

# PŘEHLED POUŽÍVANÝCH JAPONSKÝCH POJMŮ V KARATE A JEJICH VÝZNAM

## Rozdělení tréninku:

Kihon	Všejí pkní "hqr (. "Áf gt (+
Kumite	Zápasec
Kata	Forma předvádění stínového boje
Kata Bunkai	Reálná demonstrace významu KATA pohybů s jedním, nebo více partnery

## Povely:

Hajime!	Začnete
Kamaete!	Zaujmout nějaké držení těla
Mawatte!	Obrat
Mokuso	Meditace
Mokuso Yame!	Konec meditace
Rei!	Pozdrav, úklon
Seiza!	Sednout si do sedu na paty
Sensei ni	K učitelé
Sensei ni Rei!	Vpřed se uklonit a pozdravit učitelku nebo učitele
Shomen ni	K přední straně
Shomen ni Rei!	Pozdrav k přední straně, k symbolu, představiteli
Yame!	Stop
Yoi!	Pozor
Za Rei!	Pozdrav k žákovi, pomocníkovi trenéra

## Počítání:

Ichi	1
Ni	2
San	3
Shi	4
Go	5
Roku	6
Shichi	7
Hachi	8
Kyu	9
Ju	10

## Pásma útoku:

Gedan	Spodní pásmo (až k pasu)
Chudan	Střední pásmo (od pasu až ke krku)
Jodan	Horní pásmo (hlava)

## Směry:

Hidari	Vlevo
Mae	Vpřed
Mawashi	Kruhový
Keage	Kyvný, u technik nohou, kyvadlový kop
Kekomi	Přímý, u technik nohou, přímý trčený kop se silnou prací boků
Migi	Vpravo
Soto	Venkovní
Tate	Přímě dolů
Uchi	Vnitřní
Ushiro	Vzad
Yoko	Do strany

## Postoje a pohyby v nich:

Chudan-Kamae	Odpovídá to bojovému postavení. Přední ruka kryje vnější stranu těla, která je připravena k úderu Kizami-Zuki. Zadní ruka kryje břicho a je připravena k úderu Gyaku-Zuki.
Gedan-Kamae	Posun levou nohou vpřed do Zenkutsu-Dachi s Gedan-Barai
Gyaku-Hanmi	Obrácené šikmé postavení v Zenkutsu-Dachi, horní polovina těla je o 45 stupňů natočena (např. levá noha vpřed a pravý bok vytočen vpřed)
Hachiji-Dachi	Paty jsou v šíři ramen, špičky jsou vytočeny ven
Fudo-Dachi	Nazývá se též Sochin-Dachi. Lze ho charakterizovat jako Kiba-Dachi šikmo vpřed nebo Zenkutsu-Dachi se s otevřením zadního boku a pokrčením zadní nohy
Hangetsu-Dachi	Postoj podobný Sanchin-Dachi, nebo také postoj půlměsíce. Chodidla jsou však od sebe vzdálená více od sebe ve směru vpřed.
Hanmi	Šikmé postavení Zenkutsu-Dachi a horní polovina je o 45 stupňů natočena vpřed (např. levá noha vpřed a rovněž tak i levý bok)
Heiko-Dachi	Stoj s mírně rozkročenýma nohama a chodidly namířenými vpřed. Těžiště rovnoměrně rozloženo na obě chodidla. Do tohoto postroje se dostaneme z Musubi-Dachi roztažením pat o 45 stupňů.
Heiko-Dachi	Paralelní postavení nohou, paty jsou v šíři ramen
Heisoku-Dachi	Stoj s chodidly u sebe namířenými vpřed. Zavřené postavení nohou. Těžiště rovnoměrně rozloženo na obě chodidla.
Kamae	Bojový postoj, uzpůsobený pro pohyb a techniky kumite. Pro optimální vedení boje by mělo být těžiště více na zadní noze, postoj by měl mít těžiště co nejnižší a také dostatečnou délku i šířku. Pohyb v postoji i provedení techniky by mělo být vedeno pomocí pohybu boků.
Kiba-Dachi	Postoj s rozkročenýma nohama - postoj pro pohyb do strany, také tzv. jezdecký postoj. Těžiště rovnoměrně rozloženo na obě chodidla, která míří vpřed. Do tohoto postroje se dostaneme z Uchi-Hachiji-Dachi roztažením špiček chodidel o 45 stupňů.
Kokutsu-Dachi	Obranný postoj s těžištěm více na zadní noze ve směru techniky. Paty chodidel jsou za sebou ve směru postroje, přední chodidlo míří vpřed, špička zadního chodidla míří v pravém úhlu do strany.
Kosa-Dachi	Postoj se zkříženýma nohama. Těžiště je 100 % na přední noze. Používá se pro útok směrem vpřed nebo pohyb do strany (například v Kiba-Dachi)
Ma-ai	Korektní odstup
Musubi-Dachi	Pohotovostní postoj s patami u sebe a špičkami chodidel 45 stupňů do strany. Těžiště rovnoměrně rozloženo na obě chodidla. Do tohoto postroje se dostaneme z Heisoku-Dachi roztažením špiček chodidel.
Neko-Ashi-Dachi	Postoj s těžištěm 100 % na zadní noze. Přední noha se dotýká podlahy pouze špičkou chodidla. Tzv. kočičí postoj.
Renoji -Dachi	Postoj s chodidly ve tvaru „L“
Ryo-Yoko-Gedan-Barai-Kamae	Oboustranné postavení s Gedan-Barai.
Sabaki	Vyhnut se, často s „rotací těla“
Sagi-Ashi-Dachi	
Sanchin-Dachi	Postoj půlměsíce - podle postavení chodidel nebo též postoj přesýpacích hodin podle postavení nohou, které směřují koleno k sobě.
Sochin-Dachi (Fudo-Dachi)	Nazývá se též Fudo-Dachi. Lze ho charakterizovat jako Kiba-Dachi šikmo vpřed nebo Zenkutsu-Dachi se s otevřením zadního boku a pokrčením zadní nohy. Silový postoj.
Soto-Hachiji-Dachi	Postoj s mírně rozkročenýma nohama a chodidly 45 stupňů do strany. Těžiště rovnoměrně rozloženo na obě chodidla. Do tohoto postroje se dostaneme z Heiko-Dachi roztažením špiček o 45 stupňů.
Shiko-Dachi	Postoj s rozkročenýma nohama a špičky chodidel roztaženými 45 stupňů do strany. Těžiště rovnoměrně rozloženo na obě chodidla. Do tohoto postroje se dostaneme roztažením špiček chodidel o 45 stupňů.
Shizentai	Volný, přirozený postoj. Není bojovým postojem a používá se většinou k popisu překroků do jiných postojů
Shuto-Kamae	Postoj Kokutsu-Dachi se Shuto-Uke
Suri-Ashi	šoupavý posun vpřed, nebo vzad, kdy při přitažení se nohy dotýkají
Tai-Sabaki	Vyhnutí se s kontrolovací technikou
Teiji-Dachi	Postoj s chodidly ve tvaru „T“

