

japanisch	wörtliche Übersetzung	Beschreibung
1	<i>Ichi (sprich: itsch)</i>	
2	<i>Ni</i>	
3	<i>San</i>	
4	<i>Shi (auch: Yon)</i>	
5	<i>Go</i>	
6	<i>Roku (sprich: rock)</i>	
7	<i>Shichi (sitsch) (auch: Nana)</i>	
8	<i>Hachi (sprich: hatsch)</i>	
9	<i>Kyû</i>	
10	<i>Jû (sprich: dschu)</i>	
11	<i>Jû ichi (sprich: dschu-itsch)</i>	
12	<i>Jû ni</i>	
20	<i>Ni jû</i>	
30	<i>San jû</i>	
40	<i>Yon jû</i>	
100	<i>Hyaku (sprich: hjaku)</i>	
Age Empi Uchi	<i>heben Ellenbogen schlagen</i>	Der Ellenbogen wird von unten nach oben zum Kinn geschlagen.
Age Tsuki	<i>gehobener Fauststoß</i>	Der Unterarm wird aus dem Ellenbogen nach oben geschlagen und gleichzeitig der Fauststoß durchgeführt (unter das Kinn des Gegners).
Age Uke	<i>aufsteigend / heben Abwehr</i>	Der aufsteigende Unterarm blockt den Angriff zum Jodan-Bereich.
Ai	<i>zusammen (-treffen) zugleich</i>	
Ai Uchi	<i>2 Angriffe zugleich</i>	Aus dem Kampfritterwesen: wertbare und zeitgleiche Angriffe beider Kämpfer
Ashi	<i>Bein / Fuß</i>	
Ashi Barai	<i>Bein / Fuß fegen</i>	<u>Wurftechnik in verschiedenen Ausführungen:</u> Soto Ashi Barai = von außen nach innen Uchi Ashi Barai = von innen nach außen Ushiro Ashi Barai =rückwärts fegen Moro Ashi Barai = beide Beine wegfege
Ashi Fumikae	<i>Gleitschritt mit Beinwechsel</i>	Seitenwechsel auf der Stelle. Der vordere Fuß wird zurückgezogen, gleichzeitig gleitet der hintere nach vorn. (andere: Tsugi-, Yori-, Sashi-, Tobi-Ashi)
Ashi Gari	<i>Beinsichel</i>	<u>Oberbegriff</u> - / Verschiedene Ausführungen. In Sichelform wird mit einem Beinschlag das gegnerische Bein vom Boden gehoben. Wurfunterstützung durch einen Gegenhebel am Oberkörper.
Ashi Sabaki	<i>Fußbewegung</i>	Durch einen Schritt wird der gesamte Körper in die nötige Distanz bewegt.
Awase -ru / -te	<i>verbunden, zusammen, insgesamt</i>	

Awase Tsuki	<i>zusammen Fauststoß</i>	Arme parallel über einander, Finger zusammen. Eine Faust Ura-Tsuki, andere Faust Seiken-(normal) Tsuki. Meist im Nahkampf angewandt. Gehört zur Gruppe Morote Tsuki! (Arme weiter auseinander und gewinkelter = Yama Tsuki)
Barai	<i>wegfegen</i>	
Bunkai	<i>Aufgliederung</i>	Analyse und Studium der Kata in angewandter Form. Die Techniken werden gegen Angriffe in realer Form und Geschwindigkeit durchgeführt. Es kommt nicht auf die Einhaltung des Embusen (Schrittdiagramm) an. Auch die Techniken sollten in real angepasster und sinnvoller Form durchgeführt werden.
Chūdan	<i>mittlere Angriffsstufe</i>	Vitalpunkte der Körpermitte von den Schultern bis zur Gürtellinie.
Dachi	<i>Stellung der Beine / Füße; Stand</i>	Zusatzbegriff für alle Stellungen / Stände.
Dan	<i>Meister-Stufe / Grad</i>	zur Einordnung im Graduierungssystem
Do	<i>Weg, Pfad, Lehre</i>	auch: Grundsatz, Lehre, Philosophie, Richtung, Prinzip. Dō ist ein Weg, in dessen Zentrum eine Übung steht, deren Ziel das Erweitern des im Menschen liegenden Potentials ist, durch das er zu seiner Sinnbestimmung wachsen und sein Leben mit Bewusstsein und Erkenntnis füllen kann
Dōjō	<i>der Ort, an dem der Weg geübt wird</i>	Trainingsraum
Embusen	<i>Bodenlinie,</i>	Schrittdiagramm, das den Verlauf der Bewegungen und Richtungsänderungen der Kata symbolisiert und vorgibt.
