



MÉSZÁROS DOJO

HARCMŰVÉSZETI SPORTEGYESÜLET, VÁC

Kyokushin karate kifejezések

Tréningek, versenyek során leggyakrabban használt japán kifejezések és magyar megfelelői



VERSENY (SHIAI)	ÁLLÁSOK	TECHNIKÁK (WAZA)	ALAPTECHNIKÁK (KIHON WAZA)	KIEJTÉSI SEGÉDLET
aka - piros (öves)	han kiba dachi - fél lóállás	ashi barai - lábsöpítés	seiken (egyenes ököl)	y = j, pl. YAME="jame"
aka no kachi - győz a piros	han zenkutsu dachi - fél támadóállás	barai - kaszálás, védelem, kitérés	seiken chudan tsuki - egyenes ütés középre (gyomorszáj)	ch = cs, pl. CHUI="csui"
awasete ippon - pontozásos győzelem	heiko dachi - párhuzamos csípőszéles állás	chokuzuki - egyenes ütés	seiken jodan tsuki - egyenes ütés magasra (fej)	j = dzs, pl. JOGAI="dzsogái"
chui - figyelmeztetés szabálytalan technikáért	heisoku dachi - zárt lábfejű állás	enkei - körkörös	seiken ago uchi - állracsapás ököllel	s = sz, pl. SEIZA="szeizá"
encho-sen - hosszabbítás	jiyu kamae - küzdő állás	geri - rúgás	seiken mawashi uchi - köríves csapás ököllel	sh = s, pl. SHIRO="siro"
fukushin - sarokbíró	kake dachi - horgos állás	gyaku - fordított, szemben levő	uraken (fordított ököl)	ts = c, pl. MASUTATSU="Maszutacu"
genten - pontlevonás szabálytalanságért	kiba dachi - lovaglóállás	juji - keresztezett	uraken shomen ganmen uchi - fordított ököl előre	
hajime - rajta!	kokutsu dachi - védőállás, hátulsó állás	kake - horgos	uraken sayu uchi - fordított ököl oldalra	
hansoku chui - hivatalos figyelmeztetés	ku ju haraitoshi kiba dachi - 90°-os lovagló állás	kekomi - szűrő rúgás	uraken hizo uchi - fordított ököl lépre (bordára)	
hansoku make - vesztes leléptetéssel	moroashi dachi - kettős párhuzamos láb állás	geri-waza - rúgástechnika	uraken shita uchi - fordított ököl gyomorszájra	
hantei - (bírói) döntés	musubi dachi - meditációs állás	kizami - döfés	shuto (kézél)	
hantei onegaishimasu - "bírók döntsenek kérem"	nekoashi dachi - macskalábállás	morote - két kezes	shuto ganmen uchi - kézél csapás fejre	
hata - zászló	sanchin dachi - háromszögállás	oi - elől levő, első	shuto sakotsu uchi - kézél csapás kulcscontra	
ippon - teljes pont	shiko dachi - sumo állás	taoshiwaza - földrevitel	shuto sakotsu uchikomi - vezetett kézél csapás kulcscontra	
jo-gai - küzdőtérén kívül	shizentai - természetes küzdőállás	tobi - ugrás	shuto hizo uchi - kézél csapás lépre	
jo-nai - küzdőtérén belül	soshin dachi - guggoló védőállás	tobi geri - ugró rúgás	shuto uchi uchi - belső kézél csapás nyakra	
jun-yusho - második helyezett	tsuruashi dachi - daruláb állás	tsuki - ütés	hiji (könyök)	
kachi - győzelem	uchi-hachiji dachi - belső nyolccasszerű állás	uke - védelem	jodan hiji ate - könyök fejre	
ni-in - második helyezett	yoi / fudo dachi - készenléti állás	uke waza - védő technikák	chudan hiji ate - könyök testre	
sekai taikai - világbajnokság	yon ju go haraitoshi kiba dachi - 45°-os lovagló állás		hiji age uchi - könyök felütés	
shiai - verseny, meccs	zenkutsu dachi - támadóállás, elülső állás		hiji oroshi uchi - könyök lefelé csapás	
shiai-jo - küzdőtér			uke (védek)	

shik-kaku - kizárás, leléptetés	zenkutsu dachi - támadóállás, elülső állás		jodan uke - felső védés
shinpan(-in) - bíró			chudan uchi uke - középső kifelé védés
shiro - fehér (öves)			chudan soto uke - középső befelé védés
shiro no kachi - fehér győz			gedan barai - alsó védés
shushin - vezetőbíró			chudan uchi uke gedan barai - egyik kéz kifelé, másik lefelé véd
tameshiwari - törés			hudan soto uke gedan barai - egyik kéz befelé, másik lefelé véd
waza-ari - fél pont			jodan uke gedan barai - egyik kéz felfelé, másik lefelé véd
yame - állj!			geri, keri (rúgás)
yusei kachi - nyeres főlényel, technikai ko			uchi mawashi geri - belső köríves rúgás
yusho - első hely			soto mawashi geri - külső köríves rúgás)
zenkoku taikai - nemzeti bajnokság			mea keage - láblendítés előre fel
zoko - folytasd a küzdelmet!			hiza geri - térdel rúgás
			mawashi geri - köríves rúgás
			yoko keage - láblendítés oldalra
			yoko geri - oldalra rúgás
			kansetsu geri - izületre rúgás
			ushiro geri - hátra rúgás