

Japanse elementaire Karate terminologie.

A - termen

AGE	opwaarts
AGE TSUKI	opwaartse stoot
AGE UKE	opwaartse blok
AIUCHI	tegenstanders scoren tegelijkertijd
AKA	rood
AKA (AU) IPPON	rood (blauw) scoort een ippon
AKA (AU) NO KACHI	rood (blauw) heeft gewonnen
ASHI BARAI	voetveeg
ASHI WAZA	voetveegtechniek
ATE WAZA	werptechniek
ATEMI WAZA	aanval techniek
ATENAI YONI	waarschuwing zonder straf
ATO SHI BARAKU	nog 30 seconden te gaan
ATTATE IRU	contact
AWASE UKE	een blok met twee handen
AWASE ZUKI	"U" stoot, ook wel genoemd Morote Zuki
AYUMI DACHI	stand zoals je een stap zet tijdens het lopen

B - termen

BASSAI DAI	kata, binnendringen van het fort
BASSAI SHO	kata, de mindere van DAI
BO	een lange stok (ongeveer 1,80 meter)
BUDO	krijgskunst
BUDOKA	beoefenaar van een krijgskunst
BUNKAI	studie in de technieken en toepassingen van de kata

C - termen

CHINTE	kata, vreemde handen
CHOKU TSUKI	rechte vuiststoot
CHUDAN	middengedeelte van het lichaam
CHUDAN TSUKI	een stoot naar het midden gedeelte van het lichaam
CHUI	waarschuwing

D - termen

DAN	zwarte band
DE AI	instappen
DO	weg / pad
DOJO	letterlijk plaats van de weg, de zaal waarin je karate beoefent
DOJO KUN	regels in oefenzaal
DOMO ARIGATO GOZAIMASHITA	dank u wel

E - termen

Embu	beginpunt kata uitvoering
EMBU JO	wedstrijdveld voor kata
EMBUSEN	grondpatroon van een kata
EMPI	elleboogstoot, ook wel hiji genoemd
EMPI UCHI	een slag/stoot met de elleboog, ook wel hiji-ate genoemd
ENCHO-SEN	verlenging (van een wedstrijd)
ENPI	kata, Zwaluwlucht

F - termen

FUDO DACHI	een onbewegelijke stand, heet ook wel sochin dachi
FUJU BUN	onvoldoende kracht
FUKUSHIN	hulp scheidsrechter
FUKUSHIN SHUGO	scheidsrechter overleg
FUMI GERI	slaande trap
FUMI KOMI	stamp trap

G - termen

GANKAKU	kata, kraanvogel
GANKAKU DACHI	kraanvogel stand
GASSHUKU	een speciaal trainingskamp
GEDAN	het lage deel van het lichaam
GEDAN BARAI	lage afweer
GEDAN KAKE UKE	lage blok met de voorarm
GEDAN TSUKI	een stoot tegen het lage gedeelte van het lichaam
GERI trap GERI WAZA	traptechniek

GICHIN FUNAKOSHI	grondlegger van het Shotokan karate
GIN GERI	kruisstrap
GO	vijf
GO NO SEN	een tactiek waarbij je eerst de tegenstander laat aanvallen en waarna je direct een tegenaanval maakt
GOHON KUMITE	vijf stappen basis sparren
GOJU SHIHO DAI	kata, de meerdere 54 richtingen
GOJU SHIHO SHO	kata, de mindere 54 richtingen
GYAKU ZUKI	tegengestelde vuiststoot

H - termen

HACHI	acht
HACHIJI DACHI	beginstand met de voeten op schouderafstand
HAI	ja, ik heb het begrepen
HAISHU UCHI	een slag met de rug van je hand
HAISHU UKE	een blok met de rug van je hand
HAITO UCHI	een slag met de duimkant van je hand
HAIWAN UKE	afweer met achterarm
HAJIME	begin / start
HAMNI	afgewende houding
HAMNI DACHI	afgewende houding stand
HANGETSU	kata, halve maan
HANGETSU DACHI	"halve maan" stand
HANSHI	een titel van de hoogste rang van een karatestijl
HANSOKU	straf voor gemene / oneerlijke overtreding, sanbon tegen
HANSOKU CHUI	waarschuwing, ippon tegen
HANTEI	het oordeel van de scheidsrechters

