

Japanse woordenlijst over KARATE

DACHI-KATA - STANDEN

- Heiko dachi - vertrekstand (voeten op 45° en schouderbreedte)
- Heisuko dachi - gesloten vertrekstand
- Zenkutsu dachi - voorwaartse stand
- Kokutsu dachi - achterwaartse stand
- Kiba dachi - zijwaartse stand
- Heiko dachi - vertrekstand (voeten evenwijdig op schouderbreedte)
- Shiko dachi - zijwaartse stand met voeten op 45°
- Fudo dachi - gevechtstand (voeten diagonaal evenwijdig)
- Neko ashi dachi - katstand
- Hangetsu dachi - halve maanstand
- Sochin dachi - idem als Fudo dachi maar ruimer
- Renoji dachi - L-stand
- Sanchin dachi - kleine halve maanstand
- Shizentai - natuurlijke houding

TSUKI-WAZA - STOOTTECHNIEKEN

- Choku tsuki - rechtstreekse vuiststoot
- Oi tsuki - vorderende vuiststoot (zelfde zijde als vorderend been)
- Gyaku tsuki - tegengestelde vuiststoot
- Nukite - speerhand stoot
- Kezami tsuki - reikende vuiststoot met voorste arm
- Mawashi tsuki - cirkelende stoot
- Kagi tsuki - hoekstoot van 90°
- Age tsuki - opgaande voorwaartse stoot

UCHI-WAZA - SLAGTECHNIEKEN

- Empi uchi - slag met elleboog
- Uraken uchi - slag met bovenkant van de vuist
- Tettsui uchi - slag met hamervuist

GERI-WAZA - SCHOPTECHNIEKEN

- Mae geri - voorwaartse schop
- Yoko geri kekomi - zijwaartse stotende schop
- Yoko geri keage - zijwaartse schop met snapbeweging
- Mawashi geri - cirkelende schop
- Ushiro geri - achterwaartse schop
- Ushiro-mawashi geri - achterwaartst cirkelende schop
- Ura mawashi geri - cirkelende schop met hiel
- Fumikomi - neerwaartse stamp
- Mikazuki geri - zwaaiende schop met plat van de voet
- Tobi geri - schop met sprong
- Nidan geri - dubbele schop met sprong
- Ren geri - twee opeenvolgende schoppen

UKE-WAZA - AFWEERTECHNIEKEN

- Uce uke - voorarm afweer
- Age (ude) uke - opwaartse afweer
- Soto (ude) uke - afweer van buiten naar binnen
- Uchi (ude) uke - afweer van binnen naar buiten
- Gedan barai - lage zone afweer
- Shuto uke - afweer met de snijkant van het hand
- Morote uke - versterkte dubbele afweer
- Otoshi uke - neerwaartse afweer (voorarm evenwijdig met de grond)
- Juji uke - afweer met gekruiste polsen
- Kakiwake uke - dubbele openede afweer (Heian 4)
- Nagashi uke - begeleidend afweer
- Kake uke - meegaande afweer

Ichi Ni San Shi (yon) Go Roku Shichi Hachi Ku Ju
één twee drie vier vijf zes zeven acht negen tien

TE-BUI - DELEN VAN DE HAND

Haito - duimzijde van de hand
Haishu - rug van de hand
Teisho - hiel van de hand
Ippon ken - één-kneukel-vuist
Seiken - vuist

ASHI-BUI - DELEN VAN HET BEEN

Hittsui - knie
Sokuto - zijkant voet
Kakato - hiel
Haisoku - wreef van de voet
Koshi - bal van de voet

ALGEMEEN - FUNDAMENTELE KARATE-WOORDENSCHAT:

Age - omhoog
Aka - rood
Anza - kleermakerszit
Ao - blauw
Arigato gozaimasu - dank u wel
Ate - stoot
Atemi - stoot terwijl tegenstander inkomt

Barai - wegvegen

Cha - bruin
Chu - midden, middel
Chudan - middenzone van het lichaam

Dan - graad bij zwarte gordels, niveau
Deai - tegenaanval vòòr aanval
Do - weg
Dojo - oefenzaal

Ge - laag, lagere
Gedan - laage zone van het lichaam
Gi (keiko gi) - karateka's trainings out-fit
Gyaku - tegengesteld

Hajime - begin
Hanmi - profielstand
Hantai - tegengesteld
Hidari - links, linker

Ippon - één volledig punt

Jiyu ni kamaete - neem gevechtshouding aan
Jo - hoog, hoge
Jodan - hoge zone van het lichaam
Juji - kruis

Kamae - houding
Kamaete - zet u klaar, houd u gereed
Kamiza - ereverhoog
Kime waza - tegenaanvaltechniek
Ki - geest, spirit
Kihon - basisoefening
Keage - opwaarts, stijgend
Kekomi - indringend, stotend
Kumi - ontmoeting, groep van min. 2 mensen
Kumite - gevechtsoefening

Kuro - zwart
Kyu - graad bij de beginnelingen, klas

Mae - vooraan, voor
Mae ni - voorwaarts
Mawai - gevechtsafstand
Mawashi - cirkelend, draaiend
Mawate - rechtsomkeer, halve draai
Migi - rechts, rechter
Mikazuki - boog (1/3 cirkel)
Mokuso - meditatie
Morote - met beide handen, dubbel

Nage - werpen
Nagashi - vegen

Obi - gordel
Otogai ni - elkaar
Otoshi - vallen, naar beneden druwen

Rei - groet
Ren - opeenvolgend
Ryu - methode, school

Sabaki - wegdraaien
Sae - drukken
Sagaru - achterwaarts, achteruit
Seiza - zitten op de benen
Sempai - oud leerling, senior
Sensei - meester
Shiai - wedstrijd
Shinpan - scheidsrechter
Shiro - wit
Shisei - positie
Shitei kata - opgelegde kata, verplicht
Shomen - eerste meester (hoogste in graad aanwezig)
Soto - buitenwaarts
Suriashi - vlugge voor- of achterwaartse verschuiving

Tai - lichaam
Tate - vertikaal
Te - hand
Tokui - voorkeur

Uchi - binnenwaarts
Ude - arm
Ura - tegenovergesteld
Ushiro - achter

Wa - cirkelvormig, rond
Waza - techniek, kennis

Yame - stop
Yasume - rust ter plaatse
Yoi - gereed
Yoko - opzij, zijwaarts

Zen - voor