

SHOZINDO

Fachwörterbuch



Ausgabe 2 – 2014

www.shozindo.com

SHOZINDO

Kampfkunst oder Kampfsport - ein Unterschied?

Im Laufe der Jahrhunderte, mit der Beendigung der blutigen Feudalkriege in Japan sowie mit zunehmender Bedeutung der Feuerwaffen, wandelten sich die Kriegskünste in Kampfkünste. Mit diesem Wandel veränderte sich auch die Bedeutung für den Gebrauch der Waffen. Während sie zuvor in den Kriegskünsten ausschließlich zum Töten der Gegner gedacht waren, sollten sie nun in den Kampfkünsten den Ausübenden auch dazu dienen, sich durch ständiges Training nicht nur körperlich sondern auch geistig mit der Waffe und sich selbst auseinanderzusetzen, um sich bewusst der **Wegfindung** (DO) zu widmen.

Nicht kriegerische aber dennoch vergleichbare Systeme, welche sich ebenfalls mit der Wegfindung befassen, haben wir beispielsweise in der Kunst der Teezeremonie (Chado), der Kunst des Blumensteckens (Kado) oder der Kunst des Tusmalens (Shodo). Auch in diesen Künsten dienen die Geräte, die Techniken sowie das ständige absichtslose Üben dieser Techniken dem Ziel Körper (Tai), Geist (Shin) und den Willen (KI) zu einer Einheit zu führen.

Auch in den Kampfkünsten sollen die Geräte und Techniken dazu dienen, den Übenden körperlich aber auch geistig-seelisch zu stabilisieren und ihn auf den Weg zum Satori (Erleuchtung) zu führen. Da ist zweitrangig, ob hierbei dieses Ziel vom Übenden jemals erreicht wird. Vorrangig dagegen ist das ständige regelmässige und absichtslose Üben, welches zur Stabilität und positiven Persönlichkeitsentwicklung des Übenden beiträgt.

Zu den typischen Kampfkünsten zählen Iaido (Kunst des Schwertziehens), Kyudo (Kunst des Bogenschiessens) Aikido (Weg der Harmonie), oder Shozindo (Weg zum Bewusstsein).

Darin haben die Charakterschulung, die positive Persönlichkeitsentwicklung und der Aspekt der Wegfindung - nebst dem konsequenten Erlernen der Techniken – eine zentrale Bedeutung.

Dagegen wird in den Kampfsportarten der Aspekt des Wettkampfes vorrangig behandelt. Mit Sicherheit kann dort, wie auch bei vielen anderen Wettkampfsportarten, aufgrund des regelmässigen Trainings und der damit verbundenen Selbstdisziplin, eine positive Persönlichkeitsentwicklung bei den Aktiven stattfinden. Diese gewünschte Entwicklung wird jedoch - wenn überhaupt - oft nur als "Nebenprodukt" zur Kenntnis genommen und durch den ständigen Wettkampf- und Konkurrenzgedanken in den Hintergrund gedrängt.

Einführung in die japanische Fachsprache

Die japanischen Bezeichnungen werden benutzt, weil

- ☸ in allen Budokünsten (Aikido, Iaido, Judo, Karate, Kendo etc.) mehrheitlich die gleichen japanischen Begriffe verwendet werden
- ☸ keine einheitlichen und genau bezeichnenden deutschen Worte vorhanden sind
- ☸ die japanische Fachsprache auf allen Kursen, Lehrgängen, Prüfungen gebraucht werden
- ☸ sie auf der ganzen Welt verwendet werden, also international verständlich ist
- ☸ sich alle Budokas, gleich welcher Nationalität untereinander verständigen können

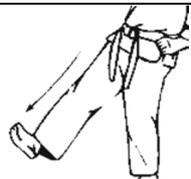
Ausspracheregeln

ch	ähnlich tsch , wie in <i>Klatschen</i>
e	ähnlich ä , wie in <i>besser</i>
ei	ähnlich ee , wie in <i>See</i>
h	ein Laut, der zwischen h und ch liegt, wie in <i>Fach</i>
j	ähnlich dsch , wie in <i>Job</i>
r	Zungen-r , wie im Romanischen oder Slawischen
s	ähnlich ss , wie in <i>Hass</i>
sh	ähnlich sch , wie in <i>Schwert</i>
y	ähnlich j , wie in <i>Jagt</i>
z	ähnlich s , wie in <i>Sand</i>