HANTEI KACHI	winnaar door de beslissing van de scheidsrechters
HARA	buik
HARAI TE	veegtechniek met de arm
HARAI WAZA	armveeg technieken
HASAMI TSUKI	schaarstoot
HEIAN 1-5	vijf fundamentele kata's, vredig
HEIKO TSUKI	een dubbele gelijktijdige stoot
HEISOKU DACHI	stand met voeten tegen elkaar
HENTE	opvolgtechniek met dezelfde hand
HIDARI	links
HIKI ASHI	terugtrekkend trapbeen
HIKI TE	terugtrekkende stoothand
HIKIWAKE	gelijktijdige score
HIRAKEN	kneukels vuiststoot
HIZA GERI	kniestoot
HIZA UKE	afweer met de knie
HONBU DOJO	hoofd oefenruimte

I - termen

IBUKI	ademhaling
ICH	een
IPPON	een punt
IPPON KEN	handkneukel
IPPON KUMITE	één stap basis sparren
IPPON NUKITE	een vinger speerhand

J - termen

JIKAN	tijd
JION	kata, eigenaam, Jion tempel
JITTE	kata, tien handen
JIYU KUMITE	vrij gevecht met partner
JIYU UKE	gekruste afweer
JI'IN	kata, tempelgronden
JODAN	hoge zone
JODAN TSUKI	vuiststoot op het gezicht
JOGAI	straf voor verlaten wedstrijdvloer
JU	tien
JUTSU	kunst

K - termen

KAE ASHI	gehele stap verplaatsing
KAGI TSUKI	hoekstoot
KAKATO GERI	stamp met de hiel
KAKIWAKE UKE	wig afweer
KAMAE	gevechthouding
KANKU DAI	kata, kijken naar de lucht
KANKU SHO	kata, de mindere van DAI
KANSA	arbiter
KANSETSU GERI	stamp naar het kniegewricht
KARATE	lege hand
KARATE GI	karatekleding

KARATEKA	karatebeoefenaar
KATA	vastgestelde vorm, stijloefening
KEAGE	slaand
KEIKOKU	straf, lichte overtreding met waza ari tegen
KEITO	duimkant
KEITO UKE	afweer met duimkant
KEKOMI	stotend
KEN	vuist
KI	energie
KIAI	schreeuw, energie ontlading
KIBA DACHI	zijwaartse stand
KIHON	basistechnieken training
KIKEN	opgave tijdens wedstrijd
KIME	bundeling van energie
KIZAMI GERI	voorste been trap, reikend
KIZAMI TSUKI	voorste handstoot, reikend
KOKEN	slag met het handgewricht
KOKEN UKE	afweer met het handgewricht
KOKUTSU DACHI	achterwaartse stand
KOSA DACHI	kruisstand
KOSHI	bal van de voet
KU	negen
KUMADE	berenklauw
KUMITE	gevechtsoefeningen met partner
KYU	lage band / graad
KYUSHO	vitale punten training

M - termen

MA AI	gevechtsafstand
MAE GERI	voorwaartse trap met bal voet
MAE REN GERI	voorwaartse dubbele trap
MAE TOBI GERI	voorwaartse springende stamp
MAKE	verliezer
MAKIWARA	met stro omwikkelde stootpaal
MAWA TE	wenden
MAWASHI	cirkelvormig
MAWASHI GERI	cirkelvormige trap
MAWASHI TSUKI	cirkelvormige vuiststoot
MAWASHI UKE	cirkelvormige afweer
MEIKYO	kata, geslepen spiegel
MIENAI	niets gezien
MIGI	rechts
MIKATSUKI GERI	cirkelvormige aanval met voetzool
MIKATSUKI GERI UKE	cirkelvormige afweer met voetzool
MOKUSO	ogen sluiten voor meditatie
MOROTE TSUKI	dubbele vuiststoot
MOROTE UKE	dubbele (versterkte) afweer
MUBOBI	straf, onsportief gedrag
MUSUBI DACHI	V – stand

N - termen

NAGASHI UKE	wegvagende handpalm afweer
NAKADAKA KEN	middelvinger vuistkneukel
NAMI ASHI	hoge veegtechniek met binnenzijde voet
NEKO ASHI DACHI	kleine kattenstand
NI	twee
NIDAN	tweede
NIHON NUKITE	twee vingers speerhand
NIHON TSUKI	dubbele vuiststoot
NIJUSHIHO	kata, 24 richtingen
NUKI TE	speerhand

O - termen

OBI	karate band
OESH	groet
OI TSUKI	vorderend stoten
OSAE UKE	neerdrukkende afweer
OTAGAI NI REI	iedereen groeten
OTOSHI EMPI	neerwaartse elleboog stoot
OTOSHI UKE	neerwaartse afweer, pinkkant

R - termen

RANDORI	vrij dojo gevecht
REI	groeten
RENOJI DACHI	L - stand
RENZOKU GERI	trapcombinaties
RENZOKU WAZA	combinatietechniek
RITSU REI	staand groeten
ROKU	zes
RYU	school

