

## Zahlen

ichi	eins
ni	zwei
san	drei
shi	vier
go	fünf
roku	sechs
shichi	sieben
hachi	acht
kyū	neun
jū	zehn

## Etikette

reihō	Etikette
rei	Verbeugen
chakuso	Korrektur Sitz von Kleidung und Rüstung
sagetō	Shinai i.d. linken Hand, arm hängt locker am Körper
taitō	Shinai i.d. linken Hand & auf der linken Hüfte abgelegt
„arigatō gozaimashita“	„vielen Dank!“
„onagai shimasu“	„Bitte!“, „Wenn ich bitten darf!“

## Kommandos

hajime	Anfangen
yame	Aufhören/Unterbrechen
kōtai	Wechsel
osame	In den sonkyo gehen und Schwert zurückstecken
seiretsu	Aufstellung; in einer Linie aufstellen
chakuza	Sitzen; hinsetzen!

mokuso	Augen schließen, ruhig sitzen und auf Atmung konzentrieren
shomen ni rei	Verbeugen zum shōmen
sensei ni rei	Verbeugen zum sensei
otagai ni rei	Verbeugen voreinander

### **Kleidung & Ausrüstung etc.**

dōjō	Trainingsraum
shōmen	„Vorderseite“ des dōjō, meist mit Vereinswappen und/oder Landesfahne
dōgi	Gewand für japanische Kampfkünste
keikogi	Trainingsgewand
hakama	Hosenrock
shinai	Bambusschwert
bokutō	Holzschwert
tsuba	Stichblatt
tsuba dome	Halterung für tsuba
bōgu	Rüstung
men	Maske, Kopfschutz
kote	Handschuhe, Unterarmschutz
dō	Rumpfschutz
tare	Lendenschutz
tenugui	Kopftuch, das unter dem men getragen wird
zekken	Namensschild
himo	Band

### **Personen**

sensei	Lehrer
senpai	Person, die höher graduiert ist
kōhai	Person, die niedriger graduiert ist
kakarite	Übungspartner, der die zu übende Technik macht

motodachi	Übungspartner, an dem die zu übende Technik gemacht wird
uchitachi	Übungspartner bei kata in der „Lehrerrolle“
shitachi	Übungspartner bei kata in der „Schülerrolle“

### Richtungen & Distanzen

mae	Vorwärts
migi	Rechts
hidari	Links
ato	Rückwärts
maai	Distanz
issoku itō no maai	Ein Schritt - ein Schwert Distanz
tsubazeriai	Kürzeste Distanz, tsuba an tsuba

### Haltungen

kamae	Kampfbereite Grundhaltung
seiza	Fersensitz
sonkyo	Hockstellung

### Fußarbeit

suriashi	Schleifschritt (auf den Fußballen)
ayumi ashi	Normales Gehen (im Schleifschritt)
okuri ashi	Vorschieben des rechten Fußes, schnelles nachziehen des linken Fußes
hiraki ashi	Fußarbeit seitwärts
fumikomi ashi	Stampfschritt
hikitsuke ashi	Schnelles Nachziehen des linken Fußes

### Suburi

suburi	Schwing-/Lockerungsübungen ohne Partner
jōge buri	Lockerungsübung; großer Schwung vom Gesäß bis zu den Knien
sayu-men (suburi)	Wie jōge buri, nur schräg in einem 40-45 Grad Winkel
men uchi	Schlag zum Kopf

shōmen uchi	Gerader Schlag zum Kopf
sayumen uchi	Schräg (40-45 Grad) links und rechts zum Kopf des Gegners schlagen
kote uchi	Schlag zum Handgelenk
dō uchi	Schlag zum Körper
tsuki	Stich zur Kehle
ikkyo dō no men	Schlag zum Kopf, dann wieder zurück ins kamae
zenshin kōtai men	gerade Schläge zum Kopf im vor- und zurückgehen.
zenshin kōtai sayumen	Schräge Schläge zum Kopf im vor- und zurückgehen
haya suburi	Schnelle, gesprungene suburi
matawari	suburi in der Hocke

### **Konzepte**

kiai	Kampfschrei
ki ken tai ichi	Einheit von Geist, Schwert & Körper
seme	Druck, den man auf den Gegner ausübt
zanshin	Spannung halten nach dem Angriff, bereit sein um sofort wieder angreifen zu können