

WOORDENLIJST

JAPANS

aihanmi
aiuchi
aka
ashi barai
ashi
atama
atemi
awasete
(waza ari) awasete
ippon
ayumi ashi

barai
budo
budoka
bun bu ryu do

bunkai
bushi
bushido

cha
chu
chudan
chudokan

dachi
dan
danzuki
do
dojo

NEDERLANDSE BETEKENIS

uke en tori hetzelfde been voor
gelijktijdig treffen, harmonie van slag
rood
voetveeg
voet
hoofd (kopstoot)
slag op vitaal punt van het lichaam
samenbrengen
ippon (vol punt) door 2 maal waza ari (half punt)
volledige stap

vegende blokkering of veeg
weg van de krijger, verzamelnaam voor krijgskunsten
beoefenaar van krijgskunst
pen en zwaard zijn één; balans tussen fysieke en intellectuele ontwikkeling (lichaam en geest)
studie of applicatie van kata
krijger
weg van de krijger

bruin
midden
zone tussen bekken en schouders
huis van de middenweg

stand
graad, niveau (1^e dan = zwarte band)
opeenvolgend stoten
de weg: martial way, zie jutsu
ruimte waar 'de weg' of de kunst beoefend wordt

domo arigato gozaimashita	Dank u wel
dôo itashimashite	graag gedaan
empi	elleboog (empi uchi = elleboogstoot)
enbu	uitvoering, presentatie
enbusen	patroon waarin kata wordt uitgevoerd
fudoshin	onverstoorbare geest
fumikomi	stampende trap
furiken uchi	zwaai stoot (hoek)
gaeshi	overname, tegenaanval
gaiwan uke	blok met buitenkant arm (duimzijde)
gamae (kamae)	gevechtshouding
gedan barai	lage blokkering
gedan	zone onder het bekken
geri	trap
gi	karate (of judo)pak
goju	stijl: letterlijk 'hard-zacht'
goshin ho	zelfverdediging
gyakuhanmi	uke en tori staan elk met een verschillend been tegenover elkaar (als een spiegelbeeld)
gyakuzuki no tsukkomi	naar voren reikende tegengestelde stoot
gyakuzuki	tegengestelde stoot
hai	ja
haishu uke	blok met de handrug (haishu=handrug)
haisoku	wreef
haito	(slag met) duimzijde van de hand
hajime	start, begin
hajimemashite	aangenaam kennis te maken

hanmi gamae	gevechtshouding
hanmi	half
hanshi	eretitel voor grootmeester
hara	onderbuik (zie seika tanden)
hara kiri	zie seppuku
hasamizuki	‘schaar’stoot
heiko dachi	parallelstand (heiko=parallel)
heisoku dachi	stand met gesloten voeten
hibara	de zij, flank
hidari	links
hiji	elleboog (zie empi)
hikiashi	terugtrekken van de voet
hikite	terugtrekken van de hand/vuist
hitosashi yubi	wijsvinger
hiza	knie (hizageri= kniestoot)
i dori	zittende verdediging
Iie	nee
inasu	verander de richting van de aanval met je blok
ipponken	één-knokkel-vuist
irimi	binnendringen, invechten
jigotai	defensieve houding iets wijder dan schouderbreedte
jiyu kumite	vrij vechten
jo	ruimte
jodan uke	hoge blokkering
jodan	zone boven de schouders
johsokutei	bal van de voet (zie koshi)
juji uke	blokkering met gekruiste handen
junanshin	flexibele geest (open, nederig, geduldig)
jonzuki no tsukkomi	naar voren reikende gelijke stoot
jonzuki	voorwaartse gelijke stoot

