SŁOWNICZEK JAPOŃSKI

Japońskie nazwy technik, pozycji i liczebników używanych na treningach i egzaminach. Działy ułożone są w kolejności, w jakiej pojawiają się w wymaganiach na stopnie – od zwrotów potrzebnych na pierwszym treningu po techniki na wyższe stopnie.

KOMENDY I ZWROTY NA TRENINGU

arigato	dziękuję
banzai	sto lat! (dosł. dziesięć tysięcy lat)
domo arigato	dziękuję bardzo
hai	tak
hajime	zaczynać – „zaczynamy!"
kiai	okrzyk
maitta	poddaję się
matte	czekaj, przerwij
mawatte	obrót
mokuso	medytacja z zamkniętymi oczami
naore	powrót (do pozycji wyjściowej)
osu	tak, dziękuję, pozdrowienie
rei	ukłon
sayonara	do widzenia
seiza	siad japoński (klęczny)
yame	przerwać, stop
yasume	odpocznij, relaks
yoi	przygotować się

KIERUNKI I STREFY

age	w górę
chudan	strefa środkowa
gedan	strefa dolna
gyaku	przeciwnie
hidari	lewa (strona)
jodan	strefa górna
kake	zahaczać
mae	w przód
mawashi	okrężnie
migi	prawa (strona)
oroshi	w dół
sayu	bok, w płaszczyźnie bocznej
shita	od spodu (dolne)
shomen	przód, front, czoło
soto	do wewnątrz (blok z zewnątrz)
tate	wzdłuż, pionowo
tobi	skakać, w wyskoku
uchi	na zewnątrz (blok od wewnątrz)
ura	odwrotnie
ushiro	w tył
yoko	w bok

LICZEBNIKI

ichi [hitotsu] 一	1
ni [futatsu] 二	2
san [mittsu] 三	3
shi (yon) [yottsu] 四	4
go [itsutsu] 五	5
roku [muttsu] 六	6
shichi [nanatsu, nana] 七	7
hachi [yattsu] 八	8
ku (kyu) [kokonotsu] 九	9
ju [to] 十	10
ju ichi 十一	11
ju ni 十二	12
ju san 十三	13
ju yon 十四	14
ju go 十五	15
ju roku 十六	16
ju shichi (ju nana) 十七	17
ju hachi 十八	18
ju ku 十九	19
ni ju 二十	20
san ju 三十	30
yon ju 四十	40
yon ju go 四十五	45
go ju 五十	50
roku ju 六十	60
shichi ju (nana ju) 七十	70
hachi ju 八十	80
ku ju 九十	90
hyaku 百	100
nihyaku 二百	200
sambyaku 三百	300
yonhyaku 四百	400
gohyaku 五百	500
roppyaku 六百	600
nanahyaku 七百	700
happyaku 八百	800
kyuhyaku 九百	900
sen 千	1000
nisen 二千	2000
sanzen 三千	3000

TYTUŁY I STOPNIE

dan	stopień mistrzowski

kancho	dyrektor – tytuł kierującego organizacją
karateka	ćwiczący karate
kohai	młodszy stopniem
kyu	stopień uczniowski
sempai	starszy stopniem, rangą
sensei	nauczyciel
shihan	mistrz – tytuł instruktora wysokiego stopnia
sosai	założyciel – tytuł Masutatsu Oyamy
uchi-deshi	osobisty uczeń

DOJO, FILOZOFIA I TRADYCJA

budo	droga walki, sztuki walki
do	droga
dogi	strój do treningu (kimono)
dojo	sala ćwiczeń
fudo	nieruchomy, niewzruszony
jutsu	sztuka, umiejętność
kai	organizacja, stowarzyszenie
kan	szkoła, budynek
kanku	„spojrzenie w niebo" – symbol Kyokushin
kara	pusty, pusta
karategi	kimono do karate
kyoku	biegun, ekstremum, mistrzostwo
kyokushin	„ostateczna prawda"
makiwara	deska do ćwiczenia uderzeń
mushin	umysł wolny od myśli (pustka w zen)
obi	pas
satori	stan oświecenia
shin	prawda
shinden	świątynia (w dojo miejsce szczególnego kultu)
tatami	tradycyjna mata japońska
zazen □□	medytacja w pozycji siedzącej

