

Przy podawaniu terminów japońskich posługujemy się obowiązującą międzynarodową transkrypcją, gdzie:

1. Wymowa samogłosek:

y - wymawiane jako i

2. Wymowa spółgłosek:

ch - wymawiane jako ć

sh - wymawiane jako ś

w - wymawiane jako u

j - wymawiane jako dź

z - wymawiane jako dz

Liczebniki główne:

1 - ichi

2 - ni

3 - san

4 - shi (yon)

5 - go

6 - roku

7 - shichi

8 - hachi

9 - kyu

10 - ju

11 - ju-ichi

12 - ju-ni

13 - ju-san

14 - ju-shi

15 - ju-go

16 - ju-roku

17 - ju-shichi

18 - ju-hachi

19 - ju-kyu

20 - ni-ju

21 - ni-ju-ichi

22 - ni-ju-ni

30 - san-ju

40 - shi-ju

50 - go-ju

60 - roku-ju

70 - shichi-ju

80 - hachi-ju

90 - kyu-ju

91 - kyu-ju-ichi

92 - kyu-ju-ni

100 - hyaku

Ikkai - raz

Nikai - dwa razy

Sankai - trzy razy

Yonkai - cztery razy

Gokai - pięć razy

Rokkai - sześć razy

Nanakai - siedem razy

Hakkai - osiem razy

Kyukai - dziewięć razy

Jukkai - dziesięć razy

Gojukai - pięćdziesiąt razy

Hyakkai - sto razy

Komendy japońskie stosowane w Dojo:

Shinden Ni Rei – ukłon do Świątyni

Shihan Ni Rei – ukłon do Dyrektora Organizacji

Sensei Ni Rei – ukłon do Instruktora

Sempai Ni Rei – ukłon do młodszych instruktorów

Otagie Ni Rei – ukłon do pozostałych ćwiczących

Ashi Barai - podcięcie nogą

Hajime - zaczynać

Hidari - lewa

Ippon Kumite - walka na jeden krok

Kamaete - wykonać(technike)

Mawatte - obrót,odwrócić się

Migi - prawa

Naore - powrót do pozycji początkowej

Sanbon Kumite - walka na trzy kroki

Ushiro - w tył

Yame - stop

Yoi - przygotować się

Formy walki:

Kumite – walka

Ippon-kumite – walka na jeden krok

Sanbon-kumite – walka na trzy kroki

Gohon-kumite – walka na pięć kroków

Jiyu-kumite – umowna wolna walka

Kyokushinkai Kumite – układy walki formalnej

Strefy uderzeń:

Jodan – głowa + szyja

Chudan – tułów

Gedan – poniżej

Strony:

Hidari – w lewo

Migi – w prawo

Kierunki:

Soto – z zewnątrz

Uchi – od wewnątrz

Mae – w przód

Yoko – w bok

Ushiro – w tył

Age – w górę

Oroshi – w dół

Mawashi – okrężnie

Ura – odwrotnie

Mawatte – obrót

Naura – powrót

Powierzchnie uderzające i blokujące:

Seiken – pięść

Uraken – odwrócona pięść

Tettsui – pięść młot

Ryutoken – pięść głowa smoka

Hiraken – półzaciśnięta pięść

Hitosashiyubi ipponken – pięść wskazującego palca

Nakayubi ipponken – pięść środkowego palca

Oyayubi ipponken – pięść kciuka

Nihonken – pięść wskazującego i środkowego palca

Nukite – ręka włócznia

Shuto – kant dłoni zewnętrzny

Haito – kant dłoni wewnętrzny

Shotei – podstawa dłoni

Koken – przegub

Toho – ręka hak

Keiko – ręka dziób ptaka

Kote – przedramię

Hira-Kote – górna powierzchnia przedramienia

Ura-Kote – dolna (odwrotna) powierzchnia przedramienia

Omote-Kote – boczna powierzchnia przedramienia

Hiji – łokieć

Sokuto – kant stopy zewnętrzny
Teisoku – sklepienie stopy
Chusoku – poduszka stopy
Haisoku – podbieg stopy
Kakato – pięta
Sune – goleń
Hiza – kolano
Kaji – udo
Atama – głowa

