



Shin Gi Tai Kase-ha Karate-do Association

-A-

Age = Uppåtgående

Age Tsuki (Zuki) = Uppåtgående Slag (stöt)

Age Uke = Uppåtgående blockering

Aka = Röd

Aoi = Blå

Ai Ki = harmonisk Ande

Ai = Harmoni

Ashi Barai = Fot-svep

Ashi Ura = Fotsula

Ashi Waza = Fot-tekniker

Ashi Yubi = Tår (Kallas också Tsuma)

Ashi = Fot

Atama = Huvud

Atemi Waza = Riktade Slag-tekniker (Spec. tryckpunkter, s.k. "pressure points".)

Atemi = Riktat Slag (Spec. tryckpunkter, s.k. "pressure points".)

Awase Uke = Blockering åt sidan med händerna ihop

Awase Tsuki = Slag med bägge händerna samtidigt, kallas också MOROTE ZUKI

-B-

Bitei = Svanskotan

Bo = Lång Stav

Bojutsu = Tekniker med Lång Stav

Bokken = Träsvärd

Budo = Kampens Väg

Bugei = Kampkonster

Bujutsu = Kamptekniker

Bunkai = Applikation av Kata

Bushi = Krigarklassen, Samurairaerna

Bushido = Krigarens Väg

-C-

Choku Tsuki = Rakt slag

Choku = Rak

Chudan = Mittsektionen av kroppen, från bålen upp till nedre delen av skuldrorna

Chui = Regelbrott

-D-

Dachi = Ställning

Dai = Stor / Större

Dan (& Kyu) = Nivå, grad

Do = "Vägen", livsriktning

Dojo = Plats där Do utförs, Träningshall



Shin Gi Tai Kase-ha Karate-do Association

-E-

Embusen = Rörelsemönster på golvet för en KATA

Empi = Armbåge

Empi Uchi = Armbågs-attack

Empi = Namn på en Kata, "Flygande Svala"

Enorei = Slappna av

Eri = krage

-F-

Fudo Dachi = Rot-ställning (som zenkutsu dachi med bakre benet lite böjt och fördelning 50/50)

Fumikomi = Stamp i golvet

Fumikomi Geri = Stamp-spark

-G-

Gankaku Dachi = Kranställning, från kata Gankaku (kran på ett berg)

Gatame = Arm-låsning

Gedan Juji Uke = Låg korsande blockering

Gedan = Den lägre delen av kroppen, nedanför höften.

Gedan Barai = Låg blockering

Gedan Ude Uke = Låg blockering med insidan av armen (motsatt Gedan Barai)

Geri = Spark

Gi = Dräkt, Uniform

Go No Sen = Taktik att lura motståndaren att attackera först så att han öppnar luckor för motattack.

Gohon Kumite = Femstegs grundläggande sparring

Gyaku Tsuki = Slag (stöt) utfört med motstående hand jämfört med det främre benet.

-H-

Hachiji Dachi = 8-ställning, tårna pekar utåt

Hai = Ja

Haishu Juji Uke = X-formad blockering med baksidan av händerna

Haishu Uchi = Attack med baksidan av handen

Haishu Uke = Blockering med baksidan av handen

Haito = Handkantsslag med insidan

Haiwan Uke = Rektangelblock med insidan av armarna (starten i Heian Nidan)

Hajime = Börja

Hangetsu Dachi = Halvmåne-ställning

Hanmi = 45 gr. vridning.

Hanshi = Mästare

Hansoku-make = Förlust pga. regelbrott

Hantei = Sammankallning av domarna för överläggning

Hasami Tsuki = Sax-slag

Harai Te = Svepteknik med handen Harai Waza = Svepteknik



Shin Gi Tai Kase-ha Karate-do Association

Hara = Mage

Hayai = Snabb

Heiko Dachi = Naturlig ställning

Heiko Tsuki = Parallel-slag (Dubbelt samtidigt slag)

Hichu = Adams äpple.

