



SŁOWNIK KARATE KYOKUSHIN POTRZEBNY DO EGZAMINU

PRZYSIĘGA DOJO

1. Będziemy ćwiczyć nasze serca i ciała do osiągnięcia pewnego niewzruszonego ducha.
2. Będziemy dążyć do prawdziwego opanowania sztuki karate, aby nasze ciało i zmysły stały się doskonałe.
3. Z głębokim zapałem będziemy starać się kultywować ducha samo wyrzeczenia się.
4. Będziemy przestrzegać zasad grzeczności, poszanowania starszych oraz powstrzymywać się od gwałtowności.
5. Będziemy spoglądać w górę ku prawdziwej mądrości i sile porzucając inne pragnienia.
6. Będziemy wierni naszym ideałom i nigdy nie zapomnimy o cnocie pokory.
7. Przez całe nasze życie poprzez dyscyplinę karate, dążyć do poznania prawdziwego znaczenia drogi, którą obraliśmy.

Nie będziemy stosować i rozpowszechniać sztuki karate poza Dojo.

- 1 ICHI
- 2 NI
- 3 SAN
- 4 SHI (YON) wymawiamy SI
- 5 GO
- 6 ROK
- 7 SHICHI wymawiamy SICI
- 8 HACHI
- 9 KU (KYU)
- 10 JU wymawiamy DZIU

kyokushin - najwyższa prawda

karate - pusta dłoń

Masutatsu Oyama - twórca karate kyokushin

jodan - strefa na głowę + szyję

chudan - strefa na tułów

gedan - strefa na krocze

hidari - w lewo

migi - w prawo

soto - do środka

uchi - na zewnątrz

mae - w przód

yoko - w bok

ushiro - w tył

age - w górę

oroshi - w dół

mawashi - okrężnie

ura - odwrotnie

mawate - obrót

naore - powrót

seiken - pięść

uraken - odwrócona pięść

tettsui - pięść "młot"

hiraken - pół zaciśnięta pięść

nukite - ręka włócznia

shuto - zewnętrzny kant dłoni

haito - wewnętrzny kant dłoni

shotei - podstawa dłoni

koken - przegub

kote - przedramię

hiji - łokieć

sokuto - zewnętrzny kant stopy

teisoku - sklepienie stopy

chusoku - poduszka stopy

haisoku - podbicie stopy

kakato - pięta

sune - goleń

hiza - kolano

kaji - udo

atama - głowa

ago - podbródek

ashi - noga

gamen - skroń

gyaku - przeciwnie

oi - z tej samej strony

hizo - zebro

hiza - kolano

hajime - początek, zaczynać

juji - krzyż

dachi - pozycje nóg

uke - bloki

uchi - uderzenie

tsuki - pchnięcie

geri - kopnięcie

ukemi - pady i przewroty

keage - kopnięcie prosta noga w górę

kiba - jeździec

kin - krocze

kubi - szyja

morote - obie ręce

yame - koniec

neko - kot

nogare, ibuki - oddychanie

tsuru - żuraw

sanchin - trójkąt

shiko - pozycja zapaśnika sumo

tobi - skok

karategi - strój do karate

kiai - okrzyk

kanku - symbol odwagi, słońca

kyu - stopień szkoleniowy

dan - stopień mistrzowski

dojo - świątynia, sala ćwiczeń

obi - pas

osu - tak, dziękuję, pozdrowienie

zazen, seiza - pozycja siedząca

sensei - mistrz, nauczyciel

sempai - starszy ranga, przełożony
satori - oświecenie, pełne zrozumienie
temashi wari - rozbijanie twardych przedmiotów

arigato - dziękuję

ai suru - kochać

budo - sztuki wojenne

bo - kij

do - droga, kierunek myśli

hai - tak

katana - miecz samurajski

kamikaze - boski wiatr

Nippon - Japonia

konichiwa - dzień dobry

sayonara - pożegnanie

tatami - tradycyjna mata japońska

uchi deshi - osobisty uczeń

kumite - walka

kata - ćwiczenia w układach

kihon - ćwiczenia podstawowe

aka - czerwony

shiro - biały

midori - zielony

rei - ukłon

kamate - pozycja rąk

chui - ostrzeżenie

genten - kara

shikaku - dyskwalifikacja

enchosen - dogrywka

hajime - start, rozpoczęcie

yame - zakończenie

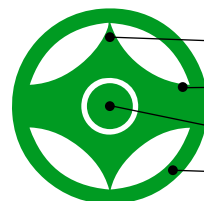
zokko - wznowienie

akoshi - uścisk dłoni

wazaari - pół punktu

ippon - cały punkt

nokashi - zwycięstwo



szczyt

siła

głębina

ciągłość