

ZKUŠEBNÍ ŘÁD

VÝBĚR TECHNIK KE ZKOUŠKÁM NA STV

9. – 1. KYU

9. kyu – bílý pás

ZNALOSTNÍ ČÁST

Cvičenec předvede na vyzvání vybranou úderovou plochu, postoj, pokyn či číslovku.

1. Úderové plochy: seiken, koshi
2. Pokyny, postoje, pásma: seiza, rei, yoi, yame, jodan, chudan, gedan, zenkutsu dachi, kiba dachi
3. Číslovky: 1 - ichi, 2 - ni, 3 - san, 4 - chi (yon), 5 - go, 6 - roku, 7 - schichi, 8 - hachi, 9 - kyu, 10 – ju

KIHON

1. HD Údery a kryt: oi-tsuki, age-uke, soto-uke, uchi-uke, gedan-barai
2. HD kopy: mae-geri, opakovačky (stejnou nohou několikrát mae-geri bez položení)

KIHON-IDO

Všechny kombinace je možné dělat v chůzi vřed i vzad.

1. ZD: 5x tsuki, mawate gedan-barai, 5x oi-tsuki, mawate gedan-barai
2. ZD: 5x mae-geri (ruce gedan-kamae), mawate gedan-barai, 5x maegeri, mawate gedan-barai

KIHON-KUMITE

1. Útočník (Tori): HD jodan tsuki
Obránce (Uke): HD age-uke
2. Tori: HD chudan tsuki
Uke: HD soto-uke

LAPA

Nácvik ren-tsuki, mae-geri. Zkoušející posuzuje dopad u úderové plochy, dráhu a tvrdost prováděné techniky a správnou vzdálenost.

FYZICKÁ ČÁST

10 x klik, 10x dřep s výskokem, 15x dřep, 10x angličák, 10 sklapovaček, výdrž v kiba-dachi

8. kyu – bíložlutý pás

KIHON

1. HD chudan choku-tsuki
2. HD mae-geri
3. HD gedan yoko-geri-kekomi
4. HD chudan yoko-geri-keage

KIHON-IDO

(kombinace je možné provádět v chůzi před i vzad)

1. ZD oi-tsuki
2. ZD age-uke
3. ZD soto-uke
4. ZD gedan-barai
5. ZD uchi-uke
6. ZD gyaku-tsuki
7. KkD shuto-uke
8. ZD jodan mae-geri (gedan kamae-te)

KIHON-KUMITE

Tori – útočník, Uke – obránce

1. Tori: HD jodan choku-tsuki
Uke: HD age-uke
2. T: HD chudan choku-tsuki
U: HD soto-uke
3. T: HD chudan choku-tsuki
U: HD uchi-uke
4. T: HD gedan choku-tsuki
U: HD gedan-barai

GOHON-KUMITE

1. T: ZD vpřed jodan oi-tsuki
U: ZD vzad age-uke, po pátém krytu s gyaku-tsuki s kiai

KATA

Heian Shodan

FYZICKÉ TESTY

Zkoušející vybírá z následujících cviků:

5x angličák, 10x sed-leh, 10x přeskok, 10x klik, 20x dřep

10x mae-geri

7. kyu – žlutý pás

KIHON

1. HD yoko-empi-uchi
2. HD yoko-uraken-uchi
3. HD yoko-tetsui-uchi (do strany)
4. HD osae-uke, tate-nukite

KIHON-IDO

(kombinace je možné provádět v chůzi před i vzad)

1. ZD sanbon-tsuki (kizami-gyaku-oi)
2. ZD age-uke / gyaku-tsuki
3. ZD soto-uke / gyaku-tsuki
4. ZD gedan-barai / gyaku-tsuki
5. ZD uchi-uke / gyaku-tsuki
6. ZD gyaku-tsuki
7. ZD osae-uke tate-nukite
8. KkD shuto-uke
9. KkD morote-uke
10. ZD mae-geri oi-tsuki
11. KiD chudan-yoko-geri-keage (3 × na každou stranu)
12. KiD chudan-yoko-geri-kekomi (3 × na každou stranu mawate)

