

КРАТЪК РЕЧНИК

ОБЩА ЧАСТ

рю - школа, стил, метод
будо - сбор от японски бойни изкуства
доджо - място където се тренира
до ги - екип за карате
сенсей - учител/над III дан/
сенпай - вторият след учителя
кю - ученически степени
дан - майсторски степени
киай - боен вик
киме - фокус
до - път/във философски смисъл/
ки - витална енергия
кокоро - психологически термин в смисъл на съзнание
зен - напред
маай - дистанция, използвана при боя
ваза - техника
даци - позиция
аге - вдигам
барай - помитане
оби - пояс/символизира духовното и физическото равнище/
хидари - ляво
миги - дясно
уширо - назад
йоко - встрани
гедан - под пояса
чудан - в средата/в слънчения сплит/
джодан - горе/главата/
учи - вътрешен

Позиции

хейсоку дачи - естествена позиция
мисуби дачи - V-образно положение на ходилата
хейко дачи - позиция с успоредни крака

учи хачиджи дачи – като ХЕЙКО, но с пети навън
хачиджи дачи (шизентай дачи) - разкрачена позиция

Бойни позиции/камае/

зенкуцу дачи – предна позиция
фудо дачи – атакуваща позиция
кокуцо дачи – задна позиция
некоаши дачи – котешка позиция
киба дачи – ездачна позиция
шико дачи – разкрачена ездачна позиция
санчин дачи – позиция ”пясъчен часовник”
хангецу дачи – позиция ”широк пясъчен часовник”

Карате техники

Техники на ръцете

те ваза – юмручни удари

чоку дзуки – прав/директен/ удар
ой дзуки – с напад, юмручен удар
тобиконде ой дзуки – удар с юмрук с подскок
кидзами дзуки – удар с преден юмрук
гияку дзуки – удар с юмрука на задната ръка
мороте дзуки – удар с двата юмрука едновременно

учи ваза – ударни техники /индиректни/

уракен учи - удар с обратната страна на юмрука
тецуи учи – удар с основата на юмрука
шутто учи – външен саблен удар
хайто учи – удар с хребета на ръката
тейшо учи – удар с основата на дланта
емпи учи – удар с лакътя

Кери /гери/ ваза – удари с крака

мае гери – *преден удар с крак /кеаге, кекоми/*

йоко гери – *страничен удар с крак*

маваши гери – *дъгообразен удар с крак*

уширо гери – *удар с крак назад*

микадзуки гери – *сърповиден удар с крак*

ура мавашу гери – *противоположен удар с крак на мавашу гери*

хиза гери - *удар с коляното*

Уке ваза – блокови техники

гедан барай – *долен помитац блок*

сото уде уке – *външен блок с предмишницата*

учи уде уке – *вътрешен блок с предмишницата*

учи коми – *блок отвън навътре с предмишницата*

мороте уке – *двоен блок*

аге уке – *горен блок*

шутто уке – *блок с остреца на дланта*

шутто барай – *помитац блок с дланта*

начини на тренировка

кихон – *задължителни нападателни и отбранителни техники,
които се правят в движение или на място*

кумите – *бой*

кихон кумите – *договорена практика*

иппон кумите – *договорена практика, състояща се от една част*

санбон кумите - *състояща се от три части*

гохон кумите – *състояща се от пет части*

Забележка: Това са основните три форми на тренинг/основна практика/

джиу иппон кумите – *действителна/договорна / практика
състояща се от една част*

окури иппон кумите – *действителна практика състояща се от 2
части*

каеши иппон кумите – *действителна практика, състояща се от
две”разменени” части.*

джиу кумите – *свободна практика*
шийай кумите – *състезателна практика*
тамешивари – *чупец тест на предмети, който определя
възможността на каратиста да фокусира*
хаппо кумите – *изпробване реакцията на каратиста при
самоотбрана*
сото – *външен*
коми – *вътре*
кеаге – *камшичен /повдигащ/*
кекоми – *мушкащ*
джо – *висок*
отоши – *падам, блъскам с ръка*
каке – *като кука*
хейко – *успореден*
дзуки /цуки/ – *прав /удар/*
гяко – *задан*
маваши – *дъгообразен*
миказуки – *сърповиден*
тате – *вертикален*
ура – *обратен*
тоби – *скок*
саббаки – *избягване на тялото /ловко/ на място*
джуджи – *на кръст*
мороте – *двоен*
аши – *крак*
хара – *корем /енергиен център, четири пръста под пъна/
ван /уде/ – предмишница /между китката и лакътя/
те – ръка*
тори те – *нападащ*
уки те – *защитаващ се*
гоши – *таз*

Поздрави

рей – *поздравете*
за рей – *поздрав в клекнал седеж*
ритсу рей – *поздрав в изправено положение*

отогай ни рей – *поздрав между партньорите преди и след кумите*

шомен ни рей – *поздрав към почетното място в дожото*

сенсей ни рей – *поздрав към учителя*

сенпай ни рей – *поздрав към водещия/втори след учителя/*

Команди на водещия заниманията

сейза – *седнете на петите /японски седеж/*

мокусо – *съсредоточете се*

йой – *подгответе се /внимание/*

хаджиме – *започнете*

яме – *стоп, спрете*

ямее – *прекъснете*

яме соремаде – *край на упражнението*

мавате – *обърнете се*

Арбитраж /съдии/

джогай - *излизане от татамито*

иппон – *точка*

джикан – *време*

хикиваки – *равенства /като резултат/*

чуй – *предупреждение*

фузен шо – *нарушение*

ваза ари – *половин точка*

хансоку гаеши – *победа чрез дисквалификация*

хантей – *решение*

хантей гаеши – *победа чрез съдийско решение*

хансоку маке – *загуба при нарушаване на правилата на играта*

кикен гаеши – *победа при напускане на борбата от противника*

ваза ари авасете иппон – *победа с две по половин точки*

/= 1 точка/

ваза ари юзей гаеши - *победа по тачки*

енчо – *продължение*

шимей – *опасен удар*

СПЕЦИАЛНА ЧАСТ

Ударни плоскости

сейкен – *предна част на юмрука*

рикен – *ръб на юмрука*

тецуи – *основа на юмрука*

иппон кен – *юмрук от основната фаланга на показалеца*

накадака иппон кен – *юмрук от основната фаланга на средния пръст*

хиракен – *юмрук от основните фаланги на пръстите*

хайто – *хребет на ръката*

хайшу – *гръб на дланта*

кумаде – *меча лапа*

нуките – *копиевидна ръка*

иппон нуките – *еднопръстова копиевидна ръка*

нихон нуките – *двупръстна копиевидна ръка*

кокен – *гръб на китката*

тейшо – *основа на дланта*

сейруито – *волска челюст*

емпи - *лакът*

хиза - *коляно*

хайсоку – *гръб на ходилото*

тейсоку – *стъпална повърхност на ходилото*

сокуто – *острец на ходилото*

какато – *пета на ходилото*

коши – *възглавничката на ходилото*

ката – *„форма”, традиционна форма на тренинг без партньор, включваща систематично подредени серии от техники, изпълнявани в точно определен ред.*

шитей ката – *задължителна ката*

токуй ката – *волна, свободна ката*

ката шияй – *застанете за ката*

кумите шияй – *застанете за свободна практика*

каваши ваза – *техники за ловкост*

наге ваза – *хвърляния/техники за контрол/*

ренсоку ваза – *комбинирани техники*

макивара – специален уред за трениране, на който се закаляват крайниците и се утвърждават техниките