

Ausspracheregeln

ch	wie tsch in Tschechei
e	wie ä
ei	wie ee in Schnee
j	wie dsch in Dschingis Khan
r	Zungen-r, wie im Romanischen
s	wie ss in Tasse
sh	wie sch in Schanze
y	wie j in Jade
z	wie s, in Sonne

weitere Regeln:

u wird kaum bzw. gar nicht ausgesprochen. (z.B. Shuto: "Shto"), **ae, ei, ue** werden getrennt ausgesprochen. (z.B. Kamae, gesprochen: "Kama-e")
 außerdem werden in Wortverbindungen manche Anfangsbuchstaben geändert (z.B. aus Kamae wird Chudan Gamae, aus Tachi wird Zenkutsu Dachi oder aus Tsuki wird Oi Zuki)

Das Zahlensystem

Ichi (Sho)	Eins
Ni	Zwei
San	Drei
Shi (Yon)	Vier
Go	Fünf
Roku	Sechs
Shichi (Nana)	Sieben
Hachi	Acht
Kyu (Ku)	Neun
Ju	Zehn
Ju-ichi	Elf
Ju-ni	Zwölf
Ni-ju	Zwanzig
San-ju	Dreißig
Hyaku	Hundert
Sen	Tausend
Sen-kyuhyaku-goju-roku	1956

Allgemeine Begriffe

Budo	der Weg des Kriegers, Zentralbegriff japanischer Kampfkünste
Dai	groß
Dan	Grad, Rang, Meisterstufe
Deshi	Schüler, Lernender, Auszubildender
Do	Weg, Lehre, Grundsatz
Dojo	Übungsort an dem die Budokünste gelehrt werden, Raum oder Ort eines Tempels zur Meditation
Dojokun	Leitsätze des Verhalten im Dojo; schlägt die Verbindung zwischen Philosophie und Technik
Gi	Budo-Bekleidung bestehend aus der Jacke (Uwagi), der Hose (Zubon) und dem Gürtel (Obi)
Hanshi	höchste Meistergraduierung im Budo , 9. und 10. Dan
Hara	wörtlich: Bauch, energetisches Zentrum des Menschen, Schwerpunkt, chin. Dantian
Jiyu	Freiheit, frei sein, wird im Karate als freie Bewegung verwendet
Kamae	generelle Bereitschaft
Kamaekata	Bereitschaftshaltung
Kara	wörtlich: leer, damit wird der unbewaffnete Körper einerseits genauso wie der „leere“ Geist des Ausführenden gemeint
Karate-Do	Weg der leeren Hand
Karateka	Karateausführende(r)
Ki	Energie, vitale Kraft, Lebensaktivität, aus der asiatischen Philosophie mit zentraler Bedeutung, identisch mit dem chin. Qi, auch: Grundlage, Basis z.B. in Kihon
Kiai	lauter Kampfschrei, in dem ein Übender seine gesamte geistige und körperliche Energie in einer Handlung konzentriert. Kiai wird in der entscheidenden Phase des Kampfes verwendet und sollte im Ernstfall von einer vernichtenden Technik begleitet sein.
Kime	Brennpunkt, Kraftkonzentration, Zentrum der Kraft, das Zusammenwirken der körperlichen und geistigen Kraft in einer Handlung, der äußere Ausdruck der in einer Übung erreichten inneren Ki Kontrolle
Kogeki	Angriff, Offensive.
Kohai	Junior, jüngerer Schüler, in den klassischen Kampfkünsten 1. und 2. Dan
Kyoshi	Lehrer; Meister des Budô, 7. oder 8. Dan.
Kyu	Stufe, Rang, Schülergrad, Farbgarbe
Makiwara	wörtlich: „Holz und Stroh“. Schlagpfosten, Übungsgerät zum Erlernen des Kime sowie zur Ausbildung der Fäuste und Füße
Mondo	Gespräch zwischen Schüler und Lehrer, hat seinen Ursprung im Zen
Mudansha	Anfänger, Kampfkunstschüler, Träger eines Kyû
Mushin	wörtlich: „Unschuld“, Absichtslosigkeit des Geistes (frei sein vom Ich Wollen),
Obi	Gürtel
Omote	Oberfläche, Vorderseite, in den Kampfkünsten bezeichnet man damit die erste Fortschrittsstufe und die Graduierungen des 1. und 2. Dan
Okuden	fortgeschrittene Stufe der Kampfkunstausbildung. Übuna.

