

## Terminų sąrašas

Stovėjimas - Dachis waza

Stovėjimas. Karate varžybose - terminas, reikiantis, kad kovotojas stovėjimas neteisingas. Teisėjai suglaudžia rankas, pirštus, padarydamas įdelsimą žastogelį. Fudo Dachis

Tvirtas stovėjimas. Viena pasuktą 45 laipsnių kampą, o kita dviejų sąsiuvinis atstumu priekyje, kulnas pakeltas.

Hangetsu Dachis

Žingsnis - nulio stovėjimas. Pasuktą - kaip Zenkutsu Dachis, keliai pasukti ir vidurinė kaip Sanchin Dachis. Heiko Dachis

Pasuktą lygiagrečiai, pečių plotyje. Heisoku Dachis

Pasuktą suglaustos. Kake Dachis Fragmentinis stovėjimas. Kojų pasuktą sukryžiuotos, keliai pusiau sulenkti. Galinėjimas

kulnas pakeltas. Kūno svoris pasiskirstęs tolygiai. Kiba Dachis

Raitelio stovėjimas. Kojų pasuktą vienoje linijoje, lygiagrečiai. Atstumas tarp pasuktą - dvigubas pečių plotis. Kūno svoris tolygiai paskirstytas ant abiejų kojų. Keliai sulenkti. Kokutsu Dachis

Pasuktą sudaro 90 laipsnių kampas... Keliai sulenkti. Priekinis - koja yra vienoje linijoje su galine - kojos kulnu per dvigubą plotį. 70 proc. svorio atitenka galinei kojai. Migi Ashi Dachis

Judėjimas dešine koja priekinė. Moro Ashi Dachis

Stovėjimas atstaičius pasuktą... priekinė. Musubi Dachis

Stovėjimas suglaustais kulnais, pirštai - įėjimas. Neko Ashi Dachis

Žastogelį stovėjimas. Pasuktą sudaro 45 laipsnių kampas... Priekinis - koja vienoje linijoje su galine - kulnu per 30

Priekinis - kojos kulnas pakeltas. Galinei kojai atitenka 90 procentų svorio. Renoji Dachis

Žastogelį stovėjimas. Stovėjimas - sena primena raidę L. Galinėjimas - koja pasuktą 45 laipsnių kampą ir vidurinė. Atstumas tarp pasuktą Sanchin Dachis

Smėlio laikrodžio stovėjimas. Pasuktą sudaro 45 laipsnių kampas..., pirštai ir keliai pasukti ir vidurinė. Galinėjimas - priekinis pasuktą - dos kulnas yra vienoje linijoje. Kūno svoris paskirstytas tolygiai. Shiho Dachis

Sumo imtyniniko stovėjimas. Panašiai - Kiba Dachis, tik kojų pirštai pasukti ir įėjimas 45 laipsnių kampą. Teiji Dachis

Žastogelį stovėjimas. Pasuktą sudaro T raidę. Atstumas tarp jų - 30 cm. Kūno svoris tolygiai paskirstytas abiem kojoms. Dachis

gervė - stovėjimas - sena Uchihachiji Dachis

Pasuktą ir vidurinė stovėjimas. Yoi Dachis

Pasirengimo stovėjimas. Yonjugodo Kiba Dachis

Raitelio stovėjimas - sena 45 laipsnių kampą. Zenkutsu Dachis

Palinkusi priekinė stovėjimas. Kojų pasuktą - dos pečių plotyje, sudaro 30 laipsnių kampas... Atstumas tarp jų - 80 cm. 60-70 procentų svorio atitenka priekinei kojai. A A A A A Blokai - Uke Waza Age-uke

Blokas nuo kirčio ir galvos... Ashi-uke-waza

blokas kojomis technika. Banzuke

Sumo imtyninikų reitingas. Empi-uke

gynyba alkūnė - mis naudojama prieš atakas ir korpus... (chudan). Hiji Uke

Blokas alkūnė. Jodan Uke

Viršutinis blokas. Juji Uke

Blokas sukryžiuotas. Kake Uke

Kablio pavidalo blokas. Koken Uke

Blokas riešiu. Mawashi Uke

Blokas ratu. Morote Chudan Uchi Uke

Vidurinis, sustiprintas blokas dviem rankomis. Nuke

Proėjimas. Nepataikyta ir taikinis. Karatė - varžybas terminas. Seiken Jodan Uke

Blokas ranka nuo smėlio galvos... Seiken Mae Gedan Barai

Ranka juda nuo priešingos galvos pusės žemyn. Seiken Chudan Uchi Uke

Blokas įėjimas. Ranka sulenta, juda nuo įėjimo ir įėjimo. Seiken Chudan Soto Uke

Blokas įėjimo ir įėjimo. Ranka sulenktą, juda nuo galvos ir vidurinė (nuo smėlio galvos ir pilv...). Seiken Juji Uke

Kryžminis blokas. Senshiken Taikai

Turnyras Shuto Uke

Blokas arba smėlio galvos briauna. Gynyba nuo peilio, pirštai įėjimas. Tsuzukete Hajime

Kovos atnaujinimas. Karate varžybas terminas. Teisėjai atbulomis stojasi ir Zenkutsu dachis ir tuo pat metu įėjimas

rankos delnus artina vieną... prieš kito. Uke

Gynyba. Uke Waza

Blokų technika.

Ā

Ā

Rankų technika - Tsuki waza Gyaku tsuki Smėlio galvos rinka. Haisho Galinėjimas - rankos smėlio galvos. Hiraken Tsuki Greitas smėlio galvos riešiu. Yohon-Nukite Smėlio galvos pirštais ir kaklo sritį. Jun Tsuki Smėlio galvos rinka ir įėjimas. Kizami tsuki Smėlio galvos



raundasÂ FukushinÂ TeisÄ—jas, sÄ—dintis kampeÂ Fukushin shugoÂ TeisÄ—jÄ³ pasitarimasÂ GentenÂ Baudos  
 taÄkasÂ HanteiÂ SprendimasÂ HikiwakeÂ LygiosiosÂ IpponÂ Pirmas laimÄ—jimasÂ Kachi  
 Â LaimÄ—tojasÂ KikenÂ BaudaÂ ShikakuÂ DiskvalifikacijaÂ ShiroÂ BaltasÂ ShushinÂ TeisÄ—jas (vyr. teisÄ—jas)Â Waza AriÂ  
 kovosÂ ZokkoÂ PratÄ™sti kovÄ.. Â Â SkaiÄ•iaiÂ Ichi (Sho)Â Vienas (pirmas)Â NiÂ Du (antras)Â SanÂ Trys (treÄ•ias)Â Shi (Yon  
 (ketvirtas)Â GoÂ Penki (penktas)Â RokuÂ Ä eÄji (ÄjeÄjtas)Â Shichi (Nana)Â Septyni (septintas)Â HachiÂ AÄjtuoni  
 (aÄjuntas)Â KuÂ Devyni (devintas)Â JuÂ DeÄjimt (deÄjimtas)Â Yon Ju GoÂ KeturiasdeÄjimt penkiÂ Ku  
 JuÂ DevyniasdeÄjimtÂ IpponÂ Vienas smÄ«gisÂ NihonÂ Du smÄ«giaiÂ SanbonÂ Trys smÄ«giaiÂ YohonÂ Keturi  
 smÄ«giaiÂ GohonÂ Penki smÄ«giai  
 Â