



SŁOWNICZEK

Wymowa:

ch - wymawiane jako [ć]

sh - wymawiane jako [ś]

w - wymawiane jako [u]

j - wymawiane jako [dź]

z - wymawiane jako [dz]

y - wymawiane jako [i]

A

age - wznosić się

age uke - blok wznoszący

aka - czerwony (zawodnik oznaczony tym kolorem walczy z prawej strony planszy)

arigato - dziękuję

ashi - stopa

ashi-barai - technika podcięcia

B

barai - zagarnięcie, podcięcie

bunkai - interpretacja kata

C

choku-zuki - cios prosty

chudan - poziom środkowy

chui - ostrzeżenie

D

dachi - pozycja

dan - nazwa stopnia mistrzowskiego

dojo - sala do ćwiczeń

E

embu-sen - schemat kata, linia kata

empi - łokieć

empi-uchi - uderzenie łokciem

enpi - jaskółka

F

fumikomi - kopnięcie depczące

G

gedan - poziom niski

gedan-barai - blok dolny

gyaku - przeciwny

gyaku-zuki - cios prosty, odwrotny

H

haisoku - podbicie stopy

heisoku-dachi - postawa swobodna, czujna

hajime - zaczynać, start

hansoku - dyskwalifikacja

hara - brzuch

heiko-dachi - postawa równoległa

hidari - lewy

hiki-te - ręka cofająca się

hiza - kolano

I

ippon - punkt w terminologii sportowej

J

jiju-kumite - wolny sparing

jodan - poziom górny

iyogai - wyjście poza wyznaczone pole walki

K

kamae - pozycja do walki

kamae-te - ułożenie rąk w gardzie

kawashi - unik

keage - kopnięcie - podbicie "trzaśnięcie"

kokomi - kopnięcie - pchnięcie

kentsui - pięść-młot

kiba - jeździec

kiba-dachi - postawa jeźdźca

kihon - trening podstawowych technik karate

kizami-zuki - cios prosty przednią ręką

kokutsu-dachi - pozycja zakroczna

koshi - nasada palców stopy

M

mae - przód

mae-empi-uchi - uderzenie łokciem w przód

mae-geri - kopnięcie w przód

makiwara - dosłownie: "zwinięta słoma" - przyrząd do ćwiczenia uderzeń

mawashi-geri - kopnięcie okrężne

migi - prawy

morote - oburącz

morote-uke - wzmocniony blok przedramieniem

musubi-dachi - postawa uwagi

N

nukite - ręka-włócznia (otwarta dłoń)

O

obi - pas

oi-zuki - cios prosty z krokiem

R

rei - ukłon

S

sayonara - do widzenia

seiken - przód pięści

seiza - pozycja siedząca

sempai - starszy stopniem

sensei - mistrz, nauczyciel

shiro - biały, zawodnik walczący po lewej stronie planszy

shobu - walka, mecz w sportach walki

shuto - dłoń-miecz, zewnętrzna krawędź dłoni

shuto-uchi - uderzenie dłonią-mieczem

shuto-uke - blok dłonią-mieczem

soto-uke - blok z zewnątrz do wewnątrz

T

te - dłoń

tori - atakujący

tsuki - cios

U

uchi - uderzenie po łuku, okrężne

uke - blok

ura - odwrotnie

uraken-uchi - uderzenie grzbietem pięści

ushiro - od tyłu

ushiro-geri - kopnięcie w tył

Y

yame - stop

yoi - gotów, pozycja gotowości

yoko - kierunek poziomy, bok

yoko-geri - kopnięcie w bok

yoko-geri-kage - kopnięcie z trzaśnięciem w bok

yoko-geri-kekomi - kopnięcie z wypchnięciem w bok

ori-ashi - przesunięcie do przodu lub do tyłu

W

waza-ari - przewaga, pół punktu

Z

zanshin - pozostawanie w czujnej gotowości

zenkutsu-dachi - postawa wykroczna