	in dem die Form der Technik bereits gemeistert ist, hat der Schüler sich bewährt, öffnet der Sensei ihm den Zugang zu den Okuden
Renshi	Meister des Budo, 5. und 6. Dan
Ryu	Fachrichtung, Stilrichtung, Schule
Semeru	Verteidigung, Defensive
Sempai	der Ältere, Vorsteher der Schüler, Übungsleiter der selbst Training leitet und Lehrerfunktionen innehat, immer Danträger ab 3.Dan
Sensei	Lehrer, wird auch für andere hohe Ränge gebraucht (z.B. Professor, Arzt, Meister usw.), ab 5. Dan
Shihan	ehrwürdiger großer Lehrer, vom 9. bis 10. Dan. Meister, der seine Kunst jenseits der körperlichen Grenzen gemeistert hat
Shisei	Einheit der physischen und psychischen Haltung
Sho	klein
Shu-Ha-Ri	dreigeteiltes Prinzip der Budô Ausbildung. In alter Tradition besteht der Fortschritt eines Übenden der Kampfkunst aus drei Etappen: 1. Shu (Gehorsam gegenüber der Tradition), 2. Ha (Befreiung vom System) und Ri (Freiheit, Transzendenz in der Tradition).
Soke	Oberhaupt einer Familie oder eines Clans, in Japan. Gründer oder Vorstand eines Ryu
Sun Dome	Abstoppen der Karate Technik kurz vor dem Ziel (Sun = 1 Zoll oder 2,5 cm), philosophisch bedeutet Sun Dome die eigene Zurückhaltung, „wenn ich wollte könnte ich treffen, tu es aber nicht“
Tode	auch Tôdi, Tôte oder Tôti, alte Selbstverteidigungsmethode auf Okinawa, entstanden durch die Kombination des okinawanischen Te und des chinesischen Quanfa, daraus entwickelte sich das Okinawa Te und daraus das Karate.
Zanshin	wörtlich: „der Geist, der unbeweglich bleibt“, meint im übertragenen Sinn die Geistesgegenwart und die Aufmerksamkeit, die nicht nur in den aktiven Handlungen, sondern während des gesamten Kampfgeschehens, beibehalten werden soll

Angriffsstufen und Richtungen

Age	nach oben, anheben, aufwärts
Chu, naka	Mitte
Chudan	mittlere Angriffsstufe (unterhalb des Halses bis Schambein)
Ge, shita	unten
Gedan	untere Angriffsstufe (unterhalb des Schambeins bis Fuß)
Hidari	links
Jo, ue	oben
Jodan	obere Angriffsstufe (Kopf und Hals)
Mae	vorne, vorwärts
Mawashi	rund, kreisförmig, Halbkreis
Migi	rechts
Otoshi	fallen, fallenlassen, Wurf, Sturz
Soto	außen, Außenseite, draußen
Tate	senkrecht, Höhe, Länge
Uchi	innen, Innenseite, drinnen
Ura	Rückseite
Ushiro	hinten, rückwärts
Yoko	seitlich, zur Seite