## PŘEHLED POUŽÍVANÝCH JAPONSKÝCH POJMŮ V KARATE A JEJICH VÝZNAM

<b>Uchi-Hachiji-Dachi</b> .....	Postoj s rozkročenými nohama a patami 45 stupňů do strany. Těžiště rovnoměrně rozloženo na obě chodidla. Do tohoto postoje se dostaneme ze Soto-Hachiji-Dachi roztažením pat o 90 stupňů.
<b>Yori-Ashi</b> .....	Posun oběma nohama současně vpřed, vzad nebo stranou
<b>Zanshin</b> .....	Kontrolovaný poslední postoj po technice
<b>Zenkutsu-Dachi</b> .....	Útočný postoj s těžištěm více na přední noze ve směru techniky. Šířka postoje je na šířku boků, chodidla šikmo vpřed.
<b>Zuri-Ashi-Dachi</b> .....	

### Údery, seky a bodnutí:

<b>Age-Zuki</b> .....	Úder zavřenou pěstí úderovou plochou Seiken vedený zesponu nahoru (takzvaný zvedák) - ruka je v konci pokrčená dlaní k tělu. Dále úder hřbetem zavřené pěsti vedený ze spodu na soupeřovu bradu (KATA Empi).
<b>Age-Empi-Uchi</b> .....	Úder loktem ze spodu na bradu soupeře
<b>Choku-Zuki</b> .....	Přímý úder z postoje Heiko-Dachi zavřenou pěstí úderovou plochou Seiken směrem vpřed s úplnou rotací předloktí - úder vychází z Hikite (zavřená pěst u boku dlaní nahoru) - v konci úderu je ruka téměř natažená vpřed dlaní dolu
<b>Chudan Zuki</b> .....	Úder na pásmo Chudan (úder na střed soupeřova těla)
<b>Jodan Zuki</b> .....	Úder na pásmo Jodan (úder na soupeřovu hlavu)
<b>Empi-Uchi</b> .....	Sek loktem
<b>Furi-Uchi</b> .....	Technika obdobná Uraken - úder začíná u pasu na stejné straně jako úderová ruka a v konci techniky je pěst obrácená palcovou stranou dolů
<b>Gamen-Shuto-Uchi</b> .....	Sek úderovou plochou Shuto (malíkovou hranou otevřené dlaně) vedený od ucha na straně ruky, kterou techniku vedeme. Dlaně je v nářahu namířena vpřed, loket do strany. V průběhu seku rotujeme zápěstím o 180 stupňů - ruka je v konci seku propnutá dlaní nahoru
<b>Gedan Zuki</b> .....	Úder na pásmo Gedan (úder na spodní část soupeřova těla nebo úder pod pás)
<b>Gedan Uchi-Barai</b> .....	Sek malíkovou hranou zavřené ruky v pásmu Gedan (pod pasem). Sek je prováděn propnutou paží po kruhovém pohybu před tělem..
<b>Gyaku-Zuki</b> .....	Přímý úder nesouhlasnou rukou proti postojí (levý postoj) a úder pravou rukou a opačně) se zavřenou pěstí a úderovou plochou Seiken směrem dopředu
<b>Haishu-Uchi</b> .....	Sek úderovou plochou Haishu (hřbet otevřené ruky)
<b>Haito-Uchi</b> .....	Sek úderovou plochou Haito (vnitřní, palcová hrana otevřené dlaně)
<b>Hasami-Zuki</b> .....	Dvojitý obloukový úder klouby hřbetu pěsti vedený oběma rukama před sebe, přičemž úderové plochy dopadají na soupeře ze strany
<b>Heiko-Zuki</b> .....	Dvojitý přímý úder směrem dopředu oběma rukama najednou v poloze vodorovně vedle sebe a dlaněmi dolů
<b>Hiraken-Zuki</b> .....	Úder plochou Hiraken
<b>Ippon Nukite</b> .....	Bodnutí špičkou ukazováku (úderová plocha Ippon Nukite)
<b>Ipponken-Zuki</b> .....	Úder plochou Ipponken
<b>Yama-Zuki</b> .....	Dvojitý přímý úder klouby pěsti na střední a horní pásmo soupeře prováděný oběma rukama najednou dlaněmi k sobě. Název úderu odvozen od pozice lokte horní úderové plochy, který je nasměrován nahoru (Yama = hora)
<b>Yoko Zuki</b> .....	Úder do strany
<b>Yoko Tetsui-Uchi</b> .....	Sek úderovou plochou Tetsui (malíková strana zavřené ruky) provedený do strany vedle těla.
<b>Yoko-Empi-Uchi</b> .....	Úder loktem do strany
<b>Kagi-Zuki</b> .....	Obloukový, hákový úder zavřenou pěstí úderovou plochou Seiken vedený před sebe ze strany, přičemž paže je v konci úderu pokrčená
<b>Kakuto-Uchi</b> .....	Sek úderovou plochou Kakuto (spodní část hřbetu ruky s ohnutým zápěstím)
<b>Keito-Uchi</b> .....	Sek úderovou plochou Keito (kloub pokrčeného palce)
<b>Kizami-Zuki</b> .....	Přímý úder zavřenou pěstí úderovou plochou Seiken směrem dopředu s vytočením ramene a boku do směru úderu a s vykročením nohy na stejné straně jako je vedený úder
<b>Mae-Empi-Uchi</b> .....	Obloukový úder loktem vedený před sebe
<b>Mawashi-Zuki</b> .....	Úder vedený po oblouku vpřed. Úder dopadá úderovou plochou Seiken na soupeře ze strany (takzvaný hák)
<b>Mawashi-Empi-Uchi</b> .....	Obloukový úder loktem vedený před sebe ze strany
<b>Morote Ippon Nukite</b> .....	Úder propnutým prstem (ukazovákem) provedený oběma rukama současně.
<b>Morote Yoko-Zuki</b> .....	Dvojitý úder stranou. Ruce provádějí úder současně.
<b>Morote Mawashi-Zuki</b> .....	Úder oběma rukama, pohyb je ekvivalentní jako u Morote Mawashi-Uke
