***KARATE SLOVNÍK***

VŠEOBECNÉ VÝRAZY

***DÓJÓ –*** (dódžó) miesto, kde sa cvičí bojové umenie, doslova miestnosť pre cestu

***OBI****–* je opasok cvičencov v bojových umeniach

***KARATEGI –*** oblek na cvičenie karate, – nesprávne nazývaný „kimono“

***KARATE***– (karate) – „prázdna ruka“ – názov bojového umenia

***SENSEI –*** (sensej) učiteľ, oslovenie učiteľa – inštruktora v bojovom umení

***SEMPAI***– (sempaj) asistent učiteľa, pomocný inštruktor

***KIAI –***bojový výkrik sprevádzajúci úder alebo inú techniku

***KATA***– forma, zostava, súborné cvičenie

***KUMITE –*** cvičenie so súperom, zápas

***MAE –*** dopredu

***YOKO***– (joko) na bok, doboku

***USHIRO –*** (uširo) dozadu

***MIGI –*** pravý, vpravo

***HIDARI***– ľavý, vľavo

***GYAKU –*** (gjaku) opačný, protiľahlý

***IRIMI***– vstup do súpera, pohyb smerom dovnútra

***SUWARI***– v kľaku, v sede

***SEIZA***– (sejza) sed kľačmo na pätách

***REI –*** (rej) pozdrav, vykonávaný úklonom

***RICU REI –*** pozdrav v postoji

***ZA REI***– pozdrav v sedu kľačmo na pätách

***BOGYO –*** obrana

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| POČITANIE !!!  ***ICHI***– (ič) jeden  ***NI –*** (ny) dva.  ***SAN –*** (san) tri.  ***SHI***– (či) štyri  ***GO –*** (go) päť | ***ROKU***–( roku) šesť.  ***SHICHI***–( šiči) sedem.  ***HACHI –***( hači) osem.  ***KYU***–( kjú) deväť)  ***JU***– (džú) desať. | POVELY !!!  ***YOI –*** (joj) pozor, pripravte sa.  ***HAJIME –*** (hadžime) začnite.  ***YAME***– (jame) prerušte, zastavte cvičenie.  ***MAWATE –*** otočte sa.  ***SUZUKETE***– pokračujte |

ČASTI TELA

***TAI*** – telo

***MEN***– hlava, čelo

***MUNE*** – hrudník

***HARA***– podbrušie

***GOSHI***– (goši) bok

***TE***– 1. ruka, 2. pôvodný názov pre karate, ktorý znamenal ruku

***KEN***– zatvorená päsť

***KOTE*** – zápästie

***WAN*** – paže, respektíve predlaktie, iný výraz pre ude

***EMPI***– lakeť, úder lakťom

***HIZA, HIZAGASHIRA***– koleno

***JODAN*** – (džódan) horné pásmo tela – hlava a krk

***CHUDAN***– (čudan) stredné pásmo tela- od pása ku krku

***GEDAN***– spodné pásmo tela – od pása dole

NÁZVY TECHNÍK VŠEOBECNE

***CUKI –*** priamy uder, úder ktorého dráha je zhodná s osou predlaktia, často je termínom cuki označovaný priamy úder zavretou päsťou, takzvané seiken cuki, aj keď je to vlastne iba jeden druh cuki

