

Japanse termen beginnelingen

Algemeen

Ichi ni san shi (yon) go roku shichi hachi ku ju	één twee drie vier vijf zes zeven acht negen tien	Mawate Yame Yasume Hanmi Mae ni Sagaru Yoko e Kime waza Kihon Kata Kumite Jodan Chudan Gedan Gi (keikigi)(karategi) Sensei Sempai Otogani ni rei	halve draai stop rust ter plaatse profielstand voorwaarts achterwaarts zijwaarts tegenaanvaltechniek basisoefening stijloefening (vorm) gevechtsoefening hoge zone (hoofd + hals) middenzone (romp) lage zone (onderlijf) uniform (kledij) meester senior elkaar groet
Mokuso Arigato gozaimasu Yoi Kamaete Kamae Hantai Hajime	meditatie dank u wel gereed ga in de houding staan de houding tegengesteld begin		

Basistechnieken

DACHI-KATA Heiko dachi Heisoku dachi Zenkutso dachi Kokutsu dachi Kibe dachi Heiko	STANDEN vertrekstand (spreidstand = breedte schouders, voeten 45°) gesloten vertrekstand voorwaartse stand achterwaartse stand zijwaartse stand (ruiterstand) vertrekstand (spreidstand = breedte schouders : voeten evenwijdig) (Yoi-stand)
TSUKI-WAZA Choku tsuki Oi tsuki Gyaku tsuki Nukite Kezami tsuki	STOOTTECHNIEKEN rechtstreekse vuiststoot vorderende vuiststoot (zelfde zijde als vorderend been) tegengestelde vuiststoot speerhandstoot reikende vuiststoot mat voorste arm
UTCHI-WAZA Empi uchi Uraken uchi Tettsui uchi	SLAGTECHNIEKEN slag met elleboog slag met bovenkant vuist slag met hamervuist
GERI-WAZA Mae geri Yoko geri kekomi	SCHOPTECHNIEKEN voorwaartse schop zijwaartse stotende schop

Yoko geri keage Mawashi geri Ushiro geri	zijwaartse schop met snapbeweging cirkelende schop achterwaartse schop
UKE-WAZA Uce uke Age (ude) uke Soto (ude) uke Uchi (ude) uke Gedan barai Shuto uke Morote uke	AFWEERTECHNIEKEN voorarm afweer opwaartse afweer afweer van buiten naar binnen afweer van binnen naar buiten lage afweer afweer met snijkant hand versterkte of dubbele afweer