

# TERMINOLOGIE VAN HET GOJU-RYU KARATE

---


## Voorwoord

Dit is een overzicht van de belangrijkste termen en begrippen die in het Goju-Ryu Karate worden gebruikt. Het betreft een vertaling én een samenvatting van de meer volledige, Engelstalige versie die ongeveer 10 jaar geleden, onder die titel 'Terminology', werd gepubliceerd door Sydney Leijenhorst. Deze Nederlandse vertaling is het werk van Frank Bos. Voor de indeling van de termen in dit overzicht is de indeling van deze uitgebreidere versie min of meer gehandhaafd. Ook de meeste figuren zijn hieruit afkomstig. De Engelse versie is ook te vinden op de website van Kenkon.



## Historische termen en fundamentele begrippen

Karate	Gevechtkunst, krijgskunst, de kunst waarbij zowel lichaam als geest wordt getraind voor de (dagelijkse) gezondheid; in noodgevallen is het een zelfverdedigingskunst die geen gebruik maakt van wapens. Letterlijk: 'lege hand'. Deze krijgskunst werd in het verleden aangeduid met 'Tode'.
Karatedo	Als 'Karate'. Letterlijk: 'de weg van de lege hand'. De toevoeging 'do' wordt gewoonlijk gebruikt om de nadruk te leggen op de mentale en spirituele ontwikkeling van de beoefenaar.
Okinawa	Grootste eiland van de Ryukyu-eilanden ten zuiden van Japan voor de kust van China, dat staatkundig bij Japan hoort. Okinawa is meer dan 100 km lang en tussen de 5 en 20 km breed. Hier is karate oorspronkelijk ontwikkeld.
Ryu	Stijl.
Nahate	Oude naam voor de krijgskunst die beoefend werd in de plaats Naha op Okinawa. Naast Goyu-ryu ligt hier ook de basis voor onder andere de karate-stijlen Uechi-ryu en Pangai-noon-ryu.
Shurite en Tomarite	Oude namen voor de krijgskunsten afkomstig uit de Okinawaanse plaatsen Shuri en Tomari; de basis voor een aantal andere karate-stijlen. In Japan is Tomari-te verder ontwikkeld tot Shotokan.
Budo	De 'weg van de krijger' als een levensstijl/filosofie/(levens)weg.

Kenkon	Letterlijk: 'hemel en aarde'; symbool van de IOGKF. Het is bedacht door Chojun Miyagi, grondlegger van Goju-ryu karate.	
Tanden	Energetisch en psycho-fysisch centrum van het lichaam. Tijdens een natuurlijke stand ligt het tanden in het middelpunt van de lichaam.	
Hara	Letterlijk: 'lagere buik', in de praktijk hetzelfde als tanden	
Ki	(De ervaring van) vitale energie of levenskracht; vaak aangeduid met begrippen als ademhalingsenergie, ademhalingskracht enzovoorts, ook wel vertaald als 'geest'. Manifestatie van de eenwording van lichaam en geest. In het Chinees aangeduid als Qi.	
Kiai (of Yagui)	Schreeuw, waarbij de kracht wordt geconcentreerd en gestuurd (letterlijk: 'samengaan of harmonisering van levenskracht en geest').	
Ni (Ne)	Worteling.	
Chinkuchi Kakin ( $\cong$ Kime)	Richten van kracht; korte en gerichte aanspanning van de spieren op het moment van raken.	
Muchimi	Trage, vloeiende, zware, klevende, gecontroleerde en geconcentreerde beweging.	
Chiru Nu Chan Chan	Springkracht, die (ook) komt van een optimale reactie op de beweging van de tegenstander; snelle, springveer-achtige en reactieve beweging.	
Chikara	Levendige en krachtige beweging; beweging die is geladen door 'ki'.	
Chikara Nu Nujisashi	Afwisseling tussen spanning en ontspanning. Uitbreider: het in- en uitgaan van kracht, in samenhang met de afwisseling van spanning en ontspanning.	
Te No Omoi (Te No Omomi)	De term benadrukt vooral de toepassing van kracht die samengaat met klevrige-handen(sticky hands)-oefeningen, letterlijk: 'zwarte handen'.	
Go No Sen	Initiatief later nemen.	
Sen No Sen	Initiatief nemen.	
Ma Ai	Gevechtsafstand.	
Nin	Volharing, doorzettingsvermogen.	
Zanshin	Blijvende aandacht en alertheid, vechtaandacht. Letterlijk: 'blijvend hart'.	
Heijioshin	Evenwichtige kalme geest.	
Mushin	Letterlijk: 'geen geest'.	
Haragei	Het in de onderbuik gevoelde vertrouwen om iedere situatie aan te kunnen (gaan). Letterlijk: 'de benadering uit je hara'.	
Isshin	Volledige overgave, één punt van aandacht. Letterlijk: 'één hart'.	
Seishin	Spirit, energie, geestkracht.	
Seishin Tanren	Letterlijk: 'doorgaan (doorstroming) van ki'.	