***UCHI –*** (uči) sek, úder ktorého dráha ide po oblúku v určitom uhle k osi predlaktia

***GERI, KERI –*** kop nohou

***UKE –*** kryt, alebo ten ktorý prijíma techniku, ten kto sa bráni

***OSAE***– (osaj) držanie, kontrola

***WAZA –*** technika

***HANMI –*** postoj, postavenie, poločelny postoj (jedna noha vpredu)

***MIGI HANMI –*** pravý postoj

***HIDARI HANMI –*** ľavý postoj

***DACHI –*** (dači) postoj

***KAMAE*** – v bojovom strehu

***AYUMI ASHI*** – (ajumi aši) chôdza so striedaním nôh

***SURI ASHI, SURIKOMI ASHI*** – (suri aši) posun dvoma menšími krokmi, bez zmeny vzájomného postavenia nôh

***UKEMI***– pády

***MAE UKEMI***– pád vpred

***YOKO UKEMI***– (joko ukemi) pád nabok

***USHIRO UKEMI***– (uširo ukemi) pád vzad

***ZENPO UKEMI***– pád vpred na ruky bez kotúľa

***HIKITE –*** poloha ruky v päsť, ktorá je v náprahu pri boku

NÁZVY ÚDEROV A SEKOV

***JODAN CUKI***– (džódan cuki) úder na horné pásmo

***CHUDAN CUKI***– (čudan cuki) úder na stredné pásmo

***GEDAN CUKI*** – úder na spodné pásmo

***AGE CUKI***– úder zospodu navrch, zdvihák

***CHOKU CUKI***– (čokucuki) priamy úder s rotáciou ruky o 180 stupňov

***TATE CUKI*** – úder s rotáciou o 90 stupňov, päsť vo vertikálnej polohe

***URA CUKI***– krátky úder bez rotácie

***MOROTE CUKI*** – úder oboma rukami súčasne (dvojitý úder)

NÁZVY KOPOV

***MAEGERI***– kop dopredu

***YOKOGERI***– kop do strany

***USHIROGERI***– (uširogeri) kop vzad

***HIZAGERI***– kop kolenom

***MAEHIZAGERI***– kop kolenom vpred

***KINGERI***– švihový kop nártom dopredu, najčastejšie smerujúci na genitálie

***KEKOMI***– priami kop, na rozdiel od keage

***NIDAN GERI*** – dvojitý kop

NÁZVY POSTOJOV

***ZENKUTSU DACHI*** – (zenkutsu dači) postoj s pokrčenou prednou nohou a natiahnutou zadnou nohou, váha mierne vpredu

***SHIKO DACHI*** – (šiko dači) podobný postoj ako kiba dachi, ale chodidlá sú vytočené von, otvorený postoj jazdca na koni

***TATESEISHAN DACHI*** – (tatesejšan dači) postoj podobný zenkutsu dachi, ale nohy v priamke za sebou

***YOKOSEISHAN DACHI*** – (jokosejšan dači) široký postoj, jedna noha mierne vpredu

***KOKUTSU DACHI*** – (kokutsu dači) postoj s oboma nohami pokrčenými a váha na zadní nohe, obranný postoj

***SANCHIN DACHI*** – (sančin dači) tzv. postoj presýpacích hodín

***FUDO DACHI*** – (fudó dači) tzv. zakorenený postoj

***HANGETSU DACHI*** (hangetsu dači) tzv. postoj polmesiaca

***MUSUBI DACHI*** – (musubi dači) pozornostný postoj otvorený, päty pri sebe špičky od seba vytočené von (stoj spätný)

***HEISOKU DACHI*** – (heisoku dači) pozornostný postoj, päty i špičky pri sebe (stoj spojný)

***HEIKO DACHI*** – (heiko dači) postoj rozkročný rovnobežný, chodidla na šírku ramiem

***HACHIJI DACHI*** – (hačidži dači) postoj rozkročný otvorený, chodidla na šírku ramien vytočené von

NÁZVY ÚCHOPOV

***MUCHI***– (moči) úchop

***KATATE MOCHI***– (katate moči) úchop zápästia jednou rukou

***RYOTE MOCHI*** – (rjóte moči) úchop obidvoch zápästí oboma rukami

***KATATE RYOTE MOCHI*** – (katate rjóte moči) úchop jedného zápästia oboma rukami

***USHIRO RYOTE MOCHI***– (uširo rjóte moči) uchopení obou zápěstí zezadu

***KUMIKATA*** – úchop oboma rukami za gi súpera

NÁZVY HODOV A PODRAZENÍ

***HARAI, BARAI***– podmet, doslova zametenie

***ASHI BARAI***– (aši baraj) podmet nohou, doslova zametenie nohou

***OKURI ASHI BARAI***– (okuri aši baraj) podmet pomocou zahákovania členkom nohy

***GARI*** – podrazenie

***MOROTE GARI***– poraz s využitím uchopenia obidvoch nôh súpera

***OGOSHI***– (ogoši) veľký hod cez boky, tzv. veľký bočák

***HARAIGOSHI*** – (haraigoši) hod cez bok podmietnutím stehnom

***HIZA GURUMA***– hod zadržaním kolena

***TAI OTOSHI***– (taj otoši) hod prehnutím tela cez nohu

***SOTO MAKIKOMI***– strhnutie zatočenie ramenom

***TOMOE NAGE*** – prehodenie po kruhu cez nohu

***SEOI NAGA*** – prehodenie cez ramena

***MOROTE SEOI NAGE***– variant hodu seoi nage úchopom oboma rukami

NÁZVY BLOKOV A KRYTOV

***JODAN UKE*** – (džódan uke) kryt na horné pásmo

***CHUDAN UKE***– (čudan uke) kryt na stredné pásmo

***GEDAN UKE*** – kryt na spodné pásmo

***AGE UKE*** – druh krytu na horné pásmo

***SOTO UKE*** – kryt, smerom zvonku dovnútra

***UDE UKE***– kryt predlaktím

***SOTO UDE UKE***– vonkajší kryt predlaktím

***UCHI UDE UKE*** – (uči ude uke) vnútorný kryt predlaktím

***NAGASHI UKE*** – (nagaši uke) kryt zmietnutím – odchýlením, útoku nabok

 