Hidari = Vänster

Hiji = Armbåge, kallas också EMPI

Hiji Ate = Armbågs-attack, kallas också EMPI UCHI.

Hiji Uke = Blockering med armbågen

Hikite = Den tillbakadragning och vridning som görs av motstående arm vid en handteknik.

Hikiwake = Oavgjort i tävling

Hiku = Att dra

Hiraken Uchi = Attack med andra knograden.

Hitosashi Ippon Ken = Pekfingrets knoge

Hiza Geri = Knäspark

Hizaken Geri = Samma som Hiza Geri

Hizagashira = Knäskål

Hombu Dojo = En organisations centrala huvud-dojo.

Hon = Grundläggande

Horan No Kamae = "Ägg i bo" färdigposition, starten av Bassai Dai

-I-

Ippon = En poäng

Ippon Ken = Knytnäve formad med en knoge utsträckt, vanligen pek- eller långfingret.

Finns i Hangetsu.

Ippon Kumite = En-steps sparring

Ippon Nukite = Stöt eller hugg med endast pekfingret.

-J-

Jikan = Time up

Jiyu Ippon Kumite = Fri 1-steps sparring

Jiyu Kumite = Fri sparring

Jo = Kort stav

Jodan = Attackyta mot övre delen av kroppen, huvudet.

Jogai = Mattflykt, tävlingsterm

Joko = Långsam

Ju = Tio

Juji Uke = X-blockering med bägge underarmarna korsade

-K-

Kachikake = Käkspetsen

Kaeshi = Kontringsattack

Kaeshu Ippon Kumite = Halv-fri sparring med kontringsattack

Kage Uke = Krok-blockering

Kai = Stil

Kaisho = Med öppen hand

Kakae Te = Fängande blockering



Shin Gi Tai Kase-ha Karate-do Association

Kakato Geri = Spark med hälen
Kagi Tsuki = Krok-slag
Kakiwake Uke = Isärbrytande kil-blockering med bägge händer, t.ex. i Heian Yondan
Kake-te = Krokande teknik, blockering
Kake-waza = Krokande teknik
Kakushi waza = Dolda tekniker
Kakuto uchi = Slag med ovansidan av handleden. Kallas också "KO UCHI". Finns t.ex. i kata Empi
Kakuto uke = Blockering med ovansidan av handleden.
Kamae = Färdigställning, posering
Kami = Hår
Kansetsu waza = Ledlåsnings-tekniker
Kappo = Teknik för att återställa medvetandet hos en person
Kara Te = Tom hand, kinesisk hand
Kata = Fastställd form, mönster med attack och försvar mot tänkta motståndare.
Katana = Samurais långa böjda superskarpa svärd.
Kasumi = Tempel
Kawashi = Att smita undan
Keage = Snärtig spark. (Bokstavl. Stigande spark)
Keichu = Nacken
Keito Uchi = Attack med basen på tummen
Kekomi = Forcerande spark, tryckspark. (Bokstavl. Sparka rakt in i)
Kempo = Knytnävarnas lag
Ken = Näve, knytnäve.
Ken (annat kanji-tecken samma uttal) = Svärd (som i t.ex. Kendo, svärdets väg)
Kentsui = Hammar-näve, Järnhammar. Kallas också TETTSUI.
Ki Ai = Skrik för att förstärka en teknik och samla energi.
Ki = Vitalitet, livskraft
Kiba Dachi = Ridställning. Parellella fötter rakt fram c:a dubbelt så bred som axlarna med böjda ben.
Ki Rei Tu = Ställ er upp
Kihon = Något som är grundläggande, grundteknik.
Kime = Fokusering av all kraft i ett ögonblick.
Kin Geri = Spark in i skrevet.
Kinteki = Testiklar
Kiroi = Gul
Kizami Tsuki = Jabb, utsträckande snabbt slag
Ko = Liten, mindre
Ko bo ittchi = Konceptet att sätta ihop Försvar-Attack till ett.
Kobore = Skenbenet
Ko uchi = Attack med ovansidan av handleden, kallas också KAKUTO UCHI.
Kohai = Elev som är junior i förhållande till sig själv, motsats till Sempai.
Kokoro = Ande, hjärta. I japansk kultur menar man att anden bor i hjärtat
Koken = Handled
Kokutsu dachi = Bakre ställning. 60% av vikten på bakre benet



