

Generelle ord og begrep	
Ashi	Fot
Ashibarai	Fotfeing
Barai	Feing eller blokkering
Bokken	Tresverd
Bunkai	Teknikkanalyse. Brukt for å tolke meningen med teknikkene i kata.
Dan	1. Svartbeltegrad, 2. Nivå (f.eks nidan geri, spark på to ulike nivå)
Do	Vei eller retning
Dojo	Treningshall
Dori	Grep eller holding; fra toru: å gripe eller fang
Gasshuku	Treningsleir
Karategi	Treningsuniform/karatedrakt
Hai	Ja
Hanmi	" Halv kropp". Brukes til å beskrive sidevendte stillinger.
Hikiashi	Tilbaketrekk av fot
Hikite	Tilbaketrekk av arm
Kamae	Stilling
Idori	Å forsvare seg fra seiza
Kara	Tom
Karate	"Tom hånd"
Karateka	Karateutøver
Kata	Et forhåndsbestemt mønster av teknikker
Kihon	Grunnleggende. Brukes om grunnteknikker
Kariate	Å slå før en gjennomfører et kast eller en låseteknikk.
Kime	Fokusering av teknikk/kraft
Komi	Tett inntil, sammenpresset
Kyu	Elevgrad
Maai	Avstand. Brukt om korrekt avstand til motstander i kamp.
Mokuso	«Stille tanker». En meditasjonsteknikk som vi starter treningen med.
Neko	Katt
Obi	Belte
Otagai	Hverandre
Rei	Bukk
Ritsurei	Stående bukk
Ryu	1. Skole, system, metode, stil – en formalisert tradisjon, 2. Drage
Seiza	Knesittende hvilestilling
Senpai	Hjelpeinstruktør
Sensei	Instruktør. Tittel som kan tildeles etter oppnådd 3. dan i WIKF Norge.
Tachi	1. Stilling. Skrives dachi dersom etterfølger annet ord, 2. Stående, 3. langt sverd
Taisabaki	Kroppsflytning
Tanto	Kniv
Te	Hånd
To	Blad, sverdegg
Tori	Forsvarer, den som utøver teknikken, dvs. "vinner" i parteknikker.

Offisielle ord og uttrykk



Uke	1. Angriper, motstander, 2. Blokkering, avledning
Wa	1. Harmoni, fred. 2. Japansk.
Wado ryu	"Fredens vei"
Zarei	Sittende bukk
Zanshin	Oppmerksomhet, overvåkenhet

"High levels of grammatical and semantic ability are what allows one to properly and effectively realize or exhibit the martial arts mentality. Words and action, like wings to a bird, are never separate from each other".

Hironori Otsuka (1892 – 1982)

Retninger

Chudan	Fra livet og opp til halsen
Gedan	Fra livet og ned
Hidari	Venstre
Jodan	Fra halsen og opp
Mae	Front
Makikomi	Vri rundt
Mawashi	Rundt
Migi	Høyre
Otoshi	Nedover, brukt når du bruker kroppens tyngde i teknikken
Tate	Vertikal
Ushiro	Bakover
Yoko	Side

Teknikkbeskrivelse

Gyaku	Motsatt
Chudan renzuki	Mer enn et slag Chudan. Begrep også ofte brukt for gyakuzuki chudan som andre teknikk i kombinasjon. (eks. jodan chudan renzuki)
Kette	Sparker maegeri ved forflytning fremover.
Nihon	Dobbelteknikk.
Nidan	Teknikk i to høyder
Otoshi	Teknikk nedover hvor kroppens tyngde brukes for å få ekstra kraft ved å senke seg ned samtidig som teknikk utføres.
Ren	Flere, for eksempel renzuki.
Renraku	Kombinasjon
Sonobad	Stå på stedet og gjøre en teknikk. F.eks kihon sonobad zuki som ofte blir trent fra shikodachi.
Tobi	Hopp
Ura	Bakvendt, innside, motsatt, omvendt
Waza	Teknikk

Forflytninger

Chidoriashi	Sidelengs bevegelse, som på Naihanchi
Nijiriashi	Forflytning med tærne brukt i ohyo gumite og kihon kumite
Kotaishite	Gå bakover
Okuriashi	Flytte frem fremste fot først og så bakerste fot. Beholder samme stilling.

Offisielle ord og uttrykk



Suriashi	Forflytning ved å gli langs gulvet.
Surikomi	Skritte halvt forbi med bakerste fot og deretter frem med fremste fot. Beholder samme stilling. Ved 1.kyu gradering er surikomi også brukt som okuriashi når slagkombinasjon kommer etterpå.
Tsugiashi	Forflytning der bakerste fot flyttes frem uten å krysse fremste fot og deretter flyttes fremste fot. Beholder samme stilling.
Zenshinshite	Skritte frem med bakerste fot. Skifter stilling.

