

# JAPANSKE ORD

| JAPANSK                    | DANSK  |
|----------------------------|--|
| age                        | stigende, opadgående   |
| age uke                    | opadgående parade for jodan  |
| arigato                    | tak  |
| ashi                       | ben  |
| ashi barai                 | benfejning   |
| budo                       | fællesbetegnelse for japansk kampkunst   |
| chudan                     | bryst-/maveområdet   |
| dachi                      | stilling, f.eks. kiba dachi, zenkutzu dachi  |
| do                         | (michi) vej  |
| dojo                       | træningssal  |
| dojo kun                   | etiske regler for karate-do  |
| domo arigato gozai mashita | tusind tak for træningen   |
| enbusen                    | fast mønster knyttet til de enkelte kata [n: udtales m]  |
| enpi                       | albuen [n: udtales m]  |
| enpi uchi                  | slag med albuen  |
| fudo dachi                 | benstilling, fødder som zenkutzu dachi, men benene som kiba dachi med vægten fordelt lige på begge ben |
| fumikomi                   | spark, bruges til at trampe ned over f.eks. Knæled   |
| gaiwan                     | lillefingersiden af underarmen   |
| gasshuku                   | træningslejr   |
| gedan                      | området omkring skridtet (nedefter)  |
| gedan barai/-uke           | parade mod lave teknikker  |

|                |  |
|----------------|--|
| gi             | traditionel japansk træningsdragt  |
| gohon kumite   | kampøvelse med modstander, 5 skridt  |
| gyaku kaite    | hoften roteres i modsat retning som stød/teknik  |
| gyaku zuki     | stød med modsat arm af det ben, der er forrest   |
| hachiji dachi  | benstilling, hoftebredde fødderne vender 45 grader udefter                             |
| haishu         | oversiden af hånden  |
| haisoku        | vristen  |
| haito          | håndkanten på tommelfingersiden af den åbne hånd                                       |
| haiwan         | oversiden af underarmen  |
| hajime         | begynd, start  |
| hangetsu dachi | benstilling, halvmånestilling, en mellemting mellem zenkutzu dachi og sanchin dachi    |
| hanmi          | kroppen og hofterne ca. 45 grader i forhold til shomen (front fremefter)               |
| hantai         | skift  |
| happo kumite   | kampøvelse med 8 modstandere   |
| heiko dachi    | benstilling, hoftebredde fødderne peger fremefter med ydersiden af fødderne parallelle |
| heisoku dachi  | benstilling, fødderne helt samlede   |
| hidari         | venstre  |
| hiji           | albuen   |
| hiji uke       | parade med albuen  |
| hiki ashi      | at trække underbenet tilbage efter spark   |
| hiki te        | at trække armene (hænderne) ind i siden efter en teknik                                |
| hiraken        | stød med midterknoerne som kontaktpunkt  |
| hiza           | knæet  |
| hiza geri      | angreb med knæet   |
| hizagashira    | knæet som våben  |

|                  |  |
|------------------|--|
| ippon ken        | stød med bøjet pegefingertip med støtte af tommelfinger, midterkno som kontaktpunkt, hånden lukket           |
| jyu ippon kumite | et-skridts frikampøvelse   |
| jyu kumite       | frikamp  |
| jo haisoku       | oversiden af tæerne  |
| jodan            | ansigtet (opefter)   |
| juji uke         | parade med krydsede håndled  |
| jun kaite        | hoften roteres i samme retning som stød  |
| kagi zuki        | stød hvor den angribende arm er som en krog (albue ca. 90 grader)  |
| kaimoku          | stop meditationen "vågn op"  |
| kaishu           | åben hånds teknikker   |
| kaite            | rotation   |
| kakato           | hælen  |
| kakuto           | bøjet håndled, hånden er bøjet indad og kontaktpunktet er spændt håndled                                     |
| kamae            | kampstilling (kan variere fra person til person)   |
| kamiza           | den "ypperste" side i Dojoen, i de fleste Dojo'er der hvor flaget hænger                                     |
| kara             | havde før betydningen "kinesisk", nu betydningen "tom"   |
| kara te          | "tom hånd"   |
| karate do        | "den tomme hånds vej"  |
| keage            | snapsark til siden   |
| keito            | kyllingehoved håndled, tommelfinger er bøjet og kontaktpunktet er tommelfinger fra rod til kno på håndkanten |
| kekomi           | stopspark til siden  |
| kentsui          | hammerhæve, lillefingerside af den lukkede hånd (også kaldet tetsui eller shutsui)                           |
| ki               | indre energi   |