Shin Gi Tai Kase-ha Karate-do Association

Kosa dachi = Ställning med korsade ben
Koshin = Bakom/Baklänges
Kuatsu = Upplivning, att få någon att återfå medvetandet
Kubotan = Ett självförsvarsvapen i form av en nyckelkedja
Koshi = Höften, också bakre trampdynan
Kubi = Nacke
Kumade = Björn-hand
Kumite = Sparring
Kuroi = Svart
Kyoku = Andning
Kyosen = Solar plexus, kallas också Suigetsu
Kyoshi = Titel för Mästar-instruktör. Viss nivå av Dangrad inom vissa stilar.
Kyototsu = Bröstbenet
Kyu = Elevgrad. Alla nivåer under Shodan
Kyusho waza = Tekniker riktade mot tryckpunkter.

-M-

Ma-ai = Korrekt avstånd eller timing
Mae = Framåt
Mae Geri = Framåtspark.
Mae ashi geri = Spark med främre benet
Mae ukemi = framåt fall, rullning
Makiwara = Slagbräda
Makoto = En känsla av total frihet
Manabu = Att lära sig genom att imitera
Mata = Övre delen av låret
Matte = Vänta
Mawashi Geri = Rundspark
Mawashi Tsuki = "Roundhouse Punch"
Mawashi hiji ate = Cirkulär armbågsteknik, kallas också MAWASHI EMPI UCHI
Mawat-te = Vänd
Midori = Grön
Migi = Höger
Mikazuki geri = Spark i båge med träff med fotsulan
Mimi = Öron
Mokuso = Fokusering, avslappning, meditation
Morote Tsuki = U-slag. Slag med bägge knytnävarna
Morote uke = Förstärkt, dubbelarms blockering
Moto dachi = En kort främre ställning
Mudansha = Elever som inte har svart bälte (motsats Yudansha)
Mune = Bröst
Murasaki = Lila
Mushin = Tomt sinne. Tillstånd som gör det möjligt att ögonblickligen reagera och anpassa sig
Musubi dachi = Beredskaps-ställning. Fötterna framåt, något utåt



Shin Gi Tai Kase-ha Karate-do Association

-N-

Nagashi uke = Svepande blockering med handflatan som styr attacken förbi sidan av kroppen

Nage waza = Kast och nedtagningstekniker

Naginata = Lång trästav med svärdblad fäst i änden

Naifanchi dachi = Ridställning. Kallas också NAIHANCHI DACHI och KIBA DACHI

Naihanchi dachi = Ridställning. Kallas också NAIFANCHI DACHI och KIBA DACHI

Naiwan Uke = Blockering med insidan av armarna

Naha Te = Kampkonst med ursprung från byn Naha på Okinawa

Naha = En av tre huvudområden på Okinawa från vilka karate härstammar

Nakadaka ippon ken = Långfinger-knogen

Nami-gaeshi = Återkommande våg. Fot-teknik i Tekki Shodan, kallas också NAMI ASHI

Nami ashi = Återkommande våg. Fot-teknik i Tekki Shodan, kallas också NAMI-GAESHI

Neko ashi dachi = Katt-ställning

Nihon nukite = Svärdsticksteknik med två fingrar

Nidan = Nummer två, eller andra nivån, som t.ex. i andra nivåns svart bälte, eller Heian

Nidan

Nidan geri = Dubbel spark

Nukite = Slag med öppen hand. Stöt framåt med utsträckta fingrar

Nunchaku = Ett Okinaviskt vapen bestående av två korta käppar sammanbundna med rep eller kedja