GOHON-KUMITE

T (Tori) – útočník, U (Uke) – obránce, v – vpřed, z – vzad

1. T: ZD v jodan oi-tsuki
U: ZD z (zrcadlový postoj) age-uke, poslední technika s gyaku-tsuki, kiai
2. T: ZD v chudan oi-tsuki
U: ZD z (zrcadlový postoj) soto-uke, poslední technika s gyaku-tsuki, kiai
3. T: ZD v chudan oi-tsuki
U: ZD z uchi-uke, poslední technika s gyaku-tsuki, kiai
4. T: ZD v mae-geri
U: ZD z (zrcadlový postoj) gedan-barai, poslední technika s gyaku-tsuki, kiai

KATA

Heian Nidan

Dále ZK vybere jednu kata z dosud uvedeného programu předchozích STV (Heian Shodan).

FYZICKÉ TESTY

Zkoušející vybírá z těchto cviků:

7x angličák, 15x sed-leh, 15x přeskok, 15x klik, 25x dřep

10x mae-geri, 10x mawashi-geri, 10x yoko-geri-kekomi, 10x yoko-geri-keage

6. kyu – zelený pás

KIHON

1. HD age-empi-uchi
2. HD jodan mawashi-empi-uchi
3. HD mawashi-geri
4. ZD jodan kizami-tsuki chudan gyaku-tsuki

KIHON-IDO

(kombinace je možné dělat v chůzi vpřed i vzad)

1. ZD gyaku-sanbon-tsuki (gyaku, kizami, gyaku)
2. ZD age-uke, gyaku-tsuki, soto-uke
3. ZD soto-uke, gyaku-uchi-uke, soto-uke
4. ZD gedan-barai, stejnou rukou uchi-uke, gyaku-tsuki
5. ZD gedan-barai, hineri (zadní nohou) mae-geri (kopající noha se stahuje zpět do ZD)
6. ZD gyaku-tsuki, uchi-uke, gyaku-tsuki
7. KkD shuto-uke, překrok do ZD osae-uke, gyaku-tate-nukite
8. KkD uchi-uke, gyaku-tsuki
9. ZD mae-geri, gyaku-tsuki (chudan kamae-te)
10. KiD chudan yoko-geri-keage, tate-uraken-uchi (3x na každou stranu)
11. KiD chudan yoko-geri-kekomi, yoko-empi-uchi (3x na každou stranu)

SANBON KUMITE

Útočník zahajuje útok v ZD, před zahájením kombinace vždy hlásí pořadí technik. Např. jodan, chudan, mae-geri. Obránce začíná z HD. Každá technika je provedena na obě strany (hidari/migi).

1. T: ZD vpřed jodan oi-tsuki, vpřed chudan oi-tsuki, vpřed chudan mae-geri
U: ZD vzad age-uke, vzad soto-uke, vzad gedan-barai gyaku-tsuki
2. T: ZD vpřed jodan oi-tsuki, vpřed chudan oi-tsuki, vpřed chudan mae-geri
U: ZD vzad age-uke, vzad uchi-uke, vzad gyaku-gedan-barai, kizami-tsuki, gyaku-tsuki
3. T: ZD vpřed jodan oi-tsuki, vpřed chudan oi-tsuki, vpřed chudan mae-geri
U: KkD vzad jodan haiwan-morote-uke (1. technika H4), vzad chudan morote-uchi-uke, vzad gedan-barai, překrok do ZD gyaku-tsuki

KATA

Heian Sandan (zkoušený musí umět vysvětlit a předvést alespoň 2 kombinace technik).

Dále ZK vybere kata z dosud uvedeného programu předchozích STV (Heian Shodan, Heian Nidan).