|                     |   |
|---------------------|---|
| ki ai               | kampråb, eller få sjælen (ånden) ud   |
| kiba dachi          | benstilling, rytterstilling med 50 % af vægten på hvert ben   |
| ki hon              | grundteknikker  |
| ki hon ippon kumite | grundlæggende et-skridts kampøvelser  |
| kime                | maksimal kraft  |
| ki ritsu            | rejs jer  |
| kizami geri         | spark med forreste ben  |
| kizami zuki         | stød med forreste arm   |
| kochen              | baglæns   |
| kokutsu dachi       | benstilling, 70% vægt på bagerste ben, 30% på forreste  |
| kosa dachi          | benstilling, benene er krydsede, knæene bøjede og forreste fod helt i gulvet, bagerste kun koshi i gulvet |
| koshi               | forpuden af foden   |
| kumade              | bjørnehånd, fingrene er bøjet ind i hånd som er kontaktpunkt  |
| kumite              | kamp  |
| kyo dachi           | lille (kort) kokutsu dachi  |
| maai                | rækkevidde, afstanden mellem kæmperne   |
| mae                 | foran, front  |
| mae geri            | front spark   |
| makiwara            | boksepude til at øve angreb på  |
| mawashi geri        | cirkelspark   |
| mawashi zuki        | cirkelstød  |
| mawatte             | vend rundt  |
| migi                | højre   |
| mikazuki            | nedadgående   |
| mikazuki geri       | nedadgående spark   |
| mokusu              | meditér "luk øjnene", luk verden ude  |

|                 |  |
|-----------------|--|
| morote uke      | 2 hånds parade, den ene hånd støtter den anden i paraden   |
| moto dachi      | lille (kort) zenkutzu dachi  |
| musubi dachi    | benstilling, samlede hæle, tæerne peger ca. 45 grader udefter, bruges bl.a., når man modtager beskeder fra Sensei/Senpai |
| naihanchi dachi | lille (kort) kibatadachi   |
| naiwan          | tommelfingersiden af underarmen  |
| nakadaka ken    | stød med bøjet langefinger, midterkno som kontaktpunkt, hånden lukket  |
| naore/naote     | tilbage til udgangspunkt, forfra   |
| neko ashi dachi | benstilling, kattepotestilling, 90% vægt på det bagerste ben   |
| nidan geri      | to spark med samme ben   |
| nukite          | spydhand, med 2 fingre kaldes det nihon nukite   |
| oi zuki         | stød under bevægelse med samme arm som det ben der er forrest  |
| osotogari       | feje- og kaste teknik  |
| oss             | hilsen, ja, nej  |
| otagai ni rei   | buk for hinanden   |
| rei             | buk [udtales lei]  |
| reigi           | måden at bukke korrekt på  |
| ren zuki        | flere stød efter hinanden  |
| renoji dachi    | benstilling, kort benstilling med fødder som et L, ca. en fods bredde mellem fødderne                                    |
| saho            | kodeks, etikette   |
| sanbon kumite   | 3 skridts kumite   |
| sanbon zuki     | 3 stød, jodan oi-zuki, chudan gyaku-zuki og chudan oi-zuki   |
| sanchin dachi   | benstilling, timeglasstilling, vægten fordelt lige på begge ben  |
| seiken          | knoerne på pege- og langefinger, som er kontaktpunkt ved stød  |

|               |   |
|---------------|---|
| seiyoto       | oksekæbe hånd, inderste del af håndkanten mod håndledet på lillefingersiden       |
| seiza         | knælende stilling   |
| senpai        | træner, instruktør, højere gradueret [udtales sempai]                             |
| senpai ni rei | buk for Senpai (instruktør)   |
| sensei        | cheftræner, chefinstruktør, overhoved for dojo' en                                |
| sensei ni rei | buk for Sensei (chefinstruktør)   |
| shiai kumite  | konkurrence karate, efter bestemte regler   |
| shiko dachi   | benstilling, firkantstilling, som kiba dachi men med fødderne 45 grader udefter   |
| shizen tai    | naturlig stilling eller klarstillinger, der har navn efter føddernes stilling     |
| shomen        | front fremefter   |
| shomen ni rei | buk mod Kamiza, vis din respekt for Dojoen (bukke for flaget)                     |
| shotokan      | "shoto" = fyrretrækronens susen (var Funakoshi senseis kunstner navn) "kan" = hus |
| shuto         | åben hånd, "knivhånd" [udtales stor]  |
| shuto uchi    | åbenhånds slag  |
| shuto uke     | åbenhånds parade  |
| shuwan        | undersiden af underarmen  |
| sokuto        | fodkanten, bruge ved keage  |
| soto uke      | udvendig parade   |
| sukui uke     | parade hvor modstanderen trækkes nærmere  |
| sundome       | at stoppe en teknik lige før den rammer målet (ca. 3 cm fra)                      |
| tachikata     | stillinger, specifikt ben og fødder   |
| tai sabaki    | at undgå angreb ved at bevæge sig, typisk forbundet med undvigemanøvre til siden  |
| tanden        | område lige under navlen  |
| te            | hånd  |