Kommandos

Hajime	Anfang, im Budô der Kampfbeginn.
Kamaete	einnehmen einer Kampfposition oder einer Haltung
Mawatte	"Kehrt um! Wenden! Herumdrehen!" In die entgegengesetzte Richtung wenden
Mokuso	"ruhiges Denken", Meditation, Konzentration, schweigendes Sitzen, wird vor und nach jedem Training ausgeführt.
Naore	Rückkehr zur anfänglichen Bereitschaftsstellung
Osu (gesprochen OSS)	stoßen, schieben, drücken, beschlagnahmen, wird in den Kampfkünsten häufig als Begleitlaut zum Gruß verwendet, ist die phonetische Übersetzung zweier chin. Schriftzeichen. Das erste Zeichen bedeutet wörtlich "stoßen" und symbolisiert eine innere Haltung, in der sich der Mensch bemüht, durch Aktivität alltägliche Hindernisse zu überwinden. Das zweite Schriftzeichen bedeutet "leiden" und bezeichnet das Durchhaltevermögen, die Ausdauer und die Geduld, die ein Mensch braucht, um schwierige Lebenssituationen zu überstehen. Osu bezeichnet daher zwei Gegensätze (Streben und Dulden), wird im Dôjô gebraucht, wenn man seine Mitübenden oder den Sensei grüßt, oder auch als Zeichen, daß man verstanden hat oder einverstanden ist. Doch mit diesem Ausdruck wird in einem Karate Dôjô auch eine wichtige Botschaft vermittelt. Wenn ein Übender den Ausdruck im Dôjô gebraucht, symbolisiert er seinen Mitübenden, daß er sich im Sinne der philosophischen Bedeutung von Osu zu verhalten bereit ist. Um ihn immer an die rechte Haltung zu erinnern, wurde der Ausdruck in die Kampfkünste übernommen.
Rei	Gruß, Höflichkeit; Dank, Lohn, man unterscheidet zwischen dem Gruß im Stand (Ritsu - oder Tachi rei) und dem Gruß im Sitzen (Za rei und Ha rei) Otagai ni Rei: Gruß der Übenden untereinander

	Sensei ni: Gruß zum Meister Shihan ni Rei: Gruß zum Großmeister Shinpan ni Rei: Gruß zu den Kampfrichtern Shomen ni Rei: Gruß zur Vorderseite
Seiza	japanische Form des Sitzens auf den Fersen, in kniender Position
Yame	Halt, Stop, Ende
Yoi	Vorbereitung, Achtung

Begriffe aus dem Bereich Kata

Kata	Form, Gestalt Im Karate steht der Begriff für genau festgelegte Techniken, mit denen Kombinationen zum Siegen gegen seine Gegner geübt werden
Bunkai	Aufgliederung, Analyse Die Kata wird in ihre Bestandteile auseinandergenommen und zum besseren Verständnis in ihren Einzelteilen geübt.
Embusen	Bodenlinie, die den Verlauf der Bewegungen und Richtungsänderungen einer Kata symbolisiert. Das Embusen hat immer einen markierten Punkt auf dem die Kata beginnt und endet.
Shitei-Kata	Pflichtkata
Tokui-Kata	individuelle beste, stärkste Kata, Kürkata

Begriffe aus dem Bereich Kihon

1. Allgemein

Ashi Barai	Fegen mit dem Fuß
Ate-Waza	Schlagtechniken
Atemi-Waza	Gruppe der gefährlichen Techniken auf vitale Nervenpunkte
Gyaku	gegenseitig, umgekehrt, Gegenseite
Hanmi	halber Körper, halbabgedrehter Körper
Hikite	zurückziehen der Faust; auch Gegenbewegung des anderen Armes bei Ausführung z.B. eines Tsuki
Kaisho-Waza	Schlagtechniken mit offener Hand
Keri-Waza	Gruppe sämtlicher Fußtechniken
Kihon	Grundschule (Ki - Kraft, Energie; Hon - Basis, Ursprung). Die Basis mit Kraft füllen, die Grundtechniken des Karate
Morote	beidarmig, mit beiden Händen
Nage Waza	Wurftechniken
Te Waza	Handtechniken
Tobi Geri	gesprungene Fußtechniken, theoretisch können alle Fußtechniken im Sprung ausgeführt werden, die häufigsten Varianten sind Mae- und Yoko Tobi Geri
Tobi Waza	Sprungtechniken
Tori	angreifen, Angreifer
Tsuki Waza	Stoßtechniken
Ude-Waza	Armtechniken
Uke	abwehren, verteidigen, Verteidiger
Uke-Waza	Blocktechniken
Waza	Technik