Zahlensystem

Ichi (Sho)	eins
Ni	Zwei
San	Drei
Shi (Yon)	Vier
Go	Fünf
Roku	Sechs
Shichi (Nana)	Sieben
Hachi	Acht
Kyu (Ku)	Neun
Ju	Zehn
Ju-ichi	Elf
Ju-ni	Zwölf
Ni-ju	Zwanzig
San-ju	Dreissig
Hyaku	Hundert
Sen	Tausend

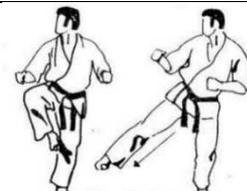
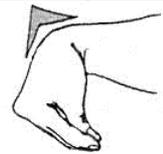
A	Age	Nach oben
	Ai	Prinzip der Harmonie
	Aikido	«Weg zur Harmonie der Kräfte» Defensive, japanische Kampfkunst
	Aka	Rot (Aka-Obi = roter Gurt)
	Arigato	Danke
	Ashi	Fuss, Bein, Schritt <ul style="list-style-type: none"> • Ko-ashi – kleiner Schritt • Nuki-ashi – lautloser Schritt • Tobi-ashi – fliegender Schritt • Tsugi-ashi (Suri-ashi) – gleitender Schritt
B	Banzai	Freudenruf (10'000 Jahre)
	Bodhidharma	(jap. Daruma) Indischer Mönch der um 480 n. Chr nach China reiste, wo er in einem Kloster die Keimzelle einiger Kampfkünste legte. 
	Bokken	Holzschwert
	Budo	«Weg des Kriegers», der nebst den Kampftechniken zusätzlich eine Lehre, bzw. Philosophie enthält. Dieser Weg dient als Methode zur Selbstverwirklichung und Selbstkontrolle. Beispiel sind Ju-Do, Aiki-Do, Ken-Do etc.
	Bujutsu	Oberbegriff der reinen Kampftechniklehre, die die Effizienz nach aussen als Priorität hat. Beispiele sind Ju-Jutsu, Aiki-Jutsu, Ken-Jutsu
	Bunkai	Analyse, Zerlegung, Anwendung
	Bushido	Ehrenkodex der Samurai
C	Chakuza	Setzt Euch / setz dich (Seiza!)
	Chudan	Mittlere Angriffsstufe (Hals bis Gürtel)
D	Dan	Stufe, Grad, Schwarzgurt Shozindo: 1. – 5. Dan

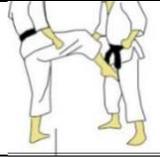
	Daruma	Siehe Bodhidharma
	Deshi	Schüler a) Schüler der Form b) Schüler des Weges
	Do	Weg, Lehre, Suche
	Dojo	Trainingsort
	Dojo Kun	Dojo-Prinzipien, Etikette
	Domo arigato gozaimashita	Vielen Dank (für die erteilte Lektion)
	Dozo	bitte (kommen Sie, gehen sie voraus...)
E	Edo	früherer Name der japanischen Hauptstadt Tokio
	Embusen	Schrittdiagramm der Kata
	Eupraxie	Dehn-, Kräftigungs- und Mobilisierungsübungen Werden diese mit dem Shozindo-Gi ausgeführt, lautet der Name «Shozin-Tenchi»
F	Fudo-shin	Unbeweglicher, unerschütterlicher Geist
	Fumikomi	Stampftritt 
	Funakoshi Gichin	Begründer des modernen Karate (1868 – 1957) 
G	Gaeshi	Hebeltechnik (im Judo auch Wurftechnik: Sumi-Gaeshi)
	Ganmen	Gesicht (Bereich zwischen den Augen)
	Gedan	Untere Angriffsstufe (Gürtel bis Fuss)
	Gi	Anzug (Shozindo-Gi, Karate-Gi, Judo-Gi...)
	Gomen nazai	Das tut mir leid

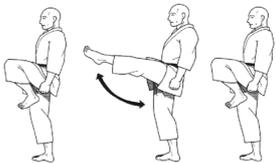
	Goshi	Hüfte
	Gyaku	Gegenseitig, verkehrt, Gegenseite