-O-

Obi = Bälte

Oi Tsuki = Rakt slag framåt med samma hand som främre benet

Orenji = Orange

Oss = Överenskommelse, bekräftelse, hälsning

Osu = Tryck

Otoshi = Tappa

Otoshi empi uchi = Armbågsattack där man släpper ned armbågen. Kallas också Otoshi

Hiji Ate

Oyayubi ippon ken = Tummens knoge

Oyo waza = Applikationer härledda från tekniker i Kata

-R-

Rei = Respektfull bugning

Reigi = Etikette

Renoji dachi = Ställning där fötterna formar ett L

Rensei = Övningstävling

Renshi = En person som har bemästrat sig själv

Ryu = Skola

-S-

Saei Rei Tu = Uppställning på linje

Sagi ashi dachi = Ställning på ett ben

Sai = Ett traditionellt vapen från Okinawa som liknar en gaffel med tre uddar, den längre i mitten.



Shin Gi Tai Kase-ha Karate-do Association

- Sakotsu = Nyckelben
Sanbon kumite = Tre-steps sparring
Sanbon shobu = Tre-poängs match i tävling
Sanbon Tsuki = Tre slag i följd
Sanchin dachi = Timglas-ställning
Sashite = Upplyftning av hande för att antingen blockera, greppa eller attackera
Seiken = Rättvänd knytnäve. Används i tsuki-waza
Seiryuto = "Tjur-slag". Handteknik utförd med basen i SHUTO (svärdshand)
Seiza = Formell sittställning på knä
Sempai = Relativt begrepp, äldre mer erfaren elev.
Sen no sen = Attack i exakt det ögonblick som motståndaren attackerar
Sen sen no sen = Attack innan motståndaren. Förebyggande attack
Sensei = Lärare, instruktör
Seppuku = Rituell självmord i japansk kultur för att återfå sin förlorade heder
Shiai = En match eller tävling
Shidoin = Formellt erkänd instruktör som ännu inte blivit Sensei
Shihan = En formell titel som betyder Mästarinstruktör. Lärare åt lärare
Shiko dachi = Sumo-ställning. Som kiba dachi fast med fötterna utåt
Shime waza = Strypnings-tekniker
Shiroi = Vit
Shizentai = Naturlig position, kroppen avslappnad, men alert.
Sho = Mindre
Shobu = Officiell tävling
Shomen = Den främre väggen i en dojo. Också framåt eller pannan i huvudet
Shuri Te = Den kamkonst som härstammar från byn Shuri på Okinawa. Föregångare till Karate
Shuto = "Hand-svärd/svärdshand" Teknik utförd med handkanten
Shuto Uke = Blockering med handkanten
Sochin dachi = Rotad ställning, från kata Sochin. Kallas också FUDO DACHI
Sode = Ärm
Sokuto Geri = Spark med fotkanten
Sorashi = Fint, låtsad attack
Soto Uke = Sidob-Blockering utifrån och in
Sukui uke = Skopande blockering
Sutemi = Offer
Suwari waza = Tekniker utförda från en sittande position
- T-
- Tachi = Långt något böjt svärd använt av samuraierna. Något längre än katana
Tai = Kroppen
Tai sabaki = Kroppsförflyttning, skiftning
Tameshiwari = Krossning av plankor, tegelstenar mm.
Tanto = Medellång dolk, ofta använd vid seppuku
Tate = Vertikal
Tate empi = Uppåtgående attack med armbågen
Tate tsuki(zuki) = Vertikalt slag
Te = Hand
Te Kubi = Handled
Teiji dachi = Ställning med fötterna i T-formation



Shin Gi Tai Kase-ha Karate-do Association

Teisho = Slag utfört med handens "häl", övre del av handflatan

Tento = Hjässsa

Tettsui = Hammarslag

Tobi geri = Hopp-spark

Tobi Tsuki(zuki) = Hopp-slag

Tomoe = Mage

Tonfa = Okinawiskt jordbruksredskap utvecklat till vapen. c:a 60 cm ekstav med ett handtag på

Tsukami waza = Uppfångande tekniker

Tsuki = Stöt, rakt slag med knuten näve

Tsuru ashi dachi = Kranställning med fotvristen på insidan av knävecket, kallas också SAGI ASHI DACHI