Kommandoer

Hajime	Start
Hidari gamae	Gå ut i zenkutsu dachi og gjør klar for junzuki
Hidari hanmi gamae	Gå ut i venstre kampstilling. Migi hanmi gamae hvis høyre
Kititzu	Reis opp fra seiza stilling
Mawatte	Snu
Naore	Tilbake til formell stilling, dvs. musibi dachi
Ni rei	"hils mot"
Otagai	Hverandre
Rei	Bukk
Seiza	Sitt ned i seiza stilling
Suzuki sensei rei	Bukk til Suzuki sensei dersom bilde i dojo
Sensei ni rei	Bukk til instruktør
Senpai ni rei	Bukk til hjelpeinstrutør
Otagai ni rei	Bukk til hverandre og tilskuere i dojo
Sonobad	Skift. Blir brukt ved skift av stillinger under grunntrening.
Sonobad ippon toru gyakuzuki	Skift til gyakuzuki-stilling fra zenkutsu dachi. Gjøres med slag.
Seiza	Sitt ned i seiza stilling
Yame	Stopp
Yoi	Gå til klar stilling, dvs. shizentai hachiji dachi.

Slag

Furiuchi	Svingslag
Gyakuzuki	Rettslag med bakerste hånd
Junzuki	Slag til samme side som første foten, i det du tar et skritt fremover.
Nagashizuki	Slag med fremste arm samtidig som du unnviker med kroppsforflytning.
No tsukkomi	Lene seg med slaget
Tobikomizuki	Slag med fremste hånd fremover.
Tsuki	Slag hvor underarm treffer i rett linje. For eksempel gyakuzuki.
Uchi	Slag hvor underarm ikke treffer i rett linje. For eksempel uraken-uchi.

Offisielle ord og uttrykk



Urazuki	Slag oppover, som "uppercut" i boksing
---------	--

Spark

Fumikomi	Trampespark
Hizageri	Spark med kneet
Keri	Spark. Skrives geri etter annet ord.
Mae keage	Spark med strak fot fremover og opp, pendler fot opp.
Maegeri	Frontspark
Mawashigeri	Rundspark
Mikazukigeri	Svingspark med nesten strak fot innover, bl.a. i kataen Seishan.
Nidan geri	Dobbeltspark ved hopp (tobi). Kort mægeri med bakerste fot og deretter stor mægeri med fremste fot.
Sokuto	«Fotkniv». 1. Treffpunktet på fotbladet ved sidespark. 2. Sidespark.
Tobi mægeri	Som Nidan geri men der spark kun utføres med fremste fot. (Kushanku/Chinto)
Ura mawashigeri	Hookspark
Ura mikazukigeri	Svingspark med strak fot fra innsiden og utover
Uchi mawashigeri	Rundspark fra innsiden og utover
Ushiro mawashigeri	Bakover rundspark, 360° spark
Ushirogeri	Bakoverspark
Yoko mægeri	Mægeri ut mot siden (brukt i kata)

Blokkeringer

Jodan uke	Høy blokkering
Gedan barai	Feieblokkering mot angrep nedenfor beltet
Soto uke	Blokkering som starter på innsiden og går utover
Shuto uke	Blokk som ender opp med eggen av hånden (knivhånd) utover/mot motstanderens angrep.
Uchi uke	Blokkering som starter på utsiden og går innover
Juji uke	Kryssblokkering. Brukes i mange kata.
Kake uke	Hook blokkering hvor hendene er i gripeposisjon etter blokkering
Harai uke	Feieblokkering brukt f.eks i mægeri sanbon gumite 1
Jodan nagashi uke	Feieblokkering brukt i f.eks kihon gumite 1
Morote Uke	Begge armene blir brukt i blokkering, f.eks siste blokkering før vending fremover i pinan shodan.

Deler av foten

Josokutei	Tåballen
Haisoku	Vristen
Teisoku	Fotsålen unntatt hælen
Sokuto	Sokuto
Kakato	Hælen
Hiza	Kne

Deler av hånd/arm

Seiken	1. Knyttet hånd. 2. Fremtiden av peke- og langfinger knokene.
Tettsui	2. Knyttet hånd. Lillefingersiden på en knyttet hånd. Begrep for «hammerslag».
Nakadaka ippon ken	Langfingerens andre ledd
Ippon ken	Pekefingerens andre ledd
Ippon nukite	"Spydhånd" men der kun pekefinger er utstrakt og treffpunkt
Nihon nukite	"Spydhånd" men der kun peke- og langfinger er utstrakt og treffpunkt
Yonhon nukite	«Spydhånd», stikk med fire fingerspisser. Utføres enten tate eller yoko
Shuto	Håndkanten lillefingersiden
Shotei	Håndflaten like over håndleddet
Haito	Utsiden av pekefingerroten
Haishu	Håndryggen
Empi	Albue
Ude	Underarmen. «Naiwan» innside og «gaiwan» utside
Koken	Oversiden av håndleddet når det er bøyd
Uraken	Ura betyr "bak" eller "omvendt". Baksida av knyttneven. Treffpunkt overside av samme knoker som seiken.

