  ***KARATE SLOVNÍK***



VŠEOBECNÉ VÝRAZY

|  |  |
| --- | --- |
| 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. |

***DOJOKUN –***Pravidlá správania sa človeka cvičiaceho karate alebo, ktorý cvičí karate v

Dojo a mimo neho – etika v Dojo

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

***OBI****–* je opasok cvičencov v bojových umeniach, patrí do výstroja a je súčasťou kimona. Je

vyrobený z textilu a jeho rozmery sú od šírky 4 až 6 cm po dĺžku od 220 do 300 cm. ***KARATEGI –*** oblek na cvičenie karate, – nesprávne nazývaný „kimono“

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

***DÓ***– cesta, výraz používaný pre duchovní význam bojového umenia

***KARATEDO –*** cesta karate, názov zdôrazňuje duchovný význam cvičenia karate

***RYU***– (rjú) škola, smer, štýl

***GOJU RYU***– (godžu rjú) jeden z hlavných štýlov karate

***KYU***– (kju) žiacky stupeň technické vyspelosti, označovaný farebnými opaskami obi okrem

čierneho.

***DAN***– majstrovský stupeň technické vyspelosti označovaný čiernym obi

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

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

***KIME –*** ohnisko, bod, spevnenie tela v závere techniky a sústredenie všetkej energie do

tohto jediného bodu

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

***KIHON***– základná technika

***KIHON IDO***– cvičenie základnej techniky v pohybe

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

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

***YAKUSOKU KUMITE***– (jokusoku kumite) vopred dohodnuté cvičenie so súperom, sú

dohodnuté techniky, poprípade spôsob

***JIYU KUMITE***– (džijú kumite) voľné, vopred nedohodnuté cvičenie so súperom, voľný

tréningový zápas

***KIHON KUMITE***– základné kumite, teda základné cvičenie so súperom, môže ísť o

kumite, kde sú použité techniky v základní podobe, teda vo forme

kihon, alebo o kumite ktoré tvorí základ daného štýlu

***IPPON KUMITE***– kumite na jeden krok, teda kumite s jedinou akciou

***KIHON IPPON KUMITE –*** základné kumite na jeden krok

***HAPPO KUMITE***– kumite proti viacerým útočníkom

***SHIAI –*** (šaj) súťažný zápas

***BUNKAI –*** aplikácia techník so súperom v kata

***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

***SENSEINI REI –*** pozdrav učiteľovi

***SHOMENNI REI***– pozdrav čestnému miestu

***OTAKANI REI –*** vzájomný pozdrav so súperom

***RICU REI –*** pozdrav v postoji

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

***TORI***– ten ktorý predvádza techniku, ten kto útočí

***BOGYO –*** obrana

***KOKYU HO***– (kokju hó) dychové cvičenia

***TATAMI –*** žinenka na cvičenie, zápasenie, pôvodne rohože z ryžovej slamy.

***MAKIWARA –*** úderová drevená doska zapustená do zeme, slúžiaca k nácviku úderov

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

***ZHIME***– (žime) škrtenie

***WAZA –*** technika

***KOGEKI WAZA***– útočná technika

***BOGYO WAZA***– (bogjó vaza) obranná technika

***ATEMI WAZA***– technika úderov

***CUKI WAZA***– technika priamych úderov

***UCHI WAZA***– (uči vaza) technika sekov

***GERI WAZA –*** technika kopov

***UKE WAZA***– technika krytov

***KANSETSU WAZA***– technika páčení

***NAGE WAZA –*** technika hodov, porazení

***OSAE WAZA***– technika držania

***ZHIME WAZA –*** (žime vaza) technika škrtenia

***UKEMI WAZA***– technika pádov

***DACHI WAZA –*** (dači vaza) technika postojov

***TE WAZA***– technika rúk

***ASHI WAZA***– (aši vaza) technika nôh

***TACHI WAZA***– (tači vaza) techniky v stoji

***RENRAKU WAZA***– kombinácia techník

***JIYU WAZA*** – (džijů vaza) voľné techniky, vopred neurčené techniky, voľný tréning

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

