

## JAPANESE KARATE-TERMEN

### A

AGE: opwaarts  
AGE UKE: opwaartse blok  
AGE TSUKI: opwaartse stoot  
AIUCHI: tegenstanders scoren tegelijkertijd  
AKA: rood  
AKA (SHIRO) IPPON: rood (wit) scoort een ippon  
AKA (SHIRO) NO KACHI: rood (wit) 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

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

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

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

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

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

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: krustrap  
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

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: het oordeel van de scheidsrechters  
HANTEI KACHI: winnaar door de beslissing van de scheidsrechters  
HARA: buik  
HARAI TE: veegtechniek met de arm  
HARAI WAZA: armveegtechnieken  
HASAMI TSUKI: schaarstoot  
HEIAN 1-5: vijf fundamentele kata's, vredig  
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  
HIRAKEN: kneukels vuiststoot  
HIZA GERI: kniestoot  
HIZA UKE: afweer met de knie  
HONBU DOJO: hoofd oefenruimte

## I

IBUKI: ademhaling  
ICH: een  
IPPON: een punt  
IPPON KEN: handkneukel  
IPPON KUMITE: één stap basis sparringen  
IPPON NUKITE: een vinger speerhand

## J

JI'IN: kata, tempelgronden  
JIKAN: tijd  
JION: kata, eigennaam, Jion tempel  
JITTE: kata, tien handen  
JIYU KUMITE: vrij gevecht met partner  
JIYU UKE: gekruiste afweer  
JODAN: hoge zone JODAN TSUKI: vuiststoot op het gezicht  
JOGAI: straf voor verlaten wedstrijdvloer  
JU: tien  
JUTSU: kunst

## K

KAGI TSUKI: hoekstoot  
KAKATO GERI: stamp met de hiel  
KAKIWAKE UKE: wigafweer  
KAMAE: gevechthouding  
KAE ASHI: gehele stap verplaatsing  
KANKU DAI: kata, kijken naar de lucht  
KANKU SHO: kata, de mindere van DAI  
KANSA: arbiter  
KANSETSU GERI: stamp naar het kniegewricht  
KARATE: lege hand  
KARATE GI: karatekleding  
KARATEKA: karatebeoefenaar  
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  
KIAI: schreeuw, energie ontlading  
KIBA DACHI: zijwaartse stand  
KIHON: basistechnieken training  
KIKEN: opgave tijdens wedstrijd

KI: energie  
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: berenklaauw  
KUMITE: gevechtsoefeningen met partner  
KYU: lage band / graad  
KYUSHO: vitale punten training

## L

Geen termen

## M

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

## N

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

## O

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

## P

Geen termen

## Q

Geen termen

## R

RANDORI: vrij dojo gevecht  
REI: groeten  
RENOJI DACHI: L - stand  
RENZOKU: combinaties  
RENZOKU GERI: trapcombinaties  
RENZOKU WAZA: combinatietechniek  
RITSU REI: staand groeten  
ROKU: zes  
RYU: school

## S

SAGARU: achteruit  
SAN: drie  
SANCHIN DACHI: zandloper stand  
SANDAN: derde  
SANBON: drie maal  
SANBON KUMITE: drie stappen basis sparren  
SANBON TSUKI: drie dubbele vuiststoot  
SANBON REN TSUKI: drie stappen vuiststoot  
SOCHIN: kata, onbewegelijk, vastgeworteld  
SOCHIN DACHI: onbewegelijke stand  
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 DACHI: 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: afwering met handpalm  
SHUGO: verzoek tot scheidsrechter bespreking  
SHUSHIN: scheidsrechter  
SHUTO: handkant (pink)  
SHUTO UCHI: slag met handkant  
SHUTO UKE: afweer met handkant  
SOKUTO: zijkant van de voet  
SOTO UDE UKE: afweer binnenkant voorarm  
SUKUI UKE: onderscheppende afweer

## T

TAIKYOKU 1 – 3: drie voorbereidende kata's  
TAI SABAKI: lichaamsverplaatsing  
TAMESHI WARA: breektest  
TAMESHI WAZA: breektechnieken  
TANDEN: middenpunt buik, navel  
TATSHU: opstaan na meditatie  
TATE: recht  
TATE UKE: afweer met rechte handkant  
TATE TSUKI: rechte korte stoot  
TE: hand  
TEISHO: stoot met palmhiel van de hand  
TEISHO UKE: afweer met palmhiel  
TEISHO UCHI: slag 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  
TSUKITE HAJIME: wedstrijd hervatten  
TSUKI: vuiststoot  
TSURI ASHI: kruisstap verplaatsing  
TSURI ASHI DACHI: kruisstap stand (ooievaarsstand)

## U

UCHI: slag  
UCHI MAWASHI GERI: cirkelvormige trap naar binnen  
UCHI WAZA: slagtechnieken  
UCHI UDE UKE: afweer met buitenzijde voorarm  
UDE: voorarm  
UKE: de verdediger  
UKE: afweer

UKE WAZA: afweertechniek  
UNSU: handen in de wolken  
URA: tegenovergesteld  
URAKEN UCHI: slag met handrug  
URA MAWASHI GERI: tegenovergestelde cirkelvormige trap  
URA TSUKI: tegenovergestelde korte vuiststoot  
USHIRO GERI: achterwaartst hieltrap

## V

Geen termen

## W

WAN: arm  
WANKAN: kata, eigennaam, oude Tomari kata  
WASHIDE: adelaarshand  
WAZA: techniek  
WAZA ARI: score, een half punt  
WAZA ARI – AWASETE IPPON: punt door twee maal waza ari

## X

Geen termen

## Y

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 TSUKI: zijwaarts gerichte vuiststoot  
YOKO TOBI GERI: gesprongen zijwaarts gerichte trap  
YORI ASHI: korte stap verplaatsing

## Z

ZANSHIN: doelgerichte concentratie  
ZAZEN: geknielt mediteren  
ZENKUTSU DACHI: voorwaartse stand

## Tellen

Ichi	1
Ni	2
San	3
Shi(yon)	4
Go	5
Roku	6
Shichi	7
Hachi	8
Ku	9
Chu	10

