

# 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, Zwaluwvlucht

## 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	kruistrap
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 HANTEI KACHI	het oordeel van de scheidsrechters winnaar door de beslissing van de scheidsrechters
HARA	buik
HARAI TE	Veegtechniek met de arm
HEIAN 1-5	vijf fundamentele kata's, vreedig
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
HIZA UKE	afweer met de knie
HONBU DOJO	hoofd oefenruimte
HIRAKEN	kneukels vuiststoot
HIZA GERI	kniestoot

## 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	gekruiste 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	
KARATE	Lege hand	
KARATE GI	Karatepak	
KARATEKA	Karate beoefenaar	
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

<b>MIENAI</b>	niets gezien
<b>MIGI</b>	rechts
<b>MIKATSUKI GERI</b>	cirkelvormige aanval met voetzool
<b>MIKATSUKI GERI UKE</b>	cirkelvormige afweer met voetzool
<b>MOKUSO</b>	ogen sluiten voor meditatie
<b>MOROTE TSUKI</b>	dubbele vuiststoot
<b>MOROTE UKE</b>	dubbele (versterkte) afweer
<b>MUBOBI</b>	straf, onsportief gedrag
<b>MUSUBI DACHI</b>	V – stand

## N - termen

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

## O - termen

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

## R - termen

<b>RANDORI</b>	vrij dojo gevecht
<b>REI</b>	groeten
<b>RENOJI DACHI</b>	L - stand
<b>RENZOKU GERI</b>	trapcombinaties
<b>RENZOKU WAZA</b>	combinatietechniek
<b>RITSU REI</b>	stand groeten
<b>ROKU</b>	zes
<b>RYU</b>	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 DACH	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	afwerping met handpalm
SHUGO	verzoek tot scheidsrechter bespreking
SHUSHIN	scheidsrechter
SHUTO	handkant (pink)
SHUTO UCHI	slag 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 WARAI	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 (oievaarsstand)

## 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, 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
YOKO ASHI	korte stap verplaatsing

## Z – termen

ZANSHIN	doelgerichte concentratie
ZAZEN	geknield mediteren
ZENKUTSU DACHI	voorwaartse stand

