



KEIKO RYU SHOTOKAN

KARATE KLADNO

JAPONSKÉ NÁZVOSLOVÍ

POSTOJE

FUDO DACHI - zakořeněný postoj
HACHIJI DACHI - postoj rozkročný otevřený
HANGETSU DACHI - postoj půlměsíce
HEIKO DACHI - postoj rozkročný
HEISOKU DACHI - pozornostní postoj spojný
KIBA DACHI - boční postoj
KOKUTSU DACHI - zadní postoj
MUSUBI DACHI - pozornostní postoj otevřený spatný
NEKOASHI DACHI - kočičí postoj
SANCHIN DACHI - postoj přesýpacích hodin
SHIKO DACHI - boční postoj otevřený
ZENKUTSU DACHI - přední postoj

PROSTOROVÁ ORIENTACE

GEDAN - spodní pásmo
GYAKU - opačný, protilehlý
HIDARI - levý, vlevo
CHUDAN - střední pásmo
JODAN - horní pásmo
MAE - dopředu
MIGI - pravý, vpravo
USHIRO - vzad
YOKO - stranou

POČÍTÁNÍ

ICHI - jedna
NI - dva
SAN - tři
SHI (YON) - čtyři
GO - pět
ROK - šest
SHICH - sedm
HACH - osm
KYU - devět
JU - deset

POVELY

HAJIME - začněte
MATE - zastavte cvičení
MAWATE - obrat
OTAGENI REI - vzájemný pozdrav s partnerem
REI - pozdrav úklonou
RICU REI - pozdrav v postoji
SENSEINI REI - pozdrav učiteli
SHOMENNI REI - pozdrav čelní straně
SUZUKETE - pokračujte
YAME - zastavte cvičení
YOI - pozor, připravte se
ZA REI - pozdrav v sedu

TĚLO

EMPI - loket
GOSHI - bok
HAISHU - hřbet otevřené ruky
HAISOKU - nárt
HAITO - palcová hrana otevřené ruky
HARA - podbříšek
HIRAKEN - klouby prstů
HIZA - koleno
IPPON NUKITE - špička nataženého ukazováčku
IPPONKEN - pěst s vysunutým kloubem ukazováčku
KAISHO - otevřená ruka
KAKATO - pata
KAKUTO - vnější strana zápěstí
KEN - zavřená pěst
KOSHI - břicho chodidla
KOTE - zápěstí
KUMADE - dlaň s ohnutými prsty
MEN - hlava
MUNE - hrudník
NIHON NUKITE - špička nataženého ukazováčku a prostředníčku
NUKITE - špičky natažených prstů
SEIKEN - předek zavřené pěsti (první dva klouby)

SHOMEN - čelo
SHUTO - malíková hrana otevřené ruky
SOKUTEI - chodidlo
SOKUTO - malíková hrana chodidla
TAI - tělo
TE - ruka
TEISHO - dlaň zavřené pěsti
TETSUI - malíková strana zavřené pěsti
TSUMASAKI - špičky prstů nohou
UDE - předloktí
URAKEN - hřbet zavřené pěsti
WASHIDE - prsty do špetky
YOKOMEN - spánek

ÚDERY

AGECUKI - obloukový úder vzhůru (zvedák)
DANCUKI - opakovaný úder jednou rukou
EMPI UCHI - sek (úder) loktem
GEDAN CUKI - úder na spodní pásmo
GYAKUCUKI - úder zadní rukou
HAITO UCHI - sek palcovou hranou ruky
CHOKUCUKI - přímý úder s rotací o 180°
CHUDAN CUKI - úder na střední pásmo
JODAN CUKI - úder na horní pásmo
KAGICUKI - obloukový úder (krátký hák)
KIZAMICUKI - úder přední rukou s vytočením ramen
MAWASHICUKI - obloukový úder (dlouhý hák)
MOROTECUKI - úder oběma rukama současně
NAGASHICUKI - úder se současným úhybem zadní nohou
OICUKI - úder přední rukou
RENCUKI - střídavý úder
TATECUKI - přímý úder s rotací o 90°
TETSUI UCHI - sek malíkovou stranou pěsti
URACUKI - přímý úder bez rotace
URAKEN UCHI - sek hřbetem pěsti

