

TERMINOLOGIE VAN HET GOJU-RYU KARATE

Voorwoord

Dit is een overzicht van de belangrijkste termen en begrippen die in het Goju-Ryu Karate worden gebruikt. Het betreft een vertaling én een samenvatting van de meer volledige, Engelstalige versie die omstreeks 2000, onder de titel 'Terminology', werd gepubliceerd door Sydney Leijenhorst. Ook zijn de meeste termen die gebruikt worden in 'Traditional Karatedo - Okinawa Goju Ryu 1-4' en 'IOGKF kyu grading requirements' toegevoegd. Voor de indeling van de termen in dit overzicht is de indeling van de oorspronkelijke 'Terminology' min of meer gehandhaafd. Ook zijn de meeste figuren hieruit afkomstig. Van yudansha's wordt verwacht dat ze de meest gebruikte termen kennen en ook enige kennis hebben van de geschiedenis van het Goju-ryu. Het theorie-examen voor een zwarte band tot en met Sandan is, met enige voorbereiding, voor iedereen te halen en bestaat uit drie onderdelen. Het eerste deel is de geschiedenis. Dit betreffen multiple choice vragen. De gegevens in het overzicht van de IOGKF 'Historical facts for IOGKF kyu grading' en 'Beknopte geschiedenis karate voor de jeugd' voldoen hiervoor. Ten tweede wordt je kennis van de kata's en junbi undo getoetst. Ook dit betreffen multiple choice vragen. Ten derde moet je op een tekening van het menselijk lichaam de ligging van de (gegeven) vitale punten aangeven.

De oorspronkelijke 'Terminology', de 'Grading requirements', 'Beknopte geschiedenis ...' en de 'Historical facts' zijn (ook) te vinden op de websites van Kenkon en de IOGKF-NL. Ik wens je veel plezier en inzicht bij je training.

Frank Bos



Basiskennis en fundamentele begrippen

Karate	Gevechtkunst, krijgskunst, de kunst waarbij zowel lichaam als geest wordt getraind voor de (dagelijkse) gezondheid; in noodgevallen is het een zelfverdedigingskunst die geen gebruik maakt van wapens. Letterlijk: 'lege hand'. Deze krijgskunst werd in het verleden aangeduid met 'Tode'.
Karatedo	Als 'Karate'. Letterlijk: 'de weg van de lege hand'. De toevoeging 'do' wordt gewoonlijk gebruikt om de nadruk te leggen op de mentale en spirituele ontwikkeling van de beoefenaar.
Okinawa	Grootste eiland van de Ryukyu-eilanden ten zuiden van Japan voor de kust van China, dat staatkundig bij Japan hoort. Okinawa is meer dan 100 km lang en tussen de 5 en 20 km breed. Hier is karate oorspronkelijk ontwikkeld,

	met als belangrijke bron het Chinese Kempo, zoals het kraanvogelboksen.
Ryu	Stijl
Nahate	Oude naam voor de krijgskunst die beoefend werd in de plaats Naha op Okinawa. Naast Goyu-ryu ligt hier ook de basis voor onder andere de karate-stijlen Uechi-ryu en Pangai-noon-ryu.
Shurite en Tomarite	Oude namen voor de krijgskunsten afkomstig uit de Okinawaanse plaatsen Shuri en Tomari (overigens zijn dit nu wijken van de miljoenenstad Naha); de basis van een aantal andere karate-stijlen. In Japan zijn Shotokan en Wado ryu uit een combinatie van Shuri-te en Tomari-te ontstaan. Uit Shotokan en Goju Kai is daar Kyokushin Kai-karate voortgekomen.
Kobudo (Bo, Sai, Nunchaku, Kama, Katana)	Okinawaanse vechtkunst die gebruik maakt van 'wapens' (meest gebruikt: stok van 183 cm, (kleine) drietand, twee stokken die met een ketting verbonden zijn (dorsvlegel), zeisvormig houten wapen en zwaard).
Kempo Hakku	Gedicht 'De acht wetten van de vuist' ¹ .
Budo	De 'weg van de krijger' als een levensstijl/filosofie/(levens)weg.
Kenkon	Letterlijk: 'hemel en aarde'; symbool van de International Okinawan Goju-ryu Karate-do Federation (IOGKF). Het is bedacht door Chojun Miyagi, grondlegger van Goju-Ryu karate. In Nederland is het Goju-Ryu ingevoerd door Harry de Spa.
Tanden	Energetisch en psycho-fysisch centrum van het lichaam. Tijdens een natuurlijke stand ligt het tanden in het middelpunt van het lichaam.
Hara	Letterlijk: 'lagere buik', in de praktijk hetzelfde als tanden
Ki	(De ervaring van) Vitale energie of levenskracht; vaak aangeduid met begrippen als ademhalingsenergie, ademhalingskracht enzovoorts, ook wel vertaalt als 'geest'. Manifestatie van de eenwording van lichaam, ademhaling en geest. In het Chinees aangeduid als Qi.
Chinkuchi Kakin (Kimaie)	Richten van kracht; korte en gerichte aanspanning van de spieren op het moment van raken.
Muchimi	Trage, vloeiende, zware, klevende, gecontroleerde en geconcentreerde beweging.
Chiru No Chan Chan	Explosie-kracht, springveerkracht, startkracht, beginkracht, afzetkracht of beginimpuls. Het heeft betrekking op de krachtinzet aan het begin van de beweging, die (ook) komt van een reactie op de beweging van een tegenstander.
Chikara	Kracht, levendige en krachtige beweging; beweging die is geladen door 'ki'.
Chikara No Nujisashi	Afwisseling tussen spanning en ontspanning. Uitgebreider: het in- en uitgaan van kracht, in samenhang met de afwisseling van spanning en ontspanning. De term 'nujisashi' afzonderlijk wordt gebruikt voor de rustigere, meer gecontroleerde gedeelten van de kata.
Shimejurasan	De perfecte uitvoering van de kata.
Te No Omoi (Te No	Letterlijk: 'zware handen'. De impact van de techniek komt bij Te no omomi



¹ 1. De geest is één met hemel en aarde (The human mind is one with heaven and earth); 2. Ons bloed volgt de cyclus van de zon en de maan (Our blood circulation parallels the solar and lunar cycles of each day); 3. Inademing is zacht, uitademing is hard (Inhaling represents softness while exhaling characterizes hardness); 4. Pas je aan aan verandering (Adapt to changing conditions); 5. Reactie komt zonder te denken (Response must result without conscious thought); 6. (Gevechts)Afstand en houding bepalen het resultaat van de ontmoeting (Distanching and posture dictates the outcome of the meeting); 7. Zie wat onzichtbaar is (See what is unseeable); 8. Verwacht wat onverwacht is (Expect what is unexpected).

