

# Ordliste

Her er en ordliste over de japanske ord, som vi bruger i klubben. Dette er kun de vigtigste ord, som bliver brugt ofte.

**Husk:** Mange teknikker bliver sagt på dansk, og bliver vist og forklaret. Hvis du er i tvivl kan du altid spørge.

Ordlisten er en støtte – ikke udadslære.

## Om karate

**Kara te:** Tom hånd

**Karate do :** Den tomme hånds vej

**Oss** er en hilsen, som bruges i mange situationer.

Det **kan** betyde:

- Goddag
- Farvel
- Jeg forstår

**Dojo:** Træningssal

**Gi:** Den hvide træningsdragt

**Kiai:** Kampråb

**Kime:** At spænde musklerne for at opnå maksimal kraft

**Kyu:** Grad (går fra 10. kyu (hvid) til 1. kyu (brun))

**Dan:** Sortbælte-grad (fra 1. dan til 10. dan)

**Sempai:** Træner

**Sensei:** Cheftræner, overhoved for dojoen, eller 3. dan og opefter

## Hvad skal jeg nu?

**Yoi:** Gør klar

**Hajime:** Begynd

**Mawatte:** Vend

**Yame:** Stop

**Rei:** Buk

**Kamae:** Kampstilling

### TAL:

1 Ichi

2 Ni

3 San

4 Chi

5 Go

6 Roku

7 Shi-chi

8 Hachi

9 Ku

10 Ju

# Dele af karate

**Kihon:** Grundteknikker

**Kata:** Teknikserier

**Kumite:** Kamp

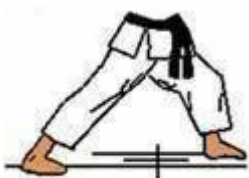
**Bunkai:** Forklaring af kata

## Stillinger

**Zenkutsu-dachi:** Stilling med vægt på forreste ben (60% på forreste)

**Kokutsu-dachi:** Stilling med vægt på bagerste ben (70% på forreste)

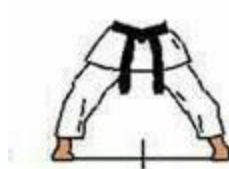
**Kiba-dachi:** Stilling med vægten lige fordelt



Zenkutsu dachi



Kokutsu dachi



Kiba dachi

## Angreb

**Jodan:** Hovedet

**Chudan:** Maven / brystet

**Gedan:** Området omkring skridtet

**Oi-zuki:** Stød

**Gyaku-zuki:** Stød, med modsat hånd

**Hikite:** at trække hånden tilbage/håndens placering i siden

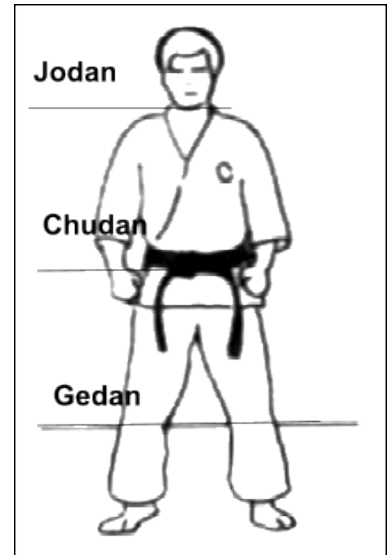
**Mae-geri:** Frontspark

**Keage:** Snap-spark til siden

**Mawashi-geri:** Cirkelspark

**Kekomi:** Stop-spark til siden

**Ushiro-geri:** Spark bagud



## Parader

**Age uke:** Opadgående parade

**Soto uke:** Udvendig parade

**Uchi uke:** indvendig parade

**Shuto uke:** Parade med åben hånd

**Gedan barai:** Fejende parade mod spark

## Andre vigtige ord

**Shomen:** Hofter og skuldre lige ud (ved angreb)

**Hanmi:** Hofter og skuldre ud til siden (45 grader i forhold til shomen, ved parader)

**Zenshin:** Frem

**Kooshin:** Tilbage

**Hidari:** Venstre

**Migi:** Højre

## Kata-navne og kumite

De første fem kata'er hedder: (hvornår man skal kunne dem)

**Heian Shodan** (gul og orange)

**Heian Nidan** (1. grøn)

**Heian Sandan** (2. grøn)

**Heian Yondan** (1. violet)

**Heian Godan** (2. violet)

**Gohon kumite:** 5-skridts-kamp

**Sanbon kumite:** 3-skridts-kamp

**Kihon ippon kumite:** 1-skridts-kamp

**Jiyu kumite:** Fri kamp

## Meditation

Her er det som bliver sagt under meditationen:

**Seiza:** Sæt jer ned (knælende stilling)

**Mokusô:** Luk øjnene

**Kaimoku:** Åben øjnene

**Shomen ni rei:** Buk frem ad (buk for flaget og karaten)

**Sempai/sensei ni rei:** Buk for instruktøren

**Otaga ni rei:** Buk for hinanden

**Kiritsh:** Rejs jer op

## Ekstra

Dette er ord, som nogle gange høres i dojoen, men det er sjældent nødvendigt at kunne dem. Her er også de ukendte ord fra violet pensum.

## Teknikker

**Enpi uchi:** Slag med albuen (kaldes også yoko-enpi)

**Morote uke:** 2-håndsparade

*(ses første gang i heian nidan)*

**Nukite:** Spydhånd

**Sanbon zuki:** 3 stød efter hinanden

**Uraken uchi:** Slag med håndryggen

**Kizami zuki:** Stød med forreste hånd

**Manji uke:** Dobbelt parade med gedan-barai fremad og uchi uke baglæns

*(ses første gang i heian godan)*

**Ren-geri:** Flere spark efter hinanden

## Dele af kroppen

**Enpi:** Albuen

**Koshi:** Fodpuden

## Flere stillinger

**Kosadachi:** Stilling med krydse ben

*(ses første gang i heian yondan)*

**Musubi-dachi:** Stilling med samlede hæle og tæer peger udad

**Neko-ashi-dachi:** Kattebens-stilling

## Vil du vide mere

Der hænger en længere ordliste i klubben, med mange flere ord. Alle trænere kan også forklare, hvis der er ord som du ikke forstår.