

# Karate - ordforklaringer

## Generelle ord og begrep

Ashi	Fot
Ashibarai	Fotfeing
Barai	Feing eller blokkering
Bokken	Tresverd
Bunkai	Teknikkanalyse. Brukt til å dele opp kata for å forstå meningen med teknikkene.
Dan	Svartbelte grad
Do	Vei eller retning
Dojo	Treningshall
Dori	Grep eller holding; fra toru: å gripe eller fang
Gasshuku	Treningsleir
Gi	Treningsuniform
Hai	Ja
Hanmi	"halv kropp" brukes til å beskrive sidevendte stillinger
Kamae	Kampstilling
Idori	Å forsvare seg fra seiza
Kara	Tom
Karate	"Tom hånd"
Karateka	Karateutøver
Kata	Et forhåndsbestemt mønster
Kihon	Grunntrening
Kime	Fokusering av teknikk
Komi	Tett inntil, sammenpresset
Kyu	Elevgrad
Maai	Avstand. Korrekt avstand i kamp
Mokuso	Meditasjon
Neko	Katt
Obi	Belte
Otagai	Hverandre
Rei	Bukk
Ritsurei	Stående bukk
Ryu	1. Skole, system, metode, stil – en formalisert tradisjon, 2. Drage
Seiza	Knesittende hvilestilling
Senpai	Hjelpeinstruktør
Sensei	Instruktør. Tittel som kan tildeles etter oppnådd 3.dan
Tachi	1. Stilling. Skrives dachi dersom etterfølger annet ord, 2. Stående, 3. langt sverd
Tai sabaki	Kroppsflytning
Tanto	Kniv
Te	Hånd
To	Blad, sverdegg
Tori	Forsvarer, den som utøver teknikken, dvs. "vinner" i parteknikker.
Uke	1. Angriper, motstander, 2. Blokkering, avledning
Wa	Fred
Wado ryu	"fredens vei"
Zarei	Sittende bukk

## Retninger

Chudan	Fra livet og opp til halsen
Gedan	Fra livet og ned
Hidari	Venstre
Jodan	Fra halsen og opp
Mae	Front
Makikomi	Vri rundt
Mawashi	Rundt
Migi	Høyre
Otoshi	Nedover, brukt når du bruker kroppens tyngde i teknikken
Soto	Innover
Tate	Vertikal
Uchi	Utover
Ushiro	Bakover
Yoko	Side

## Teknikkbeskrivelse

Gyaku	Motsatt
Jodan chudan renzuki	Kombinasjon av tobikomizuki jodan og gyakuzuki chudan.
Kette	Sparker mægeri ved forflytning fremover.
Nidan	Teknikk på to ulike høyder
Otoshi	Teknikk nedover hvor kroppens tyngde brukes for å få ekstra kraft ved å senke seg ned samtidig som teknikk utføres.
Ren	Flere, for eksempel renzuki.
Renraku	Kombinasjon
Sonobad	Stå på stedet og gjøre en teknikk. F.eks kihon sonad zuki som ofte blir trent fra shikodachi.
Tobi	Hopp
Ura	1. Innside, 2. Motsatt, omvendt
Waza	Teknikk

## Forflytninger

Nijiri ashi	Forflytning på tærne brukt i ohyo gumite og kihon kumite
Otoriashi	Flytte frem fremste fot først og så bakerste fot. Beholder samme stilling.
Suriashi	Forflytning ved å gli langs gulvet.
Surikomi	Skritte halvt forbi med bakerste fot og deretter frem med fremste fot. Beholder samme stilling. Ved 1.kyu gradering er surikomi også brukt som otoriashi når slagkombinasjon kommer etterpå.
Tsugi ashi	Forflytning der bakerste fot flyttes frem uten å krysse fremste fot og deretter flyttes fremste fot. Beholder samme stilling.
Zenshinshite	Skritte frem med bakerste fot. Skifter stilling.

## Kommandoer

Hajime	Start
Mawatte	Snu
Naore	Tilbake til formell stilling, dvs. musubidachi
Ni rei	"hils mot.."
Otagai	Hverandre
Rei	Bukk
Sonobade	Skift. Blir brukt ved skift av stillinger under grunntrening.
Yame	Stopp
Yoi	Gå til klar stilling, dvs. shizentai hachiji dachi.

## Slag

Furiuchi	Svingslag
Gyakuzuki	Rett slag med bakerste hånd
Junzuki	Slag til samme side som første foten, i det du tar et skritt fremover.
Nagashizuki	Slag med fremste arm samtidig som du unnviker med kroppsforflytning
No tsukkimo	Lene seg med slaget
Tobikomizuki	Slag med fremste hånd fremover.
Tsuki	Slag hvor underarm treffer i rett linje. For eksempel gyakuzuki.
Uchi	Slag hvor underarm ikke treffer i rett linje . For eksempel uraken-uchi.
Urazuki	Slag oppover "uppcut"

## Spark

Fumikomi	Trampespark
Keri	Spark. Skrives geri etter annet ord.
Mae keage	Spark med strak fot fremover og opp, pendler fot opp.
Maegeri	Frontspark
Mawashigeri	Rundspark
Mikazukigeri	Svingspark med strak fot fra innsiden og utover
Nidan geri	Dobbeltspark med i luften. Kort mægeri med bakerste for og deretter stor mægeri med fremste fot.
Sokuto	Sidespark
Ura mawashigeri	Hookspark
Ura mikazukigeri	Svingspark med strak fot fra innsiden og utover
Ushiro mawashigeri	Bakover rundspark, 360° spark
Ushirogeri	Bakoverspark
Yoko mægeri	Mægeri ut mot siden (brukt i kata)

## Wado prinsipper

1. Nagasu Flytte kroppen litt utenfor linjen på angrepet, slik at du unnviker angrepet, men samtidig er nær nok til å kunne utnytte kraften i motstanderens angrep. For eksempel første blokkering i kihon gumite.
2. Inasu Vil si å kontre samtidig som du unnviker. For eksempel kontringsteknikken i kihon gumite nummer en.
3. Noru Er å flyte med angriperens angrep, for å så kontre med en teknikk. For eksempel forsvarers teknikk nummer to og tre i kihon gumite nummer fire.