Omomi)	uit het gewicht en de versnelling die aan een hand (arm) of voet (been) wordt gegeven.
Sen No Sen	Initiatief nemen
Go No Sen	Initiatief later nemen
Kiai (of Yagui)	Schreeuw, waarbij de kracht wordt geconcentreerd en gestuurd (letterlijk: 'samengaan of harmonisering van levenskracht en geest').
Ni (Ne)	Worteling
Ma Ai	Gevechtsafstand
Ma	Interne timing; het uitvoeren van de techniek in overeenstemming met het ritme van de synchronisatie van lichaam, adem en geest
Nin	Volharing, doorzettingsvermogen
Zanshin	Blijvende aandacht en alertheid, vechtaandacht. Letterlijk: 'blijvend hart'.
Heijoshin	Evenwichtige kalme geest
Mushin	Letterlijk: 'geen geest'
Haragei	Het in de onderbuik gevoelde vertrouwen om iedere situatie aan te kunnen (gaan). Letterlijk: 'de benadering uit je hara'.
Isshin	Volledige overgave, één punt van aandacht. Letterlijk: 'één hart'.
Seishin	Spirit, energiek, geestkracht
Seishin Tanren	Letterlijk: 'doorgaan (doorstroming) van ki'
Kokyu	Adem, ook wel adem, lichaam en geest

Organisatie en etiquette

Dojo	Oefenruimte, letterlijk: 'plaats van de weg'
Dojo Kun	De regels die in de dojo gelden
Shomen	Voorzijde van de oefenzaal/ruimte
Shinden	Altaar; symbolische verblijfplaats van de grondvesters van het Okinawa Goju-Ryu Karate
Sensei	Leraar
Senpai (Sempai)	Gevorderde student, assistent
Kohai	Beginnende student
Dan (shodan, ni-, san-, yon-, go-, roku)	Dan (graad, zwart). (Eerste, tweede, derde, vierde, vijfde en zesde dan)
Kyu	Kyu (graad, wit t/m bruin)
Yudansha	Karateka met een dan-graad
Reigi	Omgangsvormen, hoffelijkheid, vormen van respect
Shugo	Verzamelen
Ki O Tsuke	Attentie, verzamel je vitale energie (ki)
Seiza	'Ga zitten' of 'ga zitten op de knieën'. Letterlijk: 'correcte zittende houding'.
Anza	Zittende houding met gekruiste benen, kleermakerszit. Letterlijk: 'relaxte of vreedzame zittende houding'.
Mokuso	Stop met al je gedachten, ledig de geest, begin de meditatie. Letterlijk: 'geen gedachten'.
Mokuso Yame	Beëindig de meditatie
Rei (Ritsu, Za)	Buig/begroet (staand, zittend)

Shomen Ni Rei	Buig naar/begroet de voorkant van de dojo
Shinden Ni Rei	Buig naar/begroet het shinden
Sensei Ni Rei	Buig naar/begroet de leraar
Otagaini Rei	Buig naar/begroet elkaar
Onegai Shimasu	Begroeting, letterlijk: 'help me'
Arigato Gozaimashita	Dank je wel
Osu (ook wel 'Hai')	Uitdrukking voor begrip en loyaliteit; vrije vertaling: 'ik heb het begrepen'. 'Hai' betekent letterlijk 'Ja'.
Owarimas	'Dat was het!'(afsluiting).
Shitsurei Shimasu	Sorry
Tatte of Ki Ritsu	Sta op
Yoi	Klaar, gereed
Hajime	Begin
Yame	Stop
Kime	Focus
Yasume	Ontspan
Gorei nashi	Op één tel
Gasshuku	Samenkomst (om te trainen)
Sayonara	Tot ziens!
(Karate)gi (dogi)	(Karate)pak
Obi	Band
Geiko ('Geiko, geiko, geiko')	Trainen (Trainen, trainen, trainen)
Moichido	Nog een keer

Training

Junbi Undo	Voorbereidende oefeningen, warming-up
Kokyu Undo	Ademhalingsoefeningen
Hojo Undo	Ondersteunende (kracht)oefeningen
Kihon	Basistechnieken
Kata	(Solo)vorm; stijlvorm
Kumite	Gevechtsoefeningen
Semete	Aanvaller
Ukete	Verdediger
Jodan	Hogere deel (van het lichaam), het gedeelte boven het sleutelbeen: hoofd, nek, keel
Chudan	Middendeel (van het lichaam), van ondergrens zonnevlecht tot sleutelbeen
Gedan	Lagere deel (van het lichaam), van ondergrens zonnevlecht tot de grond
Hidari	Links
Migi	Rechts
Age	Opwaarts
Otoshi	Neerwaarts