***MIGI HANMI –*** pravý postoj

***HIDARI HANMI –*** ľavý postoj

***AI HANMI –*** (aj hanmi) stáť v rovnakom postoji ako súper

***GYAKU HANMI***– (gjaku hanmi) stáť v opačnom postoji ako súper

***DACHI –*** (dači) postoj

***SHIZENTAI***– (šizentai) prirodzený 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

***OKURI ASHI*** – (okuri aši) druh suri ashi, kedy pohyb začína zadná noha

***TAI HIRAKI***– úhyb čiastočným obratom

***TAI SABAKI***– (taj sabaki) úhyb telom

***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

ČASTI TELA

***TAI*** – telo

***MEN***– hlava, čelo

***YOKOMEN***– (jokomen) spánok

***SHOMEN*** – (šómen) 1. čelo, 2. čelná strana

***MUNE*** – hrudník

***HARA***– podbrušie

***SEIKA TANDEN*** – oblasť podbrušia asi na dva prsty pod pupkom, pomyselný stred tela

***GOSHI***– (goši) bok

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

***SEIKEN*** – (sejken) čelo (predná časť) zatvorenej päste, respektíve jej prvé dva kĺby,

úderová plocha pri údere päsťou

***URAKEN*** – chrbát zatvorenej päste, tiež označenie úderu ktorý sa touto úderovou plochou

vykonáva

***TETSUI***– malíčková strana zatvorenej päste, tzv. päsť kladivo

***TEISHO*** – (tejšo) dlaň (päta dlane) otvorenej ruky

***HAISHU***– (hajšu) chrbát otvorenej ruky

***SHUTO*** – (šuto) maličková hrana otvorenej ruky, tzv. mečová ruka

***HAITO*** – (hajto) palcová hrana otvorenej ruky

***SEIRYUTO*** – (seirjutó) začiatok maličkovej hrany za zápästím, tzv. volská čeľusť

***NUKITE*** – špičky natiahnutých prstov, takzvaná ruka – kópia

***IPPON NUKITE*** – špička natiahnutého ukazováka, tzv. jednoprstá ruka kópie

***NIHON NUKITE*** – špičky natiahnutého ukazováka a prostredníka, tzv. dvojprstá ruka kópie

***YONHON NUKITE***– (jonhon nukite) špičky natiahnutých prstov ukazováka až malíčka,

tzv. štvorprstá ruka kópie

***HIRAKEN***– tzv. polovičná päsť, kĺby prstov sú len na polovicu zatvorené do päste

**IPPONKEN** – päsť s vysunutým kĺbom ukazováka, tzv. jednokĺbová päsť

***NAKADAKA IPPONKEN***– päsť s vysunutým kĺbom prostredníka, tzv. jednokĺbová päsť

prostredníka.

***KAKUTO –*** vonkajšia strana dovnútra ohnutého zápästia

***KUMADE –*** dlaň spolu so skrčenými prstami, tzv. medvedia tlapa

***WASHIDE***– ( wašide ) špičky prstov zovreté do kopy, tzv. orlí zobák

***KEITO***– hrana ruky od zápästia k palcu, tzv. kohútí hrebienok

***KEN***– zatvorená päsť

***KAISHO***– (kajšó) otvorená ruka

***KOTE*** – zápästie

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

***HAIWAN*** – horná strana (chrbát) paže, respektíve chrbát predlaktia

***GAIWAN*** – vonkajšia strana paže, respektíve vonkajšia strana predlaktia

***NAIWAN*** – vnútorná strana paže, respektíve vnútorná strana predlaktia

***SHUWAN*** – (šuwan) spodná strana paže, respektíve spodná strana predlaktia

***EMPI***– lakeť, úder lakťom

***KOSHI*** – (koši) bruško chodidiel za prstami

***SOKUTO*** – malíčková hrana nohy, tzv. mečová noha

***KAKATO*** – päta

***HAISOKU*** – (hajsoku) nárt

***SOKUTEI*** – chodidlo

***TSUMASAKI***– špičky prstov na nohách

***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 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

***OI CUKI, JON CUKI***– (ojcuki, džoncuki) úder prednou rukou, nad nohou ktorá je vpredu

(úder rovnostranný)