FYZICKÉ TESTY

Zkoušející vybírá z těchto cviků:

10x angličák, 20x sed-leh, 20x přeskok, 20x klik, 30x dřep

10x mae-geri, 10x mawashi-geri, 10x yoko-geri-kekomi, 10x yoko-geri-keage

5. kyu – fialový pás

KIHON

1. HD chudan kakiwake-uke, mae-geri, sanbon-tsuki
2. HD awase-tsuki
3. HD ushiro-geri

KIHON-IDO

1. ZD oi-tsuki, chudan gyaku-tsuki, vzad gedan-barai, vpřed chudan oi-tsuki
2. ZD vzad age-uke, ren-tsuki
3. ZD age-uke, hineri mae-geri, gyaku-tsuki
4. ZD soto-uke, překrok do KiD yoko-empi-uchi, tate-uraken-uchi, překrok do ZD gyaku-tsuki
5. ZD vzad uchi-uke, mae-ashi-geri, gyaku-tsuki
6. KkD shuto-uke, do ZD gyaku-soto-mawashi-uchi
7. KkD vzad shuto-uke, mae-mawashi-geri, do ZD gyaku-tsuki
8. KkD vzad morote-uchi-uke, do ZD ren-tsuki
9. ZD jodan mae-geri, stejnou nohou chudan mawashi-geri
10. ZD vpřed mawashi-geri gyaku-tsuki
11. KiD chudan yoko-geri-kekomi yoko-empi-uchi yoko-uraken-uchi (3x na každou stranu)

OYO-IDO

(kombinace v bojovém postoji)

1. BP suri-ashi (*pohyb začíná přední noha*) kizami-tsuki
2. BP suri-ashi gyaku-tsuki
3. BP suri-ashi uraken-uchi
4. BP mae-geri
5. BP mawashi-geri

KIHON-IPPON-KUMITE

Útočník zahajuje útok ze ZD, před zahájením kombinace vždy hlásí prováděnou techniku. Obránce začíná z HD.

1. 2x T: ZD vpřed jodan oi-tsuki (pravé)
U: ZD vzad (levé i pravé) age-uke gyaku-tsuki
2. 2x T: ZD vpřed chudan oi-tsuki (pravé)
U: ZD vzad levé soto-uke gyaku-tsuki
U: ZD vzad pravé soto-uke, překrok do KiD chudan yoko-empi-uchi
3. 2x T: ZD vpřed chudan mae-geri (pravé)
U: ZD vzad gedan-barai gyaku-tsuki
U: ZD vzad gyaku-gedan-barai kizami-tsuki gyaku-tsuki
4. 2x T: ZD vpřed chudan yoko-geri-kekomi (pravé)
U: ZD vzad šikmo 45° soto-uke chudan gyaku-tsuki
U: KiB vzad šikmo 45° nagashi-uke gyaku-haito-uchi

KATA

Heian Yondan (zkoušený musí umět vysvětlit a předvést alespoň 2 kombinace technik)

Dále ZK vybere kata z dosud uvedeného programu předchozích STV (Heian Shodan, Nidan, Sandan).

