

## Ordlista

### A

Age uke\* Blockering nedifrån och uppåt mot Jodanattack  
 Arigato gozaimashita! Hälsningsfras vid avslutning av ett träningspass eller parövning där vi tackar varandra för vad vi fått lära oss  
 Ayumi dachi\* Position med fötterna placerade som i naturlig gång

### B

Bunkai En tillämpning och förklaring av teknikerna i en kata

### C

Chodan Nivå ett  
 Chudan Mellansektionen på kroppen  
 Chudan tsuki\* Slag mot mellansektionen på kroppen

### D

Dan Nivå  
 Do Väg, livsriktning  
 Dojo Träningslokal där vi utövar karate

### E

Empi Armbåge (också Hiji)  
 Empi uchi\* Armbågsattack

### G

Gedan Den lägre delen av kroppen (under höften)  
 Gedan barai\* Blockering nedåt (också Harai uke) mot Gedanattack  
 Gedan tsuki\* Slag mot den nedre delen av kroppen, under bältet  
 Geri Spark  
 Gi Dräkt  
 Go Fem  
 Godan Nivå fem  
 Gyaku tsuki\* Slag med motsatt arm i förhållande till främre benet

### H

Hachi Åtta  
 Hachiji dachi\* Position med fötterna placerade i axelbredd, pekande något utåt  
 Hai Ja!  
 Hajime Börja! (kommando)  
 Hara Mage  
 Harai uke\* Blockering nedåt (också Gedan barai) mot Gedanattack  
 Heiko dachi\* Position med fötterna placerade i axelbredd, pekande rakt fram  
 Heisoku dachi\* Position med fötterna placerade tätt ihop, pekande rakt fram  
 Hidari Vänster  
 Hiji Armbåge (också Empi)  
 Hiji ate\* Armbågsattack (också Empi uchi)  
 Hiji uke Blockering med armbågen  
 Hikite Tillbakadraget med motstående arm i relation till den arm som gör en handteknik, tex slag eller blockering  
 Hikiwake Oavgjort i tävling  
 Hiza Knä  
 Hiza geri\* Knäattack  
 Hombo dojo Huvuddojo i en stilorganisation  
 Horan no kamae "Ägg i bo", startposition i Basai Dai katan

### I

Ichi Ett  
 Ippon En poäng  
 Ippon kumite Enstegskumite



## J

Jiyu kumite  
Jiyu ippon kumite  
Jodan  
Jodan tsuki\*  
Ju

Fri kumite  
Fri enstegskumite  
Övre delen av kroppen (huvudet)  
Slag mot huvudet  
Tio

## K

Kai  
Kakete uke\*  
Kamae  
Kata

Stil (tex Itosu Kai)  
Greppande blockering innifrån och ut mot Chudanattack  
Färdigposition  
Sammansättning av blockeringar, attacktekniker och förflyttningar i ett bestämt rörelseschema, specifikt för en viss karetestil

Keage (geri)  
Keichu  
Kekomi (geri)  
Ken  
Ki  
Ki ai  
Kiba dachi\*

Snärtig (spark), tex Mae geri, motsats till Kekomi  
Nacke (också Kubi)  
Tryckande (spark) tex Yoko geri, motsats till Keage  
Knytnäve  
Livskraft  
Skrik för att förstärka teknik och fokusera kraft  
Position med fötterna placerade brett isär, pekande rakt framåt, också kallad "Ridposition" och Naifanchin dachi

Kihon  
Kihon kumite  
Kin geri  
Kinteki  
Koken  
Kokutsu dachi\*

Grundtekniker  
Kumite med grundtekniker (i motsats till fri kumite)  
Spark med sträck vrist, träff med ovansidan av foten  
Skrev  
Handled  
Position med fötterna placerade brett isär på en rät linje, pekande parallellt snett utåt  
Position med det bakre benet korsande det främre

Kosa dachi\*

Ku  
Kubi  
Kumite  
Kyoku  
Kyosen  
Kyu

Nio  
Nacke (också Keichu)  
Parövning / man-mot-man  
Andning  
Solar plexus  
(Elev-)grad