TECHNIKI I TRENING

ate	uderzenie (np. łokciem)
barai	zagarnięcie
dachi	pozycja
de ashi barai	podcięcie wysuniętej nogi (rzut)
gari	podcięcie, zagarnięcie nogą
geri	kopnięcie
gohon	pięciokrotny
goshi	biodro
ibuki	oddychanie siłowe, z napięciem mięśni
ippon	pojedynczy
jiyu	wolna (jiyu kumite – wolna walka)
juji	krzyż
kata	forma, kształt
keage	(keri age) kopnięcie w górę prostą nogą
keri	kopnięcie (forma podstawowa słowa geri)
kiba	jeździec
kihon	podstawy – technika podstawowa
kumite	walka
moro	obie
morote	obie ręce
musō uchi	uderzenie „bez myśli" – spontaniczna technika w stanie mushin (w dawnym nazewnictwie: „muso uchi – techniki naturalnej samoobrony")
nage	rzut
ne-waza	techniki walki w parterze
neko	kot
nidan	dwustopniowy, podwójny (tobi nidan geri – podwójne kopnięcie w wyskoku)
nihon	podwójny
nogare	sposób oddychania
o goshi	rzut przez biodro
o soto gari	duże podcięcie zewnętrzne (rzut)
o uchi gari	duże podcięcie wewnętrzne (rzut)
oi	„goniący" – technika tą samą stroną co krok (oi tsuki)
osae	przyciskać (osae uke – blok przyciskający)
renraku	kombinacje
ryusui	uniki
sanbon	potrójny
sanchin	„trzy walki" (ciało, umysł, duch)
seoi nage	rzut przez plecy
sono	część (sono ichi – część pierwsza)
tameshiwari	technika rozbijania twardych przedmiotów
tensho	kata oddechowe („płynne dłonie")
tokui	ulubione techniki
tori	atakujący (w ćwiczeniach w parach)
tsuki	uderzenie, pchnięcie
tsuru	żuraw
uchi	uderzenie, cięcie
uchikomi	uderzenie prowadzone („wbijające")
uke	blok; w kumite – broniący się
ukemi	pady i przewroty
wake	rozdzielać (kake wake uke – blok rozdzielający)

waza	technika, techniki (keri waza, ukemi waza)

KATA

dai	duży (wersja kata, np. geksai dai)
garyu	„leżący smok"
geksai	„zdobyć twierdzę" (geksai dai, geksai sho)
pinan	„spokój i harmonia" – seria kata Pinan (I–V)
saiha	„wielki postęp", przełamanie
seienchin	„spokój w burzy"
seipai	„osiemnaście rąk"
sho	mały (wersja kata, np. geksai sho)
sokugi	kata technik nożnych (sokugi taikyoku)
sushiho	„pięćdziesiąt cztery kroki"
taikyoku	„wielki początek" – podstawowe kata
tsuki no kata	kata uderzeń
yantsu	„zachować czystość"

POZYCJE – DACHI

fudo dachi	pozycja wyjściowa (otwarta)
musubi dachi	pozycja: pięty razem, palce na zewnątrz
haisoku dachi	pozycja: stopy razem (złączone grzbiety stóp)
yoi dachi	pozycja gotowości
uchi hachiji dachi	pozycja (stopy do środka)
heiko dachi	pozycja równoległa
sanchin dachi	pozycja sanchin („trzech walk")
kokutsu dachi	pozycja zakroczna
neko ashi dachi	pozycja kota
zenkutsu dachi	pozycja wykroczna
kiba dachi	pozycja jeźdźca
shiko dachi	pozycja zapaśnika sumo
kake dachi	pozycja „hak"
tsuru ashi dachi	pozycja żurawia
moro ashi dachi	pozycja obunóż
soshin dachi	pozycja w przysiadzie (m.in. w kata Garyu)