Empi = Enpi	<i>Ellenbogen + Flug der Schwalbe</i>	1.) Oberbegriff für alle Ellenbogentechniken. (auch Hiji !) Yoko zur Seite, Age nach oben, Otoshi nach unten, Ushiro nach hinten. 2.) Name der Shotokan Kata. Die Bewegungen sind dem Schwalbenflug ähnlich. Die Kata ist aus einer früheren Form namens WANSCHU entstanden.
Gankaku	<i>Sagiashi Dachi=Hakenstellung (Kranich auf dem Felsen)</i>	Stellung auf einem Bein. Der Fuß des angehobenen Beines wird in der Kniekehle des stark angewinkelten Standbeines verhakt.
Gasshūku	<i>Lehrgang, Seminar, Training</i>	<u>Zusammensetzung aus:</u> Gassuru, was so viel bedeutet wie zusammen- kommen«, und dem Substantiv Shūku mit der Bedeutung von »Unterkunft«.
Gedan	<i>untere Angriffsstufe</i>	<u>Zusatzbegriff:</u> Vitalpunkte von der Gürtellinie abwärts.
Gedan barai	<i>Fegeabwehr zur unteren Stufe</i>	Mit der Unterarm-Außenseite werden Angriffe zum Gedan-Bereich und zum unteren Chudan-Bereich nach außen gefegt / geblockt.
Geri = Keri	<i>Fuß / Bein Technik</i>	
Go no sen	<i>Initiative in der Verteidigung</i>	Meint die Initiative aus der Verteidigung heraus den Kampf zu bestimmen.
Gyaku	<i>gegenseitig / entgegengesetzt</i>	<u>Teilbegriff</u> / z.B. linker Fuß und rechter Arm vorn oder rechte Hüfte zum linken Bein gedreht.
Gyaku Hanmi	<i>gegengedrehter Oberkörper</i>	Die Hüftseite des hinteren Beines ist nach vorn gedreht!

Gyaku Kaiten	<i>gegenseitige Drehung</i>	Drehung gegen die Bewegungsrichtung.
Gyaku Tsuki	<i>gegenseitiger Fauststoß</i>	Z.B. linker Fuß und rechter Arm vorn: alle Handtechniken können in der Gyaku-Form ausgeführt werden.
Hachiji Dachi		Die Füße zeigen nach außen (wie Musubi-Dachi) etwa eine Schulter breit.
Haishu	<i>Handrücken</i>	Handhaltung: wie Shuto, der Handrücken trifft.
Haishû Uchi Haishû Uke	<i>Handrückenschlag als Angriff oder Abwehr</i>	Wird von der gegenseitigen Axel mit dem Handrücken nach oben ausgeholt.
Haito	<i>Handinnenkante</i>	Bei gestreckten Fingern wird der Daumen fest an die Innenhandfläche gepresst, die Zeigefingerwurzel trifft.
Hajime	<i>Anfangen!</i>	Kommando zum Beginn der Aktion.
Han	<i>halbes / Hälfte</i>	
Han Kaiten	<i>halbe Drehung</i>	
Han mi	<i>halb abgedrehter Oberkörper</i>	Die Hüftseite des vorderen Beines ist nach vorn gedreht.
Hangetsu Dachi	<i>Halbmond-Stellung</i>	Vorwärtsstellung, Gewicht in der Mitte, Spannung und Knie nach innen! Sonst wie Sochin-Dachi. Beide Füße zeigen schräg parallel nach vorn.
Hara	<i>Bauch / (Schwerpunkt / Zentrum)</i>	Wörtlich übersetzt bedeutet Hara Bauch und meint die ganze Gegend vom Magen bis zum Unterleib. Darin unterteilt man in Magen und die Gegend unter dem Nabel. Im Kikai befindet sich etwa 3 cm unter dem Nabel der Schwerpunkt des Menschen, der <u>Tanden</u> .
Hasami Tsuki	<i>Scheren-Fauststoß</i>	Beide Fäuste führen Mawashi Tsuki aus. Die Ellenbogen werden möglichst dicht am Körper geführt.