<b>Morote Tate-Zuki</b> .....	Úder směrem vpřed provedený oběma rukama současně. Úderovou plochou je Seiken. Paže provádějí při úderu poloviční rotaci.
<b>Morote Tetsui-Uchi</b> .....	Sek úderovou plochou Tetsui (malíková strana zavřené ruky) provedený oběma rukama současně.
<b>Morote Ura-Zuki</b> .....	Úder Ura-Zuki provedený oběma rukama současně. Technika se provádí směrem vpřed bez rotace předloktí - ruce končí pokrčené přibližně lokty u těla.
<b>Morote-Zuki</b> .....	Úder oběma rukama najednou
<b>Nakadaka Ipponken Nukite</b> .....	Úder otevřenou dlaní úderovou plochou Nukite - bodnutí (Sachi-Waza) špičkami prstů otevřené ruky (Yonhon Nukite - bodnutí všemi prsty kromě palce)
<b>Nakadaka Ipponken-Zuki</b> .....	Úder plochou
<b>Nihon Nukite</b> .....	Bodnutí špičkami prstů ukazováku a prostředníku (úderová plocha Nihon Nukite)
<b>Nihon Nukite</b> .....	Bodnutí špičkami prstů ukazováku a prostředníku (úderová plocha Nihon Nukite)
<b>Nukite</b> .....	Úder otevřenou dlaní úderovou plochou Nukite - bodnutí (Sachi-Waza) špičkami prstů otevřené ruky (Yonhon Nukite - bodnutí všemi prsty kromě palce)
<b>Oi-Zuki</b> .....	Přímý úder zavřenou pěstí úderovou plochou Seiken vpřed s vykročením nohy na stejné straně
<b>Otoshi-Zuki</b> .....	Úder vedený shora dolů
<b>Otoshi-Empi-Uchi</b> .....	Úder loktem shora dolů
<b>Otoshi-Shuto-Uchi</b> .....	Sek úderovou plochou Shuto (malíkovou hranou otevřené dlaně) vedený shora dolů
<b>Ren-Zuki</b> .....	Dvojitý úder klouby pěsti směrem dopředu s vystřídáním rukou
<b>Sanbon-Zuki</b> .....	Trojité úder klouby pěsti s vystřídáním rukou směrem dopředu na hlavu a střední část těla (1x Jodan, 2x Chudan, nebo 3x Chudan)
<b>Say-Uraken-Uchi</b> .....	Technika Uraken vedená z vrchu dolů
<b>Seirjuto-Uchi</b> .....	Sek úderovou plochou Seirjuto (vnější spodní část otevřené dlaně)
<b>Shita-Zuki</b> .....	Přímý úder zavřenou pěstí úderovou plochou Seiken směrem vpřed bez rotace předloktí - úder vychází z Hikite - v konci úderu je ruka pokrčená směrem vpřed (loket je u těla) dlaní nahoru. Název se používá ve stylu Goju Ryu
<b>Shomen-Uraken-Uchi</b> .....	Technika Uraken vedená směrem vpřed. Ruka v nářahu je pokrčená dlaní k sobě a s loktem k zemi
<b>Shuto-Uchi</b> .....	Sek úderovou plochou Shuto (malíková hrana otevřené dlaně)
<b>Tate Shuto-Uchi</b> .....	Sek provedený malíkovou hranou otevřené ruky, ohnuté v zápěstí hřbetní částí směrem k předloktí. Sek je proveden od těla obloukovou drahou do propnuté paže.
<b>Tate Uraken-Uchi</b> .....	Úder provedený švihové úderovou plochou Seiken (jeho hřbetní částí). Úder na soupeře dopadá v pokrčené fázi paže, která se po úderu ihned stahuje zpět (v konci úderu není paže propnutá).
<b>Tate-Zuki</b> .....	Přímý úder zavřenou pěstí úderovou plochou Seiken směrem vpřed poloviční rotací předloktí - úder vychází z Hikite - v konci úderu je ruka mírně pokrčená směrem vpřed (loket je přibližně na pěst od těla) dlaní do strany
<b>Teisho-Zuki</b> .....	Přímý úder vpřed plochou Teisho - spodní část otevřené dlaně (pata dlaně)
<b>Teisho-Uchi</b> .....	Obloukový sek úderovou plochou Teisho - spodní část otevřené dlaně (pata dlaně). Nářah techniky je většinou u ramene úderové ruky. Technika dopadá na soupeře ze strany - dráha obdobná jako u Gamen-Shuto-Uchi
<b>Tetsui Hasami-Uchi</b> .....	Sek oběma rukama úderovou plochou Tetsui (malíková hrana zavřené pěsti). Sek dopadá na soupeře po oblouku ze stran. Ruce jsou v konci techniky obráceny dlaněmi nahoru. Technika se používá na pásmo Chudan dna žebra nebo Jodan na spánky soupeře
<b>Tetsui-Uchi, Kencui-Uchi</b> .....	Sek úderovou plochou Tetsui (malíková hrana pěsti). Také tzv. kladivový úder, nebo kladivo.
<b>Ura-Zuki</b> .....	Přímý hákový úder zavřenou pěstí úderovou plochou Seiken směrem vpřed bez rotace předloktí - úder vychází z Hikite - v konci úderu je ruka pokrčená směrem vpřed (loket je u těla) dlaní nahoru. Nářah může začínat také od hlavy. Také tzv. zvedák.
<b>Uraken-Uchi</b> .....	Obloukový sek hřbetem zavřené ruky s uvolněným zápěstím
<b>Ushiro-Zuki</b> .....	Úder provedený vzad.
<b>Ushiro-Empi-Uchi</b> .....	Obloukový úder loktem vzad
<b>Yokomen-Shuto-Uchi</b> .....	Sek úderovou plochou Shuto (malíkovou hranou otevřené dlaně) vedený od ramene druhé ruky. Ruka je na konci propnutá dlaní dolů.
<b>Yoko(men)-Uraken-Uchi</b> .....	Technika Uraken, která dopadá na soupeře ze strany. Ruka v nářahu je pokrčená dlaní k sobě loktem do strany
<b>Zuki</b> .....	Úder pěsti