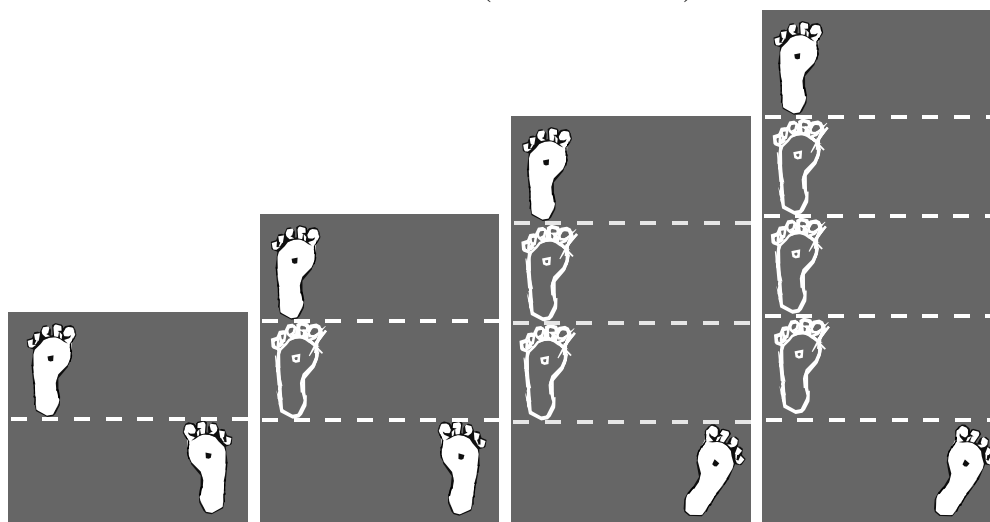
Yoko	Zijwaarts
Soto	Naar buiten (buitenwaarts)
Uchi	Naar binnen (binnenwaarts)
Ichi, Ni, San, Shi, Go, Roku, Shichi, Hachi, Ku, Ju	Een, twee, drie, vier, vijf, zes, zeven, acht, negen, tien
Mawatte	Draai
Ashi O Kaete	Voetwissel
Te O Kaete	Armwissel
Go Waza	'Harde' (= go) technieken, zoals stoten, slagen en trappen
Ju Waza	'Zachte' (= ju) technieken, zoals worpen, klemmen, verwurgingen en aanvallen naar vitale punten
O Waza	Uitvoering van technieken met ruime, forse bewegingen (meer 'go')
Ko Waza	Uitvoering van technieken met verfijnde, kleine bewegingen (meer 'ju')
Dachi (Tachi) Waza	Standen
Unsoku ho	Voetenwerk
Sonoba (Kihon Gijutsu)	Statische basisbewegingen
Ido (Kihon Gijutsu)	Verplaatsende basisbewegingen
Kamae	Houdingen
Uke Waza	Afweertechieken
Zuki (of Tsuki)Waza	Stoottechnieken
Uchi of Ate Waza	Slagtechnieken
Keri of Geri Waza	Traptechnieken
Ne Waza	Grondtechnieken
Tuite of Gyakute Waza (ook quinna of Chin Na)	'Worstel'-technieken (zie ook Ju Waza). Letterlijk: 'kerende handen'.

Ondersteunende (kracht)training (Hojo Undo)

Chishi	Chishi, letterlijk: 'stenen hamer'
Ishi Sashi	Ishi sashi, letterlijk: 'stenen hangslot'
Sashi Ishi	Sashi ishi, letterlijk: 'natuurstenen'
Nigiri Game	Nigiri game, letterlijk: 'grijpvazen'
Kongoken	Kongoken, letterlijk: 'ijzeren ovaal'
Tan	Halter
Jari of Suna Bako	Zand- of bonenemmer
Tou	Bamboebundel
Tetsu (of Ishi) Geta	Tetsu (of Ishi) geta, letterlijk: 'ijzeren of stenen slippers'
Makiage Kigu	Makiage kigu, letterlijk: 'rolgewicht'
Tetsuarei	Tetsuarei, letterlijk: 'ijzeren gewichten'
Makiwara	Stootplank of -kussen

Standen (Dachi Waza)

Musubi Dachi	Aandachtsstand (hakken tegen elkaar, voeten in een hoek)
Heiko Dachi	Parallelstand (voeten op schouderbreedte)
Hachiji Dachi	Natuurlijke stand (voeten op schouderbreedte, tenen wijzen iets naar buiten)
Shiko Dachi	Shiko-stand, letterlijk: 'wijdbeens stand'
Sanchin Dachi (Hidari/Migi Heiko Dachi)	Sanchin-stand (letterlijk: 'drie gevechten-stand'), ook wel vertaald met zandloper-stand (zelfde stand wordt ook links/rechts parallelstand genoemd)
Heishugata Sanchin Dachi	Sanchin-stand met de tenen iets naar binnen gedraaid, letterlijk: 'gesloten hand drie gevechten stand'
Kaishugata Sanchin Dachi (= Migi/Hidari Heiko Dachi)	Sanchin-stand met de voeten recht vooruit, letterlijk: 'open hand drie gevechten stand' (links/rechts parallelstand)
Zenkutsu Dachi	Voorwaartse stand
Han Zenkutsu Dachi	Halve voorwaartse stand
Hikui Zenkutsu Dachi	Diepe voorwaartse stand (als in Kururunfa)
Neko Ashi Dachi	Katstand
Sagi Ashi Dachi	Reigerstand (als in Saifa)
Heisoku Dachi	Gesloten voeten stand (voeten tegen elkaar) (als in Shisochin)
Renoji Dachi	Ronoji- of L-stand (als in Seiyunchin en Sepai)
Bensoku Dachi	Schaarstand (als in Seiyunchin en Sepai)
Kokotsu Dacht	Achterwaartse stand (als in Sepai)
Koshi Dachi	Hurkstand (als in Kururunfa)



Kaishugata Sanchin Dachi

Han Zenkutsu Dachi

Zenkutsu Dachi

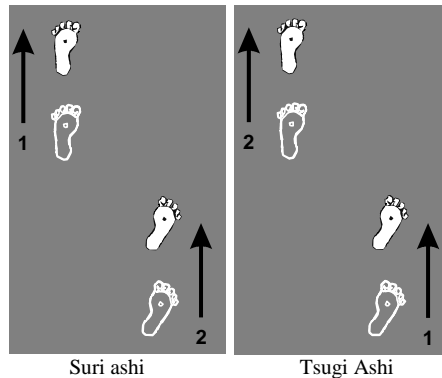
Hikui Zenkutsu Dachi

Verplaatsingen (Gi Jutsu), Voetenwerk (Unsoku ho) en Houdingen (Kamae)