Waza - Techniki:

Tachi (Dachi) – pozycje nóg
Kamaete – pozycje rąk
Uke – bloki
Uchi – uderzenia
Tsuki – pchnięcia
Tensho – nakrycia
Keri (Geri) – kopnięcia
Kari – podcięcia
Kosaho – kontrataki
Renraku – kombinacje
Ryusui – uniki
Ukemi – pady i przewroty
Nage – rzuty
Tokui – ulubione techniki

Tsuku - Pchnięcia:

Oi-Tsuki - pchnięcie normalne
Gyaku-Tsuki - pchnięcie przeciwne
Seiken-Jodan-Tsuki - pchnięcie górne pięścią
Seiken-Chudan-Tsuki - pchnięcie środkowe pięścią
Seiken-Gedan-Tsuki - pchnięcie pięścią w dół
Tate-Tsuki - pchnięcie pięścią "strzał z bicia"
Jun-Tsuki - pchnięcie z poparciem ciała
Uraken Shita-Tsuki - pchnięcie odwrotne pięścią
Mawashi-Tsuki - pchnięcie okrężne
Shotei Morote-Tsuki - pchnięcie podwójne podstawa dłoni
Yama-Tsuki - pchnięcie podwójne "górną-dół"
Mae Atama-Tsuki - pchnięcie w przód głową
Yoko Atama-Tsuki - pchnięcie w bok głową
Ushiro Atama-Tsuki - pchnięcie w tył głową
Morote-Tsuki - pchnięcie podwójne
Tobi-Tsuki - pchnięcie podwójne

Uchi - Uderzenia:

Seiken Ago-Uchi - uderzenie w podbródek pięścią "strzał z bicia"
Seiken Mawashi-Uchi - uderzenie okrężne pięścią
Uraken Mawashi-Uchi - uderzenie okrężne odwróconą pięścią
Uraken Shomen-Uchi - uderzenie w przód odwróconą pięścią
Uraken Sayu-Uchi - uderzenie w bok odwróconą pięścią
Uraken Hizo-Uchi - uderzenie w żebra odwróconą pięścią
Uraken Shita-Uchi - uderzenie w splot odwróconą pięścią
Shuto Ganmen-Uchi - uderzenie w twarz zewnętrznym kantem dłoni
Shuto Sakotsu-Uchi - uderzenie w skroń zewnętrznym kantem dłoni
Shuto Sakotsu Uchikomi - uderzenie w obojczyk prowadzone
Shuto Hizo-Uchi - uderzenie w żebra zewnętrznym kantem dłoni

Hiji Jodan-Ate - cięcie górne łokciem
Hiji Chudan-Ate - cięcie środkowe łokciem
Hiji Age-Uchi - uderzenie w górę łokciem
Hiji Oroshi-Uchi - uderzenie w dół łokciem
Hyori-Uchi - uderzenie "górną-dół"
Kome Komi-Uchi - uderzenie w skroń "pięść-młot"
Tettsui-Uchi - uderzenie "pięść-młot"
Haito-Uchi - uderzenie wewnętrznym kantem dłoni
Koken-Uchi - uderzenie przegłębem dłoni
Hiraken-Uchi - uderzenie półzaciśniętą pięścią
Tobi Hiji-Uchi - uderzenie łokciem z wysokości

Uke - Bloki:

Seiken Jodan-Uke - blok górny pięścią
Seiken Uchi-Uke - blok z wewnątrz pięścią
Seiken Soto-Uke - blok z zewnątrz pięścią
Seiken Gedan-Uke - blok dolny pięścią
Seiken Chudan-Uchi-Uke Gedan Barai - dwa jednoczesne bloki
Shuto Jodan-Uke - blok górny zewnętrznym kantem dłoni
Shuto Uchi-Uke - blok z wewnątrz zewnętrznym kantem dłoni
Shuto Soto-Uke - blok z zewnątrz zewnętrznym kantem dłoni
Shuto Gedan-Uke - blok dolny zewnętrznym kantem dłoni
Shuto Mawashi-Uke - blok okrężny zewnętrznym kantem dłoni
Shotei Jodan-Uke - blok górny podstawą dłoni
Shotei Soto-Uke - blok z zewnątrz podstawą dłoni
Shotei Gedan-Uke - blok dolny podstawą dłoni
Koken Uchi-Uke - blok z wewnątrz nadgarstkiem
Mae Mawashi-Uke - blok okrężny w przód
Morote-Uke - blok podwójny ze wsparciem
Juji-Uke - blok krzyżowy
Hiza-Uke - blok kolanem
Sune-Uke - blok golenią
Soto Kaji-Uke - blok udem do wewnątrz
Uchi Kaji-Uke - blok udem na zewnątrz
Teisoku Soto Mawashi-Uke - blok okrężny stopą do wewnątrz

Tensho - Nakrycia:

Tensho Soto-Uke - nakrycie z zewnątrz
Tensho Uchi-Uke - nakrycie z wewnątrz
Tensho Mawashi-Uke - nakrycie okrężne

Keri - Kopnięcia:

Mae-Keage - kopnięcie w przód prostą nogą
Yoko-Keage - kopnięcie w bok prostą nogą
Ushiro Keage - kopnięcie w tył prostą nogą
Mawashi-Keage - kopnięcie okrężne prostą nogą
Mae-Geri - kopnięcie w przód
Yoko-Geri - kopnięcie w bok
Mawashi-Geri - kopnięcie okrężne
Ushiro-Geri - kopnięcie w tył
Gedan Mawashi-Geri - kopnięcie okrężne dolne
Soto Mawashi-Keage - kopnięcie okrężne prostą nogą do wewnątrz
Uchi Mawashi-Keage - kopnięcie okrężne prostą nogą na zewnątrz
Ushiro Mawashi-Keage - kopnięcie okrężne tylną prostą nogą
Mae Hiza-Geri - kopnięcie kolanem w przód
Mawashi Hiza-Geri - kopnięcie kolanem okrężne
Soto Hiza-Geri - kopnięcie kolanem do wewnątrz

Uchi Hiza-Geri - kopnięcie kolanem na zewnątrz
 Kin-Geri - kopnięcie w pachwinie
 Kansetsu-Geri - kopnięcie w kierunku stawu kolanowego
 Kakato-Geri - kopnięcie piętą
 Kubi Mawashi-Geri - kopnięcie okrężne szyjne
 Soto Mawashi-Geri - kopnięcie wewnętrzne okrężne
 Uchi Mawashi-Geri - kopnięcie okrężne na zewnątrz
 Ushiro Mawashi-Geri - kopnięcie okrężne tylne
 Ura Mae-Geri - kopnięcie w przód odwrotne
 Ura Hiza-Geri - kopnięcie kolanem odwrotne
 Ura Yoko-Geri - kopnięcie w bok odwrotne
 Ura Mawashi-Geri - kopnięcie okrężne odwrotne
 Ura Ushiro Mawashi-Geri - kopnięcie okrężne tylne odwrotne
 Ura Uchi Mawashi-Geri - kopnięcie okrężne zewnętrzne odwrotne
 Ura Gedan Ushiro Mawashi-Geri - kopnięcie odwrotne doolne odwrotne
 Tobi Mae-Geri - kopnięcie w przód z wysoku
 Tobi Hiza-Geri - kopnięcie kolanem z wysoku
 Tobi Yoko-Geri - kopnięcie w bok z wysoku
 Tobi Mawashi-Geri - kopnięcie okrężne w wysoku
 Tobi Ushiro-Geri - kopnięcie w tył z wysoku
 Tobi Ura Yoko-Geri - kopnięcie w bok odwrotne z wysoku
 Tobi Ura Ushiro Geri - kopnięcie w tył odwrotne z wysoku
 Tobi Ura Ushiro Mawashi-Geri - kopnięcie okrężne tylne odwrotne z wysoku
 Tobi Ura Uchi Mawashi-Geri - kopnięcie okrężne zewnętrzne okrężne z wysoku
 Tobi Soto Mawashi-Geri - kopnięcie okrężne wewnętrzne z wysoku
 Tobi Uchi Mawashi-Geri - kopnięcie okrężne zewnętrzne z wysoku
 Tobi Ura Gedan Ushiro Mawashi-Geri - kopnięcie okrężne dolne odwrotne z wysoku