### Kryty, bloky:

<b>Age-Uke</b> .....	Kryt horního pásma vnější stranou předloktí pokrčené paže vedený zdola nahoru, kryt chrání zepředu a shora hlavu
<b>Awase-Uke</b> .....	Kryt oběma rukama, přitisknutými předloktími k sobě. Paže jsou v konci před tělem se zavřenými rukama dlaní směrem k tělu.
<b>Bo-Uke</b> .....	Kryt oběma rukama proti tyči. Jedna ruka je před obličejem v pásmu Jodan vytočená dlaní vpřed, druhá je v pásmu Gedan vytočená dlaní nahoru
<b>Zuki-Uke</b> .....	Kryt pomocí úderu Oi-Zuki nebo Tetsui-Uchi
<b>Cho-Uke</b> .....	Kryt oběma rukama - dlaně jsou namířeny proti útoku překřížené přes sebe v oblasti zápěstí
<b>Chudan Uke</b> .....	Kryt na pásmo Chudan (kryt proti útoku vedenému na tělo)
<b>Chudan Uke</b> .....	Kryt na pásmo Chudan (kryt proti útoku vedenému na tělo)

## PŘEHLED POUŽÍVANÝCH JAPONSKÝCH POJMŮ V KARATE A JEJICH VÝZNAM

<b>Jodan Uke</b> .....	Kryt na pásmo Jodan (kryt proti útoku vedeném na hlavu). Někdy se název Jodan Uke používá pro kryt Age-Uke.
<b>Jodan Uke</b> .....	Kryt na pásmo Jodan (kryt proti útoku vedeném na hlavu). Někdy se název Jodan Uke používá pro kryt Age-Uke
<b>Joge-Uke</b> .....	Kryt oběma rukama - jedna ruka provádí Uchi-Uke a druhá současně Gedan Barai. Kryt se provádí především proti útoku oběma končetinami.
<b>Juji-Uke</b> .....	Kryt vnějšími stranami předloktí překřížených propnutých paží s rukama v pěst, kryt chrání zepředu spodní část těla. Při použití Juji Uke Jodan jsou většinou dlaně otevřené.
<b>Empi-Uke (Hiji-Uke)</b> .....	kryt loktem
<b>Gedan Shuto Barai</b> .....	Kryt vnější stranou předloktí a malíkovou hranou otevřené ruky vedený shora dolů, kryt chrání zepředu nebo ze strany střední nebo spodní část těla
<b>Gedan Uke</b> .....	Kryt na pásmo Gedan (kryt proti útoku vedeném na spodní část těla nebo pod pás)
<b>Gedan Uke</b> .....	Kryt na pásmo Gedan (kryt proti útoku vedeném na spodní část těla nebo pod pás)
<b>Gedan-Barai</b> .....	Kryt spodního pásma vnější stranou předloktí vedený shora dolů. Krycí ruka je v nářahu pokrčená u ucha na opačné straně hlavy. Předloktí po dopadu na soupeřovu útočnou končetinu rotuje. Kryt chrání zepředu nebo ze strany střední nebo spodní část těla.
<b>Haishu-Uke</b> .....	Kryt hřbetem otevřené ruky
<b>Haito-Uke</b> .....	Kryt pomocí úderové plochy Haito (palcová strana otevřené dlaně)
<b>Haiwan-Uke</b> .....	Kryt vnější stranou předloktí pokrčené paže vedený do strany, kryt chrání ze na střední pásmo těla nebo hlavu
<b>Harai-Otoshi-Uke</b> .....	Kryt předloktím vedený shora dolů. Oproti Gedan Barai se techniky v celém rozsahu provádí před tělem. Ruka je tedy v nářahu pokrčená před tělem namířená zavřenou pěstí nahoru. Předloktí v průběhu techniky nerotuje
<b>Hasami-Uke</b> .....	Kryt oběma rukama nastavenými před tělem vnější stranou předloktí k soupeři. Předloktí jsou přitisknutá k sobě v pásmu Chudan.
<b>Yama-Uke</b> .....	Kryt oběma rukama - kryt se provádí shora dolů oběma lokty současně. Nářah je jako v konci Age-Empi-Uchi, tzn. lokty směrem nahoru před sebe (odtud název krytu - Yama = hora). Kryt se provádí především proti chycení za oděv oběma rukama.
<b>Yoko Uke</b> .....	Kryt stranou (kryt proti útoku vedeném na obránci ze strany)
<b>Yoko Uke</b> .....	Kryt stranou (kryt proti útoku vedeném na obránci ze strany)
<b>Kake-Uke, Kake-Shuto-Uke</b> .....	Hákový kryt podobný jako Uchi-Uke. Provádí se však otevřenou dlaní se zachycením soupeřovy ruky po dokončení krytu. Kake = zachycení
<b>Kakuto-Uke</b> .....	Kryt úderovou plochou Kakuto (spodní část hřbetu ruky s ohnutým zápěstím)
<b>Keito-Uke</b> .....	Kryt úderovou plochou Keito (palcová strana otevřené dlaně) vedený zdola nahoru, kryt chrání spodní a střední část těla
<b>Maude-Himeri-Uke</b> .....	Kryt otočením předloktí