FYZICKÉ TESTY

12x angličák, 25x sed-leh, 25x přeskok, 20x klik, 35x dřep

15x mae-geri, 15x mawashi-geri, 15x yoko-geri-kekomi, 15x yoko-geri-keage

4. kyu – fialový pás

KIHON

1. HD kagi-tsuki
2. HD age-tsuki
3. HD fumi-komi – dopad do KiD s gedan-barai

KIHON-IDO

1. ZD na místě gyaku-tsuki, vpřed mae-geri gyaku-tate-shuto-uke oi-tsuki
2. ZD vzad soto-uke mae-yoko-geri-keage (přední nohou) gyaku-tsuki
3. ZD oi-tsuki, překrok do KkD morote-uchi-uke, zpět do ZD kizami-tsuki gyaku-tsuki
4. KkD shuto-uke, mae-ashi-geri (*přední nohou*), do ZD gyaku-tsuki
5. ZD vzad uchi-uke, mae-ashi-geri, gyaku-tsuki
6. ZD na místě kizami-tsuki chudan gyaku-tsuki, vpřed yoko-geri-kekomi gyaku-tsuki
7. KkD vzad shuto-uke, mae-mawashi-geri, do ZD gyaku-tsuki
8. KkD morote-uchi-uke, překrok do ZD ren-tsuki, mae-geri (stáhnout nohu zpět) gyaku-tsuki
9. ZD vzad uchi-uke, vpřed ushiro-geri uraken-uchi, vpřed oi-tsuki
10. KiD yoko-geri-keage, yoko-geri-kekomi
11. ZD vpřed ashi-barai gyaku-tsuki

OYO-IDO

1. BP yori-ashi (*pohyb začíná přísunem zadní nohy*) kizami-tsuki
2. BP yori-ashi gyaku-tsuki
3. BP yori-ashi uraken-uchi
4. BP yori-ashi mae-ashi-geri (*mae-geri přední nohou*)
5. BP yori-ashi mae-mawashi-geri (*mawashi-geri přední nohou*)

KIHON-IPPON-KUMITE

Útočník zahajuje útok ze ZD, před zahájením kombinace vždy hlásí prováděnou techniku. Obránce začíná z HD. Každá technika je provedena na obě strany (hidari/migi).

1. 2x T: ZD vpřed jodan oi-tsuki
U: ZD 45° vzad šikmo age-uke, mae-yoko-geri-keage (*přední nohou*) gyaku-tsuki
U: ZD vzad age-uke, hineri mae-geri, dokrok vpřed age-empi-uchi
2. 2x T: ZD vpřed chudan oi-tsuki (pravé)
U: ZD vzad uchi-uke, kizami-tsuki gyaku-tsuki
U: KkD vzad shuto-uke, mae-mawashi-geri (přední noha) gyaku-shuto-mawashi-uchi
3. 2x T: ZD vpřed chudan mae-geri (pravé i levé)
U: libovolný kryt (vždy jiný) + kombinace alespoň 2 protiúderů
4. 2x T: ZD vpřed chudan yoko-geri-kekomi (pravé i levé)
U: libovolný kryt + kombinace alespoň 2 protiúderů
5. 2x T: ZD jodan mawashi-geri (pravé i levé)
U: libovolný kryt + kombinace alespoň 2 protiúderů

KATA

Heian Godan (zkoušený musí umět vysvětlit a předvést alespoň 3 kombinace technik)

Dále ZK vybere kata z dosud uvedeného programu předchozích STV.

FYZICKÉ TESTY

15x angličák, 30x sed-leh, 30x přeskok, 25x klik, 40x dřep

15x mae-geri, 15x mawashi-geri, 15x yoko-geri-kekomi, 15x yoko-geri-keage, 15x ushi-geri

3. kyu – hnědý pás

KIHON

1. HD kagi-tsuki
2. BP hineri ura-mawashi-geri

KIHON-IDO

1. ZD Gyaku-sanbon-tsuki
2. ZD ren-tsuki uchi-uke, stejnou rukou uraken-uchi gyaku-tsuki
3. ZD kizami-tsuki gyaku-tsuki, vzad uchi-uke gyaku-tsuki, vpřed mawashi-geri gyaku-tsuki
4. ZD kizami-tsuki, vzad age-uke mae-yoko-geri-kekomi gyaku-tsuki, vpřed gyaku-tsuki
5. ZD soto-uke, překrok do KiD yoko-empi-uchi tate-uraken-uchi, do ZD gyaku-tsuki
6. ZD gyaku-tsuki hineri mae-geri, stejnou nohou bez položení mawashi-geri gyaku-tsuki