## Organisatie en etiquette

Dojo	Oefenruimte, letterlijk: 'plaats van de weg'.
Dojo Kun	De regels die in de dojo gelden.
Shomen	Voorzijde van de oefenzaal/ruimte.
Shinden	Altaar; symbolische verblijfplaats van de grondvesters van het Okinawa Goju-Ryu Karate.
Sensei	Leraar.

Senpai (Sempai)	Gevorderde student, assistent.
Kohai	Beginnende student.
Dan	Dan (graad, zwart).
Kyu	Kyu (graad, wit t/m bruin).
Yudansha	Karateka met een dan-graad.
Reigi	Omgangsvormen, hoffelijkheid, vormen van respect.
Shugo	Verzamelen.
Ki O Tsuke	Attentie, verzamel je vitale energie (ki).
Seiza	'Ga zitten' of 'ga zitten op de knieën'. Letterlijk: 'correcte zittende houding'.
Anza	Zittende houding met gekruiste benen. Letterlijk: 'relaxte of vreedzame zittende houding'.
Mokuso	Stop met al je gedachten, ledig de geest, begin meditatie. Letterlijk: 'geen gedachten'.
Mokuso Yame	Beëindig de meditatie.
Rei	Buig/begroet.
Shomen Ni Rei	Buig naar/begroet de voorkant van de dojo.
Shinden Ni Rei	Buig naar/begroet het shinden.
Sensei Ni Rei	Buig naar/begroet de leraar.
Otagaini Rei	Buig naar/begroet elkaar.
Onegai Shimasu	Begroeting, letterlijk: 'help me'.
Arigato Gozaimashita	Dank je wel.
Osu	Uitdrukking voor begrip en loyaliteit; vrije vertaling: 'ik heb het begrepen'.
Owarimas'	'Dat was het!' (afsluiting).
Shitsurei Shimasu	Sorry.
Tatte of Ki Ritsu	Sta op.
Yoi	Klaar.
Hajime	Begin.
Yame	Stop.
Kime	Focus.
Yasume	Ontspan.
Karategi	Karatepak.
Obi	Band.

## **Training**

Junbi Undo	Voorbereidende oefeningen, warming-up.
Kokyu Undo	Ademhalingsoefeningen.
Hojo Undo	Ondersteunende (kracht)oefeningen.
Kihon	Basistechnieken.
Kata	(Solo)vorm; stijlvorm.
Kumite	Gevechtsoefeningen.
Semete	Aanvaller.
Ukete	Verdediger.

Jodan	Hogere deel (van het lichaam), het gedeelte boven het sleutelbeen: hoofd, nek, keel.
Chudan	Middendeel (van het lichaam), van zonnevlecht tot sleutelbeen.
Gedan	Lagere deel (van het lichaam), van zonnevlecht tot de grond.
Hidari	Links.
Migi	Rechts.
Age	Opwaarts.
Otoshi	Neerwaarts.
Yoko	Zijwaarts.
Soto	Naar buiten (buitenwaarts).
Uchi	Naar binnen (binnenwaarts).
Ichi, Ni, San, Shi, Go, Roku, Shichi, Hachi, Ku, Ju	Een, twee, drie, vier, vijf, zes, zeven, acht, negen, tien.
Mawatte	Draai.
Ashi O Kaete	Voetwissel.
Te O Kaete	Armwissel.
Go Waza	'Harde' (= go) technieken, zoals stoten, slagen en trappen.
Ju Waza	'Zachte' (= ju) technieken, zoals worpen, klemmen, verwurgingen en aanvallen naar vitale punten.
O Waza	Uitvoering van technieken met ruime, forse bewegingen (meer 'go').
Ko Waza	Uitvoering van technieken met verfijnde, kleine bewegingen (meer 'ju').
Dachi (Tachi) Waza	Standen.
Unsoku ho	Voetenwerk.
Kamae	Houdingen.
Uke Waza	Afweertechieken.
Tsuki Waza	Stoottechnieken.
Uchi of Ate Waza	Slagtechnieken.
Keri of Geri Waza	Traptechnieken.
Ne Waza	Grondtechnieken.
Tuite of Gyakute Waza	'Worstel'-technieken (zie ook Ju Waza). Letterlijk: 'kerende handen'.