Tenshin	Verplaatsing (door het verzetten van de voeten)
Tai Sabaki	Lichaamverplaatsing. Doorgaans gebruikt bij combinatie van voetverplaatsingen en draaiingen van het lichaam.
Tai Hiraki	Ontwijking met het lichaam

Tai Otoshi
Suri Ashi

Ontwijking door te duiken
Wegglijdende stap ('wegstappende pas', zie figuur)



Tsugi Ashi
Ayumi Ashi
Hiki Ashi
Tako Ashi
Hanmi
Yoi No Kamae (Musubi
Dachi No Kamae)
Gedan No Kamae
Chudan No Kamae
Jodan No kamae
Mu Kamae

Bijschuivende stap (zie figuur)
Natuurlijke stap
Terugtrekken van het been
Oktopusvoet
Halfgedraaid
Formele alerte gevechtshouding (aanvangshouding in de kata)
Lage gevechtshouding
Middelhoge gevechtshouding
Hoge gevechtshouding
Gevechtshouding zonder specifieke vorm, letterlijk: 'geen gevechtshouding'

Anatomische wapens

Seiken	Vuist
Tateken	Verticale vuist
Uraken	Knokkels, achterzijde van de vuist
Tettsui	Onderzijde van de vuist
Shuto	Pinkzijde van de (open) hand
Haito	Duimzijde van de (open) hand
Shotei	Palm (bij weringen doorgaans 'open hand' genoemd)
Haishu	Achterzijde van de hand
Nukite (Nihon Nukite)	Speerhand (Twee-vinger hand).
Nakadakaken	Middenvinger-vuist (met de middenvinger, als in Sepai)
Keikoken	Wijsvinger-vuist of phoenix-hand, letterlijk: 'kippenbekvuist'
Hiraken	Middenvingers-vuist (met het middelste deel van de vingers, als in Sepai)
Koken (ook Ko)	Gebogen pols
Hiji of Empi	Elleboog
Hiza	Knie
Sune	Scheen
Kakato	Hiel of hak
Sokko (= Haisoku)	Wreef

Sokutei of Sokuto	Zool/zijkant van de voet
Josokutei	Bal van de voet
Tsumasaki	Tenen
Kasokutei	Binnenzijde van de voet bij de wreef en hak

Afweertechieken (Uke Waza)

Herhaling: Age = opwaarts; Otoshi = neerwaarts; Yoko = zijwaarts; Soto = naar buiten (buitenwaarts) en Uchi = naar binnen (binnenwaarts).

Harai of Barai	Strijkende of vegende wering
Jodan Age Uke	Hoge opwaartse wering
Jodan Soto (Yoko) Uke	Hoge buitenwaartse (zijwaartse) wering
Jodan Uchi (Yoko) Uke	Hoge binnenwaartse (zijwaartse) wering
Chudan Soto (Yoko) Uke	Middelhoge buitenwaartse (zijwaartse) wering
Chudan Uchi Uke	Middelhoge binnenwaartse wering
Gedan (Harai) Uke (= Gedan barai, Gedan Soto (Yoko) Uke)	Lage (vegende) wering (= lage vegende wering, lage buitenwaartse (zijwaartse) wering)
Uchi Gedan Barai (Uke) (= Gedan Uchi Uke)	Lage binnenwaartse vegende wering (= lage binnenwaartse wering)
Shotei (Seiken) Gedan Harai Uke	Lage vegende wering met de palm (shotei) of vuist (seiken)
Morote Chudan Yoko Uke	Dubbele middelhoge zijwaartse wering
Kosa Uke (=Juji Uke)	Kruisblok (met twee vuisten)
Hiki Uke	Trekkende (of grijpende) wering
Ura Hiki Uke	Omgekeerde trekkende wering
Ura (Kake) Uke (=Haishu Mawashi (Osae) Uke)	Omgekeerd blok (draaiend (controlerend) blok met de achterzijde van de hand)
Morote Hiki Uke	Dubbele trekkende wering
Kake Uke (= Ura (Te) Kake Uke)	Hoekwering (hoekwering met omgekeerde hand, bijvoorbeeld in Shisochin)
Uchi Kake Uke	Binnenwaartse hoekwering
Shotei Yoko Uke	Zijwaartse open handwering
(Shotei) Otoshi Uke	Vallende (open hand of palm) wering
(Shotei) Nagashi Uke	Vloeiende of glijdende (open hand of palm) wering
(Shotei) Osae Uke	Controlerende (open hand) wering
Morote Osae Uke	Tweehandig controlerend blok
(Morote) Sukui Uke	Vangende wering
Jodan Ko Uke	Hoge polswering
Yoko Ko Uke (= Chudan Ko Uke)	Zijwaartse polswering (middelhoge polswering)
Hiji Uke	Elleboogblok
Tora Guchi (= 1. Jodan Haishu Osae Uke, 2. Uchi Kake Uke, 3.Gedan en Jodan Oshi)	Tijgermond (= Hoog controlerend blok met de achterzijde van de hand, binnenwaartse hoekwering en hoge en lage duw)
Mawashi Uke	Cirkelwering

Hojo Uke	Ondersteunde wering (als in Seiyunchin)
Doji Uke	Combinatie van Chudan yoko uke en Gedan barai (als in Seiyunchin)
Kuri Uke	Elleboogblok, als in (einde van) Seiyunchin en Kururunfa
Hari Uke (= Shotei Gedan Harai Uke en Haishu Jodan Osae Age Uke)	Pijl en boog-wering (als in Seiyunchin) (combinatie van lage slepende wering met de palm en hoge controlerende wering)
Hiza (Sune) Uchi Uke	Binnenwaartse knie (scheen) wering
Hiza (Sune) Soto Uke	Buitenwaartse knie (scheen) wering

