

## Terminų sąrašas

Stovėjimo - Dachii waza

Stovėjimo. Karate varžybose - terminas, reiškiantis, kad kovotojas stovėjimo neteisėta. Teisėjas suglaudžia pirštus, padarydamas išdėstymą „stogelė“ . Fudo Dachii

Tvirta stovėjimo. Viena koja pasukta 45 laipsniais kampas, o kita dviejų sąsiuvinis atstumu priekyje, kulnas pakeltas.

Hangetsu Dachii

„Pusmėnuo“ stovėjimo. Pėdos - kaip Zenkutsu Dachii, keliai pasukti 90 laipsniais kaip Sanchin Dachii. Heiko Dachii

Pėdos lygiagrečiai, pečių plotyje. Heisoku Dachii

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

Raitelio stovėjimo. Kojų 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

Stovėjimo atstūmus pėdų... priekinė. Musubi Dachii

Stovėjimo suglaustais kulnais, pirštų; tai ir Neko Ashi Dachii

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

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

„Smėlio laukrodis“ stovėjimo. 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 stovėjimo. Panašiai - Kiba Dachii, tik kojų pirštų; tai pasukti 90 laipsniais atstūmus 45 laipsniais kampas. Teiji Dachii

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

„gervės“ stovėjimo Uchihachiji Dachii

Pasukta 90 laipsniais stovėjimo. Yoi Dachii

Pasirengimo stovėjimo. Yonjugodo Kiba Dachii

Raitelio stovėjimo 45 laipsniais kampas. Zenkutsu Dachii

Palinkusi priekinė stovėjimo. Kojų 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 galva... Ashi-uke-waza

blokas kojomis technika. Banzuke

Sumo imtyninikų 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 galva... Seiken Mae Gedan Barai

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

Blokas iš vidaus. Ranka sulenta, juda nuo išorės. Seiken Chudan Soto Uke

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

Kryžminis blokas. Senshiken Taikai

Turnyras Shuto Uke

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

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

Gynyba. Uke Waza

Blokų technika.

Rankos technika - Tsuki waza Gyaku tsuki Smėgis galine ranka. Haisho Galinė rankos smėgis. Hiraken Tsuki Greitas smėgis rieštas. Yohon-Nukite Smėgis pirštai karklo srityje. Jun Tsuki Smėgis ranka Aki. Kizami tsuki Smėgis priekine ranka. Morote Tsuki Smėgis dviem kumiai. Nichon-Nukite Smėgis pirštai aki srityje. Oi Tsuki Tiesus smėgis kumiai, einant priekin. Priekinė ranka ir priekinė koja sutampa. Oroshi-Hiji-Ate Staigus smėgis alkūnė. Shita Tsuki 1/2 emas smėgis ranka. Shotei-Uchi Krysminis staigus smėgis. Tate Tsuki Smėgis vertikaliu kumi. Tsuki Smėgis. Tsuki Waza Smėgis technika. Tsukino No Karate kata pavadinimas. Smėgis kata. Moko nukreipti smėgis į gė... bet kuria kryptimi, aukštai ir žemai. Uraken-Hizo Uchi Veriamasis smėgis blauzda.

Kojos technika - Geri waza Geri Spirti. Geri Waza Smėgis kojomis technika. Hiza Ganmen Geri Smėgis kelio veidė... Mae-Hiza Geri Smėgis kelio pilvė... Hiza geri Smėgis kelio. Mawashi-Hiza Geri Smėgis kelio su posakiu. Kansetsu Geri Smėgis sė... nario srityje. Kin Geri Smėgis koja Aki paslėpsnius. Maegeri Spyris priekin. Mawashigeri Spyris lanku. Teisoku-Mawashi-Soto-Ke Age Lankinis 3/4 emas smėgis. Tobi Mae Geri Spyris priekin & scaron; uolyje. Ushiro Geri Spyris atgal. Yoko Geri Keage Pakylantis spyris & scaron; onė... Yoko tobi geri spyris & scaron; onė... paokus. Yoko Geri Spyris & scaron; onė...

