

SLOVNÍČEK

Karate	prázdná ruka (kara = prázdný, te = ruka)
Do	cesta (ve smyslu způsob života)
Karate-do	následovat cestu karate, ztotožnit se s principy karate
Shotokan	jeden ze stylů karate (ten který cvičíme, zakladatel Gichin Funakoshi) (z jiných stylů: Goju-ryu, Wado-ryu)
Kihon	základní techniky
Kata	sestava (souboj s imaginárním/vymyšleným protivníkem)
Kumite	souboj (s reálným/skutečným protivníkem)
Karateka	ten, kdo cvičí karate
Karategi	oblek na cvičení karate
Obi	pásek (bílý, žlutý, zelený, fialový, hnědý, černý)
Kyu	žákovský stupeň (barevné pásy)
Dan	Mistrovský stupeň (černý pás)

na tréninku

Dojo	tělocvična, místo, kde se cvičí
Tatami	žíněnka na cvičení
Sensei	učitel, trenér, instruktor
Sempai	asistent učitele, pomocník
rei	pozdrav (úklon + „Us“)
Sensei ni rei	pozdrav učiteli
Motodojči	řada, nástup
Yame	STOP, přerušte, zastavte cvičení
Yoi	připravte se
Hajime (jime)	začněte
Seiza	sed na patách
Mokuso	meditace (zavřít oči, narovnat se, pravidelně dýchat)
Mokuso yame	konec meditace (otevřít oči)

Ki	vnitřní síla
Kime	výdech se zpevněním těla (na konci techniky)
Kiai	bojový výkřik

Pásma

Džodan	horní pásmo (krk, hlava)
Čudan	střední pásmo (trup)
Gedan	spodní pásmo (na pásek a níž)

Pohyb

mawate	obrat
Suri-ashi	posun začínající přední nohou
Yori-ashi	posun začínající s přísunem zadní nohy, přísun
Ayumi-ashi	krok
ashi dachi	přesun v postoji

Směry

Mae	vpřed, přední
Hineri	zadní
Uširo	vzad
Hidari	vlevo
Migi	vpravo
Joko	do strany
gyaku	opačný, protilehlý (jiná ruka, jiná noha)
soto	venkovní
uchi	vnitřní

Postoje

Heisoku-dachi (HsD)	stoj snožmo (nohy u sebe, ruce podél těla)
Musubi-dachi	stoj spatný (paty u sebe, špičky od sebe) (Shizentai – přirozený postoj)
Heiko-dachi (HD)	nohy na šířku ramen (špičky směřují dopředu)
Hachiji-dachi	HD + špičky od sebe (podle parket)
Zenkutsu-dachi (Zk)	šířka ramen, váha na přední noze
Kokutsu-dachi (KkD)	nohy za sebou, váha vzadu
Kiba-dachi (KiD)	jezdecký postoj
Neko-ashi-dachi (NaD)	kočičí postoj
Fudo-dachi (FD)	= Sochin-dachi, silový postoj
Sanchin-dachi (SD)	postoj přesýpacích hodin
Shiko-dachi	KiD + špičky od sebe (parkety)
Hangetsu-dachi	postoj půlměsíce
Renodži-dachi (RD)	postoj připomínající písmeno „ren“ = „L“, zadní noha 45° (parkety)
Teidži-dachi (TD)	postoj připomínající písmeno „T“, zadní noha 45° (parkety)
Kosa-dachi	zkřížené nohy
Kamae	bojový postoj (BP)

Údery = tsuki, Seky = uchi

Ura-tsuki	krátký úder, hřbet ruky směřuje dolů
Tate-tsuki	krátký úder, malíková hrana dolů
Oi-tsuki	úder přední rukou, bez boků, = Chudan-seiken-tsuki
Gyaku-tsuki	úder zadní rukou (jiná ruka, jiná noha)
Kizami-tsuki	= Oi-tsuki + boky
Empi-uchi	úder loktem
Uraken-uchi	kyvadlový úder
Nukite	bodnutí (úder) prsty

kryty = uke

Age-uke	kryt hlavy
Soto-uke	střední pásmo, zvenku
Uchi-uke	střední pásmo, zevnitř
Gedan-barai	spodní pásmo
Shuto-uke	otevřenou rukou (meč), často v KkD
Morote-uke	dvě ruce
Sukui-uke	„tobogán“ (v H.Nidan)

Kopy = geri

Mae-geri	přední kop, kekomi (vykopnutí dveří, odtlačení), keage (švihový)
Yoko-geri-kekomi	trčený kop do strany
Yoko-geri-keage	kyvadlo (mimo stříšku)
Mawashi-geri	po oblouku
Ushiro-geri	kop dozadu
Hiza-geri	kop kolenem

Techniky

hikite	nápřah, pěst u boku
ren	kombinace dvou technik
sanbon	kombinace tří technik

Kihon	opakuji, než dá zkušební koisař povel k ukončení
Kihon Ido	5x, poslední s Kiai, v před, vzad
Oyo Ido	BP = kamae, 5x, poslední s Kiai, vpřed, mawate, další technika
Kime-waza	do lapy/terč/cíl

Kata

embusen	pūdorys v kata
bunkai	aplikace kata
shitei kata	povinná
tokui kata	volná, jakákoli

Kumite

Tori (T)	útočník
Uke (U)	obránce
Kihon kumite	na místě
Gohon kumite	5(3)x stejná technika za sebou
Sanbon kumite	3 různé techniky/pásma
Kihon-Ippon-kumite	různé obrany, obránce vychází vždy ze Shizentai (joj, Musubi-dachi)
Kaeshi-Kihon-Ippon-kumite	v průběhu se obránce a útočník prohodí (T→U, U→T)
Jiyu-Ippon-kumite	oba z kamae
Okuri-Jiyu-Ippon-kumite	první útok, stažení (=Okuri), druhý útok; blok, kontr, stažení, blok, protiútok
Jiyu-kumite	volný zápas

