

## Terminų sąrašas

Stovėjimas - Dachii waza

Stovėjimas. Karate varžybose - terminas, reiškiantis, kad kovotojas stovėjimas neteisingas. Teisėjai suglaudžia pirštus, padarydamas išdėstymą „stogelis“ . Fudo Dachii

Tvirtas stovėjimas. Viena koja pasukta 45 laipsniais kampas, o kita dviejų laipsniais atstumu priekyje, kulnas pakeltas.

Hangetsu Dachii

„Pusmėnuolis“; stovėjimas. Pėdos - kaip Zenkutsu Dachii, keliai pasukti 90 laipsniais kaip Sanchin Dachii. Heiko Dachii

Pėdos lygiagrečiai, pečių plotyje. Heisoku Dachii

Pėdos suglaustos. Kake Dachii Fragmentinis stovėjimas. Kojas pėdos sukryžiuotos, keliai pusiau sulenkti. Galinėjimas kulnas pakeltas. Kiekvienas svoris pasiskirstytas tolygiai. Kiba Dachii

Raitelio stovėjimas. Kojas pėdos vienoje linijoje, lygiagrečiai. Atstumas tarp pėdų - dvigubas pečių plotis. Kiekvienas svoris tolygiai paskirstytas ant abiejų kojų. Keliai sulenkti. Kokutsu Dachii

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

Judėjimas dešinėje koja priekinė. Moro Ashi Dachii

Stovėjimas atstumių pėdų... priekinė. Musubi Dachii

Stovėjimas suglaustais kulnais, pirštų; tai ir alis. Neko Ashi Dachii

„Katės“; stovėjimas. Pėdos sudaro 45 laipsniais kampas... Priekinis - koja vienoje linijoje su galine - kulnu atstumių... Priekinis - kojos kulnas pakeltas. Galinei kojai atitenka 90 procentų svorio. Renoji Dachii

„L“; stovėjimas. Stovėjimas primena raidę L. Galinėjimas - koja pasukta 45 laipsniais kampas 90 laipsniais. Atstumas tarp pėdų - 30 cm. Sanchin Dachii

„Smėlio laukrodis“; stovėjimas. Pėdos sudaro 45 laipsniais kampas..., pirštų; tai ir keliai pasukti 90 laipsniais. Galinėjimas kojos pirštų; tai ir priekinis - pėdos kulnas yra vienoje linijoje. Kiekvienas svoris paskirstytas tolygiai. Shiho Dachii

Sumo imtyniniko stovėjimas. Panašiai - Kiba Dachii, tik kojų pirštų; tai pasukti 90 laipsniais kampas. Teiji Dachii

„T“; stovėjimas. Pėdos sudaro T raidę. Atstumas tarp pėdų - 30 cm. Kiekvienas svoris tolygiai paskirstytas abiejose kojose. Tsuruashi Dachii

„gervės“; stovėjimas Uchihachiji Dachii

Pasukta 90 laipsniais stovėjimas. Yoi Dachii

Pasirengimo stovėjimas. Yonjugodo Kiba Dachii

Raitelio stovėjimas 45 laipsniais kampas. Zenkutsu Dachii

Palinkusi priekinė stovėjimas. Kojas pėdos pečių plotyje, sudaro 30 laipsniais kampas... Atstumas tarp pėdų - 80 cm. 60-70 procentų svorio atitenka priekinei kojai. Blokai - Uke Waza Age-uke

Blokas nuo kirčio 90 laipsniais... Ashi-uke-waza

blokas kojomis technika. Banzuke

Sumo imtyniniko reitingas. Empi-uke

gynyba alkūnėmis naudojama prieš atakas 90 laipsniais korpusas... (chudan). Hiji Uke

Blokas alkūnėmis. Jodan Uke

Viršutinis blokas. Juji Uke

Blokas sukryžiuotais. Kake Uke

Kablo pavidalo blokas. Koken Uke

Blokas riešutu. Mawashi Uke

Blokas ratu. Morote Chudan Uchi Uke

Vidurinis, sustiprintas blokas dviem rankomis. Nuke

Prošal. Nepataikyta 90 laipsniais. Karatė - varžybose terminas. Seiken Jodan Uke

Blokas ranka nuo smėlio 90 laipsniais... Seiken Mae Gedan Barai

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

Blokas iš vidaus. Ranka sulenta, juda nuo išorinio 90 laipsniais. Seiken Chudan Soto Uke

