

Ordlista

A

Age uke* Blockering nedifrån och uppåt mot Jodanattack
 Arigato gozaimashita! Hälsningsfras vid avslutning av ett träningspass eller parövning där vi tackar varandra för vad vi fått lära oss
 Ayumi dachi* Position med fötterna placerade som i naturlig gång

B

Bunkai En tillämpning och förklaring av teknikerna i en kata

C

Chodan Nivå ett
 Chudan Mellansektionen på kroppen
 Chudan tsuki* Slag mot mellansektionen på kroppen

D

Dan Nivå
 Do Väg, livsriktning
 Dojo Träningslokal där vi utövar karate

E

Empi Armbåge (också Hiji)
 Empi uchi* Armbågsattack

G

Gedan Den lägre delen av kroppen (under höften)
 Gedan barai* Blockering nedåt (också Harai uke) mot Gedanattack
 Gedan tsuki* Slag mot den nedre delen av kroppen, under bältet
 Geri Spark
 Gi Dräkt
 Go Fem
 Godan Nivå fem
 Gyaku tsuki* Slag med motsatt arm i förhållande till främre benet

H

Hachi Åtta
 Hachiji dachi* Position med fötterna placerade i axelbredd, pekande något utåt
 Hai Ja!
 Hajime Börja! (kommando)
 Hara Mage
 Harai uke* Blockering nedåt (också Gedan barai) mot Gedanattack
 Heiko dachi* Position med fötterna placerade i axelbredd, pekande rakt fram
 Heisoku dachi* Position med fötterna placerade tätt ihop, pekande rakt fram
 Hidari Vänster
 Hiji Armbåge (också Empi)
 Hiji ate* Armbågsattack (också Empi uchi)
 Hiji uke Blockering med armbågen
 Hikite Tillbakadraget med motstående arm i relation till den arm som gör en handteknik, tex slag eller blockering
 Hikiwake Oavgjort i tävling
 Hiza Knä
 Hiza geri* Knäattack
 Hombo dojo Huvuddojo i en stilorganisation
 Horan no kamae "Ägg i bo", startposition i Basai Dai katan

I

Ichi Ett
 Ippon En poäng
 Ippon kumite Enstegskumite



J

Jiyu kumite
Jiyu ippon kumite
Jodan
Jodan tsuki*
Ju

Fri kumite
Fri enstegskumite
Övre delen av kroppen (huvudet)
Slag mot huvudet
Tio

K

Kai
Kakete uke*
Kamae
Kata

Stil (tex Itosu Kai)
Greppande blockering innifrån och ut mot Chudanattack
Färdigposition
Sammansättning av blockeringar, attacktekniker och förflyttningar i ett bestämt rörelseschema, specifikt för en viss karetestil

Keage (geri)
Keichu
Kekomi (geri)
Ken
Ki
Ki ai
Kiba dachi*

Snärtig (spark), tex Mae geri, motsats till Kekomi
Nacke (också Kubi)
Tryckande (spark) tex Yoko geri, motsats till Keage
Knytnäve
Livskraft
Skrik för att förstärka teknik och fokusera kraft
Position med fötterna placerade brett isär, pekande rakt framåt, också kallad "Ridposition" och Naifanchin dachi

Kihon
Kihon kumite
Kin geri
Kinteki
Koken
Kokutsu dachi*

Grundtekniker
Kumite med grundtekniker (i motsats till fri kumite)
Spark med sträck vrist, träff med ovansidan av foten
Skrev
Handled
Position med fötterna placerade brett isär på en rät linje, pekande parallellt snett utåt

Kosa dachi*

Position med det bakre benet korsande det främre

Ku
Kubi
Kumite
Kyoku
Kyosen
Kyu

Nio
Nacke (också Keichu)
Parövning / man-mot-man
Andning
Solar plexus
(Elev-)grad