<b>Mawashi-Uke</b> .....	Kryt oběma rukama - jedna ruka provádí Harai-Otoshi-Uke otevřenou dlaní a druhá ruka Kake-Uke. Ruce provádí kryt současně po kruhu ve stejném směru na opačných koncích kruhu - dlaně jsou namířené vpřed. Kryt se provádí především proti útoku oběma rukama - kryt soupeři ruce zamotá do sebe a zatlačí k tělu.
<b>Morote Age-Uke</b> .....	Kryt oběma rukama provedený vnější stranou předloktí pokrčené paže vedený zdola nahoru, kryt chrání zepředu a shora hlavu (ruce provádějí kryt současně a kříží se před tělem)
<b>Morote Empi-Uke</b> .....	Kryt loktem provedený oběma rukama současně
<b>Morote Gedan Shuto Barai</b> .....	Kryt oběma rukama provedený vnější stranou předloktí a malíkovou hranou otevřené ruky vedený shora dolů, Kryt chrání zepředu nebo ze strany střední nebo spodní část těla (ruce se při provedení krytu kříží před tělem)
<b>Morote Gedan-Barai</b> .....	Kryt oběma rukama provedený vnější stranou předloktí vedený shora dolů, kryt chrání zepředu nebo ze strany střední nebo spodní část těla (ruce provádějí kryt současně a při provedení krytu se kříží před tělem)
<b>Morote Haiwan-Uke</b> .....	Kryt Haiwan-Uke provedený oběma rukama
<b>Morote Kakiwake-Uke</b> .....	Kryt vnějšími stranami předloktí vedený před sebou z opačné strany než je krycí ruka, kryt chrání střední část těla
<b>Morote Keito-Uke</b> .....	Kryt úderovou plochou Keito (palcová strana otevřené dlaně) oběma rukama provedený palcovými stranami otevřené dlaně vedený zdola nahoru, kryt chrání spodní a střední část těla
<b>Morote Kubi Osae-Uke</b> .....	Kryt oběma rukama, provedený vytrčením rukou vpřed směrem k soupeřově hlavě. techniky jsou tak odvedeny mimo tělo. Po krytu Morote Kubi Osae-Uke se většinou zachytává hlava s pokračujícím protiútokem na hlavu.
<b>Morote Osae-Uke</b> .....	Kryt Osae-Uke provedený oběma rukama
<b>Morote Otoshi-Uke</b> .....	Kryt oběma rukama - Kryt je prováděn překříženými dlaněmi ze shora dolů. Kryt se provádí především proti kopu na pásmo Chudan nebo Gedan.
<b>Morote Sukui-Uke</b> .....	Kryt oběma rukama - Kryt je prováděn překříženými dlaněmi od spodu přímo nahoru. Kryt se používá jako nadzdvížení soupeřovy nohy (Sukui = podebrání)
<b>Morote Shuto Kakiwake-Uke</b> .....	Kryt vnějšími stranami předloktí s otevřenými dlaněmi vedený před sebou z opačné strany než je krycí ruka, kryt chrání střední část těla
<b>Morote Shuto-Uke</b> .....	Kryt malíkovou hranou otevřené ruky provedený oběma rukama současně
<b>Morote Tate Shuto-Uke</b> .....	Kryt malíkovou hranou otevřené ruky provedený oběma rukama současně na obě strany. Paže jsou v konci propnuté od těla ve výši ramen, ruce jsou hřbetní části přitažené k předloktí nasměrované otevřenou dlaní od těla.
<b>Morote Teisho-Uke</b> .....	Kryt spodní částí dlaně otevřených rukou provedený oběma rukama směrem od spodu nahoru. Ruce jsou v konci nasměrovány nahoru, přitisknuté malíkovou hranou k sobě.
<b>Morote Uchi-Uke</b> .....	Kryt oběma rukama - jedna ruka provádí kryt Uchi-Uke, druhá zesiluje kryt tlakem pěstí do lokte krycí ruky. Kryt se používá především proti silnému útoku na střední pásmo (Chudan) nebo k poražení soupeře.
<b>Morote Uke</b> .....	Kryt provedený oběma rukama
<b>Morote-Kake-Uke</b> .....	Kryt Kake-Uke provedený oběma rukama najednou
<b>Morote-Uchi Kakiwake-Uke</b> .....	Kryt Uchi-Uke provedený oběma rukama – kryt vnější stranou předloktí provedený s rotací oběma rukama z překřížení směrem ven. Ruce končí zavřenými dlaněmi k tělu ve výši ramen, lokty směřují k bokům.
<b>Nagashi Osae-Uke</b> .....	Kryt vnitřní stranou předloktí vedený shora směrem dolů (pásmo Chudan). Paže je v konci krytu vodorovně před tělem otevřenou dlaní směrem k zemi.
<b>Nagashi-Uke</b> .....	Plynulý kryt s odvedením útoku vnitřní stranou předloktí propnuté paže vedený ze stejné strany jako je krycí ruka. Nagashi = smetení. Při aplikaci Gedan je ruka zavřená v pěst, při aplikaci Jodan je ruka většinou otevřená. Kryt, který se v obou aplikacích nejčastěji užívá v zápase se soupeřem.