Hasami Uchi	<i>Scheren-Schlag</i>	ZB: beide Fäuste schlagen mit Soto Tetsui Uchi wie in Kata Bassai Dai.
Heiko Dachi		Die parallelen Fuß-Innenkanten stehen knapp eine Schulter breit auseinander.
Heiko Tsuki	<i>Parallel Fauststoß</i>	Die Fäuste parallel nebeneinander. (Seiken) Beide Fastrücken zeigen nach oben.
Heisoku Dachi		Die parallelen Fuß-Innenkanten berühren sich.
Hidari	<i>links</i>	
Hiji = Empi	<i>Ellenbogen</i>	Siehe Empi!
Hiki te	<i>zurück ziehende Hand</i>	Gegenbewegung zur vorstoßenden Hand durch die zurückgezogene Hand.
Hiza	<i>Knie</i>	
Hiza Geri	<i>Kniestoß</i>	<u>Oberbegriff</u> für verschiedene: Mae und Mawashi
Hiza Mae Geri	<i>Knie vorne Beintechnik.</i>	Kniestoß gerade nach vorne.
Hiza Mawashi Geri	<i>Knie Halbkreis Beintechnik.</i>	Kniestoß von der Seite im Halbkreis.
Jintai Kyûsho	<i>Vitalpunkte am menschlichen Körper</i>	40 Vitalpunkte, die im Karate als Angriffspunkte verwendet werden, und von Meister Funakoshi ausgewählt wurden. <u>Auch als Tsubu's in der Shiatsu Massage bekannt werden diese Punkte dort mit positiver Wirkung stimuliert.</u>
Jiu	<i>frei, nicht festgelegt, offen</i>	

Jiu Dach	<i>freie Stellung</i>	Aus dieser Stellung sind alle Bewegungen und Aktionen möglich.
Jiu Ippon Kumite	<i>freier Einschrittkampf</i>	Übungskampf in halbfreier Form, ein Angriff, eine Abwehr und eine Konter-Technik erfolgen aus freier Bewegung.
Jōdan	<i>obere Angriffsstufe</i>	Vitalpunkte am Kopf und Hals
Jūji uke	<i>Überkreuzabwehr</i>	Kreuzblock, X-Abwehr gegen Stock- und Faustschläge Jōdan oder Gedan gegen Kin- und Mae-Geri Gedan.
Jun	<i>gleichseitig</i>	Beispiel: Jun Tsuki / Jun Kaiten
Jun Kaiten	<i>gleichseitiges Eindrehen</i>	
Jun Tsuki	<i>gleichseitiger Fauststoß</i>	Beispiel: linker Fuß und linke Faust vorne.
Kagi Tsuki	<i>Haltung des fließenden Wassers</i>	Hakenstoß: die Armposition muss so sein, dass von der Schulter bis zur Faust ein beständiges Gefälle entsteht, wodurch ein Wassertropfen nach unten fließen könnte!
Kaiten	<i>drehen</i>	Siehe -> Mae-, Jun-, Ushiro-, Gyaku-, Han-, Tobi-Kaiten.
Kakato Geri	<i>Stampftritt mit der Ferse</i>	Das Knie wird vor die Brust hoch gezogen und mit der Ferse zum Ziel gestoßen oder geschlagen.
Kakiwake Uke	<i>Keilblock beider Arme</i>	Keilabwehr; abwehren mit beiden Armen, beidhändiges Auseinanderdrücken eines gegnerischen Angriffs oder Umklammerung.
Kamae	<i>Bereitschaft</i>	Körperliche und geistige Bereitschaft oder jede Bewegung
Karate Gi	<i>Karate Anzug</i>	Im Karate-Training verwendete Kleidung, bestehend aus Jacke und Hose aus weißer Baumwolle sowie einem Gürtel.
Kata	<i>Form, Gestalt</i>	In den Kampfkünsten steht der Begriff für eine genau festgelegte Serie von Techniken, die einen Kampfablauf simulieren.