Stoot- (Zuki of Tsuki) en Slagtechnieken (Uchi Waza)

Hikite	Terugtrekken van de andere hand/arm
Choku Zuki	Rechte stoot
Seiken Zuki	Vuiststoot
Kizami Zuki	Korte , snelle, terugverende stoot met de voorste hand ('jab')
Oi Zuki	Voorwaartse stoot (met instappen)
Gyaku Zuki	Tegengestelde stoot
Jun Zuki	Stoot met de voorste hand, 'gelijkzijdige stoot'
Sun Zuki	Letterlijk 'één duim stoot'. Stoot van zeer korte afstand.
Tate of Tateken Zuki	Verticale vuist-stoot
Ura Zuki	Omgekeerde stoot
Age Zuki	Opwaartse stoot, uppercut
Mawashi Zuki	Cirkelstoot
Furi Zuki	Zwaaistoot
Kagi Zuki	Hoekstoot
Yama Zuki	Bergstoot
Morote of Heiko Zuki	Dubbele stoot (ook wel parallel- of U-stoot)
(Morote) Awase Zuki	U-stoot, (Dubbele) gecombineerde stoot (als in Gekisai dai ichi)
Nigiri Awase Zuki	Samenwerkende gecombineerde stoot
Nihon (Sanbon) Zuki	Dubbele (driedubbele) stoot
Ten Zuki	Stoot naar de hemel (hemelstoot), onder andere bij ademoefening in Junbi undo
Furi Sute (= Morote Gedan Nagashi Uke)	Dubbele lage zwaaislag naar achteren, onder andere bij ademoefening in Junbi undo
Haito Uchi	Duimhandslag
Shuto Uchi	Meshandslag
Furi Uchi	Zwaaislag (bijvoorbeeld de naar beneden zwaaiende vuist in Saifa)
Tettsui Uchi	Hamerslag
Uraken Uchi	Knokkelslag.
Kinteki Uchi (Uraken, Tettsui of Haishu)	Slag naar de lies, liesslag (met knokkels, onderzijde vuist of achterzijde hand)
Nukite Zuki	Speerhand, letterlijk: 'naar binnengaande stoot'
Ko Uchi	Polsslslag
Shotei Oshi of Zuki	Palmstoot

Hojo Oshi	Ondersteunde stoot of duw (als in Seiyunchin)
Hiji (of Empi) Ate (= Hiji Uchi)	Elleboogstoot (slag)
Age, Ushiro, Otoshi, Yoko, Mawashi Hiji Ate	Opwaartse, achterwaartse, vallende, zijwaartse en cirkelende elleboogstoot
Hiji Age	Ellebooglift (bevrijdingstechniek)
Tsukami Hiki	"Pak en trek" (als in Saifa)

Traptechnieken (Geri of Keri Waza)

Kekomi	Stotende of duwende trap; letterlijk: 'inkomende trap'
Keage	Slaande trap; letterlijk: 'opwaartse trap'
Hiki Ashi	Terugtrekken van de voet na de trap
Ashi Mae ... Geri	... trap met het voorste been
Mae Geri	Voorwaartse trap
Kin Geri	Trap naar het kruis
Yoko Geri (= Sokuto Geri, Sokuto Kansetsu Geri)	Zijwaartse trap (trap met de zijkant van de voet, trap met de zijkant van de voet naar de knie)
Ushiro (Kakato) Geri	Achterwaartse (hiel)trap
Mawashi Geri	Cirkeltrap
Gyaku Mawashi Geri	'Omgekeerde' cirkeltrap
Ushiro Mawashi Geri	Achterwaartse cirkeltrap
Kaiten	Gedraaid of draaiende
Ushiro (Kakato) Geri	Achterwaartse (hak)trap
Kaiten Ushiro Mawashi Geri	Gedraaide achterwaartse cirkeltrap
(Kakato Sokutei) Fumikomi Geri (Gedan Fumikomi Geri)	Stampende trap (stampende trap met hak of zool, lage stampende trap)
Kakato Otoshi	Vallende hak-trap
(Soto, Uchi) Furi Geri	(Buitenwaartse, binnenwaartse) Zwaaitrap
Sokuto Furi Geri	Zwaaitrap met de zool van de voet
Hiza Geri (= Hiza Ate)	Knietrap
... Tobi Geri	... gesprongen trap
Nidan Geri	Dubbele trap (achterste been eerst)
Ren Geri	Dubbele trap (voorste been eerst)
Nami Gaeshi	Veeg en stamp (als in Gekisai-kata's)

'Worstel'-technieken, technieken voor het korte-afstandsgevecht (Tuite of Gyakute Waza)

Ura Waza	Overnametechnieken, letterlijk: 'omkeer-technieken'
Tsukami (Sukkami) Waza	Grijptechnieken
Hiki Waza	Trektechnieken
Oshi Waza	Duwtechnieken
Hazusu Waza (Hazushi Waza)	Bevrijdingstechnieken