<b>Otoshi-Uke</b> .....	Kryt předloktím pokrčené ruky vedený shora dolů. Kryt se používá proti útoku na střední část těla - Chudan
<b>Soe-Uke</b> .....	Kryt oběma rukama - jedna ruka provádí kryt Uchi-Uke, druhá je opřená otevřenou dlaní o zavřenou pěst druhé ruky. Kryt se provádí především proti silnému útoku na střední pásmo (Chudan)
<b>Sokumen Awase-Uke</b> .....	Kryt oběma rukama hřbetní částí otevřené ruky. Kryt je veden do strany vedle těla ve výši Jodan. Ruce jsou v konci zkřížené v pravém úhlu a položené přes sebe.
<b>Soto-(Ude)-Uke</b> .....	Kryt středního pásma vnitřní stranou předloktí pokrčené paže vedený před sebou ze stejné strany jako je krycí ruka, kryt chrání zepředu střední část těla.
<b>Sukui-Uke</b> .....	Lopatkový kryt proti kopu se zachycením kopající nohy. Při krytu je většinou dlaně krycí ruky otevřená. Sukui = podebrat.
<b>Shuto Age-Uke</b> .....	Kryt vnější stranou předloktí a malíkovou hranou otevřené dlaně pokrčené paže vedený zdola nahoru, kryt chrání zepředu a shora hlavu
<b>Shuto Nagashi-Uke</b> .....	Kryt vnitřní stranou předloktí propnuté paže s otevřenou dlaní vedený ze stejné strany jako je krycí ruka, kryt chrání zepředu střední nebo spodní část těla
<b>Shuto-Uke</b> .....	Kryt malíkovou hranou otevřené ruky pokrčené paže s propnutým zápěstím, kryt chrání ze předu nebo ze strany hlavu (Shuto-Uke Jodan), tělo (Shuto-Uke Chudan) i spodní část těla a nohy (Shuto-Uke Gedan)
<b>Tate Shuto-Uke</b> .....	Kryt malíkovou hranou otevřené ruky propnuté paže s ohnutým zápěstím směrem nahoru, kryt chrání zepředu nebo ze strany střední část těla
<b>Tate Shuto-Uke</b> .....	Kryt malíkovou hranou otevřené ruky propnuté paže s ohnutým zápěstím směrem nahoru, kryt chrání zepředu nebo ze strany střední část těla
<b>Te Osae-Uke</b> .....	Tlakový kryt celou otevřenou dlaní vedený shora dolů a zároveň ze strany. Kryt většinou odvádí přímý úder na střední pásmo (Chudan) mimo oblast těla.
<b>Teisho Age-Uke</b> .....	Kryt úderovou plochou Teisho - spodní část (pata) otevřené dlaně - vedený směrem zdola nahoru
<b>Teisho Hasami-Uke</b> .....	Kryt oběma rukama - kryt pomocí Teisho (spodní část otevřené dlaně) s rukama u sebe s prsty obrácenými od sebe
<b>Teisho Osae-Uke</b> .....	Kryt úderovou plochou Teisho (spodní část dlaně) vedený před tělem směrem shora dolů. dlaně je v nářahu směrem nahoru, v průběhu techniky rotuje a v konci je směrem dolů.
<b>Teisho-Awase-Uke</b> .....	Kryt oběma rukama - dlaně jsou namířené proti útoku stisknuté k sobě a namířené prsty od sebe. Kryt se používá především proti Kin-Geri
<b>Teisho-Uke (Shotei-Uke)</b> .....	Kryt spodní částí dlaně otevřené ruky
<b>Te-Kubi Kakiwake-Uke</b> .....	Kryt hřbetní částí otevřené ruky provedený rotací. V nářahu je ruka dlaní k zemi, v konci krytu je ruka nasměrovaná otevřenou dlaní nahoru. Hřbetní část ruky je přitažená k předloktí.
<b>Tsukami-Uke</b> .....	Kryt vytočenou dlaní před sebou směrem nahoru, loket krycí ruky směřuje do strany.
<b>Uchi-(Ude)-Uke</b> .....	Kryt středního pásma vnější stranou předloktí pokrčené paže vedený před sebou z opačné strany než je krycí ruka, kryt chrání zepředu nebo ze strany hlavu (Uchi-Uke Jodan) nebo střední část těla (Uchi-Uke Chudan)
<b>Ura-Uke</b> .....	Kryt vnější stranou předloktí a hřbetem zavřené pěstí. Kryt je veden obdobně jako Uchi-Uke.
<b>Ushiro Age-Uke</b> .....	Kryt Age-Uke provedený vzad.
<b>Ushiro Uchi-Uke</b> .....	Kryt vnější stranou předloktí s rotací směrem za sebe do výše Jodan. V konci je paže předloktím kolmo vzhůru, loket ve výši ramene, zavřená dlaně nasměrovaná k tělu. Kryt se provádí při nasměrování těla bokem směrem k soupeři.
<b>Ushiro Uke</b> .....	Kryt vzad (kryt proti útoku vedeném na obránci ze zadu)
<b>Ushiro Uke</b> .....	Kryt vzad (kryt proti útoku vedeném na obránci ze zadu)

