

Ordliste

Age : Stigende, opadgående

Age uke : Opadgående parade for jodan

Ashi : Ben

Ashi barai : Benfejning

Chudan : Brystområdet

Dachi : Stilling f.eks. kiba dachi, zenkutsu Dachi

Do : (Michi) vej

Dojo : Træningssal

Dojo kun : Etske regler for karate-do

Embusen : Fast mønster knyttet til de enkelte kata

Empi : Albuen

Empi uchi : Slag med albuen

Fumikomi : Spark, bruges til at trampe ned over f.eks. knæled

Gedan : Området omkring skridtet

Gedan barai / uke : Parade mod lave teknikker

Gi : Traditionel træningsdragt

Gohon kumite : Kampøvelse med modstander, 5 skridt

Gyaku zuki : Stød med modsat arm af det ben, der er forrest

Haishu : Oversiden af hånden

Haisoku : Vristen

Haito : Håndkanten på tommelfinger siden af den åbne hånd

Hajime : Begynd

Hanmi : Kroppen og hofterne ca. 45 grader i forhold til shomen

Happo kumite : Kampøvelse med 8 modstandere

Heian : Fredfyldt sind

Heisoku dachi : Stilling, fødderne samlede helt

Hidari : Venstre

Hiji : Albuen

Hiji uke : Paraded med albuen

Hikiashi : At trække underbenet tilbage efter spark

Hikite : At trække armene (hænderne) ind i siden efter en teknik

Hiza : Knæet

Hiza geri : Angreb med knæet

Jodan : Ansigtet

Juji uke : Parade med krydsede håndled

Jiyu ippon kumite : Et-skridts frikampøvelse

Jiyu kumite : Frikamp

Kagi zuki : Stød hvor den angribende arm er som en krog

Kakato : Hælen

Kamae : Kampstilling, kan variere fra person til person

Kara : Havde før betydningen "kinesisk", nu betydningen "tom"

Kara te : "Tom hånd"

Karate do : "Den tomme hånds vej"

Keage : Snapspark til siden

Kekomi : Stop spark til siden

Kiai : Kampråb, eller få sjælen (ånden) ud

Kiba dachi : Stilling med 50 % af vægten på hvert ben

Kihon : Grundteknikker

Kihon ippon kumite : Grundlæggende et-skridts kampøvelser

Kime : Maksimal Kraft

Kizami geri : Spark med forreste ben

Kizami zuki : Stød med forreste arm

Kochen : Tilbage, baglæns

Kokutsu dachi : Stilling, 70 % vægt på bagerste ben, 30 % på forreste

Koshi : Fodpuden, kan også betyde hofte

Kumite : Kamp

Kyo dachi : Lille kokutzu dachi

Maai : Rækkevidde, afstanden mellem kæmperne

Mae : Foran, front

Mae geri : Front spark

Makiwara : Boksepude til at øve angreb igennem på

Mawashi geri : Cirkelspark

Mawashi zuki : Cirkel stød

Mawatte : Vend rundt

Migi : Højre

Morote uke : 2 hånds parade

Moto dachi : Lille zenkutzu dachi

Musubi dachi : Stilling, hælene samlede, tæerne peger ca. 45 grader udefter, bruges bl.a. når man modtager beskeder fra sensei / sempai

Naihanchi dachi : Lille kibatadachi

Neko Ashi dachi : Kattebenstilling. vægtfordeling ca. 90% på bagerste

Nidan geri : To spark med samme ben

Nuki te : Spydhånd

Oi zuki : Stød under bevægelse med samme arm som det ben der er forrest

Oсотogari : Feje-og kaste teknik

Ren zuki : Flere stød efter hinanden

Rei : Buk

Reigi : Måden at bukke korrekt på

Sanbon kumite : 3- skridts kampøvelse

Sanbon zuki : 3 stød, jodan oizuki, chudan gyakuzuki, chudan oizuki

Seiza : Knælende stilling

Seiken : Forsiden af knoerne på den knyttede hånd

Senpai : Over gradueret

Sensei : Træner, overhoved for dojo'en

Shiai kumite : Konkurrence karate, efter bestemte regler

Shizen tai : Naturlig stillinger, eller klarstillinger, der har navn efter føddernes stilling.

Shomen : Fremefter

Shuto : Åben hånd, "knivhånd"

Shuto uchi : Åbenhåndsslag

Shuto uke : Åbenhåndsparade

Sokuto : Fodkanten, bruges ved keage

Soto uke : Udvendig parade

Sukai uke : Parade hvor modstanderen trækkes nærmere

Tachikata : Stillinger, specifikt ben og fødder

Tai sabaki : At undgå angreb ved at bevæge sig typisk forbundet med undvige manøvre til siden

Te : Hånd

Teisho : Nederste del af håndfladen

Teisho uchi : Slag med nederste del af håndfladen

Tettsui : "Hammer hånd" lillefingersiden af den knyttede hånd

Tobi geri : Flyvende Spark

Tokui kata : Favorit Kata

Uchi : Slag

Uchi uke : Indvendig parade

Ude : (Wan) Underarm, inddelt i fire zoner. oversiden af underarmen (haiwan). undersiden (shuwan). tommelfinger siden (naiwan). lillefinger siden (gaiwan).

Ude uke : Underarms parade

Uke : Parade

Uraken : Bagsiden (oversiden) af den knyttede hånd

Uraken uchi : Slag med uraken

Ushiro : Bagved, bagud

Ushiro geri : Spark bagud

Waza : Teknik

Yame : Stop

Yoko : Siden (til siden)

Yoko Geri : Spark til siden

Yoko Geri Keage : Keage til siden

Zanshin : At være parat

Zazen : Meditation

Zenchen : Fremad, forlæns

Zenkutzu Dachi : Stilling, 60 % af vægten på forreste ben, 40 % på bagerste

Zuki : Stød

Om At Tælle På Japansk :

1 I-Chi

2 Ni

3 San

4 Shi (Yon)

5 Go

6 Roku

7 Shi-Chi

8 Ha-Chi

9 Kyu

10 Ju