Pagrindiniai terminai Tsuki

Smėgis kumiai Uchi Smėgis

Uke

Blokas

Geri Smėgis koja

Karate "Ginklai" arba "tu" ranka Ashi Pėda arba koja Chusoku Pėdos pirštai pagalvė Iė

Haisho Smėgis viršutine rankos dalimi

Haisoku Pakelta pėda

Haito Vertikali delno pusė

Hiji Alkūnė

Hiraken Atviras kumiai (su atlenkais pirštai)

Hiza Kelias

Kakato

Kulnas

Keiko Rankos pirštai suimti rieštas Iė ("paukio snapas")

Koken Rieštas viršutinis

Seiken Priekinė kumiai dalis

Shotei Delno apačia

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

Sokuto & scaron; orinė pėdos dalis

Sune Blauzda

Te Ranka Teisoku Pėdos lenkimosi vieta Tetsui Kumiai "kėjis" Toho

Ranka "ke"

Kita kumiai pusė Smėgis pataikymo vieta ir jo nukreipimas, terminologija turnyro metu Age

Kylantis Ago Smakras Atama Galva Chudan Vidurinioji kėno dalis Ganmen Veidas Gedan Apatinė kėno

dalis Gyaku & Scaron; oninė kėno dalis Hantai Pakeisti pusė Hizo Blauzdis Jodan

Viršutinė kėno dalis Kansetsu Smėgis, smėgis giuojantis kelio Mawashi Ratu Mizo - ochi Saulė rezginys Oi Ta p

pusė Oroshi Besileidiant Soto I & scaron; orinė pusė Tobi Paokant Uchi Vidinė pusė Mae Aki priekin Ush

& scaron; onė... Migi De & scaron; ininė (de & scaron; ininė) Hidari Kairė pusė Arigato - Gozaimashita Labai ačia Bunkai T

paskirtis Dan Mokymosi laipsnis Dojo Vieta, kur vyksta treniruotė Dojo Kun Sportinė priesaika Dogi (Gi) Sportinė apranga

(dažniausiai kimono) Hajime Pradėti Hanshi

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

pasiruošiant kovai Kancho Vyriausiasis organizacijoje 3/4 mokus Ki Vidinė energija Kiai Garsus riksmas Kihon Pirmas

pratimas Kihon Waza Technika, atliekama pradėioje Kokusai Tarptautinis Kumite Kova, varėybos Kyu Kvalifika

laipsnis Maai Atstumas tarp partneri 3 Mawate Posė kis Mokuso Meditavimas u 3/4 merktomis akimis Mugorei Dar

savaranki & scaron; kai Naore Grėti būvusi... pozicijė... Nogare Ramus

kvėpavimas Obi Dirė as Onegaishimasu Pra & scaron; om Osu Pasisveikinimas, atsisveikinimas Otagai Vienas

kitam Rei Nusilenkimas Renraku Kombinacija "Senshin Dvasia", drė... sa Seiza Atsisėsti ant keli 3 Sempai Senjoras (kreipim

ė mokytoja... nuo 1 iki 2 DAN) Sensei Mokytojas (nuo 2 iki 3 DAN) Soatte Prisėsti Shomen

Pasisukti vei

salė Shihan Ekspertas (nuo 5 DAN ir aukštiau) Sosai kė rėjas,

prezidentas Waza Technika Yame Pabaigti Yasume Trumpas poilsis Yoi Pasiruošiantis Yudansha Apsigynantis juoda...  
 diena... Aka Raudonas Aoi Mūlyna Chui Ašpėjimas Encho Papildomas raundas Fukushin Teisėjai, sądintis kamp  
 shugo Teisėjai pasitarimas Genten Baudos taisyklės Hantei Sprendimas Hikiwake Lygiosios Ippon Pirmas  
 laimėjimas Kachi Laimėjimas Kiken Bauda Shikaku Diskvalifikacija Shiro Baltas Shushin Teisėjai (vyr. teisėjai) Waza  
 laimėjimas kovos Zokko Pratęsti kovą... Skaičiai Ichi (Sho) Vienas (pirmas) Ni Du (antras) San Trys (trečiai) Shi (Yon) Keturi  
 (ketvirtas) Go Penki (penktas) Roku šešias (šešias) Shichi (Nana) Septyni  
 (septintas) Hachi Aštuoni (aštuontas) Ku Devyni (devintas) Ju Dešimt (dešimtas) Yon Ju  
 Go Keturiasdešimt penki Ku Ju Devyniasdešimt Ippon Vienas smūgis Nihon Du smūgiai Sanbon Trys  
 smūgiai Yohon Keturi smūgiai Gohon Penki smūgiai