

Japanse Woordenlijst voor **B.G.K.A.** Belgian JKF Goju Ryu Karate Association

Karate-do = De weg van de lege / ongewapende hand
Kara = **Leeg** / Ongewapend. Te = Hand. Do = **Weg** /

Methode / Manier.

Het doel van Karate-do is niet de nederlaag noch de overwinning, maar de ontwikkeling van het karakter en de geest van de beoefenaar.

Sempai = Hoogste in graad aanwezige leerling, tot 2 de Dan. Letterlijk vertaald leraar.
Sensei = Leraar tot 4 de Dan. Letterlijk vertaald meester.
Shihan = Leraar tot 7 de Dan. Letterlijk vertaald grootmeester.
Hanshi = Leraar tot 9 de Dan. Letterlijk vertaald doctor of professor.
Kancho = Is een titel die aanduidt dat iemand de uitvinder is van een eigen stijl, 10 de Dan.
Kaicho = Is een eretitel toegekend uit Japan door andere Kancho,s omdat hij de hoogst mogelijke graad ter wereld in de gevechtssport draagt. Kyoshi = Instructeur / Onderwijzer. Kohai = Leerling.
Shido = Coach. Karateka = Karatedo beoefenaars.

Dojo = Trainingslokaal **Do** = Weg / Methode / Manier. **Jo** = Plaats.
*Karatedo Dojo is een plek waar men **Shin** (geest), **Tai** (lichaam) en **Ki** (Spirit) beoefenen en wilt verbeteren.*

Ryu = School / Een gevestigde methode van een Japanse vechtkunst.
Shomen = Voorzijde / Voorgevel. *De ruimte voorin de Dojo.*
Shiden = Ereplaats / Ereplek. *Het centrale deel van de Shomen.*
Joseki = Hoge zetel. *Als je kijkt in de richting van de Shomen, is de Joseki aan de rechterzijde. Deze is gereserveerd voor de Sensei en/of Sempai.*

Dojo Kun = De schoolprincipes en eventueel de schoolvlag.
Tatami = Matten.
Makiwara = Stootzakken.
Hojo undo = Trainingsinstrumenten.
Azen Bogu = Beschermd kleding.
Tebukuro = Handschoen.
Ashibukuro = Voetbeschermer.
Kin Ate = Kruisbeschermer.
Men = Hoofdbeschermer.
Do = Borstbeschermer.

Rei = Groeten
Yoi = Gereed gaan staan / Startklaar.
Seiza = Geknielde zit houding.
Sei = Rechtop.
Za = Stoel / Zitplaats.
Mokuso = Stille meditatie. *Keer in jezelf met gesloten ogen.*
Osu = Het uitroep van groeten. *Uiting van wederzijds respect.*
Kiritsu = Opstaan.
Otogai ni rei = Elkaar groeten / Wederzijdse groet.
Anza / Agura = Ontspannen zit (kleermakerszit).

Budo = De weg van de krijger,

Bu (Bushi)= Krijger. In het algemeen kan men Budo vertalen als de verzamelnaam voor alle Japanse Krijgs- of Gevechtssporten en -Sporten.

Judo = De zachte weg. Ju (zacht).
Aikido = De weg van de harmonie. Ai (harmonie), Ki (geest).
Kendo = De weg van het zwaard. Ken (zwaard).
Sumo = De weg van het Japanse worstelen.
Ju Jitsu = De zachte kunst. Ju (zacht), Jitsu (kunst). *De kunst van de meegaande techniek.*
Kyudo = De weg van het boogschieten.
Iaido = De weg van het zwaard.

| | |
|------------------|------------------------|
| Karate Gi / Dogi | = Karatepak |
| Uwagi | = Jasje. |
| Zubon | = Broek. |
| Obi | = Band |
| Kyu | = Prestatieniveau |
| Dan | = Graad in krijgskunst |

