

# JAPANESE WOORDEN EN TERMEN

Seiza	Knielen
Sensei Ni Rei	Buigen naar leraar
Otagai Ni Rei	Buigen naar zaal en alle aanwezigen
Kiritsu	Aandacht
Yoy	Klaar staan
Hidari Gamae	In juntsuki-stand links uitvallen
Hidari Hanmi Gamae	In gevechtsstand links uitvallen
Mawatte	Draaien
Hidari Shizentai	Natuurlijke stand, links voor
Kiai	Luchtuitstoot ( schreeuw )
Mawatte Jodan Uke	Draaien met hoge blokkering
Mawatte gedan barai	Draaien met lage blokkering
Hadjimi	Begin
Yame	Ophouden
Hidari	Links
Migi	Rechts
Otoshi	Neergaand
Make	Draaiend
Haito	Duimkant hand
Haishu	Rugkant hand
Teisho	Handpalm
Hiraken	Kneukelvuist
Nakadaka Ippon Ken	Middelvingervuist

1	Uchi
2	Ni
3	San
4	Shi ( Yo )
5	Go
6	Rokku
7	Shichi
8	Hachi
9	Ku
10	Ju

## SEIKEN TSUKI : VUISTSTOTEN

Juntsuki	gelijke stoot, zelfde been en vuist voor.
Gyakutsuki	wisselstoot, linker- of rechterbeen voor en tegengestelde vuiststoot.
Juntsuki no tsukomi	verreikende doorstotende gelijke stoot. De hielen staan op één lijn ( men staat dus een voetlengte breed ) en de voeten 90° tov. elkaar. Het achterste been en de romp vormen één rechte lijn, heup en schouders in profiel.
Gyakutsuki notsukomi	verreikende doorstotende wisselstoot. De stand is breder als gyakutsuki en de schouder van de vuist die stoot is ver doorgestoten. De heup staat in de richting van de tegen-stander.
Ura tsuki	stoot met omgekeerde vuist.
Tate tsuki	stoot met verticale vuist.
Kage tsuki	korte hoekstoot.
Mawashi Tsuki	hoekstoot, maar gaat verder door als Kage tsuki.
Yama Tsuki	dubbele stoot, 1 jodan, 1 omgekeerd chudan (Cf. kata Ni Sei Shi ).

## UCHI : SLAGEN

Shuto Uchi	meshandslag.
Haito Uchi	meshandslag met de duimzijde als raakpunt.
Tettsui Uchi	hamerslag.
Teisho Uchi	handpalmslag.
Uraken Uchi	zweepslag die zeer snel teruggetrokken wordt en op het laatste moment door de pols buigt. Dit geldt voor alle URAKEN.
Uraken Shomen Uchi	uraken naar voren gericht.
Uraken Hizo Uchi	uraken zijwaarts gericht.
Uraken Mawashi Uchi	uraken met duimzijde naar onder.
Empi Uchi	elleboogslag.

\* empi jodan ate : naar boven, kneukels naar boven

\* tate empi uchi : zijwaarts met verticale hand

\* empi otoshi : slag van boven naar onder

## UKE : AFWEREN

Gedan Barai	lage afweer.
Uchi Uke	afweer van buiten naar binnen.
Soto (Kote) Uke	afweer van binnen naar buiten.
Jodan Uke	hoge afweer met de schouders iets afgedraaid.
Morote Uke	versterkte afweer ( beide armen ).
Juji Uke	afweer met gekruiste armen ( handen open/toe).

## GERI : TRAPPEN

Haisoku	wreef van de voet.
Koshi	bal van de voet.
Sokuto	zijkant van de voet.
Kakato	hiel.
Teisoku	voetzool.
Tsumasaki	teenpunten.
Mae Geri	voorwaartse trap met de bal van de voet.
Mae Kin Geri	voorwaartse trap met de wreef naar het kruis.
Sokuto	zijwaartse trap met de meskant van de voet.
* Sokuto gedan	trap op kniehoogte
* Sokuto chudan	trap op middenrifhoogte
* Sokuto keage	trap van onder naar boven
Mawashi Geri	zijwaarts cirkelende trap.
Mawashi Geri koshi	zijwaarts cirkelende trap met bal van de voet
Ushiro Geri	achterwaartse trap.
Mawashi Ushiro	cirkelende Ushiro Geri
Ura Mawashi Geri	achterwaarts cirkelende haaktrap.
Ashi Barai	beenveeg.
Hiza Geri	kniestoot.
Tobi Geri	vliegende uitsprongtrap.
Nidan Geri	vliegende dubbele trap.
Nikatsuki Geri	cirkelende afweer met de voetzool ( 3de laatste beweging van Seishan ).
Kumikomi	trap van boven naar onder ( Seishan ).

## DACHI : STANDEN

Zenkutso Dachi	lange stand en achterste been gestrekt.
Shiomen No Nekoashi Dachi	katstand, heup in de richting van de tegenstander.
Hanmi No Nekoashi Dachi	katstand, heup half afgedraaid en voeten 90° t.o.v. elkaar.
Mahammi No Nekoashi Dachi	katstand, heup volledig afgedraaid en voeten meer dan 90° t.o.v. elkaar.
Kokutso Dachi	teruggetrokken stand, 70 % van het gewicht steunt op het achterste been en voeten plat op op de grond
Heisoku Dachi	gesloten stand en voeten tegen elkaar.
Musubi Dachi	gesloten stand en voeten 90° .
Heiko Dachi	open stand en voeten schouderbreedte.
Jigotai	verdedigingshouding, iets breder als Heiko Dachi.
Shiko Dachi	open stand, lichaamsgewicht in het midden en voeten schuin naar buiten en knieën open.
Kiba Dachi	rusterstand, lichaamsgewicht in het midden en voeten recht naar voren en knieën open.
Shizentai	verdedigingshouding, voeten en heupen in richting van de tegenstander en voeten plat op de grond.

## TAISABAKI ( KAWASHI ) : ONTWIJKEN MET HET LICHAAM

Sokushin	stap zijwaarts.
Kaishin	draaiende ontwijking ( 1e KIHON KUMITE ).
Chinshin	lichaam laten zakken ( 6e TANTO DORI ).
Soremi	bovenlichaam achteruit ( 4e KIHON KUMITE ).
Hikimi	ontwijking midden- en onderlichaam ( 5e KIHON KUMITE ).
Deai	tegenaanval voordat de aanvaller zijn beweging heeft kunnen uitvoeren.