## M

Mae  
Mae geri\*  
Mawashi geri\*  
Mawate  
Migi  
Mokuso  
Mosubi dachi\*  
Mune

Framåt  
Spark framåt, träff med trampdynan  
Rundspark  
Vändning! (kommando)  
Höger  
Meditation! (kommando)  
Position med fötterna placerade tätt ihop pekande utåt  
Bröst

## N

Naifanchin dachi\*  
  
Nana  
Neko achi dachi\*  
Ni  
Nidan  
Nippon  
Nippon kumite  
Nukite

Position med fötterna placerade brett isär, pekande rakt framåt, också kallad "Ridposition" och Kiba dachi  
Sju (också Shichi)  
"Kattposition"  
Två  
Nivå två  
Två poäng  
Tvåstegskumite  
Slag med öppen hand, träff med fingrarna

\* Bildexempel finns i pdf-filer för respektive graderingsnivå



## O

Obi  
Oi tsuki\*  
Onegai shimasu

Osu

## R

Rei  
Roku  
Ryu

## S

San  
Sanbon  
Sanbon kumite  
Sanchin dachi\*  
Sassae uke\*

Seiken

Seiza

Sempai

Sensei

Shi

Shiai kumite

Shichi

Shiko dachi\*

Shomen

Shuto

Shuto uke\*

Sode

Sokto geri

Soto

## T

Tai

Tai sabaki

Te

Tomoe

Tsuki

## U

Uchi

Uchi uke\*

Uke

Ura ken\*

Ura tsuki

Uschiro

Uschiro empi uchi

Uschiro geri\*

Uschiro mawashi geri

Bälte

Slag med samma arm som främre benet

Hälsningsfras vid inledning av ett träningspass eller innan en parövning, genom vilken vi uttrycker vår tacksamhet för vad vi kommer att få lära oss

Hälsning (ursprungligen mellan soldater)

Buga! (kommando)

Sex

Skola (tex Itosu Ryu)

Tre

Tre poäng

Trestegskumite

Position, också kallad "Timglasposition"

Blockering utifrån och in mot Chudanattack, liknande en Yoko uke med stöd av undre armens knytnäve mot övre armens armbåge

Knogarna, ordagrant "rättvänd knytnäve"

Sitt ned! (kommando)

Äldre elev (i relation till den som uttalar det)

Lärare

Fyra (också Yon)

Tävlingskumite

Sju (också Nana)

Position, med fötterna brett isär pekande utåt, också kallad "Sumo position"

Den främre väggen i dojon, symbol för skolan eller stilen

Teknik utförd med handkanten

Blockering med handkanten

Arm

Spark med sidan av foten, tex Yoko sokto geri

Utifrån och in, tex Yoko soto uke

Kroppen

Sammansatt rörelsemönster av valfria grundtekniker i tio steg, ordagrant "kroppsförflyttning"

Hand

Mage

Slag

Inifrån och ut

Blockering inifrån och ut mot Chudanattack

Blockering

Slag med knytnäven, träff med baksidan av handen

Uppercut slag

Bakåt, bakåtvänd

Bakåtattack med armbågen

Bakåtspark, träff med hälen

Omvänd rundspark

\* Bildexempel finns i pdf-filer för respektive graderingsnivå



## Y

Yame	Stopp! / Avbryt! (kommando)
Yoi	Redo! (kommando)
Yoko	Sida
Yoko geri*	Spark åt sidan
Yoko uke*	Blockering utifrån och in mot Chudanattack
Yon hon nukite*	"Svärdsticksattack" med handen

## Z

Zenkutsu dachi*	Position med fötterna placerade i axelbredd, främre knät böjt och bakre benet sträckt
-----------------	---

## Räkneord

1	Ichi
2	Ni
3	San
4	Shi/Yon
5	Go
6	Roku
7	Shichi/Nana
8	Hachi
9	Ku
10	Ju
11	Ju ichi
12	Ju ni
13	Ju san
1x	Osv
20	Ni ju
Nivå 1	Chodan
Nivå 2	Nidan
Nivå 3	Sandan
Nivå 4	Yondan
Nivå 5	Godan

\* Bildexempel finns i pdf-filer för respektive graderingsnivå