OYO-IDO

1. BP suri-ashi kizami-tsuki gyaku-tsuki
2. BP yori-ashi kizami-tsuki gyaku-tsuki
3. BP hineri mae-geri suri-ashi gyaku-tsuki
4. BP hineri mawashi-geri suri-ashi gyaku-tsuki
5. BP yori-ashi mae-ashi-geri gyaku-tsuki

KAESHI-KIHON-IPPON-KUMITE

1. T: ZD vpřed oi-tsuki jodan (migi)
U: ZD vzad age-uke (hidari)
U-T: ZD vpřed oi-tsuki jodan (migi)
T-U: ZD 45° vzad tate-shuto-uke, chudan gyaku-tsuki (hidari)
2. T: ZD vpřed chudan oi-tsuki (migi)
U: KKD 45° vzad shuto-uke (hidari)
U-T: ZD vpřed chudan mae-geri (migi)
T-U: ZD vzad gyaku-gedan-barai jodan kizami-tsuki chudan gyaku-tsuki (hidari)
3. T: ZD vpřed chudan oi-tsuki (migi)
U: ZD vzad gyaku-gedan-barai (migi)
U-T: ZD chudan yoko-geri-kekomi
T-U: ZD 45° gedan-barai chudan gyaku-tsuki (hidari)

KIHON-IPPON-KUMITE

1. 2x T: ZD vpřed chudan mae-geri (pravé i levé)
U: libovolný kryt (vždy jiný) + kombinace alespoň 2 protiúderů
2. 2x T: ZD jodan mawashi-geri (pravé i levé)
U: libovolný kryt + kombinace alespoň 2 protiúderů

KATA

Tekki Shodan

Dále ZK vybere kata z dosud uvedeného programu předchozích STV.

TOKUI KATA

Výběr z Bassai Dai, Jion, Kanku Dai či Enpi.

FYZICKÉ TESTY

20x angličák, 35x sed-leh, 35x přeskok, 30x klik, 45x dřep

2. kyu – hnědý pás

KIHON

1. BP oi-mae-geri bez položení nohy na zem oi-mawashi-geri gyaku-tsuki
2. BP gyaku-tsuki oi-mawashi-geri / hineri-ura-mawashi-geri
3. BP hineri mae-geri (vrátit nohu do původního postavení) oi-mae-geri gyaku-tsuki oi-tsuki

KIHON-IDO

1. ZD age-uke (na místě), ayumi-ashi mae-geri kizami-tsuki gyaku-tsuki
2. ZD ayumi-ashi mae-geri (jodan) gyaku-tsuki ushiro-ayumi-ashi (KkD) shuto-uke (ZD) Tate-nukite ayumi-ashi (KkD) shuto-uke
3. ZD ayumi-ashi ren-tsuki hineri-mae-geri gyaku rukou Tate-shuto-uke (v sagi-ashi-dachi) oi-tsuki (s dopadem) ushiro-ayumi-ashi gedan-barai
4. ZD ayumi-ashi sanbon-tsuki mae-geri (stáhnout kopající nohu zpět do výchozího postoje) gyaku-tsuki gedan-barai
5. ZD ayumi-ashi ashi-barai kizami-tsuki gyaku-tsuki

OYO-IDO

1. BP suri-ashi kizami-tsuki gyaku-tsuki hineri-mawashi-geri
2. BP suri-ashi yoko-mawashi-uraken-uchi gyaku-tsuki hineri-mawashi-geri
3. BP suri-ashi kizami-tsuki gyaku-tsuki hineri-ura-mawashi-geri
4. BP yori-ashi kizami-tsuki gyaku-tsuki yori-ashi oi-mae-geri
5. BP yori-ashi yoko-mawashi-uraken-uchi gyaku-tsuki yori-ashi oi-mawashi-geri
6. BP yori-ashi kizami-tsuki gyaku-tsuki yori-ashi oi-ura-mawashi-geri
7. BP hineri-mawashi-geri suri-ashi kizami-tsuki gyaku-tsu