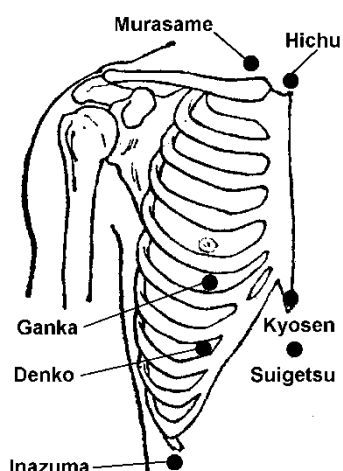
Ukemi Waza	Valbreek-technieken
Renraku Waza	Combinaties van/met verschillende technieken
Osae Waza	Controle technieken
Nage (Waza)	Worpen
Ashi Nage	Beenworpen
Koshi Nage	Heupworpen
Kata Nage	Schouderworpen
Te Nage	Handworpen
Furi Nage of Gyaku Nage (Waza)	Zwaaiworpen
Sukui Nage	Schepworp(en). Worp waarbij je iemand als het ware opschept.
Kubi Nage	Nekworpen
Sutemi Nage	Offerworpen
Ashi Barai	Voetveeg
(Ashi) Basami	(Been)schaar
Ashi Dori	Letterlijk: 'pak het been'
Kansetsu Waza	(Gewrichts)klemmen
Yubi Kansetsu Waza	Vingerklemmen
(Te) Kubi (= Kote) Kansetsu Waza	Polsklemmen
Hiji Kansetsu Waza	Elleboogklemmen
Ude Kansetsu Waza	Armklemmen
Kubi Kansetsu Waza	Nekklemmen
Hiza Kansetsu Waza	Knieklemmen
Ashi Kubi Kansetsu Waza	Enkelklemmen
Gaeshi (Kaeshi)	Klem door te draaien en te buigen (bijvoorbeeld Gaeshi Kote is een pols verbuiging en draaiing)
Ude Osae	Controletechniek met elleboog op de arm (letterlijk 'controleer de arm', als in Shisochin)
Shime of Jime Waza	Verwurgingen
Eri Jime	Verwurgingen waarbij gebruik wordt gemaakt van de kleding van de tegenstander
Hadaka Jime	Verwurgingen zonder gebruik te maken van de kleren van de tegenstander. Letterlijk: 'naakte verwurging'.
Ashi Jime	Beenverwurgingen

Vitale punten (Kyusho, Chibu of Tsubu Waza)

naam	aanduiding plaats lichaam	vertaling
been		
Kori	Middenop wreef, tussen de grote en tweede teen, circa 1,5 cm van de teenbasis	Kori, letterlijk: 'hoog voordeel'
Soin	In de verdieping vlak voor het enkelgewricht, buitenzijde wreef	Soin, letterlijk: 'verborgen in het gras'

	(‘buitenenkel’)	
Naira	Diverse locaties aan de binnenzijde langs de enkel, binnenzijde wreef (‘binnenenkel’)	Naira, letterlijk: ‘binnenenkel’
Kokotsu	Scheenbeen	Kokotsu, letterlijk: ‘voorbeen’
Soma	In het midden van de peesaanhechting van de kuitspier	Soma, letterlijk: ‘waar het gras geeft aan de wind’
Fukuto	Meerdere locaties aan de binnenzijde van het bovenbeen, vlak boven de knie	Fukuto, letterlijk: ‘kruipende haas’ -
Yako	Meedere locaties aan de binnenzijde van het bovenbeen, vlak onder de lies	Yako, letterlijk: ‘nachtelijke verlichting’

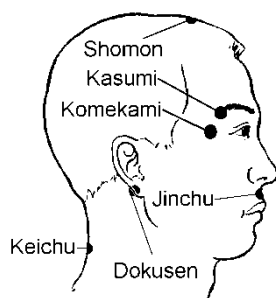
romp



Ushiro Inazuma	Achterzijde bovenbeen, vlak onder bil	Achter-inazuma, letterlijk: ‘bliksem aan de achterzijde’
Ein	Midden van het perineum of bilnaad	Ein, bilnaad, letterlijk: ‘verzameling van yin’
Bitei	Tussen onderzijde staartbeen en anus, ‘stuitje’	Stuitje, bitei, letterlijk: ‘staart’
Kinteki	Ballen	Testikels, kinteki, letterlijk: ‘ijzeren ballen’
Ushiro Denko	Twee punten: Zwevende ribben en de (veel lager gelegen) nieren	Achter-denko, letterlijk: ‘bliksem aan de achterzijde’
Wakikage	Onbeschermdde ribben onder de oksel	Wakikage, letterlijk: ‘flankschaduw’
Kassatsu	Midden ruggengraat, direct onder de 5e ruggengraatwervel	Kassatsu, letterlijk: ‘leven en dood’
Hayauchi	Tussen schouderbladen en ruggengraat	Hayauchi, letterlijk: ‘vroegse klap’ of ‘snelle klap’
Tanden	Ca. 7 cm onder de navel	Tanden, letterlijk: ‘rode veld’
Myosho	Circa 2,5 cm onder de navel	Myosho, letterlijk: ‘ochtendster (Venus)’
Inazuma	11e rib (bovenste zwevende rib, ter hoogte van je elleboog)	Inazuma, letterlijk: ‘bliksem’

Denko	Zevende rib ²	Denko, zwevende rib, letterlijk: 'bliksem'
Suigetsu	Zonnevlecht, Solar plexus, onder de punt van de onderzijde van het borstbeen (het zwaardvormig uitsteeksel) ³	Zonnevlecht, solar plexus, seigetsu, letterlijk: 'watermaan'
Ganka	5e tussenribruimte, ter hoogte van Suigetsu	Ganka, letterlijk: 'voorbij de wilde ganzen'
Kyosen	Onderzijde borstbeen, in de verdieping bij de overgang van het borstbeen naar het zwaardvormig aanhangsel	Kyosen, borstbeen(onderzijde), letterlijk: 'borstpunt'
Danchu	Verdieping in het midden van het borstbeen (= lichaam) bij de aanhechting van het 2de ribbenpaar	Danchu, letterlijk: 'midden van de borst'