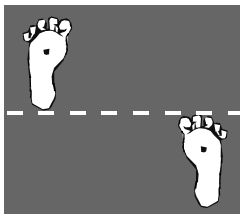
### **Ondersteunende (kracht)training (Hojo Undo)**

Chishi	Chishi, letterlijk: 'stenen hamer'.
Ishi Sashi	Ishi sashi, letterlijk: 'stenen hangslot'.
Sashi Ishi	Sashi ishi, letterlijk: 'natuurstenen'.
Nigiri Game	Nigiri game, letterlijk: 'grijpvazen'.
Kongoken	Kongoken, letterlijk: 'ijzeren ovaal'.
Tan	Halter.
Jari of Suna Bako	Zand- of bonenemmer.
Tou	Bamboebundel.
Tetsu (of Ishi) Geta	Tetsu (of Ishi) geta, letterlijk: 'ijzeren of stenen slippers'.

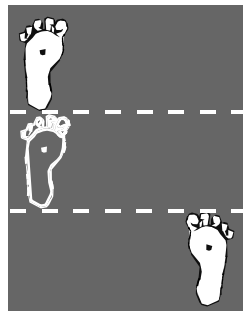
Makiage Kigu	Makiage kigu, letterlijk: 'rolgewicht'.
Tetsuarei	Tetsuarei, letterlijk: 'ijzeren gewichten'.
Makiwara	Stootplank of -kussen.

## Standen (Dachi Waza)

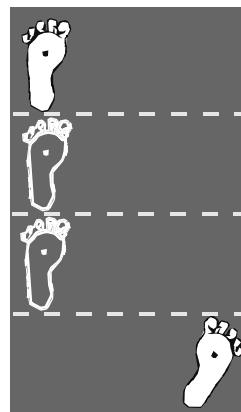
Heisoku Dachi	Gesloten voeten stand (voeten tegen elkaar).
Musubi Dachi	Aandachtsstand (hakken tegen elkaar, voeten in een hoek).
Heiko Dachi	Parallelstand (voeten op schouderbreedte).
Hachiji Dachi	Natuurlijke stand (voeten op schouderbreedte, tenen wijzen iets naar buiten).
Koshi Dachi	Hurkstand.
Shiko Dachi	Shiko-stand, letterlijk: 'wijdbeens stand'.
Sanchin Dachi	Sanchin-stand (letterlijk: 'drie gevechten-stand'), ook wel vertaald met zandloper-stand.
Heishugata Sanchin Dachi	Sanchin-stand met de tenen iets naar binnen gedraaid, letterlijk: 'gesloten hand drie gevechten stand'.
Kaishugata Sanchin Dachi (=Migi/Hidari Heiko Dachi)	Sanchin-stand met de voeten recht vooruit, letterlijk: 'open hand drie gevechten stand' (rechts/links parallelstand).
Zenkutsu Dachi	Voorwaartse stand.
Han Zenkutsu Dachi	Halve voorwaartse stand.
Hikui Zenkutsu Dachi	Diepe voorwaartse stand (als in Kururunfa).
Neko Ashi Dachi	Katstand.
Renoji Dachi	Ronoji- of L-stand.
Bensoku Dachi	Schaarstand.
Sagi Ashi Dachi	Reigerstand (als in Saifa).



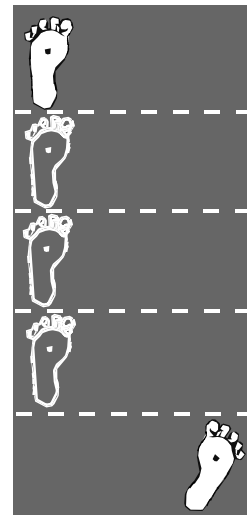
Kaishugata Sanchin Dachi



Han Zenkutsu Dachi



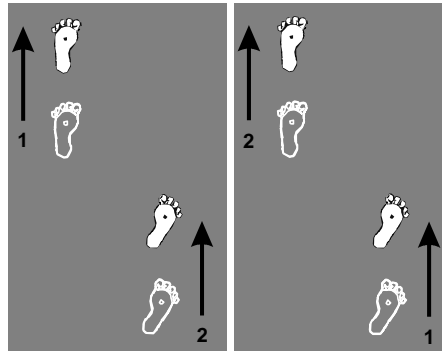
Zenkutsu Dachi



Hikui Zenkutsu Dachi

## Voetenwerk (Unsoku ho) en houdingen (Kamae)

Tenshin	Verplaatsing (door het verzetten van de voeten).
Tai Sabaki	Lichaamverplaatsing. Doorgaans gebruikt bij combinatie van voetverplaatsingen en draaiingen van het lichaam.
Tai Hiraki	Ontwijking met het lichaam.
Suri Ashi	Wegglidende stap ('wegstappende pas', zie figuur).