Keage	<i>geschnappt im Halbkreis gehoben</i>	Das Knie wird zur Brust hoch gezogen, der Fuß im Halbkreis federnd mit dem Unterschenkel nach oben <u>geschlagen</u> und auf gleichem Wege zurückgeführt! (Mae-, Yoko-, Ushiro-Geri-Keage)
Kekomi	<i>gerade auf eine Linie gestoßen</i>	Das Knie wird zur Brust hochgezogen und mit <u>Hüfteinsatz</u> kraftvoll gestreckt. Der Fußballen, die Fußkante oder Ferse auf geradem Weg zum Ziel <u>gestoßen</u> und auf gleichem Wege zurückgeführt. (Mae-, Yoko-, Ushiro-Geri-Kekome)
Ken	<i>Faust</i>	
Kentsui	<i>Zange und Hammer</i>	Anderer Begriff für Hammerfaust! <u>Siehe Tetsui!</u>
Ki Ai	<i>Energie zusammen</i>	Geistes-Bewegung, Versammlung der Energie, Kampfschrei; aus Ki (Energie) und Ai (zusammen). Atmung, Stellung, Kraft, Konzentration, Technik und Brennpunkt treffen zusammen!!!!
Kiba Dach	<i>Reiterstellung (meist seitwärts)</i>	aber auch vorwärts (siehe Heian Godan, Tekki 1-3, Bassai Dai....) Füße parallel zu einander, Gewicht in der Mitte. Der Oberkörper zeigt in die jeweilige Angriffs- bzw. Verteidigungsrichtung! Eine starke Spannung in den stark angewinkelten Beinen sorgt für festen Stand!
Kihon Kumite	<i>Grundschul-Partnerübung</i>	Übung, bei der Angriff und Abwehr in Form, Stufe und Technik vorgegeben sind.

Kime	<i>Brennpunkt</i>	Der Begriff Kime bezeichnet die Verwendung des inneren Ki (Energie) in der äußeren Technik und wird mit Brennpunkt, Kraftkonzentration oder Zentrum der Kraft übersetzt.
Kin Geri	<i>Hodentritt</i>	Vorwärts-Fußtritt mit dem Spann zum Genitalbereich.
Kizami Tsuki	<i>Prell-Fauststoß</i>	Hüfte und Schulter werden mit der Armstreckung mitgedreht. Im Stand oder vorgleiten ohne ganzen Schritt.
Ko	<i>klein</i>	
Kokutsu Dachi	<i>Rückwärtsstellung</i>	Zwei Schultern lang, Fersen auf einer Linie. Vorderer Fuß nach vorn, hinterer Fuß 90° zur Seite zeigend. Die Knie in Richtung der großen Zehen. Das vordere Bein ist leicht und das hintere stark angewinkelt. Das Gewicht liegt zu 30% vorne und zu 70% hinten.
Kosa = Kake Dachi	<i>Überkreuzstellung</i>	Die Beine sind überkreuz gestellt und das hintere Knie liegt fest in der Beuge des vorderen. Das Gewicht liegt in der Mitte. Der Oberkörper zeigt in die jeweilige Angriffs- bzw. Verteidigungsrichtung!
Koshi Sabaki	<i>Hüftbewegung</i>	Der Oberkörper wird durch Gewichtsverlagerung oder Drehung der Hüfte bewegt! Keine Schrittbewegung! Die Distanz zum Gegner wird nur mit dem Oberkörper verändert!
Kumite	<i>Kampfübungen / Wettkampfform</i>	Die Übung des Kampfes mit dem Partner in verschiedenen Formen und Schwierigkeitsgraden.
Kyū	<i>Schüler-Stufe/Grad</i>	dient zur Einordnung im Graduierungssystem
Ma Ai	<i>Distanz / Raum (zum Gegner)</i>	Die Entfernung zum körperlichen Schwerpunkt des Gegners oder die Entfernung des Zieles zum angreifenden oder blockenden Körperteil. Kleine Veränderungen können durch Gewichtsverlagerung von Zenkutsu in Kokutsu oder Drehbewegungen mit kleinem Fußversatz kontrolliert werden. Ma Ai muss ständig überdacht bzw. erfüllt werden, je nach notwendiger Aktion! Da sie von vielen Faktoren abhängig ist und sich ständig verändert, ist sehr viel Übung, Intuition, Erfahrung und Vorahnung nötig, um sie zu beherrschen! Grundlage hierzu ist die Beherrschung von <u>Tai Sabaki</u> (=Körperbewegung)! Tai Sabaki besteht aus <u>Koshi Sabaki</u> + <u>Ashi Sabaki</u> !
Mae	<i>vorn; nach vorne; vordere/s</i>	
Mae Ashi	<i>vorderer/s Fuß/Bein, auch Schritt vorwärts</i>	Im Zusammenhang mit einer Fußtechnik mit dem vorderen Bein. Jeder Schritt, der den Körper nach vorn bewegt.