hals en hoofd

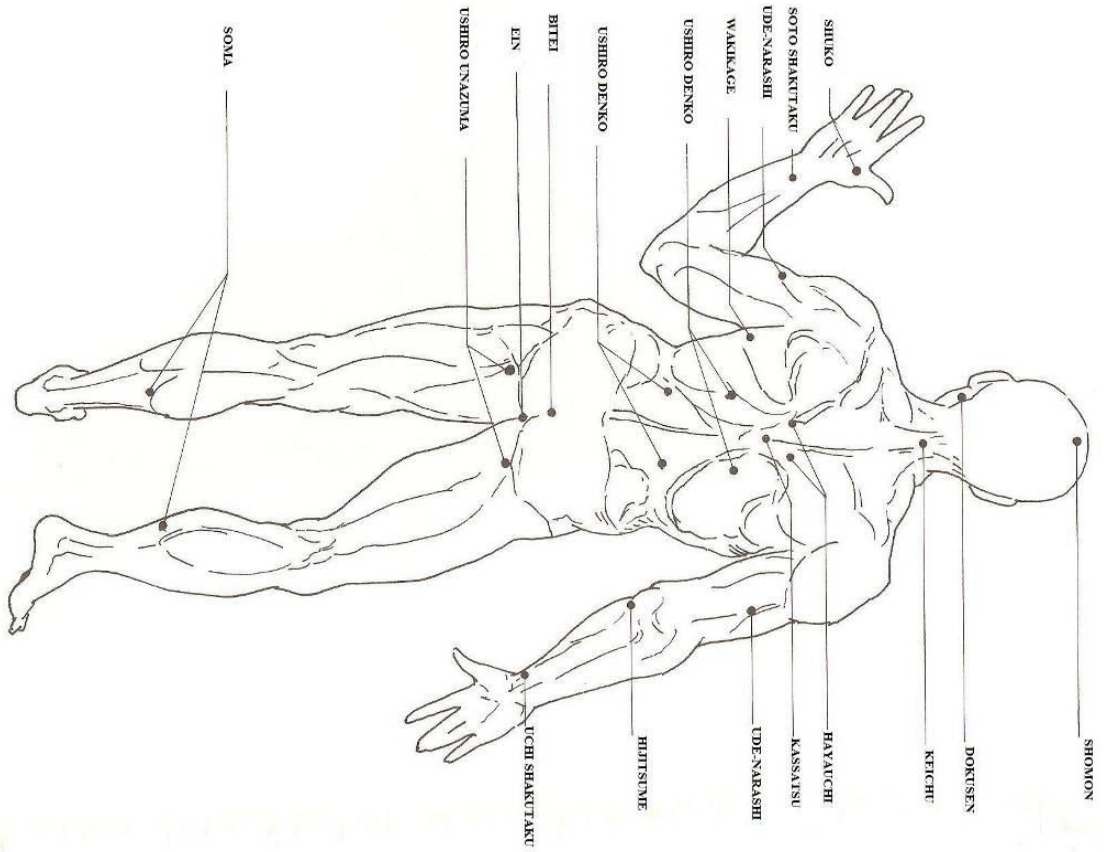
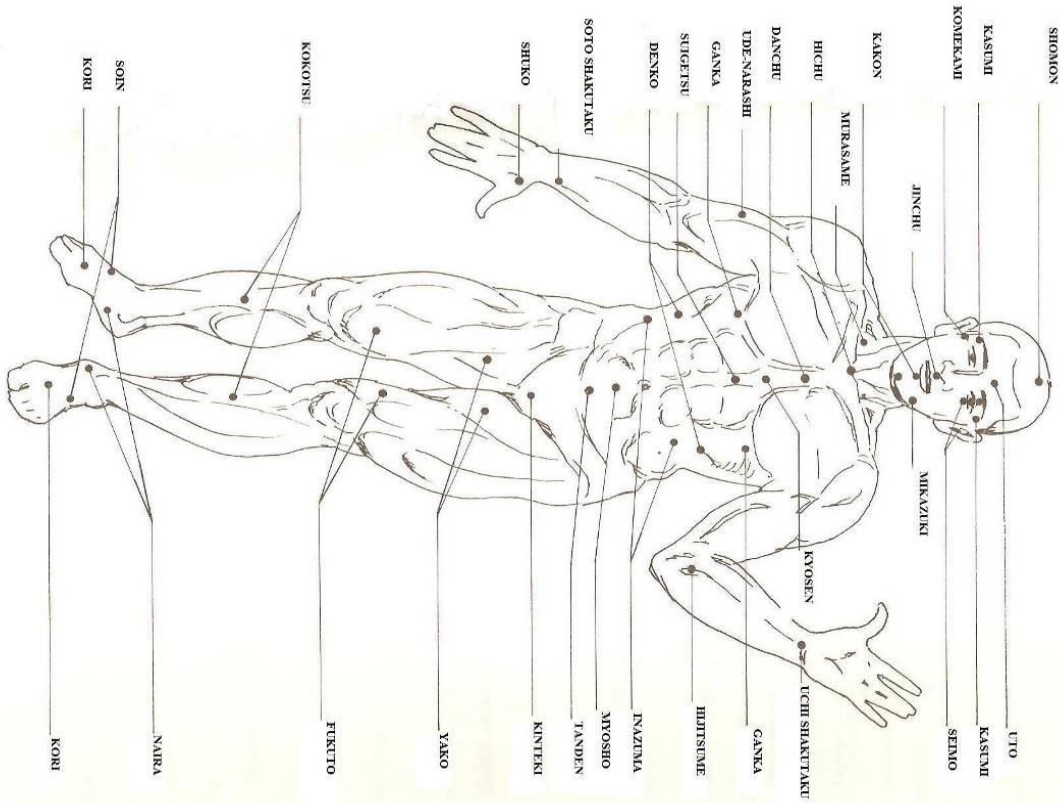


Murasame	Boven sleutelbeen, in de verdieping tussen de aanhechtingen van twee halsspieren	Murasame, letterlijk: 'voorbijgaande regen'
Hichu	Onder strottenhoofd, in kuiltje vlak boven aanhechting sleutelbenen	Hichu, letterlijk: 'in het geheim'
Nodo Botoke	Adamsappel (ook niet op grote figuur)	
Matsukatze	Naast de halsslagader (ook niet op grote figuur)	Letterlijk 'hemels raam'
Keichu	Midden van de nek	Keichu, letterlijk: 'midden van de nek'
Mikazuki	Kaak	Kaak, letterlijk: 'halve maan'
Kakon	In de verdieping onder de onderlip	Letterlijk 'lagere afstammeling'
Jinchu	Tussen bovenlip en neus	letterlijk: 'midden van een mens'
Seimo (ook Gansei)	Oog (inclusief midden onder oog en wenkbrauw)	letterlijk: 'oogbal'
Dokusen	Kuiltje direct onder oor, bij de aanhechting van de kaak	
Komekami	Slaap	letterlijk: 'tempels'
Kasumi	Zijkant wenkbrauw	Kasumi, letterlijk: 'verdooving, mist'
Uto	Midden voorhoofd	Uto, letterlijk: 'vogel en konijn'
Shomon	Fontanel	letterlijk: 'vorste poort'

² Van de 12 ribbenparen zijn de bovenste zeven verbonden met het borstbeen. Het 8e, 9e en 10e paar zit met kraakbeen aan de 7e. Het 11e en 12e paar zit aan de voorzijde helemaal niet vast ('zwevend').

