

## Karate

Çalıştırıcı ve Talebe Psikolojisi  
Shotokan Karate Çalışması  
Karate Terimleri  
Karate Kataları

**Duruş – Dachı**

**Temel**

**Zenkutsu-dachi**

**Öne Duruş**

**Kiba-dachi**

**Yan Duruş**

**Kokustu-dachi**

Geriye Duruş

**Diğer**

**Sochin veya Fudo-dachi**

Köklü Duruş

**Hangetsu-dachi**

Yarım-Ay Duruşu

**Sanchin-dachi**

Kum Saati Duruşu

**Neko Ashi-dachi**

Kedi Duruşu

**Shiko-dachi**

Sumo Duruşu

**Doğal (Shizen Tai)**

**Heisoku-dachi**

Ayaklar ve Ayak Parmakları bitişik

**Musubi-dachi**

Topuklar bitişik, Ayak Parmakları arası 90 derece

**Hachiji-dachi**

Ayaklar omuz boyu açık ve yönleri dışa doğru

**Heiko-dachi**

Ayaklar omuz boyu açık ve düz

**Uchi Hachiji-dachi**

Ayaklar omuz boyu açık ve yönleri içe doğru

**Teiji-dachi**

T-Duruşu

**Renoji-dachi**

L-Duruşu

---

**Blok - Uke**

**Age-uke**

Yukarı Blok

**Soto Ude-uke**

Dış Ön Kol Blok

**Uchi Ude-uke**

İç Ön Kol Blok

**Shoto-uke**

Bıçak El Blok

**Gedan-bari**

Aşağı Blok

**Juji-uke/Kosu-uke**

X-Blok

**Haishu-uke**

Ters EI Blok

**Kakiwake-uke**

İç Kama EI Blok

**Morote-uke**

Destekli Blok

**Nagashi-uke**

Geniş (Süpürme) Blok

Tate Shuto-uke

Bıçak El Blok (Kol Düz)

---

Yumruk – Tsuki

Temel



**Choku-tsuki**

Öne Yumruk

**Oi-tsuki**

Saldırı Yumruğu

**Gyaku-tsuki**

Ters Yumruk

**Kizami-tsuki**

Ön El Saplama

**Sanbon-tsuki**

## Üçlü Yumruk Kombinasyonu

**Diğer**

**Ura-tsuki**

Yarım Yumruk

**Kage-tsuki**

Kanca Yumruk

**Mawashi-tsuki**

Dairesel Yumruk

**Morote-tsuki**

Çift Yumruk

**Yama-tsuki**

Dağın üzerinden Çift Yumruk

**Age-tsuki**

Yükselen Yumruk

**Tekme – Geri**

**Temel**

**Mae-geri**

**Öne Kırbaç Tekme**

**Yoko-geri Keage**

**Yana Kırbaç Tekme**

**Yoko-geri Kekomi**

**Yana İtiş Tekme**

**Mawashi-geri**

Dairesel Tekme

**Fumikomi-geri**

Aşağı İtiş Tekme

**Ushiro-geri**

Geriye İtiş Tekme

**Diğer**

**Ashi-bari**

Ayak veya Bacak Süpürme

Hiza-geri

Diz Vurma

Namimae-ashi

Geri Dönen Dalga Tekme

Mikasuki-geri

Hilal Tekme

Gyaku Mawashi-geri

Ters Dairesel Tekme

**Kakato-geri**

**Balta Tekme**

---

**Genel Terimler**

**Jodan**

**Yüz Seviyesi**

**Chudan**

Mide Seviyesi

**Gedan**

Alt Seviye

**Sensei**

Eđitmen

**Sempai**

Kıdemli Kuşak

**Ken**



Yumruk

**Seiken**

Öne Yumruk

**Ippon-ken**

Tek Boğum Yumruk

**Nakadaka-ken**

Orta Boğum Yumruk

**Nukite**

Mızrak El

**Ippon-nukite**

Tek Parmak Mızrak El

**Dojo**

Çalışma Salonu

**Shihai**

Müsabaka

**Makiwara**

Yumruk atma tahtası

**Hajimae**

**Başla**

**Yamae**

**Bitir**

**Enorae**

**Gevşe**

**Mokso**

**Nefes Çalışması**

**Seiza**

**Resmi Diz Üstü Oturuş Pozisyonu**

**Gi**

**Üniforma**

**Obi**

**Kuşak**

**Kyu**

**Ast Derece**

**Dan**

**Kıdemlilik Derecesi**

**Shihan**

Üstat

---

**Kumite - Dövüş**

**Sanbon Kumite**

Üç Adımlı Temel Dövüş

**Gohon Kumite**

Beş Adımlı Temel Dövüş

**Kihon Ippon Kumite**

Tek Adımlı Temel Dövüş

**Jiyu Ippon Kumite**

Tek Adımlı Yarı Serbest Dövüş

**Jiyu Kumite**

Serbest Dövüş

**Japonca Sayılar**

1

Ichi

11

Ju-Ichi

21

Ni-Ju-Ichi

2

Ni

12

Ju-Ni

22

Ni-Ju-Ni

3

San

13

Ju-San

23



Ni-Ju-San

4

Shi

14

Ju-Shi

24

Ni-Ju-Shi

5

Go

15

Ju-Go

25

Ni-Ju-Go

6

Roku

16

Ju-Roku

26

Ni-Ju-Roku

7

Shichi

17

Ju-Shichi

27

Ni-Ju-Shichi

8

Hachi

18

Ju-Hachi

28

Ni-Ju-Hachi

9

Ku

19

Ju-Ku

29

Ni-Ju-Ku

10

Ju

20

Ni-Ju

30

San-Ju

## Shotokan Kata Listesi

Kata Adı

Hareket

Anlamı

**Heian Shodan**

21

Barışçıl zihin

**Heian Nidan**

26

Barışçıl zihin

**Heian Sandan**

20

Barışçıl zihin

**Heian Yondan**

27

Barışçıl zihin

**Heian Godan**

23

Barışçıl zihin

**Tekki Shodan**

29

Demir At

**Tekki Nidan**

24

Demir At

**Tekki Sandan**

36



Demir At

**Bassai Dai**

42

Kaleye Hücüm (Major versiyonu)

**Kanku Dai**

65

Gökyüzüne Bakış (Major versiyonu)

**Empi**

37

Kırlangıç Uçuşu

**Jion**

47

Keşiş'in Adı

**Jitte**

24

10 EI

**Hangetsu**

41

Yarım Ay

**Gangaku**

42

Kaya üstünde Turna

**Bassai Sho**

27

Kaleye Hücüm (Minor versiyonu)

**Kanku Sho**

47

Gökyüzüne Bakış (Minor versiyonu)

**Chinte**

33

Değişik Eller

**Unsu**

48

Bulut Eller

**Sochin**

40

İnsanlar arası barışın korunması

**Nijushiho**

33

24 Adım

**Gojushiho Dai**

62

54 Adım

**Gojushiho Sho**

65

54 Adım

**Meikyo**

33

Parlak Ayna

**Wankan**

Kralın Tacı

**Ji'in**

Keşif'in Adı

# KARATE TERİMLERİ