

Kleines Vokabular für das Matsubayashi Karate Do Training

www.okinawa-koeln.de

Zählen

Ichi.....	Eins
Ni.....	Zwei
San.....	Drei
She (oder Yon).....	Vier
Go.....	Fünf
Ro (Roku).....	Sechs
She (Shichi).....	Sieben
Hachi.....	Acht
Ku.....	Neun
Jyu.....	Zehn

Allgemeine Vokabel

(fett = wichtig im Training)

Arigato **Danke**

Atemi Zerbrechen mit hoher Energie

Bo 180cm langer Holzstab

Bunkai Zerlegung und Analyse von Techniken

Dan Meistergrad (schwarze Gürtel)

Dachi **Stand**

Do Weg

Dojo Schule

Dozo Bitte

Fukyugata **Grundkata**

Gedan untere (Angriffs- o. Verteidigungs-) Stufe

Chudan mittlere (Angriffs- o. Verteidigungs-) Stufe

Jodan obere (Angriffs- o. Verteidigungs-) Stufe

Geri **Tritt**

Gi Anzug

Hara Körperschwerpunkt

Karate Leere Hand

Kata **Sequenz von Angriffs- und Verteidigungstechniken gegen einen imaginären Gegner**

Ki Energie

Kiai **Konvergenz von Energie und Geist**

Kime fokussierte Energie

Kosa dachi Stand mit verkreuzten Beinen

Kumite Zweikampfübung

Kyotske **Achtung**

Kyu Schülergrad

Mae Front

Matsubayashi Ryu Pinienwaldstil im Shorin Ryu

Mawashi rund

Mawatte **Wendung**

Naihanchi Die Erde von innen greifen

Obi Gürtel

Onegaishimasu Bitte unterrichte mich

OyotanRen Anwendung und Verbesserung; Sequenz von Grundtechniken

Pinan Friedlicher Geist

Rei Verbeugung; Höflichkeit

Seiken Faust
 Seiza kniende Position
Sempai **fortgeschrittener Schüler**
Sensei..... **Lehrer, Meister**
 Shinden ni rei..... Verbeugt Euch vor denjenigen, die vor Euch waren
 Shorin Ryu eine der zwei großen Familien von Karate Stilen im Okinawa Karate
 Shuto..... Handkante
Soto **außen**
Uchi **innen**
Uke..... **Block**
 Uraken..... Fastrücken
 Yakusoku Kumite..... Festgelegte Sequenz von Angriffs-
 und Verteidigungstechniken mit Partner
Yame..... **Stop**
Yoi..... **Bereitschaft**
Zuki..... **Fauststoß**

Begrüßung (vor und im Dojo)

Schüler → Schüler: „Onegaishimas“
 Schüler → Trainer "Onegaishimas Sempai"

Eintritt Dojo

- Verbeugen -

Etikette Trainingsbeginn

(für Beginner: Liest sich komplizierter als es ist. Im Dojo einfach nachmachen, was die anderen machen)

1. Trainer: "Shugo" (Aufstellen in einer Reihe)
2. Trainer: "Seiza" (setzen), gerade sitzen, Augen leicht schließen, Geist leeren
3. Nach Klatschsignal: Trainer → Schüler: "Shinden ni rei" („wir verbeugen uns vor den früheren Lehrern“)
4. Alle verbeugen sich zum Bild von Osensei Nagamine
5. Trainer → Schüler ganz rechts: "Dozo" („bitte gib das Kommando zum Verbeugen“)
6. Schüler ganz rechts: "Sempai ni rei" („verbeuge dich vor dem Trainer“)
7. alle Schüler beim Verbeugen: "Onegaishimas Sempai" („Bitte unterrichte mich Trainer“)
8. Trainer → Schüler: "Aufstehen"

Etikette Trainingsende

Genauso wie bei Trainingsbeginn, allerdings sagen die Schüler unter 7 (beim Verbeugen) „Arigato Sempai“ („Danke Trainer“)