Mae Ashi - Mawashi Hiza Geri	<i>Halkreis Kniestoß mit dem vordere Bein</i>	Das <u>vordere</u> Knie wird seitlich hochgerissen und im Bogen / Halbkreis schräg bis waagrecht zum Ziel geschlagen!
Mae Ashi (Nami)	<i>Vorwärtsschritt</i>	Jeder Schritt, der den Körper nach vorn bewegt.
Mae Ashi Geri	<i>vorderer Fuß-Fußtechnik</i>	Allgemein wird so der Mae Geri mit dem vorderen Bein bezeichnet.
Mae Ashi Hiza Geri	<i>Kniestoß mit dem vorderen Bein</i>	sagt noch nicht welcher Kniestoß!

Mae Geri	<i>nach vorne Fußtechnik</i>	Allgemein wird der Fußtritt / -Stoß nach vorn mit dem Fußballen als auftreffende Fläche so bezeichnet. Hinteres Bein tritt. Er ist als <u>Kekomi</u> (Hüfteinsatz) gerade nach vorn <u>gestoßen</u> (Chudan) oder als <u>Keage</u> (ohne Hüfteinsatz) mit dem Unterschenkel nach oben <u>geschlagen</u> (Jodan) bekannt.
Mae Kaiten	<i>vorwärts drehen</i>	
Mae Te	<i>vordere Faust</i>	
Makiwara	<i>Holz und Stroh</i>	Schlagpfosten. Übungsgerät zur Optimierung der Kraftübertragung und Abhärtung.
Manji Uke	<i>Wirbelblock beider Arme</i>	Die Technik besteht aus einem Gedan Barai und einem Jodan Uchi Uke, die gleichzeitig ausgeführt werden!
Mawashi	<i>rund / kreisförmig / Halbkreis (auch: Gürtel des Sumo Kämpfers)</i>	
Mawashi Geri	<i>Halbkreis-Fuß / Bein-Technik</i>	<u>Verschiedene Formen</u> : das Bein wird seitlich am Körper hochgezogen und angewinkelt. Der Fuß zeigt nach außen und die Sohle parallel zum Boden. Man dreht auf dem Standbein die Hüfte schnappend ein und schlägt aus dem Unterschenkel den Ballen mit größter Wirkung (oder den Spann im Wettkampf) zum Ziel. Auf gleichem Wege wird der Fuß zurückgezogen. Für eine längere Distanz werden das Standbein und die Hüfte weiter mitgedreht. Weitere Formen sind Gyaku-, Ushiro-, Ura-Mawashi Geri.
Mawashi Tsuki	<i>Halbkreis-Fauststoß</i>	
Mawashi Uchi	<i>Halbkreis-Schlag</i>	
Mawashi Uraken Uchi	<i>Halbkreis Fastrücken-Schlag</i>	
Mawate	<i>kehrt um</i>	Wenden, herumdrehen, in die entgegengesetzte Richtung.
Migi	<i>rechts</i>	
Mikazuki Geri	<i>gestrecktes Bein schlägt</i>	Als Uke mit der Fußsohle, als Angriff mit der Verse oder dem Ballen.
Mokusô	<i>schweigendes Sitzen</i>	ruhiges Denken, Meditation, Konzentration.
Morote	<i>beide Hände</i>	Verschiedene Doppeltechniken als Tsuki oder Uke. Siehe Hasami Uchi, Awase-, Hasami-, Yama- und Heiko-Tsuki
Morote Tsuki	<i>beide Hände Fauststoß</i>	<u>Oberbegriff</u> für verschiedene Ausführungen von Doppel-Fauststößen
Morote Uchi Uke	<i>beidarmiger Schlag zur Abwehr</i>	Die Abwehr Uchi Uke wird mit der anderen Faust am inneren Unterarmmuskel unterstützt.
Musubi Dachi		V-Stellung, Grußstellung. Die Fersen berühren sich und die Fußspitzen stehen 1 Fuß breit auseinander.
Nage	<i>Wurf / werfen</i>	Begriff
Nage Waza	<i>Wurftechnik</i>	Oberbegriff
Naname	<i>schräg, schief, diagonal</i>	

Naname Ashi Nami	<i>Schrägschritt</i>	Jeder Schritt, der den Körper schräg nach vorn, hinten und zur Seite bewegt.