UDERZENIA I PCHNIĘCIA – SEIKEN

seiken morote tsuki (chudan, jodan, gedan)	pchnięcie oburącz (środkowe, górne, dolne)
seiken morote sanbon tsuki (chudan, jodan, gedan)	potrójne pchnięcie oburącz – trzy strefy
seiken (chudan, jodan, gedan) tsuki	pchnięcie (środkowe, górne, dolne) pięścią
seiken oi tsuki	pchnięcie normalne
seiken gyaku tsuki	pchnięcie przeciwne
seiken sanbon tsuki (chudan, jodan, gedan)	potrójne pchnięcie pięścią (trzy strefy)
seiken ago uchi	uderzenie w podbródek pięścią
seiken (chudan, jodan) mawashi uchi	uderzenie okrężne pięścią
seiken tate tsuki	pchnięcie pięścią ułożoną pionowo – „strzał"
seiken jun tsuki	pchnięcie pięścią z poparciem ciała
yama tsuki	pchnięcie podwójne „góra-dół"

UDERZENIA I PCHNIĘCIA – URAKEN

uraken shita uchi (tsuki)	uderzenie z dołu (w splot słoneczny) odwróconą pięścią
uraken age uchi (tsuki)	uderzenie z dołu (podbródkowe) odwróconą pięścią
uraken shomen uchi	uderzenie w przód odwróconą pięścią
uraken sayu uchi	uderzenie w bok odwróconą pięścią
uraken hizo uchi	uderzenie w żebra odwróconą pięścią
uraken ganmen oroshi uchi	uderzenie z góry odwróconą pięścią
uraken mawashi uchi	uderzenie okrężne odwróconą pięścią

BLOKI – SEIKEN

seiken chudan soto uke	blok pięścią do wewnątrz na strefę środkową
seiken jodan uke	blok górny pięścią
seiken chudan uchi uke	blok pięścią na zewnątrz na strefę środkową
seiken mae gedan barai	dolne zagarnięcie pięścią
seiken mawashi gedan barai	dolne okrężne zagarnięcie pięścią
seiken chudan uchi uke/ gedan barai	blok pięścią na zewnątrz na strefę środkową/ dolne zagarnięcie pięścią
seiken jodan juji uke	blok krzyżowy pięścią na strefę górną
seiken gedan juji uke	blok krzyżowy pięścią na strefę dolną
seiken morote chudan uchi uke	blok pięścią na zewnątrz na strefę środkową (oburącz)

KOPNIĘCIA – GERI

hiza geri	kopnięcie kolanem
kin geri	kopnięcie w krocze
chusoku (chudan, jodan) mae geri	kopnięcie w przód (stopą)
kakato mae oroshi geri	kopnięcie piętą w dół
chusoku mae keage	kopnięcie prostą nogą w górę
sokuto yoko keage	kopnięcie prostą nogą w bok kantem stopy

teisoku soto mawashi keage	kopnięcie okrężne prostą nogą do środka (wewnętrznym kantem stopy)
sokuto (haisoku) uchi mawashi keage	kopnięcie okrężne prostą nogą na zewnątrz (zewnętrznym kantem stopy)
kakato ushiro keage	kopnięcie prostą nogą w tył (piętą)
sokuto kansetsu geri	kopnięcie zewnętrznym kantem stopy w staw kolanowy
haisoku (gedan, chudan, jodan) mawashi geri	kopnięcie okrężne grzbietem stopy (dolne, środkowe, górne)
chusoku (gedan, chudan, jodan) mawashi geri	kopnięcie okrężne stopą – poduszkami (dolne, środkowe, górne)
sokuto (chudan, jodan) yoko geri	kopnięcie w bok kantem stopy (środkowe, górne)
kakato (gedan, chudan, jodan) ushiro geri	kopnięcie w tył piętą (dolne, środkowe, górne)
(gedan, chudan, jodan) ushiro mawashi geri	kopnięcie okrężne w tył (dolne, środkowe, górne)
(gedan, chudan, jodan) kake geri	kopnięcie „hakowe" (dolne, środkowe, górne)

CZĘŚCI CIAŁA

ago	podbródek
ashi	noga
atama	głowa
empi	łokieć
ganmen	twarz
hizo	żebra
kansetsu	staw
kin	krocze
komekami	skroń
kubi	szyja
momo	udo
sakotsu	obojczyk
tai	ciało
te	ręka, ręce