JIYU-IPPON-KUMITE

1. 2× T: BP ayumi-ashi oi-tsuki jodan
U: BP a) ústup 45° ushiro-suri-ashi Tate-shuto-uke jodan gyaku-tsuki chudan;
b) suri-ashi nagashi-uke ura-tsuki
2. 2× T: BP ayumi-ashi oi-tsuki chudan
U: BP a) taisabaki 45° soto-ude-uke chudan gyaku-tsuki chudan;
b) ushiro-ayumi-ashi gyaku-seiryuto-gedan-uke uraken-uchi
3. 2× T: BP hineri mae-geri chudan
U: BP a) ushiro-suri-ashi gedan-barai gyaku-tsuki;
b) ushiro-ayumi-ashi 45° gedan-barai stažení přední nohy s gyaku- Tate-shuto-uke výpad přední nohou kizami-tsuki jodan
4. 2× T: BP hineri yoko-geri-kekomi chudan
U: BP a) 45° taisabaki soto-ude-uke gyaku-tsuki chudan;
b) taisabaki gedan-haiwan-uke taisabaki 180° ushiro-mawashi-empi-uchi

KATA

ZK vybírá kata z řady Heian, případně Tekki Shodan.

SHITEI KATA

Kanku Dai

TOKUI KATA

Vlastní výběr z Bassai Dai, Jion, Enpi, Kanku-Sho

1. kyu – hnědý pás

KIHON

1. BP ushiro-geri
2. BP ushiro-ura-mawashi-geri
3. BP mae-geri/yoko-geri/ushiro-geri (stejnou nohou bez položení)

KIHON-IDO

1. ZD mae-mawashi-geri ayumi-ashi jodan-mawashi-geri gyaku-tsuki uchi-uke gyaku-tsuki
2. ZD ayumi-ashi jodan mae-geri gyaku-tsuki ushiro-ayumi-ashi (KkD) shuto-uke do (ZD) gyaku-tate-nukite ayumi-ashi jodan-ura-mawashi-geri gyaku-tsuki
3. KkD do ZD gyaku-tsuki (na místě) ayumi-ashi gyaku-tsuki ushiro-ayumi-ashi v (KkD) shuto-uke ayumi-ashi shuto-uke

Dále ZK vybere KIHON-IDO kombinace dle vlastního výběru z předchozích STV KYU

OYO-IDO

1. BP mae-ashi-geri hineri-mawashi-geri suri-ashi yoko-mawashi-uraken-uchi suri-ashi gyaku-tsuki
2. BP yori-ashi mae-ura-mawashi-geri (přední nohou) suri-ashi yoko-mawashi-uraken-uchi gyaku-tsuki
3. BP yori-ashi mae-ashi-geri (přední nohou) suri-ashi kizami-tsuki gyaku-tsuki
4. BP yori-ashi mae-ashi-geri hineri-yoko-geri-kekomi suri-ashi yoko-mawashi-uraken-uchi gyaku-tsuki
5. BP suri-ashi kizami-tsuki gyaku-tsuki ushiro-yori-ashi soto-uke hineri-mawashi-geri
6. BP suri-ashi yoko-mawashi-uraken-uchi ushiro-ayumi-ashi soto-uke suri-ashi gyaku-tsuki
7. BP hineri mae-geri (nohu zpět do výchozí pozice) ushiro-geri gyaku-tsuki
8. BP ayumi-ashi ashi-barrai ushiro-geri gyaku-tsuki
9. BP yori-ashi yoko-geri-kekomi suri-ashi gyaku-tsuki

JYU-IPPON-KUMITE

Útočník i obránce zahajuje útok z Kamae, před zahájením kombinace vždy hlásí prováděnou techniku. Každá technika je provedena na obě strany (hidari/migi).