Tsugi Ashi	Bijschuivende stap (zie figuur).
Ayumi Ashi	Natuurlijke stap.
Hiki Ashi	Terugtrekken van het been.
Tako Ashi	Oktopusvoet.
Hanmi	Halfgedraaid.
Yoi No Kamae (Musubi Dachi No Kamae)	Formele alerte gevechtshouding.
Gedan No Kamae	Lage gevechtshouding.
Chudan No Kamae	Middelhoge gevechtshouding.
Jodan No kamae	Hoge gevechtshouding.
Mu Kamae	Gevechtshouding zonder specifieke vorm, letterlijk: 'geen gevechtshouding'.

## Anatomische wapens

Seiken	Vuist.
Tateken	Verticale vuist.
Uraken	Knokkels, achterzijde van de vuist.
Tettsui	Onderzijde van de vuist.
Nakadakaken	Middenvinger-vuist.
Keikoken	Wijsvinger-vuist, letterlijk: 'kippenbekvuist'.
Shuto	Meshand (pinkzijde).
Haito	Duimhand.
Shotei	Palm (bij weringen doorgaans 'open hand' genoemd).
Haishu	Achterzijde van de hand.
Nukite	Speerhand.
Koken (ook Ko)	Gebogen pols.
Hiji of Empi	Elleboog.
Hiza	Knie.
Sune	Scheen.

Kakato	Hiel of hak.
Sokko	Wreef.
Sokutei of Sokuto	Zool/zijkant van de voet.
Josokutei	Bal van de voet.

## Afweertechneken (Uke Waza)

*Herhaling: Age = opwaarts; Otoshi = neerwaarts; Yoko = zijwaarts; Soto = naar buiten (buitenwaarts) en Uchi = naar binnen (binnenwaarts).*

Harai of Barai	Strijkende of vegende wering
Jodan Age Uke	Hoge opwaartse wering.
Jodan Soto (Yoko) Uke	Hoge buitenwaartse (zijwaartse) wering.
Jodan Uchi (Yoko) Uke	Hoge binnenwaartse (zijwaartse) wering.
Chudan Soto (Yoko) Uke	Middelhoge buitenwaartse (zijwaartse) wering.
Chudan Uchi Uke	Middelhoge binnenwaartse wering.
Gedan (Harai) Uke (= Gedan barai, Gedan Soto (Yoko) Uke)	Lage (vegende) wering (= lage vegende wering, lage buitenwaartse (zijwaartse) wering.
Uchi Gedan Barai (Uke) (= Gedan Uchi Uke)	Lage binnenwaartse vegende wering (= lage binnenwaartse wering) .
Shotei (Seiken) Gedan Harai Uke	Lage vegende wering met de palm (shotei) of vuist (seiken).
Morote Chudan Yoko Uke	Dubbele middelhoge zijwaartse wering.
Hojo Uke	Ondersteunde wering (als in Seiyunchin).
Doji Uke	Combinatie van Chudan yoko uke en Gedan barai (als in Seiyunchin).
(Ryo-ken) Kosa Uke (=Juji Uke)	Kruisblok (met twee vuisten).
Hiki Uke	Trekkende of grijpende wering.
Ura Hiki Uke	Omgekeerde trekkende wering.
Ura Uke (=Haishu Mawashi (Osae) Uke)	Omgekeerd blok (draaiend (controlerend) blok met de achterzijde van de hand).
Morote Hiki Uke	Dubbele trekkende wering.
Kake Uke (= Ura (Te) Kake Uke)	Hoekwering (hoekwering met omgekeerde hand).
Uchi Kake Uke	Binnenwaartse hoekwering.
Shotei Yoko Uke	Zijwaartse open handwering.
(Chudan Shotei) Otoshi Uke	(Middelhoge) vallende (open hand of palm) wering.
(Chudan Shotei) Nagashi Uke	(Middelhoge) vloeiende (open hand of palm) wering.
(Chudan Shotei) Osae Uke	(Middelhoge) controlerende (open hand) wering.
Morote Osae Uke	Tweehandig controlerend blok.
Sukui Uke	Vangende wering.
Nagashi Uke	Glijdende (ook wel vloeiende) wering.
Jodan Ko Uke	Hoge polswering.
Yoko Ko Uke (= Chudan Ko Uke)	Zijwaartse polswering (middelhoge polswering).
Hiji Uke	Elleboogblok.
Kuri Uke	Elleboogblok, als in Seiyunchin and Kururunfa.
Tora Guchi (= Mawashi Uke en	Tijgermond (= cirkelwering en hoog controlerend blok met de

Jodan Haishu Osae Uke)	achterzijde van de hand).
Gedan Oshi (= Uchi Kake Uke)	Lage duwende wering (= binnenwaartse hoekwering).
Jodan Oshi	Hoge duwende wering.
Hari Uke (= Shotei Gedan Harai Uke en Haishu Jodan Age Uke)	Pijl en boog-wering (als in Seiyunchin) (combinatie van lage slepende wering met de palm en hoge controlerende wering).
Hiza (Sune) Uchi Uke	Binnenwaartse knie (scheen) wering.
Hiza (Sune) Soto Uke	Buitenwaartse knie (scheen) wering.

