 45 Grad nach innen gedreht wird. Die Knie werden leicht nach innen gedrückt. Auch als <i>sochin dachi</i> bezeichnet. |

Die Schlagarten (*tsuki*)

| | |
|--------------------|---|
| <i>dan zuki</i> | Mehrere Schläge mit derselben Hand. |
| <i>morote zuki</i> | Schlag mit beiden Händen gleichzeitig, die Hände sind eng nebeneinander. |
| <i>heiko zuki</i> | Schlag mit beiden Händen gleichzeitig, die Hände sind schulterweit auseinander. |
| <i>ura zuki</i> | Schlag im Halbkreis von unten mit Drehung der Faust. |

Schlagtechniken mit dem Arm (*uchi*)

| | |
|--------------------|---|
| <i>teisho uchi</i> | Stoß mit dem Handballen, auch als <i>shotei</i> bezeichnet. |
|--------------------|---|

Schlagtechniken mit dem Fuß (*keri*)

| | |
|--------------------|---|
| <i>kakato geri</i> | Mit dem Fuß von oben senkrecht nach unten schlagen. |
| <i>kin geri</i> | Der "Goldene Tritt" |

Die Abwehrtechniken (*uke*)

| | |
|-------------------------|---|
| <i>haishu uke</i> | Abwehr mit der Oberfläche der flachen Hand, auch als <i>omote kote uke</i> bezeichnet. |
| <i>teisho awase uke</i> | Beide Hände wehren gleichzeitig mit <i>teisho uke</i> ab. |
| <i>juji uke</i> | Mit den überkreuzten Unterarmen abwehren. Wenn sich der linke Fuß in der Stellung vorne befindet, so ist auch die linke Hand vorne bzw. die rechte Hand ist vor dem Gesicht (bzw. umgekehrt). |
| <i>kakiwake uke</i> | Nach der Abwehr <i>jodan juji uke</i> mit den offenen Händen werden die Hände 45 Grad nach unten gezogen und dabei zur Faust geschlossen (z.B. zur Befreiung aus einem Haltegriff) |

Sonstige Begriffe

| | |
|-------------------|---|
| <i>okinawa te</i> | die Hand von Okinawa |
| <i>naha te</i> | die Hand von Naha |
| <i>shuri te</i> | die Hand von Shuri |
| <i>tomari te</i> | die Hand von Tomari |
| <i>tode</i> | die Hand von China (alte Schreibweise für Karate) |
| <i>kobudo</i> | Sammelbezeichnung für die Kampfkünste mit Waffen ("Altes <i>budo</i> ") |
| <i>bushi</i> | Krieger |
| <i>bushido</i> | der Weg des Kriegers |
| <i>samurai</i> | Diener, dienen |