

Ordbog

De vigtigste japanske ord

<p>Shinzen</p>	<p style="text-align: center;">Dojoens alter Symbolet på de store mestre</p> <p style="text-align: center;">Shinzen var oprindeligt et buddhistisk alter, hvor man hædrede husets/gamiliens forfædre. Denne tradition er videreført - en ikke længere som en buddhistisk tradition, men som en ren karate tradition (intet religiøst), hvor man ved atbukke for Shinzen viser sin respekt for de store mestre: Der er et lille trækammer, hvori der står billeder af Kanryo Higaoanna og Chojun Miyagi (Honbu Dojo).</p>
<p>Konbanwa Konnichiwa Ohayô Gozaimasu Shitsurei Shimasu Onegai-shimasu Arigato Gozaimasu Arigato Gozaimashita</p> <p>Rei Seiza Mokuso Shogo Shomen nu rei Sensei Sempai</p>	<p>Godaften Goddag Godmorgen Undskyld mig Vær rar at hjælpe mig På forhånd tak (der bukkes med) Mange tak (der afsluttes med ... forlader dojoen) Buk At sætte sig Meditation Op på række Buk for fronten Instruktør graderet 3. dan eller højere Instruktør og assistent</p>
Tal	
<p>Ichi Ni San Shi Go Roku Shichi Hachi Ku Ju</p>	<p>en to tre fire fem seks syv otte ni ti</p>

Generelle udtryk	
Dojo Shinzen Judan Chudan Gedan Migi Hidari Shomen Hajime Yame Yooi	Træningssted Lille trætempel Øverste område Mellemste område Nederste område Højre Venstre Front Begynd Stop Klar
Stød	
Oi-zuki Gyaku-zuki Ura-zuki Furi-zuki Shotei-zuki Uraken Shuto-uchi Tettsui-uchi Haito-uchi Hiji-ate Boshiken Choku zuki Mawashi zuki Nakadaka ippon ken Nodo wa Heiko zuki Hojo oshi	Stød over forreste ben Stød over modsatte ben Kort stød Svingslag Slag med håndroden Snapslag Håndkantslag Hammerslag Indvendig håndside slag Albueslag Tommelfingerslag Lige stød Cirkelstød Slag med langefinger's 2. led Slag mod halsen med pege-/tommelfingerkant Parallelt stød Støtteskub
Spark	
Mae geri Mawashi geri Yoko geri Ushiro geri Ushiro mawashi geri Ushiro mawashi geri kaiten Kansetsu geri Tobi geri Hiza geri Kakato-otoshi Fumikomi geri Sokuto geri Ashi barai Ashi mae geri Ashi mawashi geri	Frontspark Cirkelspark Sidelændsspark Baglændsspark Cirkelspark (indvendigt af kroppen) Cirkelspark (drejer rundt) Spark mod knæet Flyvende spark Knæspark Hælspark Stamp Spark med fodkanten Fodfejning Spark (front) Cirkelspark

Parader	
<p>Age uke Chudan uke Gedan barai Uchi uke Mawashi uke Shotei uke Ko uke Kake uke Hiki uke Sukui uke Kuri uke Shuto uke Hojo uke Hari uke Chudan yoki uchi uke Chudan yoko stot uke</p>	<p>Opadgående parade Parade for mave/brystet Nedadgående parade Udvendig parade Cirkelparade Håndrodsparade Vrist parade Krog parade Gribende parade Trækkende parade/Parade op i bue Albueparade (nedadgående/cirkulær) Håndkantparade Støttende parade Bue parade, bruges i kata Seyunchin</p> <p>Indvendig parade af midterste område Udvendig parade af midterste område</p>

Stillinger	
<p>Zenkutsu dachi Han Zenkutsu dachi Shiko dachi Neko ashi dachi Heiko dachi Hanchiji dachi Heisoku dachi Musuni dachi Sanchin dachi Kokutsu dachi Renoji dachi</p>	<p>Forlæns stilling Halv forlæns Sumo Katstilling Parallel stilling Naturlig stilling Samlede fødder Samlede hæle Timeglasstilling Baglæns stilling 45 g's stilling</p>

Kamp	
<p>San dan gi Sanbon kumite Ippon kumite Jiyu ippon kumite Randore Jiyu kumite Yakusoku kumite Shiai kumute Irikumi</p> <p>Iri-go-kumi</p>	<p>Basis tre skridt/tre niveauer Tre-skridts kamptræning Et skridts kamptræning Et skridts frikamp Let kontrolleret Hård/hurtig frikamp Arrangeret frikamp Konkurrence træning Som Randori, men hårdere og tættere kontakt</p> <p>Meget hård/fuld kontakt</p>

Træningsredskaber: Hojo-undo	
<p>Nigiri-game Kongo-ken Ishi-sashi Chishi</p>	<p>Tunge keramikkrugger Oval metalstøbning Håndvægte Kort træstav indsat i betonkrukke</p>