

MU-SHIN e.V. Freiburg:



Vocabulary – Vokabluar by Sensei Chandana Muthunayake

óbi iro

shiro obi
ao obi
kiiro obi
midori obi
cha obi
kuro obi

belt colors

white belt
blue belt
yellow belt
green belt
brown belt
black belt

Gürtelfarben

weißer Gürtel
blauer Gürtel
gelber Gürtel
grüner Gürtel
brauner Gürtel
schwarzer Gürtel

kázu

1 ichi
2 ni
3 san
4 shi
5 go
6 roku
7 sichi
8 hachi
9 ku
10 ju
20 niju
30 sanju
40 yonju
50 goju
60 rokuju
70 nanaju
80 hachiju
90 kyuju
100 hyaku

numbers

one
two
three
four
five
six
seven
eight
nine
ten
twenty
thirty
forty
fifty
sixty
seventy
eighty
ninety
hundred

Zahlen

eins
zwei
drei
vier
fünf
sechs
sieben
acht
neun
zehn
zwanzig
dreißig
vierzig
fünfzig
sechzig
siebzig
achtzig
neunzig
hundert

gòrei

yoi
kamaete
naotte
yame
mawatte
kiaï irete
mokusu
mokusu yame
sensei ni rei
senpai ni rei
otagai ni rei
hajime

mibun

yoi dachi
sanchin dachi
zenkutsu dachi
kiba dachi
musubi dachi
kumite no kamae
keri no kamae

kógyó

tsuki
uchi
uke
nagashi
barai
hike
keage
nihon tsuki
makikomi nage
ura nage
oi tsuki

gyaku tsuki

oi geri
sanbon tsuki
kerikomi
tsukikomi

tsuki to oshi

seiken chudan tsuki

commands

ready
take your stance
return to ready stance
stop, finish
turn
kiaï
meditation
end of meditation
bow to teacher
bow to your senior
bow to each other
begin

stances

ready stance
pigeon toed stance
front leaning stance
horseback stance
heels together stance
fighting stance
kick stance

techniques

punch
strike
block
parry
parry
pull
straight high kick
double punch
forward throw
backward throw
step and punch with front hand

step and reverse punch

move in and kick
triple punch
driving through with kick
driving punch

punches and strikes

fire fist middle punch

Kommandos

Achtung, fertig...
Stellung einnehmen
Zurück in die Stellung
Stopp
Andere Richtung
Kiaï
Meditation
Meditation-Ende
Verbeugung vor Lehrer
Verbeugung vor Ältesten
Verbeugung zu Allen
Start

Stellungen

Grundstellung
Taubenzehen-Stellung
Stellung nach vorne lehrend
Zu-Pferde-Stellung
Fersen-zusammen-Stellung
Kampfstellung
Fußstoß-Stellung

Techniken

Faustschlag
Schlag
Block
Abwehrumlenkung
Abwehr
Ziehen, Reißen
gerader hoher Fußstoß
zweifacher Faustschlag
nach vorn schleudern
zurück schleudern
Schritt und Schlag mit der vorderen Faust
Schritt und Schlag mit der hinteren Faust
Reingehen mit Tritt
dreifacher Faustschlag
Durchgehen mit Tritt
Durchgehen mit Faust

Faustschläge und Schläge

Vorderfaustschlag Mitte

seikan jodan tsuki
seiken ago uchi
seiken shita tsuki
uraken sayu uchi
uraken hizo uchi
uraken mawashi uchi
hiji uchi
shuto uchi oroshi

fire fist upper punch
fire fist chin strike
fire fist under punch
backhand side strike
backhand liver strike
backhand roundhouse strike
elbow strike
descending knife hand strike

Vorderfaustschlag Oben
Vorderfaustschlag Kinn
Vorderfaustschlag Unten
Rückhand-Seitenschlag
Rückhand-Leberschlag
Rückhand-Kreisstoß
Ellenbogenschlag
sinkender Handkantenschlag

fumitsuké

mae keage
mae geri
mawashi geri
hiza geri
kin geri
yoko geage
yoko geri
kangetsu geri
sankaku geri
ushiro mawashi kake geri
kake geri
uchimomo geri
ashi barei
jikuashi geri

kicks and sweeps

straight front high kick
front kick
roundhouse kick
knee kick
groin kick
side high kick
side kick
joint kick
triangle kick
spinning back hook kick
hook kick
inside thigh kick
cutting sweep
sweep to supporting leg

Fußstöße und Fußfeger

hoher gerader Fronttritt
Fronttritt
Halbkreistritt
Kniestoß
Leistenstoß
hoher Seitentritt
Seitentritt
Gelenkstoß
Dreieckstoß
rückwärts drehender Hakentritt
Hakentritt
Innenschenkel-Tritt
Fußfeger
Fußfeger zum hinteren Bein

fuségu

jodan uke
chudan soto nagashi
gedan barai
hiki mawashi

hiki kuzushi
shuto uke
sune uke
hiji-hiza uke
ashidome
hikkake

blocks and parries

upper block
middle outside parry
lower parry
pull around (with two hands)

pull of balance (with one hand)
knife-edge block
shin block
elbow knee double block
foot stop
leg hook block

Blocks und Abwehrtechniken

Block oben
Außen-nach-Innen-Abwehr
untere Abwehr
Herumziehen mit beiden
Händen
aus dem Gleichgewicht reißen
Handkantenabwehr
Schienbeinblock
Ellenbogen-Knie-Doppelblock
Fußstop (Stopkick)
Fuß-Hakenblock

búki

te:
seiken
uraken
hiji
shuto
nukite

weapons

hands:
fore fist
backhand
elbow
knife hand
spear hand

Waffen

Hände:
Vorderfaust
Rückhand
Ellenbogen
Handkante
Handspitze

shotei
tettsui

palm heel
fist edge

Handfläche
Faustkante

ashí:
chusoku
haisoku
sokuto
hiza
hakato
teisoku
sune

feets:
ball of foot
instep
knife edge of foot
knee
heel
arch
shin

Füße:
Fußballen
Fuß Spann
Fuß Kante
Knie
Ferse
innerer Spann
Schienbein

mibun

soto
sayu
gyaku
ushiro
uchi
migi
hidari
hanmi

positions

outside
both sides
reverse
back
inside
right
left
half body

Positionen

nach außen
beide Seiten
entgegengesetzt
rückwärts gerichtet
nach innen
rechts
links
halber Körper