2. Trefferflächen des Karate

I. Hände und Arme

Empi	Ellenbogen
Gaiwan	Außenseite des Unterarms
Haishu	Handrücken
Haito	Handkante an der Daumenseite
Haiwan	obere Seite des Unterarms
Hira ken	flache Faust, Vorderknöchelfaust. Man beugt die Finger in den mittleren Knöcheln, bis die Fingerspitzen die Handfläche berühren. Für den Angriff werden die Fingerknöchel verwendet
Ippon Ken	Einfingerfaust, Trefferfläche ist der 2. Fingerknöchel des Zeigefingers
Ippon Nukite	Stich mit einem Finger, meist der Zeigefinger
Keito	Hahnenkamm, die Hand wird nach unten gebeugt, Trefferfläche ist das Daumengrundgelenk
Kumade	Bärentatze, Finger werden gebeugt, getroffen wird mit den gebeugten Fingern und der gesamten Handfläche
Koken	Kranichkopf, Oberseite des Handgelenks
Nakadaka Ken	Einfingerfaust, Trefferfläche ist der 2. Fingerknöchel des Mittelfingers
Naiwan	Innenseite des Unterarms
Nihon Nukite	Stich mit Zeige- und Mittelfinger
Nukite	Speerhand, Angriff mit den Fingerspitzen
Seiken	Vorderfaust, Trefferfläche sind die Grundknöchel des Zeige- und Mittelfingers
Seiryuto	Ochsenkiefer, man beugt die Hand nach oben, Trefferfläche ist der Handwurzelballen
Shotei	Handwurzel, Handballen s. Teisho
Shuto	Handkante der Kleinfingerseite
Shuwan	Armunterseite
Te	Hand
Te Kubi	Handgelenk
Teisho	Handballen
Tettsui	Hammerfaust
Uraken	Oberseite der Fingerknöchel
Wan	Arm, Unterarm
Washide	Adlerhand, Adlerklaue, man beugt Finger und Daumen zur Adlerklaue
Yubi	Finger

II. Füße und Beine

Ashi Kubi	Fußknöchel
Haisoku	Spann, Rist, Fußrücken
Hiza	Knie
Kagato	Ferse, Hacke
Koshi	Fußballen
Sokutei	Fußsohle
Sokuto	Außenkante des Fußes
Tsumasaki	Zehen

