

# 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“)