Tuite = Greppning

-U-

Uchi deshi = Inneboende elev eller lärling som bor i en dojo

Uchi mawashi geri = Rundspark från insidan, kallas också URA MAWASHI GERI

Uchi Uke = Blockering inifrån och ut

Ude Uke = Underarmsblockering i cirkelbåge. Bl.a. i Heian Nidan

Ude = Underarm

Uke = Blockering, defensiv rörelse

Ukemi waza = Falltekniker med dämpning

Uki ashi dachi = Flytande ställning. Liknar kattställning, men är längre. Finns i slutet av Hangetsu

Ura zuki = Upper-cut slag på nära avstånd

Uraken = Baksidan av knytnäven

Ura mawashi geri = Rundspark från insidan, kallas också UCHI MAWASHI GERI

Ushiro empi uchi = Attack bakåt med armbågen

Ushiro Geri = Bakåtspark

Ushiro Mawashi Geri = Omvänd rundspark.

Ushiro = Baklänges eller bakåt

-W-

Wan = Arm

Wakizashi = Kort svärd av samma typ som katana, c:a trefjärdedels längd

Waza = Teknik (-er)

Waza-ari = Halv poäng i tävling

Waza-ari Awasette-Ippon = Två halvpoäng som ger en poäng



Shin Gi Tai Kase-ha Karate-do Association

-Y-

Yama zuki = Berg-slag. Ett brett U-slag med händerna över varann. Finns i Bassai Dai.

Yame = Stopp

Yoi = Beredskap

Yoko = Sida

Yoko geri keage = Snärtig sidospark

Yoko geri kekomi = Tryckande sidospark

Yoko mawashi empi uchi = Attack med armbågen i en båge åt sidan

Yoko tobi geri = Flygande sidospark

Yonhon Nukite = Fyrafingers "svärdsstick" med handen

Yubi = Finger

Yudansha = Svartbälte oavsett dan-grad (motsats Mudansha)

Yusei-gachi = Vinnare p.g.a. överlägsenhet

-Z-

Zanshin = Ordagrant "Att behålla sinnet/hjärtat". Att bevara beredskap även efter en utförd karateteknik

Za-rei = Den traditionella japanska bugningen från knästående

Zenkutsu dachi = Främre ställning

Zenshin = Framåt

Zori = Japanska tofflor



Shin Gi Tai Kase-ha Karate-do Association

Räknesystem

- 1 Ichi = Ett
- 2 Ni = Två
- 3 San = Tre
- 4 Shi (eller Yon) = Fyra
- 5 Go = Fem
- 6 Roku = Sex
- 7 Shichi (eller Nana) = Sju
- 8 Hachi = Åtta
- 9 Ku (Or Kyu) = Nio
- 10 Ju = Tio
- 11 Ju Ichi = Elva
- 12 Ju Ni = Tolv
- 13 Ju San = Tretton
- 20 Ni Ju = Tjugo
- 21 Ni Ju Ichi = Tjugoett
- 22 Ni Ju Ni = Tjugotvå
- 23 Ni Ju San = Tjugotre
- 30 San Ju = Trettio
- 31 San Ju Ichi = Trettioett
- 32 San Ju Ni = Trettio två
- 33 San Ju San = Trettiotre
- 40 Yon Ju = Fyrtio
- 50 Go Ju = Femtio
- 60 Roku Ju = Sextio
- 70 Nana Ju = Sjuttio
- 80 Hachi Ju = Åttio
- 90 Kyu Ju = Nittio
- 100 Hyaku = Etthundra
- 101 Hyaku Ichi = Etthundraett
- 102 Hyaku Ni = Etthundratvå
- 200 Ni Hyaku = Tvåhundra
- 300 San Hyaku = Trehundra
- 1,000 Sen = Ettusen
- 2,000 Ni Sen = Tvåusen
- 3,000 San Sen = Tretusen
- 10,000 Man = Tiotusen