## **Stoot- (Tsuki) en Slagtechnieken (Uchi Waza)**

Hikite	Terugtrekken van de andere hand/arm.
Choku Tsuki	Rechte stoot.
Seiken Tsuki	Vuiststoot.
Nukite Tsuki	Speerhand, letterlijk: 'naar binnengaande stoot'.
Oi Tsuki	Voorwaartse stoot.
Gyaku Tsuki	Tegengestelde stoot.
Sun Tsuki	'1 Duim Stoot'. Stoot van zeer korte afstand.
Kizami Tsuki	Korte stoot met voorste hand ('jab').
Jun Tsuki	Korte stoot.
Ura Tsuki	Omgekeerde stoot.
Age Tsuki	Opwaartse stoot, uppercut.
Mawashi Tsuki	Cirkelstoot.
Furi Tsuki	Zwaaistoot.
Kagi Tsuki	Hoekstoot.
Yama Tsuki	Bergstoot.
Morote of Heiko Tsuki	Dubbele stoot (ook wel parallel- of U-stoot).
(Morote) Awase Tsuki	(Dubbele) gecombineerde stoot (als in Gekisai dai ichi).
Nigiri Awase Tsuki	Samenwerkende gecombineerde stoot.
Haito Uchi	Duimhandslag.
Shuto Uchi	Meshandslag.
Furi Uchi	Zwaaisslag (bijvoorbeeld de naar beneden zwaaiende vuist in Saifa).
Tettsui Uchi	Hamerslag.
Ura Uchi	Knokkelslag.
Kinteki Uchi (Uraken, Tettsui of Haishu)	Slag naar de lies, liesslag (met knokkels, onderzijde vuist of achterzijde hand).
Ko Uchi	Polsslag.
Shotei Oshi of Zuki	Palmstoot.
Hojo Oshi	Ondersteunde stoot (als in Seiyunchin).
Hiji Ate (= Hiji Uchi)	Elleboogstoot (slag).
Age, Ushiro, Otoshi, Yoko, Mawashi Hiji Ate	Achtereenvolgens: opwaartse, achterwaartse, vallende, zijwaartse en cirkelende elleboogstoot.
Hiji Age	Ellebooglift (bevrijdingstechniek).



## **Traptechnieken (Geri of Keri Waza)**

Kekomi	Stotende of duwende trap; letterlijk: 'inkomende trap'.
Keage	Slaande trap; letterlijk: 'opwaartse trap'.
Hiki Ashi	Terugtrekken van de voet na de trap.
Ashi Mae ... Geri	... trap met het voorste been.
Mae Geri	Voorwaartse trap.
Kin Geri	Trap naar het kruis.
Yoko Geri (= Sokuto Geri, Sokuto Kansetsu Geri)	Zijwaartse trap (trap met de zijkant van de voet, trap met de zijkant van de voet naar de knie).
Ushiro (Kakato) Geri	Achterwaartse (hiel)trap.
Mawashi Geri	Cirkeltrap.
Gyaku Mawashi Geri	Omgekeerde cirkeltrap (van binnen naar buiten).
Ushiro Mawashi Geri	Achterwaartse cirkeltrap.
Kaiten Ushiro Mawashi Geri	Draaiende achterwaartse cirkeltrap.
(Kakato Sokutei) Fumikomi Geri (Gedan Fumikomi Geri)	Stampende trap (stampende trap met hak of zool, lage stampende trap).
Kakato Otoshi	Vallende hak-trap.
(Soto, Uchi) Furi Geri	(Buitenwaartse, binnenwaartse) Zwaaitrap.
Sokuto Furi Geri	Zwaaitrap met de zool van de voet.
Hiza Geri (= Hiza Ate)	Knietrap.
... Tobi Geri	... gesprongen trap.