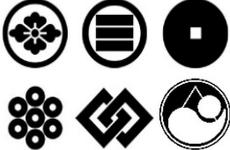
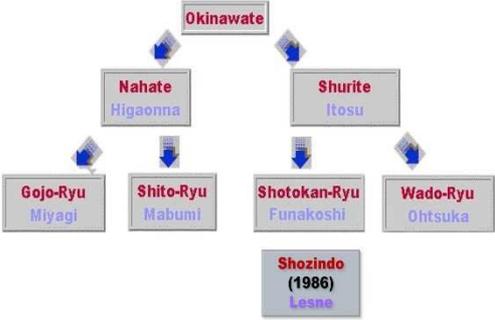
H	Hai	Ja
	Haisho	Handrückenschlag 
	Haito	„Schwertrücken“ 
	Hajime	Beginn, Anfang, anfangen, los
	Hakama	Hosenrock
	Hanshi	3. Ehrentitel (Experte)
	Haori	Jacke, die über dem Gi getragen wird
	Hidari	Links (migi = rechts)
	Hiji	Ellbogen
	Hiki-te	Zurückziehende Hand 
	Hirabasami	Krallenhand 
	Hiraken	Flache Faust (vgl. Shozin Hidai) 
	Hiza	Knie
	Hombu, Honbu	Hauptdojo, Zentraldojo
I	Iaido	Weg des Schwertziehens
	Ibuki	Atemtechnik

	lie	nein
	Irimi	In den Angreifer ‚hineingehen‘
J	Jo Ha Kyu	Steigerung bis zum Höhepunkt
	Jodan	Obere Angriffsstufe (Kopf & Hals)
	Ju	Nachgeben, sanft
	Judo	Siegen durch Nachgeben, der sanfte Weg
K	Kakato Dachi	Rückwärtsstellung mit einem Bein auf der Ferse
	Kakuto Uke	Gebogenes, gekrümmtes Handgelenk (Kranichkopf)
	Kan-kyu-kyo-jaku	Variationen hart-weich, schnell-langsam, stark-schwach
	Kano Jigoro Prof.	Begründer des Judo 1860 - 1938
	Kansetsu	Gelenk
	Kansetsu Geri	Tritt gegen (Knie-)Gelenk
	Kata	Form, Modell. Stil- und Perfektionsübung, Kombinationsreihe. Abgesprochener Kampf gegen einen oder mehrere imaginäre Angreifer.
	Kata-Formen	Gakushu - Mizu - Renzoku - Bunkai
	Katana	Schwert



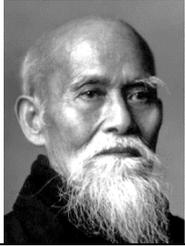
	Ke Age	schnappend
	Ke Komi	durchdringend
	Ki	Vitale/innere Energie
	Kiai	Kampfschrei, welcher im Hara erzeugt wird und die entsprechende Technik verstärken soll
	Kigurai	Ruhen und Präsenz im Wissen
	Kihon	Grundschule, Grundtechniken
	Kime	Anspannen sämtlicher Muskeln am Ende einer Technik
	Kin Geri	Tritt in die Geschlechtsteile 
	Kiritsu	Aufstehen
	Kiryoku	Willensstärke
	Kleidung	Gurt = Obi Hose = Zubon Hosenrock = Hakama Jacke = Dôgi Kimono (mit Familienwappen) = Montsuki Sandalen = Zori
	Ko	klein
	Kohai	jüngerer Schüler (siehe Sempai)
	Kokoro	Herz, Geist, Seele
	Konnichi-wa	Guten Tag
	Kotai	Wechsel des Partners
	Kuatsu	Jap. Kunst der Wiederbelebung
	Kumade	Bärentatze
	Kyoshi	2. Ehrentitel (höherer Professor)

	Kyu	Schülergrad (10 – 1) jūkyū, kūkyū, hachikyū, nanakyū, rokkyū, gokyū, yonkyū, sankyū, nikyū, ikkyū
	Kyudo	Kunst des Bogenschiessens
L	Lesne Jacques	Begründer des Shozindo (Sōke). Geboren am 6.6.1936 in Lille (F) 
M	Mae	Nach vorne
	Mae Geri	Tritt nach vorne 
	Mae Tobi Geri	Sprungtritt nach vorne
	Manji	das Sonnenrad, auch Swastika (aus dem Sanskrit) ist ursprünglich ein Glücks- und Schutzsymbol 
	Matte	Warten (chotto mate = warte schnell)
	Mawashi	Kreisförmig, im Halbkreis
	Mawatte	Wendung
	Metsuke	Blick, Blickrichtung, Aufmerksamkeit des Blickes
	Migi	Rechts (Hidari = links)
	Mikazu Geri	Halbmondtritt 
	Mizu	Wasser
	Mizu no kokoro	Der Geist ruhig wie Wasser
	Moikai	Wiederholen, noch einmal

