

Terminų sąrašas

Stovėjimas - Dachis waza

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

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

Hangetsu Dachis

„Pusmėnuo“ stovėjimas. Pėdos - kaip Zenkutsu Dachis, keliai pasukti 90 laipsniais kaip Sanchin Dachis. Heiko Dachis

Pėdos lygiagrečios, pečių plotyje. Heisoku Dachis

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

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

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

Judėjimas dešinėje koja priekinė. Moro Ashi Dachis

Stovėjimas atstumių pėdų... priekinė. Musubi Dachis

Stovėjimas suglaustais kulnais, pirštų; tai ir Neko Ashi Dachis

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

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

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

Sumo imtyniniko stovėjimas. Panašus į Kiba Dachis, tik kojų pirštų; tai pasukti 90 laipsniais kampas. Teiji Dachis

„T“ stovėjimas. Pėdos sudaro T raidę. Atstumas tarp pėdų - 30 cm. Kiekvienas svoris tolygiai paskirstytas abiejoms kojoms. Tsuruashi Dachis

„gervės“ stovėjimas Uchihachiji Dachis

Pasukta 90 laipsniais stovėjimas. Yoi Dachis

Pasirengimo stovėjimas. Yonjugodo Kiba Dachis

Raitelio stovėjimas 45 laipsniais kampas. Zenkutsu Dachis

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 galva... Ashi-uke-waza

blokas kojomis technika. Banzuke

Sumo imtyniniko reitingas. Empi-uke

gynyba alkūnėmis naudojama prieš atakas ir korpusą... (chudan). Hiji Uke

Blokas alkūnėmis. Jodan Uke

Viršutinis blokas. Juji Uke

Blokas sukryžiuotais. Kake Uke

Kablo pavidalo blokas. Koken Uke

Blokas riešiu. Mawashi Uke

Blokas ratu. Morote Chudan Uchi Uke

Vidurinis, sustiprintas blokas dviem rankomis. Nuke

Prošal. Nepataikyta taikinė. 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 sulenktas, juda nuo galvos 90 laipsniais (nuo smėlio 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. Teisėjai atbulomis stojasi 90 laipsniais Zenkutsu dachi ir tuo pat metu ištiesi rankas delnų artina vieną... prieš kito. Uke

Gynyba. Uke Waza

Blokas technika.

Rankos 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. Aki rankos. Jun Tsuki SmÅ«gis ranka. Aki rankos. Kizami tsuki SmÅ«gis priekine ranka. Morote Tsuki SmÅ«gis dviem rankomis. Aki rankos. Nichon-Nukite SmÅ«gis pirštai. Aki rankos. Oi Tsuki Tiesus smÅ«gis kumachi, einant priekin. Priekin ranka ir priekin koja sutampa. Oroshi-Hiji-Ate Staigus smÅ«gis alkūnė. Shita Tsuki 1/2 emas smÅ«gis ranka. Shotei-Uchi Kryo 3/4 minis staigus smÅ«gis. Tate Tsuki SmÅ«gis vertikaliu kumachi. Tsuki SmÅ«gis. Tsuki Waza SmÅ«gis 3 technika. Tsukino No Karate kata pavadinimas. "SmÅ«gis" kata. Moko nukreipti smÅ«gis į gais... bet kuria kryptimi, aukštai ir žemai. Uraken-Hizo Uchi Veriamasis smÅ«gis blūnis.

Kojos technika - Geri waza Geri Spirti. Geri Waza SmÅ«gis 3 kojomis technika. Hiza Ganmen Geri SmÅ«gis kelio veid. Mae-Hiza Geri SmÅ«gis kelio pilvas. Hiza geri SmÅ«gis kelio. Mawashi-Hiza Geri SmÅ«gis kelio su posakiu. Kansetsu Geri SmÅ«gis sėnario sriti. Kin Geri SmÅ«gis koja paslėpsnius. Maegeri Spyris priekin. Mawashigeri Spyris lanku. Teisoku-Mawashi-Soto-Ke Age Lankinis 3/4 emas smÅ«gis. Tobi Mae Geri Spyris priekin & scaron; uolyje. Ushiro Geri Spyris atgal. Yoko Geri Keage Pakylantis spyris & scaron; on. Yoko tobi geri spyris & scaron; on. Yoko Geri Spyris & scaron; on.

Pagrindiniai terminai Tsuki

SmÅ«gis kumachi Uchi SmÅ«gis

Uke

Blokas

Geri SmÅ«gis koja

Karate "Ginklai" arba "tušias" ranka Ashi Pado arba koja Chusoku Pado dos pirštai pagalvė—lė—

Haisho SmÅ«gis viršutinė rankos dalimi

Haisoku Pakelta pėda

Haito Vertikali delno pusė

Hiji Alkanė

Hiraken Atviras kumachis (su atlenkais pirštai)

Hiza Kelias

Kakato

Kulnas

Keiko Rankos pirštai suimti riki (paukio snapas)

Koken Riešas; o viršutinis

Seiken Priekin kumachio dalis

Shotei Delno apačia

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

Sokuto & scaron; orin pėdos dalis

Sune Blauzda

Te Ranka Teisoku Pado dos lenkimosi vieta Tetsui Kumachis "kajis" Toho

Ranka "ke"

Kita kumachio pusė SmÅ«gis pataikymo vieta ir jo nukreipimas, terminologija turnyro metu Age

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

dalis Gyaku & Scaron; onin kėno dalis Hantai Pakeisti pusė™ Hizo Bluėnis Jodan

Viršutinė kėno dalis Kansetsu SmÅ«gis, smÅ«gis juojantis kelio Mawashi Ratu Mizo - ochi Saulė—s rezginys Oi Ta p

pusė— Oroshi Besileidiant Soto I & scaron; orin pusė— Tobi Pa & scaron; okant Uchi Vidin pusė— Mae Aki priekin Ush

& scaron; on. Migi De & scaron; in (de & scaron; in) Hidari Kair pusė— Arigato - Gozaimashita Labai ačia Bunkai T

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

(daėniausiai kimono) Hajime Pradėti Hanshi

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

pasiruojiant kovai Kancho Vyriausiasis organizacijoje 3/4 mokus Ki Vidin 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 Posaki Mokuso Meditavimas u 3/4 merktomis akimis Mugorei Dar

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

kvėpavimas Obi Dirėas 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 kėras—jas,

prezidentas Waza Technika Yame Pabaigti Yasume Trumpas poilsis Yoi Pasiruošiantis Yudansha Apsigynantis juodas...
 dienas... Aka Raudonas Aoi Mūlyna Chui Apsigynantis Encho Papildomas raundas Fukushin Teisėjas, sądintis kamp
 shugo Teisėjas pasitarimas Genten Baudos taktikas Hantei Sprendimas Hikiwake Lygiosios Ippon Pirmas
 laimėjimas Kachi Laimėjimas Kiken Bauda Shikaku Diskvalifikacija Shiro Baltas Shushin Teisėjas (vyr. teisėjas) Waza
 laimėjimas kovos Zokko Pratęsti kovą... Skaičiai Ichi (Sho) Vienas (pirmas) Ni Du (antras) San Trys (trejetas) Shi (Yon) Keturi
 (ketvirtas) Go Penki (penktas) Roku Šešias (šeštas) Shichi (Nana) Septyni
 (septintas) Hachi Aštuoni (štuntas) 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