## **'Worstel'-technieken, technieken voor het korte-afstandsgevecht (Tuite of Gyakute Waza)**

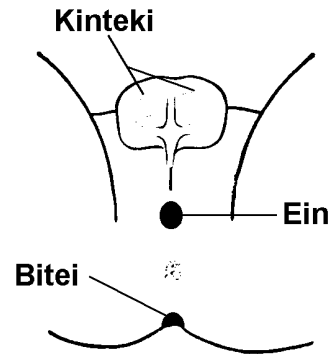
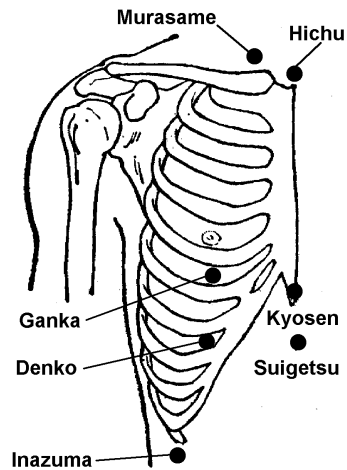
Ura Waza	Overnametechnieken, letterlijk: 'omkeer-technieken'.
Tsukami Waza	Grijptechnieken.
Hiki Waza	Trektechnieken.
Oshi Waza	Duwtechnieken.
Hazusu Waza (Hazushi Waza)	Bevrijdingstechnieken.
Ukemi Waza	Valbreek-technieken.
Renraku Waza	Combinaties van/met verschillende technieken.
Osae Waza	Controle technieken.
Nage (Waza)	Worpen.
Ashi Nage	Beenworpen.
Ashi Barai	Voetveeg.
(Ashi) Basami	(Been)schaar.
Koshi Nage	Heupworpen.
Kata Nage	Schouderworpen.
Te Nage	Hoofdworpen.
Ashi Dori	Letterlijk: 'pak het been'.
Furi Nage of Gyaku Nage (Waza)	Zwaaiworpen.
Sukui Nage	Schep wor(pen). Worp waarbij je iemand als het ware opschept.

Kubi Nage	Nekworpen.
Sutemi Nage	Offerworpen.
Kansetsu Waza	(Gewrichts)klemmen.
Yubi Kansetsu Waza	Vingerklemmen.
Te Kubi Kansetsu Waza	Polsklemmen.
Hiji Kansetsu Waza	Elleboogklemmen.
Ude Kansetsu Waza	Armklemmen.
Kubi Kansetsu Waza	Nekklemmen.
Hiza Kansetsu Waza	Knieklemmen.
Ashi Kubi Kansetsu Waza	Enkelklemmen.
Ude Osae	Controletechniek met elleboog op de arm (als in Shisochin).
Shime of Jime Waza	Verwurgingen.
Eri Jime	Verwurgingen waarbij gebruik wordt gemaakt van de kleding van de tegenstander.
Hadaka Jime	Verwurgingen zonder gebruik te maken van de kleren van de tegenstander. Letterlijk: 'naakte verwurging'.
Ashi Jime	Beenverwurgingen.

### **Vitale punten (Kyusho, Chibu of Tsubu Waza)**

<b>naam</b>	<b>aanduiding plaats lichaam</b>	<b>vertaling</b>
<b>been</b>		
Kori	Middenop wreef.	Kori, letterlijk: 'hoog voordeel'.
Soin	Bij enkelgewricht, buitenzijde wreef ('buitenenkel').	Soin, letterlijk: 'verborgen in het gras'.
Naira	Bij enkelgewricht, binnenzijde wreef ('binnenenkel').	Naira, letterlijk: 'binnenenkel'.
Kokotsu	Naast midden scheenbeen.	Kokotsu, letterlijk: 'voorbeen'.
Soma	Nabij aanhechting pees kuitspier.	Soma, letterlijk: 'waar het gras geeft aan de wind'.
Fukuto	Binnenzijde bovenbeen, vlak boven knie.	Fukuto, letterlijk: 'kruipende haas'.
Yako	Binnenzijde bovenbeen, nabij lies	Yako, letterlijk: 'nachtelijke verlichting'.

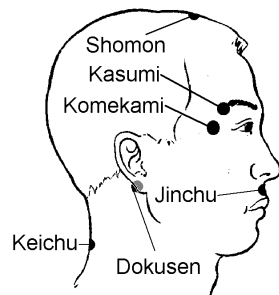
**romp**



Ushiro Inazuma	Achterzijde bovenbeen, vlak onder bil.
Ein	Nabij onderzijde bilnaad.
Bitei	Onderzijde staartbeen, 'stuitje'.
Kinteki	Onder de lies.
Ushiro Denko	Zwevende rib, nieren.
Wakikage	Buitenzijde rug, schuin onder de schouder.
Kassatsu	Midden ruggengraat.
Hayauchi	Tussen schouders en ruggengraat.
Tanden	Ca. 7 cm onder de navel.
Myosho	Navel.
Inazuma	Onder de zwevende ribben.
Denko	Zwevende rib.
Suigetsu	Zonnevlecht.
Ganka	Zijkant voorzijde borst.
Kyosen	Onderzijde borstbeen.
Danchu	Midden borstbeen.