### Kopy, podmetry:

<b>Ashi-Barai</b> .....	Podmetení nohou
<b>Fumikomi</b> .....	Dupnutí patou nebo malíkovou hranou chodidla

## PŘEHLED POUŽÍVANÝCH JAPONSKÝCH POJMŮ V KARATE A JEJICH VÝZNAM

Gedan-Sokuto .....	Kop úderovou plochou Sokuto - útok malíkovou hranou na koleno. Jde o obdobu Yoko Geri Gedan - nářah je však více přetažen na druhou stranu, než kam je kop vedený
Gyaku-Mawashi-Geri .....	Kop nártem nebo špičkou chodidla vedený vpřed po oblouku z opačné strany, než je kopající noha
Hiza-Geri .....	Kop kolenem
Jodan-Kizami-Mae-Geri .....	Kop přední části chodidla na hlavu
Jodan-Ushiro-Mae-Geri .....	Kop zadní části chodidla na hlavu
Yoko-Fumikomi .....	Dodupnutí stranou (úderová plocha Sokuto - malíková hrana chodidla)
Yoko-Geri .....	Kop směrem do strany
Yoko-Geri Keage .....	Kop malíkovou hranou chodidla vedený kyvadlově do strany
Yoko-Geri Kekomi .....	Kop patou vedený po přímce do strany
Yoko-Tobi-Geri .....	Kop do strany provedený ve výskoku
Kakato-Geri .....	Kop patou shora dolů
Kanseu-Geri .....	Kop úderovou plochou Sokuto - útok malíkovou hranou na koleno - název se používá se stylu Goju Ryu
Kin-Geri .....	Kop nártem ze spodu směrem vpřed
Kiri-Gaeshi .....	Výměna nohou na místě při výskoku
Kizami-Geri .....	Kop přední části chodidla
Mae-Fumikomi .....	Dodupnutí vpřed (úderová plocha Kakato - pata)
Mae-Geri (Keage) .....	Kop špičkou chodidla vedený dopředu, zpravidla úderovou plochou Koshi
Mae-Geri Kekomi .....	Kop patou vedený vpřed, zpravidla úderovou plochou Kakato
Mae-Hiza-Geri .....	Kop kolenem vpřed
Mae-Tobi-Geri .....	Kop Mae-Geri provedený ve výskoku
Mawashi-Geri .....	Kop špičkou chodidla nebo nártem po oblouku směrem vpřed, přičemž kop dopadá na soupeře ze strany
Mawashi-Hiza-Geri .....	Kop kolenem, přičemž kop dopadá na soupeře ze strany
Mika-Zuki-Geri .....	Kop ploškou chodidla ze strany po oblouku směrem dopředu
Nidan-Geri .....	Dvojitý kop provedený ve vzduchu
Ren-Geri .....	Dvojitý kop s došlapem mezi technikami
Sonoba-Geri .....	Kopy prováděné na místě
Tobi-Geri .....	Kop ve výskoku
Ura-Mawashi-Geri .....	Obloukový kop vedený na soupeře z druhé strany, než je kopající noha bez otočení těla. Kop dopadá na soupeře po oblouku ze strany chodidlem nebo patou
Ushiro-Fumikomi .....	Dodupnutí vzad (úderová plocha Kakato - pata)
Ushiro-Geri .....	Kop směrem za sebe
Ushiro-Geri Keage .....	Kop patou vedený za sebe pokrčením nohy
Ushiro-Geri Kekomi .....	Kop patou vedený po přímce vzad
Ushiro-Mawashi-Geri .....	Obloukový kop vzad s celým otočením těla
Ushiro-Tobi-Geri .....	Kop Ushiro-Geri provedený ve výskoku
Ushiro-Ura-Mawashi-Geri .....	Kop Ushiro-Geri vedený na soupeře ze zadní nohy z otočky

