



Japonské názvosloví v KARATE

Povely:

Mavate obrat
 Mokuso meditace
 Jame skončete
 Seiza sednou si do sedu na paty
 Rei pozdrav, úklon
 Hajime začněte

Pásma:

Džodan horní
 Čudan střední
 Gedan spodní

Pojmy:

Dojo tělocvična
 Kiai bojový výkřik
 Karategi karate-oblek

Počítání:

1iči	6roku
2 ny	7šiči
3 san	8hači
4ši	9kju
5go	10džu

Úderové plochy:

seiken – čelo pěsti (klouby)
 šuto – vnější malíková hrana ruky
 nukite – hrot natažených prstů
 koši – přední část chodidla
 sokuto .- vnější hrana chodidla

Postoje:

- Stoje: Musubi-dači stoj “V“ (paty 45 stupňů otevřené)
 Hačidži-dači normální stoj, rozkročený čelný
 Shizentai normální (přirozený) postoj
 Kamae bojový postoj

- Střehy: Zenkucu-dači útočný střeh
 Hačidži-dači obranný střeh
 Kiba-dači obranný střeh

Směry:

Hidery levo	Mae vřed	Yoko do strany
Migi pravo	Ushiro vzad	

Údery:

- Paží:

- útočné (úhozy):		- obranné (kryty):
- přímé:	čoko-cuki	age-uke
	gjaku-cuki	soto-uke
	oi-cuki	uči-uke
	kizami-cuki	gedan-barai
	nukite	šuto-uke
-obloukové:	šuto-uči	
	uraken-uči	
	empi-uči	

Nohou:

-útočné		-obranné (kryty):
- přímé	mae-geri-kekomi	mikacuki-geri
	joko-geri-kekomi	ura-mikacuki-
	geri	
	uši-ro-geri	
-obloukové	mae-geri-keage	
	joko-geri-keage	
	mavaši-geri	