



**MÉSZÁROS DOJO**  
**HARCMŰVÉSZETI SPORTEGYESÜLET, VÁC**



**Kyokushin karate kifejezések**

Tréningek, versenyek során leggyakrabban használt japán kifejezések és magyar megfelelői

TESTRÉSZEK	TESTFEGYVEREK	IRÁNYOK, SZINTEK	ÁLTALÁNOS KIFEJEZÉSEK	SZÁMOK, SZÁMRENDSZEREK
ago - áll	chusoku - talppárna, ujjak alatti rész	age - emelkedő	ashi o fuite - rázd le a lábad	1 = ichi
ashi - láb	empi - könyök	chudan - középső szint (nyak és ágyék között)	chikara irete - megfeszítve, erővel	2 = ni
ashikubi - boka	haisho - kézhat	enkei - körkörös	fumikonde - mozgás, lépés a padlón	3 = san
ashiyubi - lábujj	haisoku - rüsz	gedan - alsó szint (ágyék és alatta)	hajime - rajta!, menj!	4 = shi, yon
atama - fej	haito - belső kézel (hüvelykujj felől)	gyaku - hátsó, ellentétes	hantai - ellentétes oldal	5 = go
futo-mom - comb	hiji - könyök	hidari - balra	ibuki - izotóniás légzés	6 = roku
hana - orr	hiraken - lapos ököl	hidari-mea - balra-előre	ido-geiko - alapmozgások	7 = shichi
hara - gyomor, has	hitosashiyubi - mutatóujj	hidari-ushiro - balra-hátra	ido-kihon - alapmozgások	8 = hachi
hiji - könyök	hiza - térd	jodan - felső szint (nyak és fej)	ippon kumite - egy lépéses küzdelem	9 = ku
hiza - térd	ippon nukite - egyujjas szúró kéz	juji - keresztezett	jissen kumite - teljes erővel küzdelem, bevinni a találatokat	10 = ju/td>
hizo - lép	ippon-ken - mutatóujj középső ízülete	jun - egyenesen válltól	jyu kumite - kötetlen, szabad küzdelem	11 = ju-ichi
kahanshin - alsótest	kakato - sarok	mae - előre	kaiten - körbefordulás, forgás	12 = ju-ni
kansetsu - ízület	keiko - madárcsőr-kéz	mawashi - körkörös, forgó	kamaete - pozícióba, vedd fel az állást	...
kao, ganmen - arc	kobushi - ököl	migi - jobbra	kiai - harci kiáltás	20 = niju
kata - váll	koken - csuklólát	migi-mea - jobbra-előre	kiai irite - hangos kiai	30 = sanju
kintama - here	kote - alkar	migi-ushiro - jobbra-hátra	kihon - alapok	40 = yonju
kobushi - ököl	nakayubi - középsőujj	morote - mindkét kéz(zel)	kihon-geiko - alap technikák	50 = goju
koshi - csípő	nihon-nukite - kétujjas szúró kéz	naname - átlós(an)	kime - összpontosítás	60 = rokuju
kote - alkar	nukite - szúró kéz	oi - elől levő	kumite - mérkőzés, küzdelem	70 = nanaju
kubi - nyak	seiken - egyenes ököl	oroshi - süllyedő, lefelé irányuló	ma-ai - a küzdők közötti idő és távolság	80 = hachiju
kuchi - száj	shotei - tenyérpárna	sayu - balra és jobbra	mawatte - fordulj meg	90 = kyuju
me - szem	shuto - kézel	shomen - előre	mokuso - szemek csukva meditációhoz	100 = hyaku

TESTRÉSZEK	TESTFEGYVEREK	IRÁNYOK, SZINTEK	ÁLTALÁNOS KIFEJEZÉSEK	SZÁMOK, SZÁMRENDSZEREK
<b>mimi</b> - fül	<b>sokuto</b> - talpél	<b>soto</b> - külső	<b>naore</b> - vissza a kiinduló helyzetbe	<b>1000</b> = sen
<b>mizo-ochi</b> - gyomorszáj	<b>sune</b> - sípcsont	<b>tobi</b> - ugrás, ugró	<b>nogare</b> - csendes, pihentető légzés	<b>10000</b> = man
<b>mune</b> - mellkas	<b>teisoku</b> - talp, lábboltozat	<b>uchi</b> - belső	<b>osu</b> - megértés, tisztelet és megbecsülés kifejezése	<b>do</b> - fok (szögmérték)
<b>nodo</b> - torok	<b>tettsui</b> - kalapácsököl	<b>ushiro</b> - hátra	<b>otogai ni rei</b> - meghajlás egymásnak	<b>hyaku-hachiju-do</b> - 180 fok
<b>rokkostu</b> - borda, bordák	<b>toho</b> - a hüvelykujj és mutatóujj közötti rész	<b>yoko</b> - oldal	<b>seiza</b> - térdelő helyzet	<b>kyuju-do</b> - 90 fok
<b>sakostu</b> - kulcsesont	<b>uraken</b> - fordított ököl, ökölhát			<b>yonjugo-do</b> - 45 fok
<b>senaka</b> - hát				<b>kai</b> - -szor, -szer, -ször
<b>shinzo</b> - szív				<b>ik-kai</b> - egyszer
<b>sokei</b> - ágyék				<b>nikai</b> - kétszer
<b>sune</b> - sípcsont				<b>sankai</b> - háromszor
<b>te</b> - kéz				<b>yonkai</b> - négyszer
<b>tekubi</b> - csukló				<b>gokai</b> - ötször
<b>tsumasaki</b> - lábujjhegyek				<b>rok-kai</b> - hatszor
<b>ude</b> - kar				<b>nanakai</b> - hétszer
<b>yubi</b> - ujj				<b>hak-kai</b> - nyolcszor
				<b>kyu-kai</b> - kilencszer
				<b>juk-kai</b> - tízszer
				<b>gojuk-kai</b> - ötvenszer
				<b>hyak-kai</b> - százszor