
















Karate terminologie

Getallen

Getal	Japans	Uitspraak
1	Ichi	ietsj
2	Ni	nie
3	San / Yon	san / jon
4	Shi	sjie
5	Go	goo
6	Roku	rok
7	Shichi / Nana	sietsj / nana
8	Hachi	hatsj
9	Kyuu / Ku	kjoe / koe
10	Juu	djoe

De getallen 3, 7 en 9 hebben twee mogelijke uitspraken. Wanneer enkel het (hoofd)telwoord 'los' gebruikt wordt, wordt meestal de eerstgenoemde gebruikt, maar indien het in combinatie met een zelfstandig naamwoord wordt gebracht, dan wordt gewoonlijk de tweede gebruikt. Zo is bijvoorbeeld '3e dan' in het Japans 'yondan' en '7e kyū' 'nanakyū' (in het Japans wordt het aan elkaar vast geschreven!). Overigens kan ook de schrijfwijze en uitspraak veranderen. Zo is '1e dan' 'shodan' en '1e kyū' 'ikkyū'. Naast de genoemde rij getallen kent het Japans nog een tweede rij. Het gaat echter te ver om die ook nog te noemen. Je zal die bij het karate (buiten Japan) nooit horen.

一									
	ichi				one				
二									
	ni				two				
三									
	san				three				
四									
	shi / yon				four				
五									
	go				five				

六									
	roku				six				
七									
	shichi / nana				seven				
八									
	hachi				eight				
九									
	kyū / ku				nine				
十									
	jū				ten				



Getal	Japans	Uitspraak
11	Juuichi	djoe-ietsj
12	Juuni	djoe-nie
13	Juusan	djoe-san
14	Juushi / Juuyon	djoe-sjie / djoe-jon
20	Nijuu	nie-djoe
21	Nijuu ichi	nie-djoe ietsj
30	Sanjuu	San-djoe
40	Yonjuu / Shijuu	jon-djoe / sjie-djoe
50	Gojuu	goo-djoe
60	Rokjuu	rok-djoe
70	Nanajuu / Shichijuu	nana-djoe / sietsj-djoe
80	Hachijuu	hatsj-djoe
90	Kyuujuu	kjoe-djoe
100	Hyaku	Giakoe (zachte 'g')
200	Nihyaku	Nie-gjakoe (zachte 'g')
300	Sanbyaku	Sam-bjakoe

Basisbegrippen

Japans	Uitspraak	Betekenis
Arigatou Gozaimasu		Bedankt
Ashi		Been, voet
Ashi Waza		Voet / been technieken
Atama		hoofd
Atemi		slag op het lichaam
Atemi Waza		Aanvallende beweging
Barai (zie Harai)		wegvegen, wegmaaien
Budo (Budō)	bu-doo	"De weg van de samurai" of "de weg van de krijger". Het is Een verzamelnaam voor alle Japanse krijgskunsten. Ook karate is een budo-sport of misschien beter: -kunst.
Dan	dan	Graad (hogere banden, vanaf zwart) Sho dan eerste dan Ni dan tweede dan San dan derde dan Yo dan vierde dan Go dan vijfde dan Roku dan zesde dan Shichi dan zevende dan Hachi dan achtste dan Ku dan negende dan Ju dan tiende dan
Dojo	(Dōjō) doo-djoo	Leslokaal, plaats waar martial arts beoefend wordt



Gi, Dōgi	gie, doo-gie	Karatepak (spreek de g uit als in het Engelse 'go')
Hadaka jime		Naakte verwurging
Hai	hai	Ja
Hajime	ha-ji-meh	Begin, start
Hantai	han-tai	Andere zijde, andere kant. Wisselen. Gebruikt bij oefeningen op de plaats (sonoba) om te wisselen van been of hand.
Hara		Buik
Harai (zie Barai)		wegvegen, wegmaaien
Hiki		trekken
Hikite		Trekkenende of grijpende hand
Hiza		knie
Honbu dōjō	hom-bu doo-djoo	Hoofd-dojo
Jime (zie Shime)		verwurgen
Joseki		jury, examiner
Kake		Voltooien van een uitvoering of techniek
Kansetsu Waza		Klemtechniek op de gewrichten
Kamae	ka-mai	Houding (gewoonlijk wordt hiermee de gevechtshouding bedoeld, voor begin van kumite of tangen)
Kentate	ken-ta-teh	Push-up (=tate) op de knokkels (=ken). Gewone push-up is udetate. Speciale variant: op de vingers: iubitate.
Ki-ai	ki-ai	Letterlijk: "Geestelijke ontmoeting", de schreeuw op het moment van een stoot, trap of afweer, waarbij alle energie (ki) in je lichaam is gefocuseerd, gebundeld in de plaats van die stoot, trap of afweer
Kubi		Nek / hals
Kyu	Kaju	Leerling of graad (wit t/m bruin) Note: Kyuu kan ook het getal 9 betekenen!
Maai		Afstand
Mawatte	ma-wat-teh	Komt van het werkwoord 'mawaru' en betekent draaien of wentelen. Bij veel karatescholen gebruikt als commando om leerlingen 180° om te laten draaien en in de andere richting verder te laten gaan. Eigenlijk foutief gebruik van dit woord, want in het Japans betekent het een draaiing van 360° of meerdere draaiingen (zoals molenwieken of schoepenrad)!!! Correcter zou zijn: 'Ushiro'.
Nage		werpen
Naotte	na-ot-teh	Klaar, einde van (deze) oefening! (en afgroeten)
Obi	o-bie	Band
Osu!	Oss!	Groet, maar alleen binnen budo-wereld. In het 'gewone' Japans wordt het niet als zodanig gebruikt en het heeft eigenlijk geen echte betekenis. Binnen de budo-wereld heeft het echter de betekenis gekregen van een soort groet. Ook wordt het vaak gebruikt in de zin van "ja", of "begrepen" (al zijn de correcte Japanse woorden hiervoor eigenlijk 'hai' en 'wakarimasu'). Er bestaan echter nogal wat verschillende opvattingen hierover en ook over de herkomst van de term is men het niet eens...