	Mokusô	Meditation
	Mokusô Yame	Ende der Meditation
	Mon	Familienwappen 
	Mondo	Gespräch zwischen Schüler und Meister
	Montsuki	Traditionelle, festliche Jacke mit Familienwappen 
	Mudansha	3. – 1. Kyu
N	Nage Waza	Wurftechnik
	Neko	Katze
	Nippon	Japan (Land der aufgehenden Sonne)
	Nukite	Speerhand 
O	O	gross
	Obi	Gürtel
	Ohayo gozaimasu	Guten Morgen
	Okinawa	Aus dem ursprünglichen Okinawa-Te entwickelten sich die grossen Karate-Stile 
	Omoiyari	Geben, ohne zu erwarten (Budo-Prinzip) Übende im Dojo sollen sich mit Wohlwollen begegnen
	Oss	Ja, OK, verstanden, einverstanden Oshi Shinobu (ertrage die Anstrengung)
	Otagai-ni-Rei	Gruss zu den Mitübenden

R	Randori	Üben mit Partner(n), Übungskampf
	Reiho / Reishiki	Etikette, Manieren 1. «Doshu ni... - ... Sôke ni Rei» 2. «Sensei ni Rei» 3. «Otagai ni Rei»
	Rei ni Hajimari Rei ni Owaru	Zu Beginn und am Ende wird gegrüsst
	Renshi	1. Ehrentitel (Lehrer)
	Renzoku	Fortlaufende, verbundene Techniken
	Ritsu-Rei	Gruss im Stehen
S	Sake	Traditioneller Reiswein
	Sakura	Die japanische Kirschblüte ist eines der wichtigsten Symbole der japanischen Kultur. Sie steht für Schönheit, Aufbruch und Vergänglichkeit
	Seiritsu	Aufreihen
	Seiza	Fersensitz, Abknien in den Fersensitz
	Seme	Drängen, Druck aufbauen
	Sempai	Älterer Schüler
	Sen no Sen	Technik gegen den Angreifer, bevor dieser seine Gedanken zu Ende bringt
	Sen no Waza	Technik des Zuvorkommens
	Sensei	Lehrer
	Sensei-ni-Rei	Angrüssen (Dank, dass ich hier üben darf)
	Shihan	4. Ehrentitel (Meister, Vorbild)
	Shime-Waza	Würgetechnik
	Shin	Geist, Herz
	Shitagi	Unterhemd
	Shomen	Frontseite des Dojos, Hauptübungsrichtung

	Shozindo	«Weg der zum Bewusstsein führt» Kampfkunst mit Techniken aus dem (Shotokan) Karate, welche nach den Prinzipien von Aikido und Judo ausgeführt werden. Anstelle von Wettkämpfen stehen Gesundheit und Persönlichkeit im Fokus.	
	Shozin-Tenchi		
	Shu-Ha-Ri	Drei Wegstufen vom Schüler zum Meister	
	Shuto	Schwerthand	
	Sôke	Oberhaupt einer Stilrichtung. Familienoberhaupt	
	Soto	Äussere, aussen	
	Sumimasen	Entschuldigung, Verzeihung (Aufmerksamkeit erregen)	
	Sutemi-Waza	Selbstfallwürfe, Opferwürfe	
T	Tabi	Japanische Socken, Sockenslipper (innerhalb des Dojos)	
	Tachi-Waza	Stellungen	
	Taikai	Wettkampfveranstaltung	
	Tani-otoshi	Talfallzug; ins Tal stürzen	
	Tatami	Matten	
	Tate Tsuki	Senkrechte Faust	
	Te	Hand	
	Teisho	Handwurzelschlag	