1. 2× T: BP ayumi-ashi oi-tsuki jodan
U: BP a) 45° ushiro-ayumi-ashi age-uke jodan oi-mawashi-geri chudan gyaku-tsuki chudan
b) stažení přední nohy s hirate-barai výpad s teisho-uchi chudan (obloukový úder)
2. 2× T: BP ayumi-ashi oi-tsuki chudan
U: BP a) yoko-suri-ashi gyaku-tsuki chudan
b) de-ai hineri-mae-geri kopající noha zpět s gedan-barai (blok oi-tsuki) kizami-tsuki jodan
3. 2× T: BP mae-geri chudan
U: BP a) suri-ashi gedan-juji-uke, 45° taisabaki yoko-shuto-uchi jodan
b) ayumi-ashi osa-uke (zakročit za soupeře) mawate (180°) s nagashi-uke gyaku-tsuki chudan
4. 2× T: BP mawashi-geri jodan
U: BP a) yoko-suri-ashi 90° haiwan-uke jodan gyaku-tsuki chudan
b) Stažení přední nohy awase-shuto-uke hineri-mawashi-geri jodan

KATA

ZK vybírá kata z řady Heian, případně Tekki Shodan.

SHITEI KATA

Kanku Dai, Bassai Dai, Jion

TOKUI KATA

Vlastní výběr z Bassai Dai, Jion, Enpi, Kanku-Sho

Vysvětlivky k výběru ze zkušebního řádu

Výběr vychází z oficiálního zkušebního řádu Českého svazu karate (dostupný na stránkách <http://www.czechkarate.cz/page/ke-stazeni>), kde zároveň naleznete i doporučené provedení kombinací kumite.

POSTOJE:

HD	heiko-dachi
HsD	heisoku-dachi
HSD	heiko-sanchin-dachi
KkD	kokutsu-dachi
KiD	kiba-dachi
TD	teidži-dachi
RD	renodži-dachi
FD	fudo-dachi
SD	sanchin-dachi
ZD	zenkutsu-dachi
NaD	neko-ashi-dachi
BP	bojový postoj
KSD	kosa-dachi
SHD	shiko-dachi
ST	shizen-tai (volný postoj-BP)
BP	bojový postoj

SMĚRY

Mae	přední
Hineri	zadní
Ushiro	vzad
Yoko	do strany
Shomen	přední strana
Shakaku(naname)	- 45°
Cyokaku	boční postavení
Oi-	přední ruka / noha
Gyaku-	zadní ruka / noha
soto	venkovní
uchi	vnitřní
Otoshi	dolů
hanmi	vytočení boku vzad
nanmi	vytočení boků 45°

POHYB / POSUN

Ayumi-ashi	krok vpřed
Ushiro-ayumi-ashi	krok vzad
Suri-ashi	posun začínající přední nohou vpřed zadní noha se přisune
Ushiro-suri-ashi	posun začínající zadní nohou vzad a přední se přisune
Yori(cugi)-ashi	posun začínající s přisunem zadní nohy k přední poté přední noha vykročí vpřed
Ushiro-yori(cugi)-ashi	posun začínající s přisunem přední nohy k zadní poté zadní noha vykročí vpřed
Yose-ashi	posun do strany, kdy v levém kamae začíná pohyb pravá noha za levou a následně se levá noha posouvá do strany
Tai-sabaki	úhyb stranou kdy je pohyb zadní nohy do strany kolem osy přední nohy
Tai-hiraky	úhyb(vychýlení) stranou kolem své osy Mawate - obrat o 180°

SLOVNÍK VÝZNAMŮ V KARATE:

T (tori)	útočník
U (uke)	obránce
Jodan	horní pásmo
Chudan	střední pásmo
Gedan	spodní pásmo
Yame	stop
Hajime	začněte
Yoi	pozor, připravit se, výchozí postavení
Gyaku	zadní
Hidari	levá
Migi	pravá
Ren	kombinace dvou technik
Sanbon	kombinace tří technik
Kata	forma technik proti neviditelnému soupeři
Shitei kata	povinná kata
Tokui kata	volitelná kata
Kumite	forma zápasu
Gohon-kumite	kombinace útočných a obranných technik v pohybu s partnerem, 5× opakování
Kihon-apon-kumite	řízené kumite na jednu bodující techniku
Mawate	otočení / obrat
Sensei ni rei	pozdrav učiteli
Seiza	sed na patách
Mokuso	soustředit se, meditace
Hikite	stahující se ruka, protipohyb útočící ruky
Kiai	bojový výkřik
Musubi-dachi	volný postoj (shizentai), paty se dotýkají, špičky jsou od sebe v úhlu 90°
Zenkucu-dachi	útočný postoj, poměr váhy těla 2/3 přední noha, 1/3 zadní noha
Kokucu-dachi	obrný postoj, poměr váhy těla 2/3 zadní noha, 1/3 přední noha
Kiba-dachi	postoj jezdce, těžiště uprostřed
Renoji-dachi	postoj do písmene L, zadní noha směřuje špičkou ven pod úhlem 45°
Ashi-dachi	přesun v postoji
Sokumen-tsuki	tsuki do strany
Uraken-uchi	úder hřbetem pěsti
Tetsui-uchi	úder pěstí malíkovou hranou
Nukite-tsuki	bodnutí (úder) prsty
Empi	loket
Mae-geri	kop dopředu
Yoko-geri	kop stranou
Gedan-barai	kryt na spodní pásmo
Age-uke	kryt na horní pásmo
Shuto-uke	obrana středního pásma hranou ruky
Uchi-uke	obrana středního pásma vedená zevnitř ven
Morote-uke	blok vedený oběma rukama, dvojitý blok
Kosa-uke	kryt zkříženými rukama (též juji-uke)
Hiji-uke	blok loktem
Tsukami-uke	kryt uchopením
Osae-uke	kryt tlačení dolů
Hiza-uke	blok kolenem
Sonoba mawate	změna postoje (chodidel) bez překroku
Hanmi	tělo vytočené bokem do 45°
Goshi kamae	postavení boků
Fumi-komi	kop dupnutím
Haishu	hřbet ruky
Kime	zpevnění, ohnisko síly
Sokumen-yoko-uke	kryt do strany

Juji-uke	kryt zkříženýma rukama (též kosa-uke)
Kakiwake-uke	kryt oběma rukama, kryt vytlačením
Nagashi-uke	blok otevřenou dlaní do strany zevnitř ven
Manji-uke	dvojitý blok na spodní a horní pásmo
Sukui-uke	obrana tlakem nahoru
Haiwan-uke	blok vrchní plochou předloktí
Mawashi-geri	obloukový kop
Ushiro geri	kop dozadu
Mikatsuki-geri	obloukový kop chodidlem zvenčí dovnitř
Ren-geri	dvojitý kop
Tate-uchi	vertikální sek, obecně
Haito-uchi	úder vnitřní stranou ruky
Kagi-tsuki	hákový úder
Kosa-dachi	postoj se zkříženými nohama
Sun dome	zastavení útoku těsně před cílem
Teisho	vnitřní strana ruky
Zanshin	bojová připravenost
Uchikomi	technika úderů
Neko-ashi-dachi	kočičí postoj
Shiko-dachi	jezdecký postoj, těžiště uprostřed, špičky směřují ven pod úhlem 45°
Teidži-dachi	postoj do písmene L, špička zadní nohy směřuje ven pod úhlem 90°
Ashi-barai	podmet nohou
Ura-mawashi-geri	obloukový kop patou
Kansetsu-geri	kop na koleno
Age-tsuki	úder zespoda nahoru, zvedák
Yama-tsuki	dvojitý široký úder oběma rukama ve tvaru písmene U na horní a spodní pásmo najednou
Awase-tsuki	dvojitý přímý úder oběma rukama ve tvaru písmene U
Morote-tsuki	úder obouma rukama současně (dvojitý úder)