

Vokabelliste Kempokan 卍

– Grundlagen –

Zählen

1 – ichi	10 – jū
2 – ni	20 – nijū
3 – san	30 – sanjū
4 – shi	40 – yonjū
5 – go	50 – gojū
6 – roku	60 – rokujū
7 – shichi	70 – nanajū
8 – hachi	80 – hachijū
9 – kyū	90 – kyūjū
10 – jū	100 – hyaku

Grußritual

Seiza – Fersensitz
Mokuso – Sitzen mit geschlossenen Augen
(Mokuso) Yame – Augen öffnen
Shomen ni rei – Verbeugung vor der Tradition
Sensei ni rei – Verbeugung vor dem Lehrer/Meister
Alle: Onegai shimasu – Bitte um Belehrung oder
Domo arigato gozaimashita – Danke für die Belehrung
Otagai ni rei – Verbeugung vor den Mitschülern
Kiritsu – Aufstehen (in Heiko Dachi)
Rei – Verbeugen/Grüßen (im Stand)
Yoi – Schulterbreiter Stand (Bereitschaft)

Allgemeines

Osu
Kihon Kata Shodan –
1. Grundform „Schrittdiagramm“
Wado Gamae – Haltung der
Friedfertigkeit
Kihon – Grundschule/Basis
Hara – Bauch
Dojo – Ort des Weges

Stände – Tachi

Kiba Dachi – Reiterstand
Neko Ashi Dachi –
Katzenfußstellung
Zenkutsu Dachi – Pfeil-
und Bogenstand
Heiko Dachi –
Schulterbreiter Stand

Fauststöße – Zuki / Tritte – Keri

Oi Zuki – gleichseitig
Gyaku Zuki – gegenseitig
Hidari – links
Migi – rechts
Mae Geri – gerader
Fußstoß mit Ballen

Blocksatz – Uke Waza

Age Uke – Block nach oben
Soto Uke – von außen nach innen
Gedan Barai – nach unten
Uchi Uke – innen nach außen
Nagashi Uke – Fegeblock

Angriffsstufen

Gerade zum Kopf – jodan
Gerade zur Brust – chudan
Gerade zum Bauch – gedan