Naore		Rückkehr zur anfänglichen Bereitschaftsstellung.
Nekoashi Dachi	<i>Katzenfuß-Stellung</i>	Vorwärtsstellung. Etwa 1 Schulter weit auseinander. Gewicht auf dem hinteren, stark gebeugten Bein. Beim vorderen Fuß steht nur der Ballen auf.
Nukite	<i>Speerhand</i>	Handhaltung wie Shuto. Die Fingerspitzen treffen.
O	<i>gross</i>	Begriff
Obi	<i>Gürtel</i>	des Karate-Anzugs
Oi	<i>vorstürmen</i>	Teilbegriff
Oi Tsuki	<i>vorstürmen mit Fauststoß</i>	Gleichseitiger Fauststoß mit Vorwärtsschritt. (z.B. linkes Bein und linke Faust vorn)
Otagai ni Rei		Respektvolle Verbeugung (Gruß) zu den Mitübenden
Rei	<i>Gruß, Höflichkeit</i>	
Ren Geri	<i>wechselndes Treten</i>	Doppeltritt, beide Füße schnell nacheinander oder auch zweimalige (doppelte) Fußtechnik mit dem selben Bein
Ren Tsuki	<i>wechselndes Stoßen</i>	Doppelfauststoß, beide Fäuste schnell nacheinander oder auch zweimalige (doppelte) Fausttechnik mit dem selben Arm
Renoji Dachi		Die Fersen berühren sich, wobei der vordere Fuß nach vorn, und der hintere 90° zur Seite zeigt. (L Stellung)
Ritsu Rei	<i>Gruß im Stand</i>	
Sanchin Dachi	<i>Sanduhr- (Dreieck) Stellung</i>	Vorwärtsstellung. Gewicht in der Mitte. Etwa 1 Schulter weit auseinander. Knie stark nach innen gedrückt. Beide Füße zeigen schräg nach innen.
Sashi Ashi	<i>ein Gleitschritt : Überkreuz</i>	Hier werden die Füße überkreuz gesetzt in folgenden Formen: Mae Sashi Ashi = vorn, Yoko-Sashi = seitlich, Ushiro sashi = rückwärts
Seiken	<i>Stirnseite der Faust</i>	"Normale Faust" mit der Knöchelseite oben. Treffende Fläche ist die Stirnseite der Faust, Zeige- und Mittelfingerwurzel.
Seiza	<i>Fersensitz</i>	Japanische Form des Sitzens auf den Fersen in kniender Position
Sempai	<i>der Ältere</i>	Vorsteher der Schüler, Übungsleiter in den Kampfkünsten, der selbst Trainingsstunden leitet und Lehrerfunktionen innehat.
Sempai ni Rei		Respektvolle Verbeugung (Gruß) zum Älteren, zum Fortgeschrittenen in den Kampfkünsten.
Sen no sen	<i>Initiative im Angriff</i>	Initiative im Angriff
Sensei	<i>Lehrer, Meister</i>	
Sensei ni Rei		Respektvolle Verbeugung (Gruß) zum Meister und Lehrer
Shihan	<i>Großmeister</i>	Ehrwürdiger großer Meister.
Shihan ni Rei		Respektvolle Verbeugung (Gruß) zum Großmeister
Shiko Dachi		Wie Kiba Dachi, aber Füße schräg nach außen gestellt.

Shizentai	<i>natürliche Stellung</i>	<u>Oberbegriff:</u> Geist und Knie entspannt im Gleichgewicht. Dazu gehören: Heisoku-, Heiko-, Musubi-, Hachiji-, Uchi-, Teiji- und Renoji-Dachi
Shōmen ni Rei		Respektvolle Verbeugung zur Frontseite (Kamiza oder Ehrenplatz) des Dojō
Shotai = Teisho	<i>Handballen</i>	<u>Handhaltung:</u> die ersten zwei Fingerglieder und die Hand sind angewinkelt. Die Handwurzel und Ballen treffen.
Shuto Uchi	<i>Schwerthand-Schlag</i>	<u>Handhaltung:</u> Mit gestreckten Fingern und anliegendem Daumen bildet die Hand eine gerade Verlängerung des Unterarmes. Die Kleinfingerseite der Handaußenkante trifft und wird über der Schulter von der Gegenseite mit der Handinnenfläche zum Hals ausgeholt.