3. Stellungen und Bewegungen

Ashi Fumikae	Beinwechsel
Ashi-Sabaki	Bewegungen der Füße
Hangetsu Dachi	Halbmondstellung, Ausrichtung wie Zenkutsu Dachi, aber die Knie werden nach innen gespannt, eignet sich besonders gut für das Annehmen gegnerischer Techniken
Heiko Dachi	Parallelstellung, natürliche Bereitschaftsstellung, Füße parallel, ca. hüftbreit auseinander, Beine in natürlicher Streckung, beide Beine gleich belastet
Heisoku Dachi	Grundstellung, natürliche Bereitschaftsstellung mit geschlossenen Füßen, Füße stehen parallel nebeneinander, die Fersen und die inneren Fußkanten berühren sich, Knie natürlich gestreckt
Jiyu Kamae	freie Kampfhaltung
Kiba Dachi	Reiterstellung, beide Beine sind gleich belastet, beide Beine gebeugt, Füße zeigen in die gleiche Richtung, Beine nach außen gespannt, Länge ca. 80-100 cm
Ko Ashi	kleiner Schritt
Kokutsu Dachi	Rückwärtsstellung, ca. 70% des Gewichtes auf dem hinteren Bein, beide Fersen stehen auf einer Linie, vorderes Bein fast gestreckt, hinteres Bein gebeugt, Füße 90° zueinander, Länge ca. 80-95 cm
Kosa Dachi	Überkreuzstellung, das vordere Bein ist belastet
Musubi Dachi	Bereitschaftsstellung ähnlich wie Heisoku Dachi allerdings nur mit geschlossenen Fersen,
Nami Ashi	einen Schritt tun
Neko Ashi Dachi	Katzenfußstellung, verkürzter Kokutsu Dachi., man zieht den vorderen Fuß zurück und hebt die Ferse des vorderen Fußes an, so dass der Fußballen auf dem Boden steht. Das Knie des vorderen Beines ist geradeaus gerichtet und gebeugt. Der hintere Fuß steht in einem Winkel von 45 Grad zur Frontalrichtung, das Knie ist nach vorne gebeugt. ca 90% des Körpergewichtes belasten das hintere Bein.
O Ashi	großer Schritt
Oi Komi	Technik mit ganzem Schritt
Okuri Ashi	Gleitschritt, nachsetzender Schritt (Oberbegriff)
Renoji Dachi	Bereitschaftsstellung, "L Stellung" im Karate. Die Füße bilden im Stand ein "L" und stehen ca. 1,5 Fußlängen auseinander.
Sagiashi Dachi	Kranichstellung, Stand auf einem Fuß in der Kata Gankaku. Die Bezeichnung kommt von der Ähnlichkeit der Stellung mit der eines Kranichs, der auf einem Felsen steht.
Sanchin Dachi	Sanduhrstellung, die Füße sind leicht gespreizt, beide Fußspitzen sind nach innen gerichtet. Die Knie werden unter Spannung nach innen gezogen, während man den Unterleib spannt, Körpergewicht ist auf beide Beine gleichmäßig verteilt, ca. hüftbreit stehen
Shaho Sashi Ashi	diagonaler Schleichschritt (z.B. in Kata Gojushiho Sho)
Shiko Dachi	Breitstellung, ähnlich wie kiba Dachi aber die zehen zeigen 45° nach außen
Shizentai	natürlicher Körper, natürliche Haltung und Stellung
Sochin Dachi	diagonale Kraftstellung, andere Bezeichnung für Fudo Dachi (unbewegliche Stellung). ähnelt dem Zenkutsu Dachi, aber das hintere Bein ist gebeugt und nach außen gespannt.
Suri Ashi	Gleitschritt (zuerst wird der hintere Fuß an den Vorderen rangezogen, dann der Vordere vorgesetzt)
Tachi	wörtlich: „sich aufrechthalten“, Stellung, Stand
Tachikata	Stellung, Stand, bezieht sich auf die untere Hälfte des Körpers, auf die Position der Füße im Stand.
Tai Sabaki	Körperbewegungen
Tsugi Ashi	Gleitschritt (zuerst wird der vordere Fuß vorausgesetzt dann der Hintere

	nachgezogen)
Tsuruashi Dachi	Stand auf einem Bein, der andere Fuß ist mit der Fußsohle an das Innenknie des Standbeins gezogen oder wird in die Kniekehle des Standbeines gelegt
Yoko Sashi Ashi	seitlicher Schleichschritt (in der Tekki Kata)
Yori-Ashi	Gleitschritt, (beide Füße werden gleichzeitig bewegt)
Zenkutsu Dachi	Vorwärtsstellung, ca. 60% des Gewichtes auf dem vorderen Bein, schulterbreiter Stand, vorderes Bein gebeugt, hinteres Bein gestreckt, Länge c. 80 -110 cm

4. Armtechniken

I. Angriffstechniken

A. Stoß (ZUKI)-techniken

Age-Zuki	aufsteigender Fauststoß, Weiterentwicklung des Kakushi Zuki (versteckter Fauststoß), s. Kata EMPI
Awase Zuki	gleichzeitiger Stoß mit beiden Händen
Choku Zuki	gerader Fauststoß, meist in Heiko Dachi geübt
Gyaku Zuki	seitenverkehrter Fauststoß (z.B. linker Fuß steht vorn, rechte Faust stößt. wird hauptsächlich als Gegenangriff gebraucht, kann jedoch mit einem großen Vorwärts- oder Gleitschritt auch als Angriff verwendet werden.
Hasami Zuki	Scherenstoß (in der Kata Chinte)
Jun Zuki	gleichseitiger Fauststoß im Stand
Kagi Zuki	Hakenstoß
Kizami Zuki	Prellstoß mit abgedrehter Hüfte
Mawashi Zuki	halbkreisförmiger Fauststoß
Morote Zuki	Überbegriff für beidhändige Fauststöße
Nukite	Speerhand, Stoß mit den Fingerspitzen
Oi Zuki	mit langem Schritt, vorwärtsdrängender Fauststoß, gleichseitig, steht z.B. der rechte Fuß vorne wird auch mit rechts gestoßen
Otoshi Zuki	abwärts, nach unten gerichteter Stoß, z.B. auf einen am Boden liegenden Gegner
Ren Zuki	Mehrfachfauststoß
Sanbon Zuki	Dreifacher Fauststoß
Tate Zuki	Stoß mit senkrecht stehender Faust
Teisho Zuki	Stoß mit dem Handballen
Zuki	Stoß mit der Faust
Ura Zuki	umgekehrter Fauststoß, der Handrücken zeigt zum Boden
Yama Zuki	U Fauststoß. Gyaku Jodan Mawashi Zuki und Gedan Ura Zuki gleichzeitig. Die Bezeichnung Berg(Yama) Stoß wird wegen der ähnlichen Endform gebraucht.