M

Mae
Mae geri*
Mawashi geri*
Mawate
Migi
Mokuso
Mosubi dachi*
Mune

Framåt
Spark framåt, träff med trampdynan
Rundspark
Vändning! (kommando)
Höger
Meditation! (kommando)
Position med fötterna placerade tätt ihop pekande utåt
Bröst

N

Naifanchin dachi*

Nana
Neko achi dachi*
Ni
Nidan
Nippon
Nippon kumite
Nukite

Position med fötterna placerade brett isär, pekande rakt framåt, också kallad "Ridposition" och Kiba dachi
Sju (också Shichi)
"Kattposition"
Två
Nivå två
Två poäng
Tvåstegskumite
Slag med öppen hand, träff med fingrarna

* Bildexempel finns i pdf-filer för respektive graderingsnivå



O

Obi
Oi tsuki*
Onegai shimasu

Bälte
Slag med samma arm som främre benet
Hälsningsfras vid inledning av ett träningspass eller innan en parövning, genom vilken vi uttrycker vår tacksamhet för vad vi kommer att få lära oss
Hälsning (ursprungligen mellan soldater)

Osu

R

Rei
Roku
Ryu

Buga! (kommando)
Sex
Skola (tex Itosu Ryu)

S

San
Sanbon
Sanbon kumite
Sanchin dachi*
Sassae uke*

Tre
Tre poäng
Trestegskumite
Position, också kallad "Timglasposition"
Blockering utifrån och in mot Chudanattack, liknande en Yoko uke med stöd av undre armens knytnäve mot övre armens armbåge
Knogarna, ordagrant "rättvänd knytnäve"

Seiken
Seiza
Sempai
Sensei

Knogarna, ordagrant "rättvänd knytnäve"
Sitt ned! (kommando)
Äldre elev (i relation till den som uttalar det)
Lärare

Shi
Shiai kumite
Shichi
Shiko dachi*

Fyra (också Yon)
Tävlingskumite
Sju (också Nana)
Position, med fötterna brett isär pekande utåt, också kallad "Sumo position"

Shomen
Shuto
Shuto uke*
Sode
Sokto geri
Soto

Den främre väggen i dojon, symbol för skolan eller stilen
Teknik utförd med handkanten
Blockering med handkanten
Arm
Spark med sidan av foten, tex Yoko sokto geri
Utifrån och in, tex Yoko soto uke

T

Tai
Tai sabaki

Kroppen
Sammansatt rörelsemönster av valfria grundtekniker i tio steg, ordagrant "kroppsförflyttning"

Te
Tomoe
Tsuki

Hand
Mage
Slag

U

Uchi
Uchi uke*
Uke
Ura ken*
Ura tsuki
Uschiro
Uschiro empi uchi
Uschiro geri*
Uschiro mawashi geri

Utifrån och in
Blockering utifrån och in mot Chudanattack
Blockering
Slag med knytnäven, träff med baksidan av handen
Uppercut slag
Bakåt, bakåtvänd
Bakåtattack med armbågen
Bakåtspark, träff med hälen
Omvänd rundspark

* Bildexempel finns i pdf-filer för respektive graderingsnivå



Y

Yame	Stopp! / Avbryt! (kommando)
Yoi	Redo! (kommando)
Yoko	Sida
Yoko geri*	Spark åt sidan
Yoko uke*	Blockering inifrån och ut mot Chudanattack
Yon hon nukite*	"Svärdsticksattack" med handen

Z

Zenkutsu dachi*	Position med fötterna placerade i axelbredd, främre knät böjt och bakre benet sträckt
-----------------	---

Räkneord

1	Ichi
2	Ni
3	San
4	Shi/Yon
5	Go
6	Roku
7	Shichi/Nana
8	Hachi
9	Ku
10	Ju
11	Ju ichi
12	Ju ni
13	Ju san
1x	Osv
20	Ni ju
Nivå 1	Chodan
Nivå 2	Nidan
Nivå 3	Sandan
Nivå 4	Yondan
Nivå 5	Godan

* Bildexempel finns i pdf-filer för respektive graderingsnivå