Sochin Dachi	<i>unbewegte Stellung (auch Fudo Dachi)</i>	Diagonale Vorwärtsstellung, Gewicht in der Mitte. Eine Mischung zwischen Kiba-Dachi (beide Knie gewinkelt und Spannung nach außen) und Zenkutsu-Dachi (nach vorne gerichtet). Beide Füße zeigen schräg parallel nach vorn.
Sokumen Awase Uke	<i>beide Handrücken Blocken</i>	Verstärkte Abwehr mit beiden Handrücken zur Seite
Soto	<i>von außen, Außenseite, draußen</i>	
Soto Uke	<i>von außen nach innen Abwehr</i>	Mit dem Unterarm (Kleinfingerseite) werden Angriffe im Halbkreis von außen nach innen vor dem Körper zur Seite geblockt.
Sun dôme	<i>abstoppen</i>	Abstoppen der Karate-Technik kurz vor dem Ziel (Sun = 1 Zoll = 2,5 cm)
Suri Ashi	<i>ein Gleitschritt : (abgesetzt)</i>	bei dem der hintere Fuß bis maximal zum vorderen heran gezogen wird und dann der vordere vorgesetzt wird. (andere: Tsugi-, Yori-, Sashi-, Tobu- und Ashi Fumikae)
Tachi	<i>Stellung auch Haltung</i>	Tachi Kata = die Beine betreffend - siehe Dachi
Tai Sabaki	<i>Körperbewegung = Ashi + Koshi Sabaki</i>	Ganzkörperbewegung, die von den Beinen bestimmt wird.
Tate	<i>senkrechte Stellung oder Bewegung</i>	Teilbegriff! Z. B. Stellung: Tate Tsuki Bewegung: Tate Uraken Uchi
Tate Mawashi Ura Ken Uchi	<i>senkrecht Rückseite der Faust schlägt</i>	Mit dem Ellenbogen als Drehpunkt werden die Fingerknöchel der Fausrückseite im senkrechten Halbkreis zum Ziel geschlagen. (weitere -> -Yoko Mawashi Uraken Uchi.)
Tate Tsuki	<i>senkrechte Faust stoßen</i>	Die Daumenseite der Faust ist beim Stoß oben und der Arm nicht ganz gestreckt.
Te	<i>Hand</i>	
Teisho = Shotai	<i>Handballen</i>	Handhaltung: die ersten zwei Glieder aller Finger und die Hand sind angewinkelt, die Handwurzel und Ballen treffen.
Tetsu	<i>Eisen</i>	
Tetsui	<i>Eisenhammer (-Faust)</i>	Kleinfingerseite der geballten Faust trifft auf (auch <u>Kentsui</u> genannt).

Tobi Ashi	<i>ein Sprungschritt</i>	Beide Füße verlassen den Boden!
Tobi Kaiten	<i>Sprungdrehung</i>	
Tori	<i>der Angreifer</i>	Hauptbegriff
Tsugi Ashi	<i>ein Gleitschritt (nachschieben)</i>	bei dem erst der vordere Fuß vor gesetzt, dann der hintere nach gezogen wird. (andere: Suri-, Yori-, Sashi-, Tobi - Ashi Fumikae))
Tsuki	<i>stoßen / stechen</i>	Allgemein Fauststoß!
Tsuki Te	<i>stoßende Hand</i>	Oberbegriff
Tsuki Uke	<i>Fauststoß und Abwehr</i>	Mischbewegung aus stoßen und schlagen (Tsuki und Tetsui Uchi).
Tsuki Waza	<i>Fausttechnik</i>	Oberbegriff für alle Fausttechniken.
Uchi (1)	<i>Heim, Zuhause</i>	
Uchi (2)	<i>von innen / Innenseite</i>	Gegenteil von Soto.
Uchi (3)	<i>Schlag, schlagen</i>	Schlagtechnik: Shuto-, Tetsui-, Uraken-, Haito-Uchi
Uchi Uke	<i>Schlagabwehr</i>	Von innen nach außen geschlagener Unterarmblock (mit Daumenseite). Die Faust startet aus der gegenüberliegenden Hüfte.