Tachi - Pozycje:

Fudo-Dachi - pozycja trwała
 Haisoku-Dachi - pozycja normalna
 Heiko-Dachi - pozycja ze stopami rozstawionymi równolegle
 Kake-Dachi -
 Kiba-Dachi - pozycja jeźdźca
 Kokutsu-Dachi - pozycja z pochyleniem w tył
 Moro-Ashi-Dachi -
 Musubi-Dachi - pozycja z rozstawionymi palcami stóp
 Neko-Ashi-Dachi - pozycja kota
 Sanchin-Dachi - pozycja trójkąta
 Shiko-Dachi - pozycja sumo
 Tsuru-Ashi-Dachi -
 Uchi-Hachi-Ji-Dachi - pozycja gołębia
 Yo-Dachi -
 Zenkutsu-Dachi - pozycja z pochyleniem w przód

Inne:

Ago – podbródek
 Ashi – noga
 Chi-Mei – technika efektywna
 Dan – stopień mistrzowski
 Dojo – świątynia, sala ćwiczeń
 Ganmen – skroń
 Gyaku – przeciwnie
 Hiza – kolano

Hizo – zebra
 Hajime – zaczynać, początek
 Ibuki – oddychanie respirujące
 Juji – krzyż
 Karategi – kimono do karate
 Kata – ćwiczenia formalne, kształt
 Katsu – jap. metoda reanimacji
 Kihon – podstawowe ćwiczenia
 Kiai – paraliżujący okrzyk
 Kanku – symbol odwagi, słońce
 Kyu – stopień szkoleniowy
 Kake – zahaczyć
 Keage – kopnięcie prostą nogą w górę
 Kiba – pozycja jeźdźca
 Kin – krocze
 Kubi – szyja
 Makiwara – przyrząd do ćwiczeń
 Morote – obie ręce
 Maita – poddać się
 Matte – przerwać, puścić
 Neko – kot
 Ne-waza – techniki walki na leżąco
 Nogare I,II – oddychanie tonujące
 Obi – pas
 Osu – tak, dziękuję, pozdrowienie
 Oi – zgodnie, normalnie
 Rei – ukłon
 Sanchin – trójkąt sił
 Shiko – pozycja zapaśnika Sumo
 Shinden – świątynia
 Shihan – Dyrektor Organizacji
 Sensei – mistrz, nauczyciel
 Sempai – starszy rangą, przełożony
 Satori – oświecenie, pełne zrozumienie
 Te – ręce
 Tobi – skakać
 Tameshi-wari – technika rozbijania twardych przedmiotów
 Tsuru – żuraw
 Tate – wysokość, przedłużony
 Zazen (seiza) – medytacja siedząc
 Arigato – dziękuję
 Ai-suru – kochać
 Budo – sztuki wojenne
 Bo-jutsu – sztuka walki kijem
 Do – droga
 Hai – tak
 Jutsu – sztuka, umiejętność
 Katana – miecz samurajski
 Kebuki – japoński teatr
 Kamikaze – boski wiatr
 Kenjutsu – sztuka walki mieczem
 Kusarigama – sierp i łańcuch
 Kyudo – sztuka strzelania z łuku
 Mu – nicłość lub obojętność w Zen
 Meijin – mistrz który dostąpił stanu satori
 Nippon – Japonia
 Nunchaku – cep do ryżu
 Sai – rytualny sztylet z Okinawy
 Sayonara – pożegnanie
 Shuriken – gwiazdki do rzucania
 Taijutsu – sztuka walki ciałem
 Tonfa – korbka do mielenia ryżu
 Uchi-deshi – osobisty uczeń
 Muso-uchi – techniki naturalnej samoobrony
 Chanoju – sztuka parzenia herbaty