Iro = Kleur

| | |
|-------------|------------------------|
| Shiro | = Wit. |
| Kiiri | = Geel. |
| Orenji iro | = Oranje. |
| Midori | = Groen. |
| Ao iro / Ao | = Blauw. |
| Cha iro | = Bruin. |
| Kuro | = Zwart. |
| Aka | = Rood. |
| Hai iro | = Grijs |
| Masshiro | = Zuiver wit / Rein. |
| Massao | = Donkerblauw / Bleek. |
| Kaairo | = Gelaatskleur. |

| | |
|----------------|--------------------------------------|
| Tai / Karada | = Lichaam |
| Taikyoku | = Het uiterste van het lichaam. |
| Taido | = Lichaamshouding. |
| Taiiku | = Lichamelijke- opvoeding, training. |
| Taiso | = Warming-up / Gymnastiek. |
| Taikaku | = Lichaamsbouw / Fysiek. |
| Taiju | = Lichaamsgewicht. |
| Kansetsu | = Gewricht. |
| Suji | = Spier. |
| Kiniku | = Pezen. |
| Hone | = Bot. |
| Hada / Hifu | = Huid. |
| Domyaku | = Slagader. |
| Seimyaku | = Ader. |
| Chi / Ketsueki | = Bloed. |
| Teashi | = Ledematen. |
| Kubi | = Nek / Hals. |
| Nodo | = Keel. |
| Sakotsu | = Sleutelbeen. |
| Kata | = Vorm / Patroon / Model. |
| Senaka / Seoi | = Rug. |

Atama = Hoofd

| | |
|-----------|---------------|
| Hitai | = Voorhoofd. |
| Ganmen | = Gezicht. |
| Ago | = Kin / Kaak. |
| Kao | = Gelaat. |
| Me | = Oog. |
| Mabuta | = Ooglid. |
| Hana | = Neus. |
| Mimi | = Oor. |
| Hobo | = Wang. |
| Kuchi | = Mond. |
| Kuchibiru | = Lip. |
| Ha | = Tand. |
| Sjita | = Tong. |
| Kami / Ke | = Haar. |
| Shukaku | = Reuk. |
| Shokukaku | = Gevoel. |
| Shiryoko | = Zicht. |
| Choryoko | = Gehoor. |

| | |
|---------|---|
| Mikaku | = Smaak |
| Ki | = Levenenergie, oerenergie. |
| Kiai | = Uiting van energie / De gevechtsschreeuw. <i>Letterlijk ontmoeting van geest.</i> |
| Zanshin | = Concentratie / Ontspannen alertheid. |
| Kime | = Concentratie van energi (Ki) op één moment op één bepaald punt. |
| Tento | = Hoge energie. |
| Hara | = Midden energie. |
| Tandem | = Onder energie. |
| Kokyu | = Ademhalen. |
| Nogare | = Zachte gecontroleerd uitademen. |
| Ibuki | = Harde korte gecontroleerd uitademen. |

Waza

= hoofd

| | |
|----------------|---|
| Kihon | = Basis / Fundament / Standaard. |
| Jodan | = Hoge zone, het bovenste gedeelte van het lichaam vanaf de nek. |
| Chudan | = Midden zone, vanaf de heup tot onder de nek. |
| Gedan | = Lage zone, het onderste gedeelte van het lichaam vanaf de heup. |
| Hidari | = Links. |
| Migi | = Rechts. |
| Mae | = Voor / Voorwaarts. |
| Shomen | = Voorzijde / Voorgevel. |
| Ushiro | = Achter / Achterwaarts. |
| Mawashi | = Rond / Cirkel. |
| Choku | = Directe. |
| Tori | = Aanvaller. |
| Uke | = Verdediger / Blokkering / Het afweren. |
| Barai | = Veegbeweging / Uit balans brengen. |
| Tsuki | = Stoten. |
| Nukite | = Steken / Doorboren. |
| Shita | = Onder. |
| Geri | = Trap / Schop. |
| Fumikomi | = Naar beneden gerichte stampende trap met meskant van de voet. |
| Tobi | = Springen. |
| Ate | = Slag. |
| Uchi | = Van binnen naar buiten / Slag. |
| Soto | = Van buiten naar binnen. |
| Moro | = Beide / Samen. |
| Mawate | = Omdraaien, Keren. |
| Kotai / Hantei | = Wissel. |
| Matte | = Wacht / Klaar om te beginnen. |
| Oi | = Het volgen / Het achtervolgen. |
| Jun | = Overeenkomst (alleen als het techniek is uitgevoerd in het Kiba Dachi). |
| Gyaku | = Tegengestelde / Tegen de draad in. |
| Hikite | = Hand terug trekken. |

