

Terminologi i Karate

Vanliga termer

Dojo	Träningshall för karate	Sensei	Instruktör
Karate-gi	Karatedräkt	Seiritsu	Stå i linje
Seiza	Sitt i seizaställning	Mokuso	Blunda och meditera
Rei	Buga	Shomen-ni	Framåt
Otagai-ni	Mot varandra		
Onegai-shimasu	Hälsning i början av träningen		
Arigato-gozaimeashita	Hälsning i slutet av träningen, tack så mycket		
Hai	Ja	Kiritsu	Stå upp
Yohi	Var förberedd	Kiai	Skrik
Hajime	Börja	Yame	Sluta
Naore	Tillbaka till utgångsställning	Kamaete	Var beredd för fight
Hidari-gamae	Junzuki ställning (vänster ben fram)		
Hidari-hanmi-gamai	Fightingställning (vänster ben fram)		
Mawatte	Vänd		

Siffror 1 – 10

Ichi, Ni, San, Shi, Go, Roku, Hichi, Hachi, Ku, Ju.

Ställningar

Musubi-dachi	Givaktställning
Shizen-hontai	Normal naturlig ställning
Naihanchi-dachi	Bred ställning, tår och knä inåt

Zenkutsu-dachi	Framåtställning
Kokutsudachi	Bakåtställning
Migishizentai	Höger naturställning
Migi	Höger
Hidari	Vänster
Kiba-dachi	Ridställning
Heisoku-dachi	Fötterna ihop ställning
Nekoashidachi	Katt ställning
Mahanmi	Sidan mot
Shomen	Mitt emot
Hanmi	Halva kroppen mot
Sagiashi-dachi	Ställning på ett ben

Handtekniker

Tsuki (-zuki)	Rakt slag	Uchi	Runt slag (cirkel)
Seiken	Knytnäve	Nukite	Spjuthand
Uraken	Ovandeln på knytnäven	Empi	Armbåge
Shuto	Knivhand	Tate	Vertikalt
Yoko	Horisontalt	Uhc	In
Soto	Ut (utåt)	Haito	Handkanten vid tummen
Tettsui	Utsidan av knytnäven	Shotei	Handflatand nedre del
Heikozuki	Parallella slag	Kagizuki	Hake slag
Mawashizuki	Rundslag		

Ipponken Knytnäve med ett finger längre fram

Kumade Björntass

Sparkar

Keri (-geri) Spark Hizageri Knäspark

Kingeri Grenspark Maegeri Framåtspark

Keage Spark uppåt Mae Fram

Yoko Sidan Ushiro Bakåt

Mawashigeri Rund spark Mikazukigeri Halvmånespark

Kekomai Stampspark Sokto Fotkanten

Ushirogeri Bakåtspark Nidangeri Dubbelspark

Tobi Hoppa och...

Blockeringar

Uke Blockering Jodanuke Uppåtblock

Gedanbaria Ned och åt sidan block Uchiuke Inåtblock

Sotouke Utåtblock Otoshiuke Nedåtblock

Sukiuke Skovelblock Shutouke Knivhandblock

Moroteuke Block med båda händerna (Pinan Shodan)

Koteuke Arm block Kakeuke Hake block

Haishuuke Överhandsblock Tenohirauke Handflats block
Kokenuke Bock med handleden Jujuke X-block (båda händerna)

Osaeuke Pressa ner block

Renrakuwaza (Kombinationer)

Junzuki	Ett steg fram och slag med handen på samma sida
Gyakuzuki	Ett steg fram och slag med handen på motsatta sida
Kette-	Spark och...
Junzuki tsukkomi	Djupare junzuki
Surikomi maegeri	Ett steg fram och spark
Mawatte jodanuke	Vänd och jodanuke
Mawatte gedanbaria	Vänd och gedanbaria
Sonobade ippon totte	Gyakuzuki från junzuki ställning

Kumite

Ipponkumite	Ett stegs fighting övning
Sanbongumite	Tre stegs fighting övning
Jiyukumite	Fri fighting

Övrigt

Migi	Höger	Hidari	Vänster
Tate	Vertikalt	Yoko	Horisontalt
Mae	Fram	Yoko	Sida
Ushiro	Bak	Jodan	Övre delen
Chudan	Mellan delen	Gedan	Lägre delen
Uchi	Inne	Soto	Ute

Su Ha Ri

Su (att behålla, följa)

Första delen av träningen skall vara Su.

Ha

När man tränat karate 10 – 15 år ska man försöka bryta sig ur grundnivån och börja bygga upp en personlig form

Ri

Mästarens nivå Efter en lång tid i Ha har man byggt upp sin egen form, mästarens, allt är koordinerat