***GYAKU CUKI*** – (gjakucuki) úder zadnou rukou, nad nohou ktorá je vzadu (úder

rôznostranný)

***MAWASHI CUKI –*** (mavašicuki) oblúkový úder, dlhý hák

***NAGASHI CUKI***– (nagašicuki) úder cuki so súčasným úhybom taihiraki, zadná noha

zakročí a boky a ramena vytočíme do roviny s úderom

***TOBIKOMI CUKI***– úder s výpadom, skočenie do úderu

***GYAKU TOBIKOMI CUKI***– výpad, skočenie do úderu gyakucuki

***KIZAMI CUKI***– predĺžený úder s vytočením ramien

***KAGI CUKI***– hákový úder, krátky hák

***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

***JON CUKI NOTSUKOMI***– (džoncuki notsukomi) úder oicuki s nahnutím tela dopredu

***GYAKUCUKI NOTSUKOMI***– úder gyakucuki s nahnutím tela dopredu

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

***YAMA CUKI***– (jamacuki) dvojitý široký úder oboma rukami v tvare písmena U na horné a

spodné pásmo naraz

***AWASE CUKI***– dvojitý priamy úder oboma rukami v tvare písmene U

***HASAMI CUKI***– tzv. nožnicový úder, rukami proti sebe

***HEIKO CUKI*** – obojručný paralelný priami úder

***REN CUKI***– viacnásobný striedavý úder (striedavo oboma rukami)

***DANCUKI*** – opakovaný úder (tou istou rukou rýchlo za sebou)

***YOKO MAWASHI UCHI*** – (joko mawaši uči) oblúkový sek stranou, akýkoľvek všeobecne

***TATE MAWASHI UCHI*** – (tate mawaši uči) oblúkový sek vertikálne, všeobecne

akýkoľvek

***SHUTO UCHI***– (šuto uči) sek malíčkovou hranou otvorenej ruky

***SHUTO YOKOMEN UCHI*** – (šuto jokomen uči) sek shuto smerujúci horizontálne do

strany, ruka dlaňou dolu

***SHUTO GAMEN UCHI*** – (šuto gamen uči) sek shuto smerujúci horizontálne dovnútra, ruka

dlaňou hore

***SHUTO OTOSHI UCHI*** – (šuto otoši uči) sek shuto vertikálne dolu

***HAITO UCHI***– (hajto uči) sek palcovou hranou otvorenej ruky

***URAKEN UCHI***– (uraken uči) sek chrbtom zatvorenej pästi

***YOKOURAKEN UCHI***– (jokouraken uči) horizontálny sek stranou typu uraken

***TATEURAKEN UCHI*** – (teteuraken uči) vertikálny sek typu uraken

***SHOMEN URAKEN UCHI***– (šomen uraken uči) sek uraken dopredu, ruka smeruje kolmo

k zemi

***FURI UCHI, FURI URAKEN UCHI*** – (furi uči) sek uraken zvonku dovnútra, ruka

pretočená palcom dole

***TETSUI UCHI*** – (tecui uči) sek malíčkovou stranou zavretej päste, takzvaný úder päsťou

ako kladivom

***KENTSUI UCHI*** – (kencui uči) iný výraz pre tetsui uchi

***YOKOTETSUI UCHI*** – (jokotecui uchi) horizontálny sek stranou typu tetsui

***TATETETSUI UCHI*** – (tatetecui uči) vertikálny sek typu tetsui

***TETSUI UCHI YOKOMAWASHI*** – (tecui uči jokomawaši) horizontálny sek typu tetsui,

iný výraz pre yokotetsui uchi

***TETSUI UCHI TATEMAWASHI*** – (tecui uči tatemawaši) vertikálny sek typu tetsui, iný

výraz pre tatetetsui uchi

***EMPI UCHI*** – (empi uči) sek lakťom, možno povedať tiež úder lakťom

***MAE EMPI UCHI***– (mai empi uči) úder lakťom dopredu

***YOKO EMPI UCHI***– (joko empi uči) úder lakťom do strany

***MAWASHI EMPI UCHI***– (mawaši empi uči) oblúkový úder lakťom

***USHIRO EMPI UCHI*** – (uširo empi uči) úder lakťom vzad

***AGE EMPI UCHI***– (age empi uči) úder lakťom nahor, iný výraz pre tate empi uchi

***OTOSHI EMPI UCHI*** – (otoši empi uči) úder lakťom nadol

NÁZVY KOPOV