Achter-inazuma, letterlijk: 'bliksem aan de achterzijde'.
Ein, bilnaad, letterlijk: 'verzameling van yin'.
Stuitje, bitei, letterlijk: 'staart'.
Testikels, kinteki, letterlijk: 'ijzeren ballen'.
Achter-denko, letterlijk: 'bliksem aan de achterzijde'.
Wakikage, letterlijk: 'flankschaduw'.
Kassatsu, letterlijk: 'leven en dood'.
Hayauchi, letterlijk: 'vroeg klap' of 'snelle klap'.
Tanden, letterlijk: 'rode veld'.
Myosho, letterlijk: 'ochtendster (Venus)'.
Inazuma, letterlijk: 'bliksem'.
Denko, zwevende rib, ?letterlijk: 'bliksem'.
Zonnevlecht, solar plexus, seigetsu, derde chakra, letterlijk: 'watermaan'.
Ganka, letterlijk: 'voorbij de wilde ganzen'.
Kyosen, borstbeen(onderzijde), letterlijk: 'borstpunt'.
Danchu, letterlijk: 'midden van de borst'.

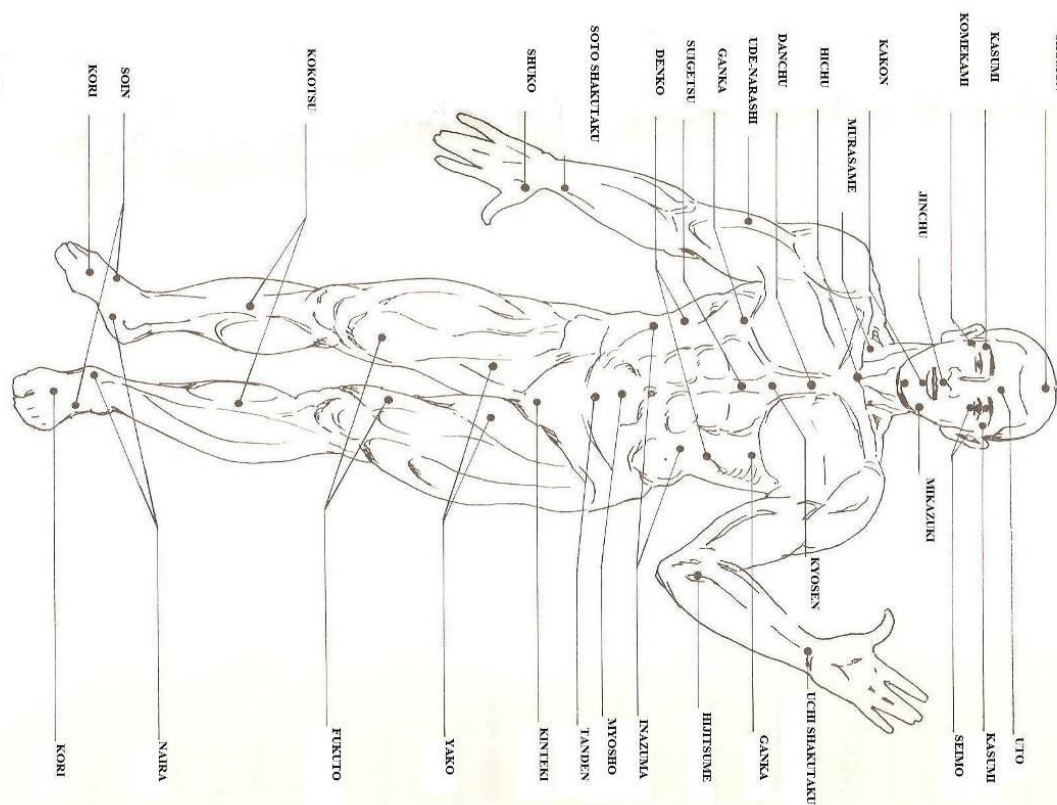
**hals en hoofd**



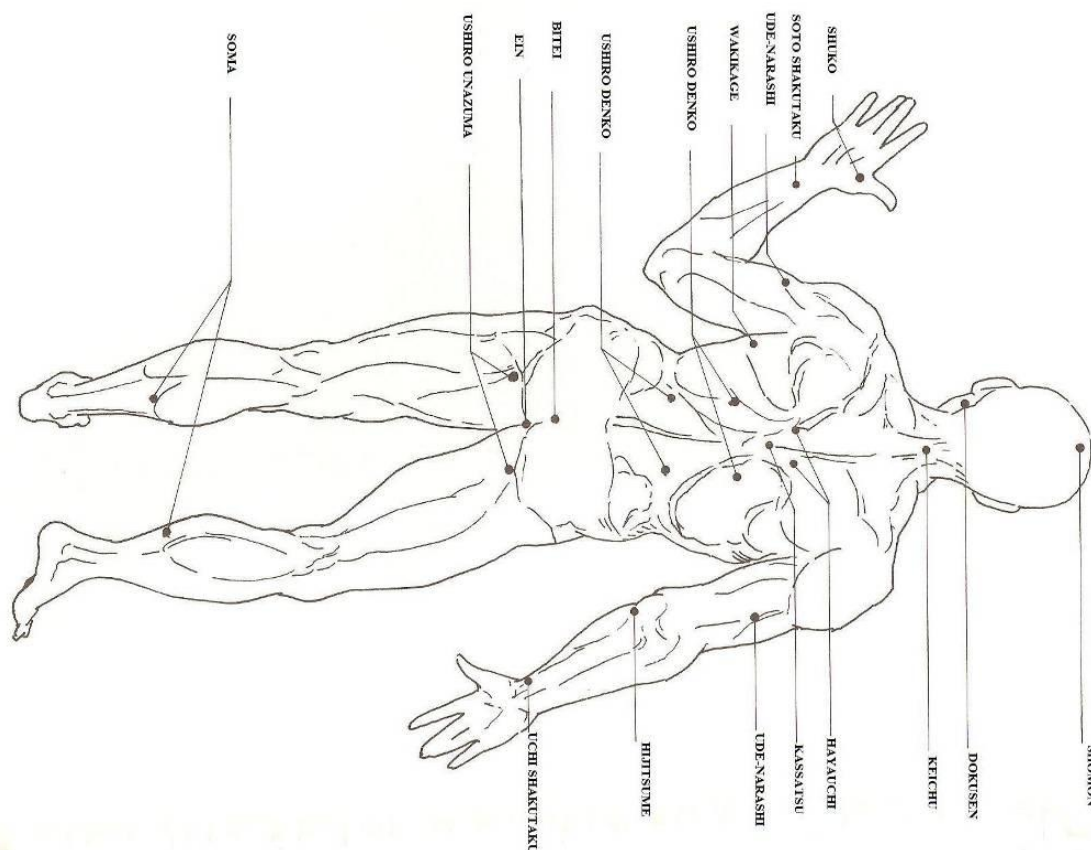
Murasame	Boven sleutelbeen.
----------	--------------------

Murasame, letterlijk: 'voorbijgaande regen'.

Hichu	Onder strottenhoofd.	Hichu, letterlijk: 'in het geheim'.
Nodo Botoke	Adamsappel (ook niet op grote figuur).	Adamsappel.
Matsukatze	Halsslagader (ook niet op grote figuur).	Halsslagader.
Keichu	Nek.	Keichu, letterlijk: 'midden van de nek'.
Mikazuki	Kaak.	Kaak, letterlijk: 'halve maan'.