B. Schlag (UCHI)-techniken

Empi Uchi	Ellbogenschlag/-stoß
Haishu Uchi	Schlag mit dem Handrücken
Haito Uchi	Schlag mit der Handkante der Daumenseite
Hasami Uchi	Scherenschlag (wie in Kata Bassai Dai)
Koken Uchi	Schlag mit dem oberen Teil des Handgelenks
Seiryuto Uchi	Säbelschlag, mit abgewinkelttem Handgelenk
Shuto Uchi	Schlag mit der Handkante der Kleinfingerseite

Teisho Uchi	Schlag mit dem Handballen
Tettsui Uchi	Schlag mit der Kleinfingerseite der geballten Faust
Uraken Uchi	Schlag mit dem Fausrücken
Wan Uchi	Schlag mit dem Unterarm

II. Abwehrtechniken

Age-Uke	Block für den oberen Bereich von unten nach oben
Awase Uke	unterstützte Abwehr
Empi Barai	Ellenbogenfeger (wie in Kata Heian Sandan)
Gedan Barai	Block mit der Außenseite des Unterarms zur unteren Stufe, von innen nach außen
Haishu Uke	Block mit dem Handrücken
Hasami Uke	Scherenblock (wie in Kata Wankan)
Kake Uke	Hakenabwehr, ähnelt einem Uchi Uke zur unteren Stufe
Kake Waki Uke	Keilabwehr, eigentlich die erste Bewegung in den Nahkampfbereich zu den „klebenden Händen“
Keito Uke	Hahnenkammabwehr, man beugt die Hand nach unten, der Daumen liegt in der Innenhand, man trifft mit dem unteren Teil des Daumengelenkes.
Koken Uke	Block mit dem oberen Teil des Handgelenks
Kosa Uke	Kreuzender Block (wie in Kata Heian Sandan)
Juji Uke	Überkreuzabwehr, Kreuzblock, "X"-Abwehr
Manji Uke	Wirbelblock
Mawashi Uke	Kreisblock
Morote Uchi Uke	beidhändige Abwehr mit dem Unterarm von außen nach innen
Nagashi Uke	fließender oder fegender Block
Osae Uke	Preßabwehr
Otoshi Uke	nach unten gerichteter Block, von oben nach unten
Seiryuto Uke	Ochsenkieferabwehr, man beugt die Hand nach oben und trifft mit dem Handwurzelballen
Shuto Uke	Block mit der Handkante von innen nach außen, zur oberen oder unteren Stufe
Soto-Uke	Block mit dem Unterarm, von außen nach innen, kann für die obere und mittlere Stufe angewandt werden
Sukui Uke	Schaufelabwehr, das Bein des Gegners wird mit der offenen Hand nahe am Knöchelgelenk aufgefangen und heran- oder heraufgezogen
Tate Shuto Uke	Block mit senkrecht aufgestellter Handkante
Teisho Uke	Block mit dem Handballen
Tekubi Kake Uke	Handgelenk Hakenblock (wie in Kata Nijushiho)
Tsukami Uke	Greifabwehr, man stößt die Hand nach vorne und prellt den gegnerischen Angriff mit dem Ellbogen zur Seite. Nun dreht man die Hand, faßt den Arm des Gegners und zieht ihn zu sich heran.
Uchi Uke	Block mit dem Unterarm, von innen nach außen kann für die obere und mittlere Stufe angewandt werden