jutsu	martial art: krijgs(kunst), zie do
kai	vereniging, groep, genootschap
kaiten	ronddraaiend (360° draai)
kakato	hiel
kake te	hoek-hand
kansetsu	gewricht
kansetsu geri	trap naar gewricht (meestal knie)
kara	leeg
karatedo	weg van de lege hand
kata	vorm
kata no kaisetsu	uitleg van kata
kihon kumite	basis sparren
ken	vuist, zwaard
kendo	weg van het zwaard
kette gyakuzuki	maegeri gevolgd door gyakuzuki
kette junzuki	maegeri gevolgd door junzuki
ki awase	harmonie tussen energieën
ki ken tai	coördinatie en samenhang tussen energie, het zwaard (of de techniek) en het lichaam
ki musubi	verbonden energie
ki	energie (chi of qi)
kiai	harmonisatie van energie geuit d.m.v. een schreeuw
kiba dachi	paardrijstand (voeten parallel)
kihon no kata	basisvorm
kihon	basis, fundament
kime	focus/bundeling van energie
kingeri	trap in het kruis
kinteki	testikels
kiotsukei	oplettende houding
kiri	snijden
kiritsu	opstaan na etiquette met behoud van aandacht en concentratie

kobo ichi	aanval en verdediging zijn één (vinden gelijktijdig plaats)
kokoro	hart, geest
kokutsu dachi	tijgerstand
kokyo	ademhaling
konbanwa	goedenavond
konnichiwa	goedendag
koshi (goshi)	heup, bal van de voet
kote	pols (zie te kubi)
kubi	hals
kumite	sparren, vechten (letterlijk: ontmoetende handen)
kuro	zwart
kusuri yubi	ringvinger
kyokushinkai	stijl: 'groepering van de uiterste waarheid'
kyoshi	meester leraar (7 ^e dan)
kyu	graad lager dan 1 ^e dan
kyukei	rust (korte pauze na een groet)
ma	timing
maai	(gevechts)afstand
mae	voor
mae-ashi	voorste voet, voorste been
maegeri	voorwaartse trap
mae tobi geri	voorwaarts gesprongen trap
mahamni	half, houding waarbij het lichaam zijwaarts is gedraaid
makiwara	stootplank
mawashigeri	cirkeltrap
mawashizuki	ronde stoot (hoek)
mawatte	draaien
metsuke	visuele concentratie (alles zien zonder iets te onthullen)
migi	rechts
mikatsuki geri	letterlijk: halve maan trap
mo ichi do	nog een keer

mokuso	korte meditatie (letterlijk: stille gedachte)
mon	symbool van een stijl of school
morote uke	blokkering met een hand voor de borst of dubbel
mushin	geen geest (empty mind)
musubi dachi	stand met hielen tegen elkaar (verbonden stand)
musubi	gelieerd, verbonden
nagashizuki	ontwijkende stoot
nagasu	ontwijken
naihanshi dachi	stand met voeten parallel als kiba dachi als gebruikt in de kata naihanchi voor ontwikkeling van interne ki
naiwan	binnenkant arm (pinkzijde)
naka yubi	middelvinger
nakadaka ipponken	middelvinger een-knokkel-vuist
neko	kat
nekoashi dachi	katstand
nidangeri	dubbele sprongtrap op twee niveau's
nihon	Japan, nummer 2 (nihonme)
nihon nukite	tweevingerige speerhand
no	van, verbindingswoord
noru	beweeg mee met de aanval als bamboe en veer daarna terug met een tegenaanval
nukite	speerhand, 'hand met gestrekte vingers'
obi	band
ohyo gumite	semi vrij vechten
oi	zelfde kant
okuri ashi	glijdende verplaatsing (zie yori ashi)
onegai shimasu (osu)	alstublieft (geef ons een goede les)
osea uke	vallende, duwende blok
otagai ni rei	groet voor iedereen
otoshi uke	vallende blok (gebruik van 'dropping energie')
otoshi	vallend