POWIERZCHNIE ATAKUJĄCE I BLOKUJĄCE

chusoku	poduszki stopy
haishu	grzbiet dłoni
haisoku	grzbiet stopy (podbicie)
haito	wewnętrzna krawędź dłoni (od strony kciuka)
hiji	łokieć
hiraken	pięść „płaska" (palce zgięte w drugim stawie)
hiza	kolano
kakato	pięta
ken	pięść
koken	przegub dłoni
naka yubi ippon ken	pięść z wysuniętym środkowym palcem
nihon nukite	dłoń „włócznia" (dwa palce razem)
nukite	dłoń „włócznia" – pchnięcie końcami palców
oya yubi ken	pięść z wysuniętym kciukiem
seiken	przód pięści – dwie pierwsze kostki
shotei	podstawa dłoni
shuto	zewnętrzna krawędź dłoni
sokuto	zewnętrzna krawędź stopy
sune	goleń
teisoku	wewnętrzna krawędź stopy
tettsui	pięść „młot"
uraken	odwrócona pięść
yonhon nukite	dłoń „włócznia" (cztery palce razem)
yubi	palec

UDERZENIA – SHUTO

shuto sakotsu uchi	uderzenie w obojczyk zewnętrznym kantem dłoni
shuto sakotsu uchikomi	uderzenie prowadzone w obojczyk zewnętrznym kantem dłoni
shuto (yoko) ganmen uchi	uderzenie w skroń zewnętrznym kantem dłoni
shuto hizo uchi	uderzenie w żebra zewnętrznym kantem dłoni
shuto jodan uchi uchi	uderzenie na zewnątrz zewnętrznym kantem dłoni

BLOKI – SHUTO

shuto mawashi uke	blok okrężny kantem dłoni
shuto mae mawashi uke	blok okrężny kantem dłoni z przodu
shuto jodan uke	blok górny kantem dłoni
shuto chudan soto uke	blok kantem dłoni do wewnątrz na strefę środkową
shuto chudan uchi uke	blok kantem dłoni na zewnątrz na strefę środkową
shuto mae gedan barai	blok dolny kantem dłoni
shuto jodan uchi uke	blok kantem dłoni na zewnątrz na strefę górną
shuto jodan juji uke	blok krzyżowy kantem dłoni na strefę górną
shuto gedan juji uke	blok krzyżowy kantem dłoni na strefę dolną

UDERZENIA – TETTSUI

tettsui komekami uchi	uderzenie pięścią „młotem" w skroń
tettsui hizo uchi	uderzenie pięścią „młotem" w żebra
tettsui (chudan, jodan, gedan) yoko uchi	uderzenie pięścią „młotem" w bok (strefa środkowa, górna i dolna)

tettsui ganmen oroshi uchi	uderzenie pięścią „młotem” z góry w twarz

UDERZENIA – SHOTEI

shotei (chudan, jodan, gedan) tsuki	pchnięcie (środkowe, górne, dolne) podstawą dłoni
shotei sanbon tsuki (chudan, jodan, gedan)	potrójne pchnięcie podstawą dłoni (trzy strefy)

BLOKI – SHOTEI

shotei jodan uke	blok górny podstawą dłoni
shotei chudan soto uke	blok podstawą dłoni do wewnątrz na strefę środkową
shotei gedan uke	blok dolny podstawą dłoni

UDERZENIA – HIJI (EMPI)

hiji (chudan, jodan) ate	uderzenie łokciem (na strefę środkową i górną)
hiji ago uchi	uderzenie łokciem w podbródek
hiji ushiro ate	uderzenie łokciem w tył
hiji oroshi uchi	uderzenie łokciem z góry w dół
mae hiji ate	uderzenie łokciem w przód

BROŃ I KULTURA JAPONII

ai-suru	kochać
kabuki	japoński teatr
kamikaze	boski wiatr
katana	miecz samurajski
kenjutsu	sztuka walki mieczem
kusarigama	sierp z łańcuchem
nunchaku	cep (pierwotnie do młócenia ryżu) używany jako broń
sai	okinawska broń w kształcie metalowego trójzęba
shuriken	gwiazdka do rzucania

Kontakt: 504 296 603

biuro@terminatus.pl · terminatus.pl