| | |
|---------------|---|
| Age | = Opwaarts, stijgend, omhoog(tillen). Komt van 'ageru'. |
| Kagi | = Hoek. |
| Furi | = Zwaai. |
| Ura | = Draaien. |
| Renraku | = Combinatie. |
| Tensho | = Draaiende hand. |
| Yama | = Berg / Piek. |
| Tate | = Verticaal. |
| Tai sabaki | = Lichaam draaien, om te ontwijken. |
| Nagashi | = Lichaam verplaatsen, om te aanvallen of verdedigen. |
| Shiji suru | = Steunen. |
| Ho | = Stap / Pas. |
| Tshugi-(ashi) | = Aansluitpas. |

| | |
|---------------------|--|
| Dachi | =Standen |
| Fudo Dachi | =Stabiel stand. |
| Kiba Dachi | =Ruiter stand. |
| Musubi Dachi | =Verbinding, stand waarbij de hielen elkaar aanraakt. |
| Zenkutsu Dachi | =Naar voren leunen, stand waarbij men naar voren leun. <i>Gewichtsverdeling: 70% voorste been en 30% achterste been.</i> |
| Neko Ashi Dachi | =Kat stand. <i>Gewichtsverdeling: 10% voorste been en 90% achterste been</i> |
| Kokutsu Dachi | =Tijger stand, stand waarbij men naar achter leun. <i>Gewichtsverdeling: 30% voorste been en 70% op achterste been.</i> |
| Heiko Dachi | = Evenwijdig / Parallel stand. Voeten evenwijdig op schouderbreedte |
| Heisoku Dachi | = Gesloten stand. |
| Moro Ashi Dachi | = Loopstand. |
| Sanchin Dachi | = Zandloper stand. |
| Uchi Hachi Ji Dachi | = Acht stand. |
| Tsuru Ashi Dachi | = Kraanvogel stand (b.v. voor Kensetsu geri, Yoko geri, Sokuto geri). |
| Mami Dachi | = Kraanvogel stand (b.v. voor Mae geri, Ushiro geri, Kakato geri). |
| Take Dachi | = Gehakte stand. |
| Juji Dachi | = Gekruiste stand. |
| Shiko Dachi | = Vierkant stand / Sumo stand. |

| | |
|---------------------|--|
| Kumite | = Oefening / Gevecht / Duel |
| Ippon Kumite | = Eén stap oefening. |
| Nihon Kumite | = Twee stap oefening. |
| Sanbon Kumite | = Drie stap oefening. |
| Yakusoku Kumite | = Oefenvorm waarbij de toegestane techniek van tevoren zijn vastgesteld. |
| Kyokushinkai Kumite | = Voorgeprogrammeerde Kumite. In totaal zijn er Tien Kyokushinkai Kumite. |
| Jiyu Ippon Kumite | = Vechten waarbij het scoren van alleen telt met een van tevoren afgesproken techniek. |
| Jiyu Kumite | = Vrij vechten. |

| | |
|------------------|---|
| Shobu / Shiai | = Wedstrijd / Competitie / spel. |
| Shiaijo | = Wedstrijdperk / Wedstrijdterrein. |
| Shiai no Kata | = Wedstrijd Kata. |
| Bunkai | = Toepassing van de gebruikte technieken in kata's. |
| Shushin | = Hoofdscheidsrechter, Matscheidsrechter. |
| Fukushin | = Assistentenscheidsrechter, Hoekscheidsrechter. |
| Kansa | = Arbitrator. |
| Tatami | = Mat / Wedstrijdmat. |
| Kamae | = Gevechtshouding. |
| Maai | = Gevechtsafstand. |
| Zanshin | = Alertheid. |
| Shobu Hajime | = Beginnen van de wedstrijd. |
| Hajime | = Beginnen. |
| Yame | = Stoppen / Ophouden. |
| Moto No Ichi | = Beginpositie. |
| Tsuzukete Hajime | = Hervatting van de wedstrijd. |
| Tsuzukete | = Vecht door. |
| Shugo | = Roepen van de Scheidsrechter. |
| Hantai | = Beslissing maken, <i>voor het kenbaar maken van een mening.</i> |
| Hikiwake | = Onbeslist. |
| Torimasen | = Onaanvaardbaar techniek, <i>ik aanvaard het techniek niet.</i> |