S - termen

SAGARU	wenden, achterwaarts
SAN	drie
SANBON	drie maal
SANBON KUMITE	drie stappen basis sparren
SANBON REN TSUKI	drie stappen vuiststoot
SANBON TSUKI	drie dubbele vuiststoot
SANCHIN DACHI	zandloper stand
SANDAN	derde
SEI KEN	vuistknokkels
SEIKEN CHOKU TSUKI	rechte stoot met vuistknokkels
SEIZA	knielen voor meditatie
SEMPAI	oudere
SEMPAI NI REI	groeten aan de oudere
SENSEI	leraar
SENSEI NI REI	groeten aan de leraar
SHI	vier

SHIAJO	kumite wedstrijdveld
SHIHAN	meester
SHIHAN NI REI	groeten aan de meester
SHIKKAKU	diskwalificatie, onsportief gedrag
SHIKO DACHI	sumo stand
SHIN	geestelijke kracht
SHIRO	wit
SHIRO NO KACHI	wit heeft gewonnen
SHISHI	zeven
SHIZEN TAI	natuurlijke stand
SHOBU (ippon/sanbon) KUMITE	1 of drie puntsgevecht
SHOMEN	frontale houding
SHOMEN	1e meester (Funakoshi)
SHOMEN NI REI	groeten aan de 1e meester
SHOTEI UCHI	slag met handpalm
SHOTEI UKE	afwering met handpalm
SHUGO	verzoek tot scheidsrechter bespreking
SHUSHIN	scheidsrechter
SHUTO	handkant (pink)
SHUTO UCHI	slag met handkant
SHUTO UKE	afweer met handkant
SOCHIN	kata, onbewegelijk, vast geworteld
SOCHIN DACHI	onbewegelijke stand
SOKUTO	zijkant van de voet
SOTO UDE UKE	afweer binnenkant voorarm
SUKUI UKE	onderscheppende afweer

T - termen

TAI SABAKI	lichaamsverplaatsing
TAIKYOKU 1 – 3	drie voorbereidende kata's
TAMESHI WARA	breektest
TAMESHI WAZA	breektechnieken
TANDEN	middenpunt buik, navel
TATE	recht
TATE TSUKI	rechte korte stoot
TATE UKE	afweer met rechte handkant
TATSHU	opstaan na meditatie
TE	hand
TEISHO	stoot met palmhiel van de hand
TEISHO UCHI	slag met palmhiel
TEISHO UKE	afweer met palmhiel
TEKKI 1 – 3	drie vervolg kata's
TETTSUI	hamervuist
TETTSUI UCHI	hamervuistslag
TOK	kruisbescherming
TOKUI	favoriet
TOKUI KATA	favoriete kata
TOKUI WAZA	favoriete techniek
TORI	de aanvaller
TORIMASEN	Techniek te zwak
TSUGI ASHI	halve stap verplaatsing
TSUKI	vuiststoot
TSUKITE HAJIME	wedstrijd hervatten
TSURI ASHI	kruisstap verplaatsing

TSURI ASHI DACHI kruisstap stand (ooievaarsstand)

U - termen

UCHI slag

UCHI MAWASHI GERI cirkelvormige trap naar binnen

UCHI UDE UKE afweer met buitenzijde voorarm

UCHI WAZA slagtechnieken

UDE voorarm

UKE de verdediger, afweer

UKE WAZA afweertechniek

UNSU handen in de wolken

URA tegenovergesteld

URA MAWASHI GERI tegenovergestelde cirkelvormige trap

URA TSUKI tegenovergestelde korte vuiststoot

URAKEN UCHI slag met handrug

USHIRO GERI achterwaartse hieltrap

W - termen

WAN arm

WANKAN kata, eigenaam, oude Tomari kata

WASHIDE adelaarshand

WAZA techniek

WAZA ARI score, een half punt

WAZA ARI – AWASETE IPPON punt door twee maal waza ari

Y - termen

YAKUSOKU KUMITE	gevechtsoefening volgens afspraak
YAME	stoppen
YAME TSUKI	grote U - stoot
YASUME	rust ter plaatse
YOI	klaar / gereed staan
YOKO	zijwaarts gericht
YOKO EMPI	zijwaarts gerichte elleboogstoot
YOKO GERI	zijwaarts gerichte trap
YOKO TOBI GERI	gesprongen zijwaarts gerichte trap
YOKO TSUKI	zijwaarts gerichte vuiststoot
YORI ASHI	korte stap verplaatsing

Z - termen

ZANSHIN	doelgerichte concentratie
ZAZEN	geknield mediteren
ZENKUTSU DACHI	voorwaartse stand