KOPY

FUMIKOMI - kop dupnutím
GYAKUMAWASHIGERI - obloukový kop směrem ven
HIZAGERI - kop kolenem
KAKATOGERI - kop patou ze shora dolů
KEAGE - kyvadlový kop
KEKOMI - přímý kop
KINGERI - kyvadlový kop nártem
MAEGERI - přední kop
MAETOBIGERI - kop vpřed ve výskoku
MAWASHIGERI - obloukový kop
MAWASHIHIZAGERI - obloukový kop kolenem
MAWASHITOBIGERI - obloukový kop ve výskoku
NIKACUKIGERI - obloukový kop ploskou chodidla
TOBIGERI - kop ve výskoku
URAMAWASHIGERI - obloukový kop patou
URANIKACUKIGERI - obloukový kop malíkovou hranou chodidla
USHIROGERI - zadní kop
USHIROMAWASHIGERI - obloukový kop patou s
otočkou
USHIROMAWASHITOBIGERI - kop patou ve výskoku s otočkou
YOKOGERI - boční kop
YOKOTOBIGERI - boční kop ve výskoku

KRYTY

AGE UKE - kryt na horní pásmo
GEDAN BARAI - kryt na spodní pásmo
JUJI UKE - kryt překřížením předloktí
KAKE UKE - kryt zaháknutím
KAKIWAKE UKE - dvojitý kryt předloktím ze středu ven
MAWASHI UKE - obloukový kryt oběma rukama
MOROTE UKE - kryt podpořený druhou rukou
NAGASHI UKE - kryt smetením
OSAE UKE - kryt stlačením
OTOSHI UKE - kryt sražením dolů
SHUTO UKE - kryt malíkovou hranou ruky

SOKUTEI UKE - kryt chodidlem
SOTO UKE - vnější kryt na střední pásmo
TATE SHUTO UKE - kolmý kryt malíkovou hranou ruky
TSUKAMI UKE - kryt držením
UDE UKE - kryt předloktím
UCHI UKE - vnitřní kryt na střední pásmo

PÁDY, PŘEHOZY, PORAZY

KUZUSHI - vychýlení soupeře
MAE UKEMI - pád vpřed
NAGE WAZA - technika porazů a přehozů
UKEMI - pád
USHIRO UKEMI - pád vzad
YOKO UKEMI - pád stranou
ZENPO UKEMI - toporný pád vpřed

OSTATNÍ VÝRAZY

BU - válka, boj
BUDO - cesta boje
BUDOKA - cvičenec bojových umění
BUJUTSU - umění boje
BUNKAI - aplikace technik kata
BUSHI - válečník
BUSHIDO - cesta válečníka
DAN - mistrovský stupeň technické vyspělosti
DÓ - cesta
DOJO - cvičební místnost
EMBUSEN - půdorys v kata
GI - cvičební oděv
GOHON KUMITE - pěti krokový zápas
HAKAMA - široké plizované kalhoty
HAPPO KUMITE - zápas proti více útočníkům
IPPON KUMITE - jednobodový zápas
IRIMI - vstup do soupeře

JIYU KUMITE - volný zápas
KAMIZA - čestné místo v dojo
KARATE GI - cvičební oděv na Karate
KARATEKA - cvičenec Karate
KATA - předem dané sestavy technik (forma)
KI - vnitřní síla
KIAI - bojový výkřik
KIHON KUMITE - základní zápasová cvičení
KIHON - základní techniky
KIME - zpevnění těla v konci techniky
KOHAI - žák
KUMITE - zápas
KYU - žákovský stupeň technické vyspělosti
MAAI - vzdálenost mezi soupeři
MAKIWARA - úderová deska
MISOGI - duševní očista
OBI - pás
OTAKANI REI - vzájemný pozdrav
REI - pozdrav úklonou
RYU - škola
SANBON KUMITE - tří krokový zápas
SEIZA - sed klečmo na patách
SEMPAI - asistent učitele
SENSEI - učitel
SENSEINI REI - pozdrav učiteli
SHIAI - soutěžní zápas
SHIHAN - mistr
SHOMENNI REI - pozdrav čestnému místu v dojo
TAMESHI VARI - přerážecí test
TATAMI - cvičební žíněnka
TORI - útočník
ZANSHIN - bdělost