	Te-Waza	Handtechnik
	Tobi-Waza	Sprungtechnik
	Tori	Angreifer
	Tsuki	Fauststoss, Mond
U	Uchi	Innere, innen
	Uchi Deshi	,innerer Schüler'
	Ura	Rückseite, entgegengesetzt
	Ueshiba Morihei	Begründer des Aikido 1883 - 1969 
	Uke	Verteidiger
	Ukemi-Waza	Falltechnik 1. Mae Ukemi (Rolle vorwärts) 2. Yoko Ukemi (seitliches Fallen) 3. Ushiro Ukemi (Rolle rückwärts)
	Uraken	Faustrücken 
	Ushiro	Nach hinten
W	Wakarimasu	Ich verstehe
	Wallenwil	Das erste Shozindo Dojo in der Deutschweiz. Gegründet 1993 von Roland Mötteli
	Waza	Technik
	WSU	World Shozindo Union
Y	Yama	Berg
	Yama Tsuki	Bergstoss (doppelter Fauststoss) 

	Yame	Halt, Stopp, Ende (Schüler bleiben im Yoi)
	Yasume	Entspannter, bequemer Stand
	Yoko	Seite, seitlich
	Yudansha	Träger eines Schwarzgurtes (Dan)
Z	Za Rei	Gruss im Sitzen Linke Hand, rechte Hand, Ellbogen an den Knien, Stirn Richtung Dreieck von Zeigefinger und Daumen, gleiche Reihenfolge zurück
	Zanshin	Wachsamkeit, Geistesgegenwart
	Zen	Zustand meditativer Versenkung «Zen ist nichts Aufregendes, sondern Achtsamkeit bei den täglichen Verrichtungen» 
	Zekken	Namensbestickung 
	Zori	Japanische Sandalen werden im Dojo, nicht aber auf den Matten/auf der Trainingsfläche getragen 
	Zubon	Hose

Tachi-Waza (Stellungen)

<p>Heisoku-Dachi geschlossene Parallel-Stellung</p>	
<p>Musubi-Dachi geschlossene Fersen</p>	
<p>Heiko-Dachi (Yoi) offene Parallel-Stellung</p>	
<p>Zen-Kutsu-Dachi Vorwärtsstellung</p>	
<p>Kakato-Dachi Rückwärtsstellung auf Ferse</p>	
<p>Ko-Kutsu-Dachi Rückwärtsstellung</p>	
<p>Kiba-Dachi Reiter-Stellung</p>	
<p>Kosa-Dachi Überkreuz-Stellung</p>	
<p>Sanshin-Dachi Dreifuss-Stellung</p>	

Randori (Tori)

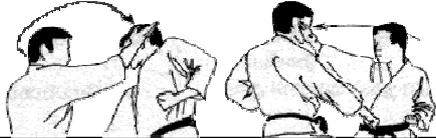
Ippon Kumite Shodan	Handangriff
Ippon Kumite Nidan	Mae-Geri
Gakushu	Hand, Fuss, Fuss, Hand
Ippon Kumite Sandan	Yoko-Geri
Ippon Kumite Yondan	Mawashi-Geri
Ippon Kumite Godan	Ura-Mawashi-Geri
Kaiwa	Hand, Mae, Yoko, MW, UMW und zurück
Ippon Kumite Rokudan	Ushiro-Geri
Ippon Kumite Nanadan	Jun-Geri

Randori (Uke)

Kawashi no Kata	Ausweichen
Tsuki no Kata	Teisho, Haito, Empi, Seiryuto...
Irimi no Kata	Irimi
Nagashi no Kata	Nagashi
Koshi no Kata	O Goshi, Tani Otoshi, Yoko-Wakare
Kaiten Nage Jodan	Kaiten Nage Jodan
Kaiten Tsuki	Kaiten Tsuki
Kaiten Irimi	Kaiten Irimi

Te-Waza (Handtechniken)

<p>Empi</p>	
<p>Furi age zuki</p>	
<p>Haito</p>	
<p>Heishu</p>	
<p>Hikite</p>	
<p>Hirabasami</p>	
<p>Hiraken</p>	
<p>Kaizen Zuki</p>	
<p>Kakuto</p>	
<p>Mawashi Zuki</p>	
<p>Nukite</p>	

Seiryuto	
Shuto Soto-Shuto; Uchi-Shuto	
Tate Zuki	
Teisho	
Tettsui	
Uraken	
Yama ni Zuki	

Persönliche Notizen