|                    |  |
|--------------------|--|
| teiji dachi        | benstilling, kort benstilling med fødderne som et T, ca. en fods bredde mellem fødderne  |
| teisho             | nederste del af håndfladen   |
| teisho uchi        | slag med nederste del af håndfladen  |
| tettsui            | hammerhånd "jernhammeren" lillefingersider af den knyttede hånd (også kaldet kentsui eller shutsui)  |
| tobi geri          | flyvende spark   |
| tokui kata         | favorit kata   |
| tori               | angriber   |
| tsumasaki          | tåspidserne som våben, tæerne holdes tæt sammen  |
| uchi               | slag   |
| uchi hachiji dachi | benstilling, hoftebredde fødderne vender 45 grader indefter  |
| uchi uke           | indvendig parade   |
| ude                | (wan) underarm, inddelt i fire zoner   |
| ude uke            | underarms parade   |
| uke                | parade, forsvarer  |
| ura zuki           | kort fremadrettet stød, hvor albuen stadig er i berøring med kroppen   |
| uraken             | bagsiden (oversiden) af den knyttede hånd  |
| uraken uchi        | slag med uraken  |
| ushiro             | bagved, bagud  |
| ushiro geri        | spark bagud  |
| wan                | underarm, inddelt i fire zoner, oversiden af underarmen (haiwan), undersiden (shuwan), tommelfingersiden (naiwan) og lillefingersiden (gaiwan) |
| washide            | ørneklo hånd, fingerspidserne presses sammen og bruges som våben   |
| waza               | teknik   |
| yama zuki          | dobbeltstød mod solar plexus og hoved, ura zuki og age zuki  |

|                 |  |
|-----------------|--|
| yame            | stop   |
| yasume          | pause, slap af   |
| yoi             | Klar   |
| yoko            | siden (til siden)  |
| yoko geri       | spark til siden  |
| yoko geri keage | keage spark til siden  |
| yomi            | opfattelsesevne, modtagelighed for indtryk                                 |
| yose ashi dachi | benstilling, mellemstilling ved bevægelse i kiba dachi                     |
| zanshin         | at være parat/perfekt udførelse, årvågenhed                                |
| zazen           | meditationsritual  |
| zenchin         | fremad, forlæns  |
| zenkutzu dachi  | benstilling, frontstilling, 60% af vægten på forreste ben, 40% på bagerste |



## OM AT TÆLLE PÅ JAPANSK

1.I-chi, 2.Ni, 3.San, 4.Shi, 5.Go, 6.Roku, 7.Shi-chi, 8.Ha-chi, 9.Kyu, 10.Ju

11.Ju-i-chi, 12.Ju-ni. Osv., 19.Ju-kyu, 20.Ni-ju

30.San-ju, 40.Yon-ju, 50.Go-ju, osv., 100.Hya-ku.

## KUMITE - KAMP

Gohan kumite: Kampøvelse med modstander, 5 skridt

Sanbon kumite: 3 skridts kampøvelse

Kihon ippon kumite: Grundlæggende et skridts kamp-øvelser

Jiyu ippon kumite: Et- skridts frikampøvelser

Jiyu kumite: Frikamp

Happo kumite: Kampøvelser med 8 modstandere

Kime: Maksimal kraft

Shiai kumite: konkurrence karate, efter bestemte regler

## KATA

Heian Shodan, Heian Nidan, Heian Sandan, Heian Yondan, Heian Godan,  
Tekki Shodan.

Bassai Dai, Jion, Kanku Dai, Enpi.

Tekki Nidan, Jitte, Hangetsu, Gankaku.

Tekki Sandan, Bassai Sho, Kanku Sho, Sochin, Nijushiho.

Chinte, Ji'in, Meikyo, Unsu, Wankan, Gojushiho Dai, Gojushiho Sho.