Blokas išorinis; ranka sulenkta, juda nuo galvos 90 laipsniais (nuo smėlio 90 laipsniais pilvą...). Seiken Juji Uke

Kryžminis blokas. Senshiken Taikai

Turnyras Shuto Uke

Blokas arba smėlio galvą briauna. Gynyba nuo peilio, pirštų; tai ir tiesi. Tsuzukete Hajime

Kovos atnaujinimas. Karate varžybose terminas. Teisėjai atbulomis stojasi 90 laipsniais Zenkutsu dachi ir tuo pat metu ištiesi rankas delnus artina vieną... prieš kito. Uke

Gynyba. Uke Waza

Blokas technika.

Ranka<sup>3</sup> technika - Tsuki waza Gyaku tsuki SmÅ«gis galine ranka. Haisho GalinÅ—s rankos smÅ«gis. Hiraken Tsuki Greitas smÅ«gis riešas; u. Yohon-Nukite SmÅ«gis pirštai; tais Å kaklo sritis. Jun Tsuki SmÅ«gis ranka Å«gis; alÅ. Kizami tsuki SmÅ«gis priekine ranka. Morote Tsuki SmÅ«gis dviem kumai; iais. Nichon-Nukite SmÅ«gis pirštai; tais Å aki<sup>3</sup> sritis. Oi Tsuki Tiesus smÅ«gis kumai; iu, einant Å priekis. PriekinÅ— ranka ir priekinÅ— koja sutampa. Oroshi-Hiji-Ate Staigus smÅ«gis alkūne. Shita Tsuki ½emas smÅ«gis ranka. Shotei-Uchi Kryš¼minis staigus smÅ«gis. Tate Tsuki SmÅ«gis vertikaliu kumai; iu. Tsuki SmÅ«gis. Tsuki—Waza SmÅ«gis<sup>3</sup> technika. Tsukino No Karate kata pavadinimas. &bdquo; SmÅ«gis<sup>3</sup> &ldquo; kata. Moko nukreipti smÅ«gis jÅ—gÅ... bet kuria kryptimi, aukštas; tai ir Å¼emai. Uraken-Hizo Uchi VerÅiamasis smÅ«gis Å bluš¼nis.

Kojų<sup>3</sup> technika - Geri waza Geri Spirti. Geri Waza SmÅ«gis<sup>3</sup> kojomis technika. Hiza Ganmen Geri SmÅ«gis kelio Å veidÅ... Mae-Hiza Geri SmÅ«gis kelio Å pilvÅ... Hiza Geri SmÅ«gis kelio. Mawashi-Hiza Geri SmÅ«gis kelio su posÅ«kiu. Kansetsu Geri SmÅ«gis Å sÅ... nario sritis. Kin Geri SmÅ«gis koja Å paslÅ—psnius. Maegeri Spyris Å priekis. Mawashigeri Spyris lanku. Teisoku-Mawashi-Soto-Ke Age Lankinis Å¼emas smÅ«gis. Tobi Mae Geri Spyris Å priekis &scaron; uolyje. Ushiro Geri Spyris atgal. Yoko Geri Keage Pakylantis spyris Å &scaron; onÅ... Yoko tobi Geri Spyris Å &scaron; onÅ... pašokus; okus. Yoko Geri Spyris Å &scaron; onÅ...

Pagrindiniai terminai Tsuki

SmÅ«gis kumai; iu Uchi SmÅ«gis

Uke

Blokas

Geri SmÅ«gis koja

Karate "Ginklai" arba "tušias; ia" ranka Ashi PÅ—da arba koja Chusoku PÅ—dos pirštai; <sup>3</sup> pagalvÅ—IÅ—s

Haisho SmÅ«gis viršus; utine rankos dalimi

Haisoku Pakelta pÅ—da

Haito Vertikali delno pusÅ—

Hiji AlkūnÅ—

Hiraken Atviras kumai; tis (su atlenkais pirštai; tais)

Hiza Kelias

Kakato

Kulnas

Keiko Rankos pirštai; suimti Å rišas; ulÅ—IÅ ("paukštas; io snapas")

Koken Riešas; o viršus

Seiken PriekinÅ— kumai; io dalis

Shotei Delno apašias

Shuto Delno &scaron; onas ("ranka peilis")