Uke	<i>Abwehr-Technik / der Verteidiger</i>	Oberbegriff und Teilbegriff für Abwehrtechniken (Fuß-, Bein- und Armtechniken)
Ura	<i>Rückseite / Rücken</i>	Oberbegriff
Ura Ken Uchi	<i>Rückseite der Faust schlägt</i>	Mit dem Ellenbogen als Drehpunkt werden die Fingerknöchel der Fausrückseite zum Ziel geschlagen. Allgemein der waagerechte Schlag! Yoko Mawashi Uraken Uchi. (weitere -> Tate Uraken Uchi)
Ura Mawashi Geri	<i>rückwärts Halbkreis Fußtechnik (auch <u>Ushiro Mawashi Geri</u>)</i>	Bei der Technik wird der Unterschenkel zum Fersenschlag angewinkelt. Das ganze Bein führt eine Rückwärtsbewegung aus. Er kann ansatzlos mit dem vorderen Bein, jeweils nach Mawashi-, Yoko-, Mae Geri mit dem selben Bein oder mit dem hinteren Bein in einer Gegendrehung ausgeführt werden.
Ura Tsuki	<i>Rückseitenfauststoß</i>	Der Fausrücken bleibt dem Boden zugewandt, der Arm wird nicht gestreckt! Die Technik wird im Nahkampf angewandt.
Ushiro Ashi	<i>hinters Bein/Fuß</i>	Technik mit dem hinteren Bein / Fuß.
Ushiro Ashi Barai	<i>Rückwärts-Fußfeger</i>	Mit dem Fersenbein rückwärts gefegt / geschlagen.
Ushiro Ashi Nami	<i>Rückwärts-Schritt</i>	Jeder Schritt, der den Körper nach hinten bewegt.
Ushiro Geri	<i>nach hinten Fußtechnik</i>	Verschiedene Ausführungen! Allgemein ist der Fußstoß auf geradem Wege, bei dem die Ferse trifft (Kekomi), der wirksamste. Auch Keage (geschnappt) und andere Treffflächen sind möglich, sowie vorderes oder hinteres Bein treten.
Ushiro Kaiten	<i>Rückwärtsdrehung</i>	
Ushiro Mawashi Geri	<i>Rückwärts-Halbkreis Fußtechnik</i>	Mehrere Varianten: hauptsächlich Ura Mawashi aus einer Rückwärtsdrehung. Die Technik ist unter Ushiro-Geri und Mawashi-Geri klassifiziert.
Uwagi	<i>Jacke, Oberteil des Karate Gi.</i>	

Yama Tsuki	<i>doppelter Fauststoß. Haltung sieht aus wie das Zeichen für "Berg"</i>	Ura Tsuki Gedan und Gyaku Mawashi Tsuki Jodan. Fäuste auf einer Linie in gleich gewinkelter Armlänge.
Yame	<i>halt, aufhören, Ende!</i>	Kommando zum Abbruch der Aktion.
Yoi	<i>Achtung; bereit sein!</i>	Kommando zur Vorbereitung und Wachsamkeit.
Yoko	<i>Seite; seitlich; zur Seite</i>	
Yoko Ashi Nami	<i>Seitwärtsschritt</i>	Jeder Schritt, der den Körper zur Seite bewegt.
Yoko Empi	<i>seitliche Ellenbogentechnik</i>	Der Ellenbogen wird auf waagerechter Linie zur Seite geschlagen.
Yoko Geri	<i>seitliche Fußtechnik</i>	Die Fußaußenkante oder Ferse trifft. Die Fußsohle zeigt zum Boden! Ausführung in Keage seitlich <u>gehoben geschlagen</u> , und Kekomi seitlich auf <u>geradem Wege gestoßen</u> .
Yoko Mawashi	<i>waagerechte Teilkreisbewegung</i>	Zusatzbegriff zur Beschreibung der Bewegungsrichtung.
Yoko Uraken Uchi	<i>siehe Uraken Uchi</i>	
Yori Ashi	<i>ein Gleitschritt gleichzeitig</i>	bei dem beide Füße gleichzeitig gleiten und die Ballen am Boden bleiben. (andere: Suri-, Tsugi-, Sashi-, Tobi-, Ashi Fumikae)
Zanshin	<i>Aufmerksamkeit</i>	
Zenkutsu Dachi	<i>Vorwärtsstellung</i>	Vorderes Bein stark angewinkelt, hinteres ist gestreckt. Zwei Schultern lang, eine Schulter breit. Das Gewicht liegt zu 60% vorne und zu 40% hinten.
Zubon	<i>Hose (auch Hakama)</i>	des Karate Gi.