### Tréninkové a bojové formy:

Gohon-Kumite .....	5 x útok, 5x obrana a po páté obrané protiúder
Happo-Kumite .....	Trénink pro zvládnutí kroku a pohybu těla, jakož i výuka instinktivní reakce, kdy více útočnicků zaujímá kruh, obránce stojí uprostřed. Útočníci hlásí každý útok, čas mezi obranou/protiútokem a mezi dalším útokem má být co nejkratší
Ippon-Kumite .....	Jeden útok, obrana a protiútok
Jiyu-Ippon-Kumite .....	Obě strany stojí proti sobě ve volném bojovém postoji, útočník si hledá pro svoji techniku výhodný odstup a svoji nahlášenou techniku okamžitě vykonává. Útok provádí s největším nasazením, bez myšlenek na další očekávanou akci obránce. Obránce se nesmí snažit o zkrácení vzdálenosti aby se nemohl „ulít“ z útoku, naopak by měl útok blokovat, případně ustoupit na co nejkratší vzdálenost a obranu ukončit silnou kontrujícím technikou.
Jiyu-Kumite .....	Volný boj
Kaeshi-Ippon-Kumite .....	Útočník a obránce stojí proti sobě v Shizentai. Útočník hlásí pásmo (u kopů i techniku samotnou) a útočí vlevo, nebo vpravo dle své volby přímo ze Shizentai. Obránce se stahuje do přiměřeného postoje podle útoku (jako v Kihon-Ippon-Kumite) a blokuje. Potom útočí obránce sám a to tak, že provádí krok vpřed s použitím stejné techniky jakou byl napaden. Nyní obránce, předtím útočník se stahuje zpět, nebo do strany blokuje, kontruje a stavi se do KAMAE. Útočník by se měl zpočátku soustředit jen na svou, útočící techniku a potom bleskově odpovědět na protiútok, blokovat a silou kontrovat.
Kata .....	FORMA (Předváděná forma stínového boje, obsahuje všechny základní techniky v daných kombinacích.)
Kihon .....	Základní škola
Kumite .....	Cvičení s partnerem (škola boje)
Okuri-Jiyu-Ippon-Kumite .....	Útočník i obránce se pohybují volně v bojovém postoji. Útočník hlásí pásmo útoku a útok samotný, kdy zaútočí v pravý okamžik. Obránce blokuje a kontruje tento útok. Když obránce ukončí protiútok (obránce zaujímá bojový postoj), zaútočí útočník znovu, ale nyní již nehlásí pásmo útoku ani techniku samotnou. U útoku se bere zřetel na směr útoku a na vzdálenost k postoji obránce. Obránce blokuje, kontruje a zaujímá opět bojový postoj. PŘÍKLAD K OKURI-JIYU-IPPON-KUMITE: Útočník útočí po nahlášení s Oi-Zuki Chudan. Obránce blokuje se Soto-Uke-Chudan a kontruje s Chudan-Gyaku-Zuki/zaujímá bojový postoj. Nyní útočí útočník bez nahlášení techniky např. s Mawashi-Geri-Jodan. Obránce blokuje s Uchi-Uke-Jodan a kontruje s Gyaku-Zuki-Chudan/zaujímá bojový postoj.
Sanbon-Kumite .....	3 x útok, 3 x obrana, po třetí obrané protiútok
Shiai .....	Závod v sportovním karate. Kata-Shiai – závody v Kata, Kumite-Shiai – závody v Kumite (volném boji, dle stanovených sportovních pravidel)

### Vytložení dalších pojmů:

Budo .....	Bojová umění
Bunkai .....	Reálná demonstrace významu KATA pohybu s jedním, nebo více partnery
Dan .....	Mistrovský stupeň
Deai .....	Vlastním útokem předjetí jinému útoku.
Dojo .....	Místnost na cvičení, tělocvična.
Do .....	Cesta.
Hara, Tanden .....	Břicho, centrum energie.
Hiki-Te .....	Stažení pěstě k boku
JKA .....	Japonská-Karate-Asociace
Karate .....	Cesta „prázdné“ ruky
Karate-Do .....	KARA prázdný, dutý; TE ruka; DO cesta. (Prázdný, ev. dutý zde má filosofický význam ve smyslu „osvobození se od všech myšlenek, očistit ducha“, tzn. „že jsem připraven rozpustit se v prázdnotě universa-vesmíru“). Na Okinawě pocházelo původní označení z čínského zavedeného bojového systému TO-DE („z Číny pocházející techniky“), japonsky KARA-TE. Tento bojový systém se později nazýval také OKINAWA-TE. Mistr Gichin Funakoshi (1868-1957) změnil původní čínsky psaný znak, že se TO (symbol pro vše přicházející z Číny), nebo japonsky čtené KARA a změnil TO za nový znak, který se čte KU (vyslovuje se „KUH“) rovná se nebe, nebo také KARA (to, ale s filosofickým významem „prázdný“).
Karate-Gi .....	Karate-oblek
Karate-Ka .....	Lidé, provozující Karate
Ki .....	Vnitřní energie
Kiai .....	Nejvyšší bojové nasazení spojené s hlasitým výdechem a bojovým výkřikem
Kime .....	Kime je hlavní princip každé techniky v Karate. Kime znamená explozivní provedení techniky s maximální silou a v co nejkratší době jaká je jen možná. Cílem je, všechnu energii, kterou může tělo vydat, soustředit na jeden bod a vydat ji šokovým stylem. Kime se provádí při úderu, při srážení a kopu, ale také u obrany.
Kime-Vaza .....	Protiútoky/kontr techniky jako „rozhodující technika“ (při tom by měl být zvolený cíl bleskově zasažen s maximálním silovým nasazením).
Kohai .....	Nižší stupeň žáka
Kogeki .....	Útok
Kyu .....	Žákovský stupeň
Sentei-Kata .....	Od zkoušeného, nebo účastníka závodu vybraná Kata z předem dané skupiny Kata (např. Heian 1-5, Tekki 1, Bassai-Dai, Kanku-Dai, Jion, Empi, Hangetsu).
Senpai .....	Vyšší stupeň žáka
Shitei-Kata .....	Povinná Kata
Sun-Dome .....	Znamená zastavení techniky těsně před cílem
Te .....	Ruka

## PŘEHLED POUŽÍVANÝCH JAPONSKÝCH POJMŮ V KARATE A JEJICH VÝZNAM

---

Tori .....Útok, útočník  
Tokui-Kata .....Volná Kata  
Uke .....Obrana, obránce.