Sokuto &scaron; orinÅ— pÅ—dos dalis

Sune Blauzda

Te Ranka Teisoku PÅ—dos lenkimosi vieta Tetsui Kumai; tis "kÅ«jis" Toho

Ranka "ke

Kita kumai; io pusÅ— SmÅ«gis pataikymo vieta ir jo nukreipimas, terminologija turnyro metu Age

Kylantis Ago Smakras Atama Galva Chudan Vidurinioji kÅ«no dalis Ganmen Veidas Gedan ApatinÅ— kÅ«no

dalis Gyaku &scaron; oninÅ— kÅ«no dalis Hantai Pakeisti pusÅ™ Hizo Bluš¼nis Jodan

Viršus; utinÅ— kÅ«no dalis Kansetsu SmÅ«gis, smÅ«gis juojantis kelio Mawashi Ratu Mizo - ochi SaulÅ—s rezginsys Oi Ta p

pusÅ— Oroshi BesileidÅ¼iant Soto Išokus; orinÅ— pusÅ— Tobi Pašokus; okant Uchi VidinÅ— pusÅ— Mae Å priekis Ush

&scaron; onÅ... Migi Dešokus; inÅ— (dešokus; inÅ—n) Hidari KairÅ— pusÅ— Arigato - Gozaimashita Labai ašias Bunkai T

paskirtis Dan Mokymosi laipsnis Dojo Vieta, kur vyksta treniruotÅ— Dojo Kun SportinÅ— priesaika Dogi (Gi) SportinÅ— apranga

(daš¼niausiai kimono) Hajime PradÅ—ti Hanshi

Garbingas treneris Jisen Kumite Kova su pilno kontakto taisyklÅ—mis Ji Yu Kumite Laisva kova Kamaete Atsistot

pasiruošiant kovai Kancho Vyriausiasis organizacijoje Åmogus Ki VidinÅ— energija Kiai Garsus riksmas Kihon Pirmas

pratimas Kihon Waza Technika, atliekama pradÅ¼ioje Kokusai Tarptautinis Kumite Kova, varš¼ybos Kyu Kvalifika

laipsnis Maai Atstumas tarp partneriÅ¼ Mawate PosÅ«kis Mokuso Meditavimas uÅ¼merkto mis akimis Mugorei Dar

savarankiškai; kai Naore GrÅ—Å¼ti Å buvusiÅ... pozicijÅ... Nogare Ramus

kvÅ—pavimas Obi Dirš¼as Onegaishimasu Prašokus; om Osu Pasisveikinimas, atsisveikinimas Otagai Vienas

kitam Rei Nusilenkimas Renraku Kombinacija "Senshin Dvasia", drÅ... sa Seiza AtsisÅ—sti ant keliÅ³ Sempai Senjoras (kreipim

Å mokytojÅ... nuo 1 iki 2 DAN) Sensei Mokytojas (nuo 2 iki 3 DAN) Soatte PrisÅ—sti Shomen

Pasisukti vei

salÅ™ Shihan Ekspertas (nuo 5 DAN ir aukštas; iau) Sosai Å kÅ«rÅ—jas,

prezidentas Waza Technika Yame Pabaigti Yasume Trumpas poilsis Yoi Pasiruošiti Yudansha Apsigynimas juodais...  
 di... Aka Raudonas Aoi M... Chui ... jimas Encho Papildomas raundas Fukushin Teis...jas, s...dintis kamp...  
 shugo Teis...jas pasitarimas Genten Baudos ta...kas Hantei Sprendimas Hikiwake Lygiosios Ippon Pirmas  
 laim...jimas Kachi Laim...tojas Kiken Bauda Shikaku Diskvalifikacija Shiro Baltas Shushin Teis...jas (vyr. teis...jas) Waza  
 laim...tos kovos Zokko Prat...sti kov... Skai...iai Ichi (Sho) Vienas (pirmas) Ni Du (antras) San Trys (tre...ias) Shi (Yon) Keturi  
 (ketvirtas) Go Penki (penktas) Roku & Scaron;e&scaron;i (&scaron;e&scaron;tas) Shichi (Nana) Septyni  
 (septintas) Hachi A&scaron;tuoni (a&scaron;tuntas) Ku Devyni (devintas) Ju De&scaron;imt (de&scaron;imtas) Yon Ju  
 Go Keturiasde&scaron;imt penki Ku Ju Devyniasde&scaron;imt Ippon Vienas sm...gis Nihon Du sm...giai Sanbon Trys  
 sm...giai Yohon Keturi sm...giai Gohon Penki sm...giai