

Begriffe aus dem Shaolin Kempo

Angrüßen

- | | |
|------------------|------------------------------------------|
| 1. Taisa | hinsetzen, (Zazen) Fäuste auf die Hüften |
| 2. Mokuso | Augen schließen, Meditation |
| 3. Mokuso yame | Augen öffnen |
| 4. Sensei ni re | Gruß an den Meister |
| 5. Shaolin ni re | Gruß an die Stilrichtung |

Age	nach oben
Barai	wegfegen
Bo	Langstock (ca. 180 cm)
Budhidharma	Sanskrit, jap. Daruma, chin. Ta Mo: brachte der Legende nach im Jahr 523 den Buddhismus und angeblich die Kampfkünste aus Indien nach China
Bushido	Weg des Kriegers
Chudan	Mittlere Stufe
Dachi	Stellung
Dan	Schwarzgurt
Dao	Chin. Säbel
Do	Weg
Dojo	Trainingshalle
Empi	Ellenbogen
Fudo	unerschütterlich
Gedan	Untere Stufe
Geri	Tritte
Gi	Trainingskleidung
Gun	Chin. Langstock (ca. 180 cm)
Gyaku	Gegenseitig
Ha jime	Beginnen
Haito	Innenkante der Hand
Heiko	parallel
Heisoku	Fußspann
Hiza	Knie
Ippon	Eins
Juji	über Kreuz
Kagato	Ferse
Kansetsu-geri	Tritt zum Kniegelenk
Karate	Leere Hand
Kata	Formen
Katana	Langschwert des Samurai
Kempo	(= Chuan Fa), Weg der Faust
Kiai	Kampfschrei
Kiba-dachi	Reiterstellung
Kihon	Grundschule
Kin-geri	Vorwärtstritt mit dem Fußspann
Kobudo	(kleines, altes Budo) Waffensystem aus Okinawa
Koken	Handgelenk
Kokutsu-dachi	Rückwärtsstellung, Verteidigungsstellung
Kuen	Chin. Form
Kumite	(Kampf), im Shaolin Kempo Bezeichnung für vorgeschriebene Partnerübungen, Ippon Kumite und Kempo Kumite

Kyu	Farbgrute
Long	Chin. Drache
Mae	Vorn, frontal, vorwärts
Morote	Mit beiden Händen, beidseitig
Mawashi	Halbkreis, kreisförmig
Mawate	Wenden
Mikatsuki-geri	Halbmondfußtritt
Musubi-dachi	Normalstellung mit geschlossenen Fersen
Nagashi-uke	Fegesperre
Naginiata	Japanische Hellebarde
Nan dao	Südsäbel
Nekoashi-dachi	Katzenfußstellung
Nihon	Zwei Punkte
Nukite	Fingerstich, Speerhand
Oi-tsuki	Gerader Karatefauststoß
Pu dao	Chin. Kurze Hellebarde, Horse Knife
Sai Gabel	Kobudo-Waffe
Samurai	Japanische Ritter
Sanchin-dachi	Sanduhrstellung
Sensei	Meister
Shaolin	Chin. Kleiner Wald, Bezeichnung für das Kloster
Shiko-dachi	Hockstellung
Shorinji	Jap. Shaolin Kloster
Shotei	Handballen
Shuto	Handkante
Sifu	Chin. Meister
Sokuto	Fußkante
Soto	Außen, Außenseite
Tate	senkrecht
Tettsui	Kleinfingerseite der geballten Faust
Tsuki	Stöße
Tsuruashi-dachi	Stand auf einem Bein
Uchi	Schläge
Uchihachiji	Natürliche Stellung mit geöffneten, einwärts gerichteten Füßen
Uke	Blöcke
Ura	Rückseite
Uraken Uchi	Faustrückenschlag
Ushiro	Rückwärts
Wakizashi	Kurzschwert des Samurai
Waza	Techniken
Yama	Berg
Yame	Stopp
Yodan	Obere Stufe
Yoko	Seitwärts
Yonhon nukite	Vierfinger-Speerhand
Zen	Buddhistische Meditation
Zenkutsu Dachi	Vorwärtsstellung