

Kyokushin Terminologi



Age	Uppåtgående
Ago	Haka
Ashi Barai	Fotsvep
Atama	Huvud
Bunkai	Praktiska applikationer av tekniker
Chudan	Mellan höjd (mellan halsen och midjan)
Chusoku	Fotens trampdyna
Dogi / Gi	Karatedräkt
Dojo	Plats där man tränar
Fudo Dachi	Stabil ställning
Ganmen	Ansikte
Gedan	Nedre höjd (under bältet)
Gyaku	Motsatt (iförhållande till benet som är längs fram i ställningen)
Haishu	Handens baksida
Haito	Handkanten på tum-sidan
Hajime!	Börja!
Hantai	Motsatt sida
Hara / Tanden	Magen
Heiko Dachi	Parallell-fotställning
Heisoku Dachi	Sluten-fotställning
Hidari	Vänster
Hiji/Empi	Armbåge
Hiraken	Knogar fingerleder

Kyokushin Terminologi

Hirate	Flat hand
Hitosashi yubi ipponken	En-knoges-knytnäve med pekfingret
Hiza	Knä
Hizo	Mjälte
Ibuki	Forcerad andningsmetod
Jiyu kumite	Frifighting
Jodan	Övre höjd (över halsen)
Juji	Korsformad
Jun Tsuki	Sidoslag
Kagi	Böjd/krok
Kakato	Häl
Kake	Hake
Kamaete	Utför tekniken
Kansetsu	Led (oftast knäled)
Karate	Tom hand
Karateka	Utövare av karate
Kata	Form
Keage	Uppgående hög spark
Keiko	Fågelnäbbhand
Kiai	Skrik med djup utandning
Kiai Irete	Med skrik
Kiba Dachi	Ridbenställning
Kihon	Grundtekniker
Kime	Fokusering av kraft
Kin Geri	Spark mot grenen
Kohai	Junior (i förhållande till sempai)



Kyokushin Terminologi



Koken	Böjd handled
Kokutsu Dachi	Bakåt benställning
Kumite	Fighting
Kumite Dachi	Fighting ställning
Kyu	Grader under svart bälte
Mae	Framåt
Mawashi	Rund/cirkulär
Mawatte!	Vänd!
Migi	Höger
Mokuso	Meditativ koncentration
Moro Ashi Dachi	En fot framför den andra (fotställning)
Morote	Båda händerna
Mugorei	Egen räkning (i kata)
Musubi Dachi	Öppen föställning
Naka yubi ipponken	En-knoges-knytnäve med långfingret
Naore!	Återgå till utgångsställningen!
Neko Ashi Dachi	Kattställning
Newaza	Liggande tekniker
Nogare	Tyst andningsmetod
Nukite	fingerspetsar
Obi	Bälte
Otoshi	Nedåtgående
Osae	Tryck
Osu	Ord för att visa respekt och bekräftelse
Osu no Seishin	Andan av OSU ("ge aldrig up")
Oyayubi ipponken	En-knoges-knytnäve med tummen

Kyokushin Terminologi



Rei!	Buga!
Ryutoken	Drakhuvud-knytnäve
Sagate	Gå baklänges
Sanbon kumite	Trestegs övningsfight
Sanchin Dachi	trestrid-ställning 三戦立
Sayu	Vänster och höger
Seiken	Pek- och långfingerknogarna
Seiretzu!	Uppställning!
Seiza	Sitta upprätt på knäna
Sempai	Senior
Sensei	Lärare
Shihan	Mästare
Shita tsuki	Slag nerifrån/ner
Shomen	Framåt
Shotei	Handloven
Shuto	Knivhand
Sokuto	Knivfot
Sokuto	Utifrån
Sune	Skenbenets framsida
Suwatte!	Sitt!
Tameshiwari	Brytningsteknik
Tate	Vertikal
Tate Kudasai!	Vänligen stå upp!
Teisoku	Insidan av foten/fotvalv
Tettsui	Hammarhand
Tobi	Hopp

Kyokushin Terminologi

Toho	Svärdspets-hand
Tsuki	Slag
Uchi	Slag, Inifrån
Uke	Blockering
Ura	Omvänt, bakåt
Uraken	Handryggssidan av Seiken
Ushiro	Bakåt
Yame!	Stopp!
Yasume!	Slappna av!
Yoi!	Gör dig beredd!
Yoko	Sidan/åt sidan
Wakarimasu ka?	Förstod ni?
	Framåt ställning

