

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 El Blok

Kakiwake-uke

İç Kama El 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

Eğitmen

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

Müşabaka

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

Ich

11

Ju-Ich

21

Ni-Ju-Ich

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 El

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