5. Fuß- oder Beintechniken

I. Angriffstechniken

Ashi Barai	Fußfeger
Fumi Kiri	schneidender Tritt oder Stoß
Fumi Komi	Stampftritt
Gyaku Mawashi Geri	Halbkreisfußtechnik von innen nach außen. Der Fuß wird in der Anfangsphase wie bei Mae Geri angezogen. Mit dem Hochheben des Knies an die Brust wird der Fuß nach innen genommen, so daß das Knie schräg nach außen zeigt. Es wird im Halbkreis nach außen um das Kniegelenk herum geschlagen und auf dieselbe Weise wieder zurückgezogen, Trefferfläche ist der Fußballen
Hiza Geri	Stoß-(Tritt) mit dem Knie
Kakato Geri	Fußschlag mit der Ferse, meist von oben nach unten ausgeführt
Kanibasami	Beinschere, Knebsschere
Kansetsu Geri	Fußtritt zu den Gelenken des Gegners
Kawashi Geri	Tritt im Ausweichen (wie in Kata Unsu)
Kin Geri	Goldtritt, Tritt zwischen die Beine
Mae Geri	Vorwärtsfußtritt, wird meist mit den Fußballen getreten, als Kekomi (gestoßen) oder Keage (geschappt)
Mawashi-Geri	Halbkreisfußtritt, Bewegungsrichtung von außen nach innen
Mikazuki Geri	Halbmondfußtritt, halbkreisförmig vor dem Körper
Sokuto Mawashi Geri	Halbkreistritt mit der äußeren Fußaußenkante, Gegenstück zu Mikazuki Geri
Ushiro Geri	Fußtritt nach hinten, getroffen wird mit der Ferse, als Kekomi (gestoßen) oder Keage (geschappt)
Ushiro Mawashi Geri	Halbkreistritt mit einer ganzen Körperdrehung
Ushiro Ura Mawashi Geri	umgekehrter Halbkreistritt mit einer ganzen Körperdrehung
Ura Mawashi Geri	umgekehrter Halbkreistritt, Bewegungsrichtung von innen nach außen, Trefferfläche ist die Ferse oder im Wettkampf (um Verletzungen zu vermeiden) die Sohle
Yoko Geri	Seitwärtsfußtritt, Trefferfläche ist die äußere Fußkante, als Kekomi (gestoßen) oder Keage (geschappt)

II: Abwehrtechniken

Fumi Kiri Uke	schneidender Tritt zum Schienbein des angreifenden Beines
Hiza Uke	Abwehr mit dem Knie
Mikazuki Geri Uke	Abwehr mit der Halbmond Fußtechnik, getroffen wird mit der Sohle
Sokuto Mawashi Geri Uke	Block mit der Fußaußenkante in halbkreisförmiger Ausführung