Sabaki		afwenden, ontwijken
Shihoo	shie-hoo	Shi=vier, Hoo=richting, dus 'vier richtingen'. Bij karate is een Shihoo een oefening, uitgevoerd in vier richtingen.
(Shihō)		
Shime (zie Jime)		verwurgen
Sonoba	so-no-ba	Op de plaats (bijv. sonoba tsuki = stoten op de plaats)
Tangan	tangan	Oefengevecht, waarbij alleen licht wordt aangetikt gewoonlijk alleen de schouders.
Tsukkomi		duwen
Tsumasakj		bal van de voet
Ude		Arm
Ukemi		valbreken
Ushiro!	oe-shie-roh!	(Commando) Omdraaien. Letterlijk: "achteren". Vermoedelijk is dit ontstaan als een soort van afkorting van 'ushiro o muite' dat zoiets betekent als "draai om naar achteren" of "kijk achterom" (dit laatste is natuurlijk heel belangrijk binnen karate alvorens men draait!). In sommige scholen wordt deze term gebruikt om een bepaalde oefening (kihon) achterwaarts te doen, dus zonder om te draaien... (zie ook "Ushiro")
Ushiro	oe-shie-roh	(In combinatie met andere term:) Achterwaarts. Bijv.: ushiro geri = achterwaartse trap, ushiro empi uchi = achterwaartse elleboogstoot. (zie ook "Ushiro!")
Waza		Techniek
Yame	jameh	Stop
Yoko		Zijwaarts
Zanshin	zan-sjin	Bewustzijn ('awareness') tijdens aanval of verdediging.
Zenpo Kaiten Ukemi		Voorwaartse rol bij valbreken

Het lichaam

jodan		hoog:	hoofd en hals
chudan		midden:	van schouders tot gordel
gedan		laag:	onder de gordel (verboden zone bij wedstrijden)

Japans	Uitspraak	Betekenis
Empi	em-pie	Elleboog
Shuto	sjoe-to	Handsnee pinkkant
Nukite	noe-kie-teh	Speerhand



Nihon-nukite	nie-hon noe-kie-teh	Twee-vingerige speerhand
Yubi	joe-bie	vingers
Migi	Rechts	
Hidari	Links	

Begin en einde van training

Shinden	Altaar; symbolische verblijfplaats van de grondvesters van het Okinawa Goju-Ryu Karate
Sensei	Leraar
Senpai	Meerdere, oudere
Shihan	Grootmeester (vanaf godan ofwel de 5e Dan)
Rei	Groet (opdracht om elkaar te groeten) Opgedragen door een sempai die de les opent)
Osu	Teken van begrip/respect naar leraar/mede-leerling
Seiza	Opdracht om te gaan zitten
Mokuso	Ogen sluiten (aanvang meditatie)
Mokuso yame / Kaimuk	Einde meditatie
Shomen ni rei	Groet aan de Shomen
Sensei ni rei	Groet aan de leraar
Sempai ni rei	Groet aan de assistent leraar
Otagai ni rei	Groet aan elkaar (medeleerlingen)
Kiritsu	Verzoek om op te staan

Trainingsvormen

Kihon	Stijltechnische basistraining
Kihon Kumite	Stijltechnische basistraining met partner
Kihon Ippon Kumite	1-staps; 1 aanval, 1 afweer, 1 tegenaanval
Kihon Sambon Kumite	3-staps; 3 aanval, 3 verdediging, 1 tegenaanval
Kihon Gohon Kumite	5-staps; 5 aanval, 5 verdediging, 1 tegenaanval
Kaeshi Ippon Kumite	Aanval; afweer direct gevolgd door vorderende tegenaanval; afweer, tegenaanval
Jiyu Ippon Kumite	1-staps vrij bewegende vorm
Jiyu Kumite	vrij gevecht (sparren). Vaak wordt Jiyu weggelaten en zegt men gewoon Kumite.



Uitvoering kata

Kata	Individuele stijloefening volgens een bepaald grondpatroon en een reeks principe vormen als weergave van een denkbeeldig gevecht tegen meerdere personen
Shiho	Vierhoekstraining (vereenvoudigde kata principe)
Bunkai	Applicatie- of toepassingsvorm voor technieken of kata's
Musubi Dach	Armen evenwijdig aan het lichaam, pinken tegen zijnaad broek
Rei	Formele buiging zonder het uitspreken van "osu"
Yoi	Wees gereed; stand Hachiji Dach, vuisten gesloten
Hajime	Begin/vang aan
Yame	Eindigen; aannemen van Hachiji Dach
Yasume	Ontspannen; tevens afgroeten in Musubi Dach