

Shaolin Kempo: Übersicht der Techniken

Japanisch sowie Deutsch

Stellungen = dachi

zenkutsu dachi	= Drachenstellung, Angriffsstellung
shorin zenkutsu dachi	= Drachenstellung auf einer Linie (eingedrehter kiba dachi)
nekoashi dachi	= Katzenfußstellung, Verteidigungsstellung
kiba dachi	= Reiterstellung
shiko dachi	= Reiterstellung, Zehen zeigen nach außen
kake dachi	= Überkreuzstellung
*kokutsu dachi	= L-Stellung
*sanchin dachi	= Sanduhrstellung (Zehen nach innen, versetzt)
*uchihachiji dachi	= Sanduhrstellung (Zehen nach innen auf einer Linie)
*fudo dachi	= Neutralstellung
*musubi dachi	= V-Stellung
*heiko dachi	= Parallelstellung schulterbreit
*heisoku dachi	= Parallelstellung geschlossen
*ippon /tsuruashi dachi	= Einbein- / Kranichfußstand

Stoßtechniken = tsuki

oi tsuki	= gleichseitiger Fauststoß *oi tsuki no tsukomi = langer Angriff
gyaku tsuki	= gegenseitiger Fauststoß
tate tsuki	= Fauststoß mit viertelgedrehter Faust
ura tsuki	= umgedrehter Fauststoß, Aufwärtshaken
mawashi tsuki	= Halbkreisfauststoß, Seitwärtshaken
ren tsuki	= Doppelfauststoß nacheinander
hiraken tsuki	= Fingerknöchelstoß

SHAOLIN KEMPO Wesel-Büderich e.V.

nukite = Speerhand, Fingerstoß

*ippon nukite = mit einem Finger
*nihon nukite = mit zwei Fingern
*yonhon nukite = mit fünf Fingern
*yoko yama yonhon nukite = mit fünf Fingern zur Seite
"am Berg" (siehe Kata)

*shuto sakutsu uchikomi = Handaußenkantenstoß zum Schlüsselbein

*atama tsuki = Kopfstoss

Schlagtechniken = uchi

tettsui uchi = Hammerschlag

empi uchi = Ellenbogenschlag
empi otoshi uchi = abwärts
empi mawashi uchi = im Halbkreis
age uchi = aufwärts, gerade
empi ushiro uchi = rückwärts

haito uchi = Handinnenkantenschlag

uraken uchi = Faustrückenschlag (mit den Knöcheln)

koken uchi = Handgelenkschnappschlag

shotei uchi = Handballenschlag

shuto uchi = Hand(außen)kantenschlag

shuto ganmen uchi = Handaußenkantendrehschlag zur Schläfe

*oyayubi ipponken uchi = Daumenfaustschlag

*tora mae ashi = Tigerklauenschlag

*shimoto uchi /tsuki = Peitschenschlag

*keiko uchi = Hühnerschnabelhand

Blocktechniken = uke

nagashi uke = Handfegeblock (nach innen)

juji uke = Kreuzblock

uchi uke = Unterarmblock (Innenseite) mit offener Hand von innen nach außen

gedan barai (uke) = Unterarmfegeblock nach unten außen (Fußabwehr)

age uke = Unterarmblock nach oben

soto uke = Unterarmblock nach innen

SHAOLIN KEMPO Wesel-Büderich e.V.

ude uke	= Unterarmblock nach außen
shuto uke	= Handkantenblock
shotei uke	= Handballenblock
*koken uke	= Handgelenkschnappblock
*kake uke	= Hakenblock

Tritte = geri

mae geri	= Vorwärtsfußstoß
mawashi geri	= Halbkreisfußtritt
hiza geri	= Kniestoß
kansetsu geri	= Seitwärtsfußtritt zum Knie
yoko geri	= Seitwärtsfußtritt
ushiro geri	= Rückwärtsfußstoß
ura mawashi geri	= Halbkreistritt mit der Ferse
ushiro mawashi geri	= Fersendrehtritt
mikatsuki geri	= Fußsohlentritt (Halbkreis nach innen)
*kin geri	= Spanntritt
*sokuto geri	= Fußaußenkantentritt (Halbkreis nach außen)
*kakato geri	= Fersentritt (alle)
*fumikomi (geri)	= Stampftritt

weitere Angaben

chudan	= zur Mitte (Solarplexus)
yodan	= nach oben (Kopf)
gedan	= nach unten (Genitalien)
yoko	= zur Seite
seiken	= mit geschlossener Faust
*shuto	= mit offener Hand
yama	= "am Berg" (eine Hand gedan, eine yodan)
morote	= mit beiden Händen

SHAOLIN KEMPO Wesel-Büderich e.V.

*keage	= geschnappt ohne Hüfteinsatz (bei Tritten)
*kekomi	= gestossen mit Hüfteinsatz (bei Tritten)
*tobi	= gesprungen
mawate!	= Dreht euch!

Nützliche Vokabeln im Kampf

rei !	= Gruß
hajime!	= Beginnt !
yame !	= Stop !
mate!	= Ende der Übung

Würfe, Hebel, etc

*nage	= Wurf
*o goshi (nage)	= (grosser) Hüftwurf
*shiho nage	= Schwertwurf / vier Ecken Wurf
*o soto gari	= grosse Aussensichel
*ashi barai	= Fussfeger
*kote gaeshi	= Kipphandhebel
*kote mawashi	= Z-Hebel

Zahlwörter

ichi	*ippon	*shodan
ni	*nihon	*nidan
san	*sanbon	*sandan
shi (yon)	*yonbon	*yondan
go	*gohon	
roku	*roppon	
nana (shichi)hachi		
kyujiu		

SHAOLIN KEMPO Wesel-Büderich e.V.

*Sonstiges

sensei	= Lehrer
senpai	= älterer Schüler
tatami	= Matte
dojo	= Übungsraum
gi	= Anzug
uke	= Partner (der Passive), der Angreifer
nage (DWF: tori)	= der Werfende (der Aktive), der Verteidiger