| | |
|-------------------|--|
| Enchosen | = Verlenging van de wedstrijd. |
| Aiuchi | = Gelijktijdig scorende technieken. |
| Aka (Ao) No Kachi | = Rood (Blauw) is de winnaar. |
| Aka (Ao) Sanbon | = Rood (Blauw) scoort 3 punten. |
| Aka (Ao) Nihon | = Rood (Blauw) scoort 2 punten . |
| Aka (Ao) Ippon | = Rood (Blauw) scoort 1 punt. |
| Jogai | = Verlaten van de wedstrijdvloer. |
| Chui | = Waarschuwing / aandacht. |
| Chukoku | = Waarschuwing zonder straf. |
| Keikoku | = Overtreding met als straf Ippon (èèn punt). |
| Hansoku Chui | = Overtreding met als straf Nihon (twee punten). |

Hansoku = Bij de derde overtreding, *diskwalificatie voor èèn wedstrijd.*

| | |
|----------------|---|
| Front Geri | = Slag met vlakke hand. |
| Hiza Geri | = Knietje geven. |
| O Soto Geri | = Grote buitenwaartse haakworp (beenworp). |
| Shikkaku | = Diskwalificatie voor het gehele toernooi. |
| Kiken | = Opgave. |
| Mubobi | = Zichzelf in gevaar brengen. |
| Atoshi Barakua | = Nog wat tijd over, 30 sec. |
| Jiken | = Verzoek om de tijd te stoppen. |
| Kogeki | = Offensief. |

| | |
|---------------------|--|
| Tsuki Waza | = Stoottechniek(en). |
| Oi Tsuki | = Volgen. Stoot waarbij de hand en het been elkaar volgen. |
| Jun Tsuki | = Overeenkomstig. Net als bij Oi Tsuki alleen uigevoerd vanuit de Kiba Dachi Kata. |
| Gyaku Tsuki | = Tegengestelde. Met rechtervuist stoot wanneer men linksvoor staat. |
| Morote Tsuki | = Stoot met beide handen samen. |
| Tate Tsuki | = Stoot met verticale vuist. |
| Tobikomi Tsuki | = Sprongstoot. |
| Age Tsuki | = Naar boven gerichte stoot. |
| Ago Tsuki | = Stoot naar de kin. |
| Choku Tsuki | = Directe stoot. |
| Kaki tsuki | = Hoek stoot. |
| Furi Tsuki | = Zwaai stoot. |
| Shita Tsuki | = Opstoot. |
| Atama Tsuki | = Kopstoot. |
| Hirakent Tsuki | = Vlakke vuist. |
| Naka Yubi Kent | = Vuist, waarbij de middelvinger naar voren is geschoven. |
| Hisotashi Yubi Kent | = Vuist, waarbij de wijsvinger naar voren is geschoven. |
| Oya Yubi Ken | = Vuist, waarbij de duim naar voren is geschoven. |
| Ryutoken | = Vuist, waarbij de vingers naar voren zijn geschoven. |
| Nagashi Tsuki | = Ontwijkende stoot. |
| Yama Tsuki | = Boogstoot. |

| | |
|-----------------------|---|
| Uke Waza | = Verdedigingstechniek(en). |
| Uchi Uke | = Wering van binnen naar buiten. |
| Soto Uke | = Wering van buiten naar binnen. |
| Jodan / Age Uke | = Hoge wering. Blokkering op hoofdhoogte. |
| Harai Uke | = Lage wering. Blokkering op buik of kruis hoogte. |
| Seiken Morote Uke | = Wering met beide handen samen. |
| Juji Uke | = Wering met de armen gekruist. |
| Kakewake Uke | = Haak wering. Wordt ook Morote Gedan Barai genoemd. |
| Shotei / Teisho Uke | = Wering met achterste deel van de handpalm. |
| Hiji / Empi Uke | = Wering met de elleboog. |
| Osae Uke | = Wering, waarbij de aanval naar beneden wordt gedrukt. |
| Oroshi Uke | = Wering, waarbij de aanval naar beneden wordt geslagen. |
| Haito Uke | = Wering met de zijkant van de open hand aan de kant van de duim. |
| Haisu Uke | = wering met de handrug. |
| Koken Uke | = Wering met de pols. |
| Shuto Uke | = Wering met de zijkant van de open hand aan de kant van de pink. |
| Shuto Mawashi Uke | = Ronde wering met Shuto langs het lichaam. |
| Shuto Mae Mawashi Uke | = Ronde wering met Shuto voor het lichaam. |