Wado prinsipper

Nagasu	Flytte kroppen litt utenfor angrepslinjen, slik at du unngår motstanderens angrep samtidig som du er nær nok til å selv angripe. Eksempelvis første eller avslutningsteknikk i kihon gumite Ipponme samt slag nagashizuki
Inasu	Teknikk der du avskjærer eller får angrepet fra motstander til å skifte retning slik at du anvender kraften i motstanderens angrep mot angriperen selv. Kan kombineres av samtidig eller etterfølgende kontringsteknikk. Eksempelvis som avslutning på Sanbon gumite maegeri Ipponme.
Noru	Teknikk der du ved å være i nærkontakt med motstanderen flyter med motstanderens bevegelser, slik at du selv kan legge trykk på eller stoppe motstanderens bevegelse eller setter motstanderen ut av balanse. Kan etterfølges av eget angrep
Irimi	Bevegelse for komme innenfor motstanderens angrep, slik at du kan selv utføre en teknikk.

Initiativ i angrep

WIKF sin definisjon

Sen sen no sen	Ved korrekt bruk av zanshin vil du kunne forvente et angrep før det skjer og kan handle deretter. Den høyeste form for budo.
Sen no sen	Ta initiativet først, angripe i det motstander har bestemt seg for å angripe
Sen	Ta initiativ i det motstander starter sitt angrep
Go no sen	Ta initiativet senere. La motstander angripe først og deretter gjøre ditt motangrep.

Stillinger - dachi

Heisoko dachi	Begge føtter samlet med tærne pekende rett fremover. 50 % vekt på hver fot. Strake ben
Musubi dachi	Hælene samlet med tærne pekende ut ca. 45 grader. 50 % vekt på hver fot. Strake føtter. Formell oppstillingsstilling
Heiko dachi	Som Musubi dachi, men der hælene flyttes ut så føttene peker frem.
Shizentai dachi	50 % vekt på hver fot. Vanlig skrittlengde. Bakre fot peker utover ca. 45 grader
Shomen neko ashi dachi	(Kattebein stilling) 90 % vekt på bakre fot. Begge føtter bøyd i kne. Bakre fot peker ca. 30 grader utover. Kropp fremover. Hælen fremre fot løftet
Hamni neko ashi dachi	40 % vekt på fremste fot. Begge føtter bøyd i kne. Bakre fot peker 90 grader utover. Kropp vendt 45 grader.
Mahamni neko ashi dachi	40 % vekt på fremste fot. Begge føtter bøyd i kne. Bakre fot 135 grader. Kropp vendt sideveis
Shizentai hachiji dachi	Yoi stilling. Ben i skulderbredde. Tær peker ca. 45 grader utover. 50 % vekt på hver fot. Strake ben
Jigotai	Stillingen er bred. Føttene peker 45 grader utover. Strake ben. 50 % vekt på hver fot
Shiko dachi	Stillingen er bred med lavt vektunkt. Føttene peker 45 grader utover. Bøyde knær. 50 % vekt på hver fot.
Kiba dachi	Stillingen er bred med lavt vektunkt. Rett rygg og føttene peker fremover. 50 % vekt på hver fot.
Gyaku neko ashi dachi	90 % vekt på fremste fot. Kropp vendt fremover
Yoko seishan dachi	50 % vekt på hver fot. Fremste fot 30 grader innover. Bakre fot rett frem. Bred stilling.
Tate seishan dachi	50 % vekt på hver fot som peker mot høyre, ca. 45 grader. Knær er bøyde.
Zenkutsu dachi	(Junzuki stilling). Føttene pekende fremover (bakre ca. 30 grader). 60 % vekt fremste fot. Fremste ben bøyd, bakerste ben strakt.

Stillinger dachi (fortsetter)

Gyakuzuki dachi	Mest vekt på fremste fot som er bøyd og vender ca. 45 grader innover. Bakre fot peker rett frem og er tilnærmet strak. Litt bredere enn Zenkutsu dachi.
Kokutso dachi	40 % av vekten på fremste fot. Bakre fot 90 grader. Bøyde ben. Hæl på fremre fot i bakken. Brukes om flere ulike stillinger med vekt bakover.
T-ji dachi	Junzuki no tsukkomi-stilling. 70 % av vekten på fremste fot

Offisielle ord og uttrykk



Kosa dashi	Kropp sidevendt, fremste fot bøyd, bakerste fot bak og støtter balanse på fremste fot. Som stilling etter første spark i Wanshu.
Sagiashi dachi	Stående sidelengs på en fot med andre fot hvilende ved øvre legg på foten en står på. Som stilling før blokk/spark kombinasjon i Chinto

Tall på japansk	Tegn (formelt)	Norsk
ichi	壹	en
ni	弍	to
san	参	tre
shi	四	fire
go	五	fem
roku	六	seks
shichi	七	syv
hachi	八	åtte
kyu	九	ni
ju	拾	ti