***MAEGERI***– kop dopredu

***YOKOGERI***– kop do strany

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

***MAWASHIGERI***– (mavašigeri) oblúkový kop

***URAMAWASHIGERI***– (uramavašigeri) oblúkový kop pätou

***USHIROMAWASHIGERI***– (uširo mawašigeri) oblúkový kop pätou s obratom tela

(otáčkou) o 360 stupňov

***GYAKU MAWASHIGERI***– (gjaku mavašigeri) oblúkový kop obrátený von

***MIKAZUKIGERI***– veľký oblúkový kop , „kosákový“ kop

***URA MIKAZUKIGERI***– oblúkový kop s obratom s malíčkovou hranou chodidla von

***HIZAGERI***– kop kolenom

***MAEHIZAGERI***– kop kolenom vpred

***MAWASHIHIZAGERI***– (mawašihizageri) oblúkový kop kolenom

***TOBIGERI***– kop vo výskoku

***MAE TOBIGERI***– kop vo výskoku vpred

***YOKO TOBIGERI*** – kop vo výskoku do strany, nabok

***MAWASHI TOBIGERI*** – (mawaši tobigeri) oblúkový kop vo výskoku

***USHIROMAWASHI TOBIGERI*** – (uširomawaši tobigeri) kop vo výskoku s otáčkou

***KAKATOGERI***– kop pätou zhora dole, tzv. kop kladivo

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

***FUMIKOMI***– dupnutie, kop dupnutím

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

***KEAGE***– kyvadlový (švihový) kop, na rozdiel od kekomi

***MAEGERI KEAGE***– švihový kop dopredu

***MAEGERI KEKOMI***– priamy kop dopredu

***YOKOGERI KEAGE*** – švihový kop do strany

***YOKOGERI KEKOMI*** – priamy kop do strany

***NIDAN GERI*** – dvojitý kop

***REN GERI***– viacnásobný kop

***HINERI GERI***– kop zadnou nohou s rotáciou bokov

***OKURI GERI***– kop prednou nohou s predchádzajúcim prísunom zadnej nohy

***NAMI GAESHI***– (nami gaeši) tzv. kop vracejúca sa vlna

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

***UCHI UKE***– (uči uke) vnútorný kryt, iný výraz pre uchi ude uke

***SHUTO UKE*** – (šuto uke) kryt malíčkovou hranou, tzv. kryt mečovou rukou

***TATE SHUTO UKE*** – (tate šuto uke) kryt malíčkovou hranou vo vertikálnej polohe

***GEDAN BARAI*** – druh krytu na spodné pásmo

***MAWASHI UKE***– (mavaši uke) kruhový kryt obidvoma rukami naraz

***JUJI UKE*** – (džudži uke) kryt v tvare písmene X prekrížením rúk

***MOROTE UKE***– dvojitý kryt podporený druhou rukou

***OSAE UKE***– kryt, predlaktím v horizontálnej rovine, stlačením dolu dlaní alebo

malíčkovou hranou ruky

***OTOSHI UKE*** – (otoši uke) kryt „zrazením“ útočiacej končatiny smerom nadol

***KAKE UKE*** – „ zachytávací“ kryt zahákovaním, pri ktorom je útočníkova končatina

kontrolovaná pomocou ruky ohnutej do háku

***SHUTO KAKE UKE*** – (šuto kake uke) kryt zahákovaním malíčkovou hranou ruky

***KAKIWAKE UKE*** – dvojitý kryt zo stredu von, kryt roztiahnutím

***KAKIWAKE SHUTO UKE*** – (kakiwake šuto uke) kryt kakiwake uke malíčkovými hranami

otvorených rúk

***UDE UKE***– kryt predlaktím

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

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

***HAISHU UKE*** – (hajšu uke) kryt chrbtom ruky

***TEISHO UKE*** – (tejšo uke) kryt otvorenou dlaňou

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