| | |
|------------------|--|
| Geri Waza | = Traptetechniek(en). |
| Gin Geri | = Trap naar het kruis. |
| Kensetsu Geri | = Zijwaartse trap naar het kniegewricht. |
| Mae Geri | = Voorwaartse trap. |
| Mawashi Geri | = Ronde trap. Draaitrap. |
| Yoko Geri | = Zijwaartse trap. Een trap met de hiel en buiten zijkant van de voet. |
| Ushiro Geri | = Achterwaartse trap. |
| Sokuto Geri | = Trap met buiten zijkant van de voet. |
| Kakato Geri | = Trap met de hiel. |
| Mikazuki Geri | = Sikkelvormige shop, met binnen zijkant van de voet (Teisoku). |

| | |
|------------------|---------------------------------|
| Uchi Waza | = Zweepslagtechniek(en). |
| Hirate Uchi | = Slag met de vlakke hand |

Haito Uchi = Slag met de zijkant van de open hand aan de kant van de duim.
Tettsui Uchi = Slag met de buiten zijkant van de gesloten vuist aan de kant van de pink.
Kome Kami Uchi = Slag met de pink zijde van de gebalde vuist naar het gezicht.
Tettsui Gamen Uchi = zie Kome Kami Uchi.
Tettsui Hizo Uchi = Slag naar de Milt met de buiten zijkant van de gesloten vuist aan de kant van de pink.
Tettsui Sayu Uchi = Zijwaartse slag met de buiten zijkant van de gesloten vuist aan de kant van de pink.

Shuto Uchi = Slag met de buiten zijkant van de open hand aan de kant van de pink.
Shuto Ganmen Uchi = Slag met Shuto naar het gezicht.
Shuto Sakotsu Uchi = Slag met de Shuto op het sleutelbeen. Verticale halve cirkelbeweging van boven naar beneden. Shuto Mawashi

Oroshi Uchi = zie Shuto Sakotsu Uchi. Shuto Sakotsu Uchi Komi = Slag via korste, directe weg naar het sleutelbeen.

Shuto Hizo uchi = Slag met Shuto naar de milt. Uraken Shomen Uchi = Voorwaartse slag met de achterkant van de vuist naar het gezicht.

Uraken Sayu Uchi = Zijwaartse slag met de achterkant van de vuist naar het hoofd. Uraken Hizo Uchi = Zijwaartse slag met de achterkant van de vuist naar de milt.

Uraken Morote Sayu Uchi = zie Uraken Sayu Uchi maar nu met beide handen.

Uraken Mawashi Uchi = Ronde slag met de achterkant van de vuist naar het achter hoofd. Seiken Ago Uchi = Voorwaartse slag met de voorkant van de vuist naar de kin.

Nukite Waza = Steektechniek(en).
Ippon Nukite = Een vingersteek.
Nihon Nukite = Twee vingersteek.
Gohon / Yohon Nukite = Met alle vingers steken.

Empi / Hiji Waza = Elleboogtechniek(en).
Hiji/Empi Jodan Ate = Meestal elleboogslag naar het hoofd.
Hiji/Empi Chudan Ate = Meestal elleboogslag naar het buik.
Hiji/Empi Ago Uchi = Elleboogslag naar het kin.
Hiji/Empi Age Uchi = zie Ago Uchi.
Hiji/Empi Oroshi Uchi = Elleboogslag van boven naar beneden.
Hiji/Empi Ushiro Uchi = Elleboogslag naar achter.
Hiji/Empi Yoko Ate = Elleboogslag naar de zijkant.