oyayubi	duim
qi	energie, adem(en)
randori	vrije oefenvorm
rei	buiging, groet
reigi	etiquette, hoffelijkheid
renraku waza	combinatietechniek
renzuki	opvolgende stoot (zie danzuki)
ri	rede, logica
riai	samenhang (juiste afstand, juiste plek, juiste moment)
ritsurei	staande groet/buiging
ryu	school
sanbon gumite	driestapsoefening
seika	letterlijk: 'onder de navel'
seiken	letterlijk: goede vuist
seiretsu	correct staan (opstellen in - meestal - musubi dachi)
seiza	correct zitten (op de knieën)
sen no sen	anticipatie (sen = initiatief)
senpei	assistent, eerste leerling
sensei	leraar (letterlijk: hij die eerder heeft geleefd)
seppuku	ritueel opensnijden van de hara
shiai	wedstrijd
shihan	grootmeester (8 ^e dan)
shiho	vier richtingen
shiko dachi	paardrijstand met voeten naar buiten
shin	geest, spirit, hart
shinken shihara dori	verdediging tegen een echt zwaard
shiro	wit
shisei	lichaamshouding
shito ryu	stijl: karakters 'shi' en 'to' staan voor de namen van twee leraren

shizentai	natuurlijke houding
shomen	voorzijde, belangrijke muur
shotokan	stijl: 'huis van shoto' (bijnaam Funakoshi)
shuto uke	blok met meshand
shuto	meshand (pinkzijde)
sokuto fumikomi	stampende trap met zijkant voet meestal naar de knieën
sokuto(geri)	trap met zijkant voet
sonoba	op de plaats
sonobade ippon toru	wissel op de plaats naar gyakuzuki-stand
soto uke	blokkering met de buitenkant van de arm (duimzijde)
soto	buitenkant
suigetsu	plexus solaris
suki	opening
sukui (uke)	scheppend (blokkeren)
sumimasen	pardon, excuseer mij
sumo dachi	stand uit het sumo gelijk aan shiko dachi
sun dome	stoppen vlak voor het doel
sune geri	trap tegen het scheenbeen
sune	scheenbeen
suriashi	glijdende verplaatsing
surikomi	slipstap
tai	lichaam
taisabaki	ontwijking met het lichaam
tameshiwari	breektest
tanden	energiebron 5 cm onder de navel (letterlijk: 'omgeploegd rijstveld')
tate	verticaal

tao	de weg (zie do)
te kubi gaeshi	omdraaien van de pols (polsklem)
te kubi	pols (letterlijk: nek van de hand)
te	hand
teisho	handpalm
tettsui	hamerslag (onderkant vuist)
tobi geri	gesprongen trap
tobikomizuki	uitvalstoot
tori	aanvaller, initiatiefnemer
tsugi ashi	bijsluitpas
tsuki	stoot (bij vervoeging -zuki) of maan
tsumasaki	teentoppen
uchi uke	blokking met de binnenkant van de arm (pinkzijde)
uchi	binnenkant of slag
uchikomi	repeterende aanvallen, drills
ude	arm
uke	blokking, ontvanger, verdediger
ukemi	valbreken
ura	achter
ura mawashi geri	'omgekeerde' cirkeltrap
uraken	achterkant vuist
ushiro mawashi geri	achterwaartse cirkeltrap
ushiro	achterwaarts, van achteren
ushirogeri	achterwaartse trap
wazari	half punt (zie awasete ippon)
waza	techniek
yamazuki	dubbele stoot in U-vorm ('berg' vorm)
yame	stop
yoi	gereed staan, voorbereid zijn

yoko geri	zijwaartse trap
yoko	zijwaarts
yorï ashi	glijdende verplaatsing (zie okuri ashi)
yoyû	marge, ruimte
yubi	vinger
zenkutsu dachi	naar voren leunende stand
zenshishite	voorwaarts bewegen met het achterste been beginnend

Groetceremonie:

seiretsu	opstellen
seiza	correct gaan zitten
mokuso	korte meditatie
shomen ni rei	groet grondlegger en kunst
sensei ni rei	groet leraar
otagai ni rei	groet iedereen
kiritsu	opstaan met behoud van concentratie

Telwoorden:

ichi	een
ni	twee
san	drie
shi (yon)	vier
go	vijf
roku	zes
shichi (nana)	zeven
hachi	acht
kyu	negen
ju	tien