***TE NAGASHI UKE*** – (te nagaši uke) kryt zmietnutím rúk (dlaní)

***SEIRYUTO UKE*** – kryt hranou ruky seiryuto

***KEITO UKE*** – kryt hranou ruky keito, s do strany ohnutým zápästím

***SUKUI UKE*** – kryt podobratím, potiahnutím, zachytením

***SHO SUKUI UKE*** – (šó sukui uke) kryt podobratím dlaní

***MAEUDE DEAI OSAE UKE***– kryt stlačením predlaktia

***MAEUDE HINERI UKE*** – kryt otočením predlaktí

***SOKUMEN AWASE UKE*** – kombinovaný kryt oboma rukami do strany

***TEISHO AWASE UKE*** – dvojitý kryt spojenými dlaňami

***RYOSHO TSUKAMI UKE*** – kryt držaním oboma rukami

***SOKUTEI MAWASHI UKE*** – oblúkový kryt chodidlom

***SOKUTEI OSAE UKE*** – kryt stlačením chodidlom

***SOKUTO OSAE UKE*** – kryt stlačením hranou nohy

***SOKUBO KAKE UKE*** – kryt predkolením, zahákovaním

NÁZVY POSTOJOV

***ZENKUTSU DACHI*** – (zenkutsu dači) postoj s pokrčenou prednou nohou a natiahnutou

zadnou nohou, váha mierne vpredu

***NEKOASHI DACHI*** – (nekoaši dači) postoj mačky, predná noha odľahčená, opretá len o

špičku

***NEKOASHI DACHI SHOMEN*** – (nekoaši dači šómen) postoj mačky zo zadnou nohou

smerujúcou dopredu

***NEKOASHI DACHI HANMI*** – (nekoaši dači hanmi) postoj mačky zo zadnou nohou

vytočenou do strany

***NEKOASHI DACHI MAHANMI***– (nekoašhi dači mahanmi) postoj mačky zo zadnou

nohou vytočenou dozadu

***KIBA DACHI*** –(kiba dači)bočný postoj, takzvaný postoj jazdca na koni, chodidla

rovnobežne

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

otvorený postoj jazdca na koni

***NAIFANCHI DACHI*** – (najfančin dači) postoj jazdca na koni, chodidlá sú vytočené

dovnútra, iný výraz pre uchi hachiji dachi

***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

***SOTO HACHIJI DACHI*** – (soto hačidži dači) iný výraz pre hachiji dachi

***KOSA DACHI***– (kosa dači) postoj so skríženými nohami

***SAGI ASHI DACHI*** – (sagi aši dači) postoj na jednej nohe

***RENOJI DACHI*** – (renodži dači) postoj v tvare písmene L

***TEIJI DACHI*** – (teidži dači) postoj v tvare písmena T

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

***DE ASHI BARAI, DE ASHI HARAI*** – (de aši baraj) podmet ploskou nohy

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

***GARI*** – podrazenie

***OSOTO GARI***– veľký vonkajší poraz, na vonkajšiu nohu súpera

***OUCHI GARI***– (ouči gari) veľký vnútorný poraz, na vnútornú nohu súpera

***KOSOTO GARI*** – malý vonkajší poraz, na vonkajšiu nohu súpera

***KOUCHI GARI***– (kouči gari) malý vnútorný poraz, na vnútornú nohu súpera

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

***KAITEN GARI***– poraz s obratom o 360 stupňov

***KOSHI NAGE, GOSHI NAGE*** – (koši náge) hod respektíve skupina hodov pomocou bokov

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

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

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

***SASAE CURIKOMI ASHI***– (sasae curikomi aši) hod zadržaním členku

***UCHI MATA*** – (uči mata) hod vnútorným nadrazením stehna

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

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

***SUMI GAESHI*** – (sumi gaeši) strhnutie vnútorným nadrazením nohy

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

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

***IPPON SEOI NAGE*** – variant hodu seoi nage s úchopom jednej ruky

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

***KAITEN NAGE*** – rotačný hod po obvode tela

Začiatok formulára