Begriffe aus dem Bereich Kumite

Bogu Kumite	Übungskampf mit Schutzausrüstung, wie Kopf-, Arm-, Bein- und Körperschutz
Deai	einem Angriff mit eigenem Angriff zuvorkommen, im Wettkampf: gleichzeitige Technik
Gohon-Kumite	5-Schritt-Kampf
Goshin Kumite	Karate-Übungskampf zum Erlernen der Selbstverteidigung
Happo-Kumite	Kampf in alle Richtungen, Happpo bedeutet 8, in der asiatischen Philosophie bedeutet „in 8 Richtungen“ in alle Richtungen.
Ikken hissatsu	"mit einem Schlag töten", der Begriff steht symbolisch für einen wichtigen Inhalt des Karate, in der philosophischen Interpretation bezeichnet Ikken Hissatsu nicht das Töten selbst, sondern die Fähigkeit zur absoluten Handlung. Ikken hissatsu ist ein unerreichbares Ideal und meint die Fähigkeit zum Absoluten, die Überwindung der letzten Grenze
Jissen Kumite (auch Dojo Kumite)	Übungskampf der eine Simulation des tatsächlichen Kampfes unter realen Bedingungen darstellt, es werden keine Techniken mehr angesagt, beide Karateka wenden Techniken nach freier Wahl an, es sind alle Schlag- und Trittechniken erlaubt.
Jiyu Ippon Kumite	freier Einschrittkampf aus individueller Kampfhaltung heraus
Jiyu Kumite	freie Form des Kampfes, es gibt keine Absprachen mehr
Kaeshi Ippon Kumite	„zurückgebender“ 1-Schritt-Kampf, d.h. nach dem ersten Angriff, greift der Verteidiger nun selbst mit einer Technik an („gibt den Angriff zurück“), der 1. Angreifer wird nun zum Verteidiger.
Kata Kumite	die Anwendung der Kata mit dem Partner, auch Bunkai, die Übungsformen werden auf die jeweilige Kata abgestimmt
Kihon Ippon Kumite	1-Schritt-Kampf aus vorgegebener Kampfhaltung heraus
Kumite	die Übung des Kampfes mit dem Partner. Man unterscheidet mehrere Arten der Partnerübung, die sich jedoch alle aus dem Bunkai ableiten Grundsätzlich unterteilt man die Kampfübungen in zwei große Gruppen: Yakusoku Kumite und Jiyu Kumite.
Maai	wird üblicherweise mit Distanz übersetzt, Maai ist aber nicht statisch, sondern bezieht sich auf das Verhalten zweier Gegner, es ist die perfekte Beherrschung der Situation durch Anpassung, in der die räumliche Distanz nur ein Teil ist.
Okuri Ippon Kumite	Kampf mit direkt folgendem (nachsetzenden) zweiten Angriff
Oyo Kumite	Kampf gegen mehrere Gegner, zur Übung stellen sich die Angreifer im Kreis auf, mit dem Verteidiger in der Mitte, nun wird nach Zeichen oder auch frei aus verschiedenen Richtungen angegriffen
Randori	Randori bezeichnet ein freies und lockeres miteinander Kämpfen (Ran - locker, Dori - greifen)
Sabaki	Formen der Bewegung während den Angriffs-, Abwehr- und Konteraktionen. Tai Sabaki (Körperbewegungen) unterscheidet man in Ashi Sabaki (Fußbewegungen) und Koshi Sabaki (Hüftbewegungen).
Sanbon Kumite	3-Schritt-Kampf

Shiai Kumite	kämpfen in einem Wettbewerb, üblicherweise Bezeichnung für einen Wettkampf bzw. für ein Turnier
Shizen Kumite	Übungskampf in Richtung Selbstverteidigung, neben Schlägen und Tritten sind auch Hebel, Griffe, Würfe und Techniken zu den Vitalpunkten erlaubt
Sun Dome	die Technik 2 cm vor dem Ziel abstoppen, wodurch es möglich wird, maximale Wirksamkeit der Technik zu üben und ihre destruktive Wirkung durch Kontrolle aufzuheben. In der philosophischen Betrachtung bedeuten Ikken Hissatsu und Sun Dome, dass ein Mensch die Fähigkeit zur absoluten Wirkung durch die Achtung vor dem Leben im Gleichgewicht hält.
Tai-Sabaki	Körperbewegung, Form von Sabaki, Einsatz des Körpers in der Bewegung zur Beherrschung von Maai. Der Körper wird mittels zwei verschiedener Formen bewegt: Ashi Sabaki (Bewegung der Füße) und Koshi Sabaki (Bewegung der Hüfte). Beide zusammen ergeben Tai Sabaki.
Tanshin Kumite	eingeschränkter freier Kampf, es werden keine Techniken mehr angesagt aber es wird vorher bestimmt wer z. B. Angreifer wer Verteidiger ist, oder wer mit Fußtechniken oder mit Fausttechniken kämpft.
Tori	Angreifer
Uke	Abwehr, Verteidiger
Yakusoku Kumite	abgesprochenes Kämpfen, alle Arten bei den der Angreifer seine nächste Angriffstechnik ansagt (z.B. Goho Kumite, Sanbon Kumite, Kihon Ippon Kumite usw.)