³ Het borstbeen bestaat uit drie onderdelen: het 'handvat' ligt boven, het 'lichaam' (= het grootste gedeelte) in het midden en het 'zwaardvormig aanhangsel' eronder.

VIALE PUNTEN - VOORZIJDE



arm

Ude-narashi	Aan de buitenzijde van de bovenarm	letterlijk: ‘midden van de arm’
Hijitsume	Binnen-bovenzijde onderarm, vlak boven de elleboog	Hijitsume, letterlijk: ‘elleboog duwen’
Soto Hijitsume	Telefoonbotje (van de elleboog) (ook niet op grote figuur)	
Uchi Shakutaku	Binnen-onderzijde onderarm	letterlijk: ‘moeras aan de binnenzijde van de onderarm’
Soto Shakutaku	Aan de bovenzijde onderarm	letterlijk: ‘moeras aan de buitenzijde van de onderarm’
Shuko	Basis duimgewricht	letterlijk: ‘achterzijde van de hand’

Gevechtstoepassingen (Kumite)

Kumite	Gevechtsoefeningen, letterlijk: ‘grijpende of samenkomende handen’
Tanren Kumite	Hardings- en krachtoefeningen (met partner)
Sandan Gi	Basissparren, gebaseerd op de eerste drie bewegingen uit Gekisai-kata
Ude Tanren (= Kotekitae)	Harden van de (onder)armen. ‘Tanren’ betekent ‘stalen’.
Tai Atari	Harden van het lichaam. Letterlijk: ‘lichaam botsingsoefeningen’
.Kihon Kumite	Basale gevechtsoefening
Yakusoku Kumite	Afgesproken gevechtsoefeningen
Kihon Ippon Kumite	Afgesproken een-aanvals gevechtsoefening
Jiyu Ippon Kumite	Vrije een-aanvals gevechtsoefening
Kihon Nihon Kumite	Afgesproken tweevoudige gevechtsoefening
Renzoku Kumite	Opeenvolgende gevechtsoefening
(Kihon Kata) Bunkai Kumite, Kihon Bunkai; Dento Teki Bunkai	(Afgesproken) Toegepaste gevechtsoefeningen (uit de kata’s), toegepaste gevechtsoefeningen uit de kata’s; bunkai’s (traditionele toepassingen van de bewegingen uit de kata’s)
Oyo Bunkai Kumite	Variaties op de bunkai’s
Randori (Kumite)	Vrije gevechtsoefening, sparren (doorgaans langzaam en zacht) ⁴
Go Kumite	Hard sparren
Ju Kumite	Zacht sparren
Jiyu kumite	Vrije gevechtsoefeningen (hard en snel, maar wel gecontroleerd)
Iri Kumi	Korte afstandsgevecht
Noon Di	Speciale ademhalingsmethode voor onder andere het korte afstandsgevecht.
Kakie (Kumite)	Kleverige handen (gevechtsoefening)

⁴ De belangrijkste termen bij het wedstrijdkarate zijn: hajime (start), yame (stop), tsuzekete hajime (doorgaan), jogan (buiten de lijn), atenaioni (waarschuwing), mubobi (onverdedigd inkomen), keikoku (waarschuwing voor straf), hansoku (chui) (waarschuwing met ippon (één punt) of (chui) waza ari (half punt), shikkaku (diskwalificatie), hantei (beslissing), aka (rood), shiro (wit).

Kata's (Kata)

Kata	Opeenvolgende bewegingen die de essentie van de stijl vormen, stijlvorm, solovorm
Heishu Kata (Heishugata)	Letterlijk: 'gesloten hand (=buik) kata'
Kaishu Kata (Kaishugata)	Letterlijk: 'open hand (= buik) kata'
Gekisai Dai Ichi	Gekisai dai ichi, letterlijk: 'val aan en vernietig 1'
Gekisai Dai Ni	Gekisai dai ni, letterlijk: 'val aan en vernietig 2'
Saifa	Saifa, letterlijk: 'vernietigende aanvallen'.
Seiyunchin	Seiyunchin, letterlijk 'tegenstander uit balans brengen' ook wel: 'trekken'
Shisochin	Shisochin, letterlijk: 'vier richtingen gevecht'
Sanseru	Sanseru, letterlijk: '36 (handen)' ⁵
Sepai	Sepai, letterlijk: '18 (handen)' ⁶
Kururunfa	Kururunfa, letterlijk: 'wacht op het goede moment en sla onverwachts toe'. Vrije vertaling: 'stilte voor de storm'.
Sesan	Sesan, letterlijk: '13 (handen)' ⁷
Suparinpei	Suparinpei, letterlijk: '108 (handen)' ⁸
Sanchin	Sanchin, letterlijk: 'drie gevechten'
Tensho	Tensho, letterlijk: 'draaiende palmen'



⁵ 6 x 6: oog, oor, neus, tong, lichaam en geest x kleur, stem, reuk, smaak, tast en rechtvaardigheid.

⁶ 6 x 3: kleur, stem, smaak, reuk, tast en rechtvaardigheid x goed, slecht en vrede.

⁷ 13 is een geluksgetal in de Chinese cultuur.

⁸ 6 x 6 x 3 (als Sanseru en Sepai).