Kakon	Onderlip.	Onderlip
Jinchu	Bovenlip.	Bovenlip, letterlijk: 'midden van een mens'.
Seimo (ook Gansei)	Oog.	Oog, letterlijk: 'oogbal'.
Dokusen	Onder oor.	Dokusen.
Komekami	Slaap.	Slaap, letterlijk: 'tempels'.
Kasumi	Zijkant wenkbrauw.	Kasumi, letterlijk: 'verdoving, mist'.
Uto	Midden voorhoofd.	Uto, letterlijk: 'vogel en konijn'.
Shomon	Fontanel.	Fontanel, shomon, letterlijk: 'vorste poort'.



VIALE PUNTIEN - VOORZIJDDE



### arm

Ude-narashi	Zijkant bovenarm.	Ude narashi, letterlijk: 'midden van de arm'.
Hijitsume	Binnen-bovenzijde onderarm.	Hijitsume, letterlijk: 'elleboog duwen'.
Uchi Shakutaku	Binnen-onderzijde onderarm.	Binnen-schakutaku, letterlijk: 'moeras aan de binnenzijde van de onderarm'.
Soto Shakutaku	Buiten-onderzijde onderarm.	Buiten-schakutaku, letterlijk: 'moeras aan de buitenzijde van de onderarm'.
Shuko	Basis duimgewricht.	Shuko, letterlijk: 'achterzijde van de hand'.

### Gevechtstoepassingen (Kumite)

Kumite	Gevechtsoefeningen, letterlijk: 'grijpende of samenkomende handen'.
Tanren Kumite	Hardings- en krachtoefeningen (met partner).
Sandan Gi	Drie hoogten oefening, basissparren uit Gekisai-kata.
Ude Tanren (=Kotekitae)	Harden van de (onder)armen. 'Tanren' betekent 'stalen'.
Tai Atari	Harden van het lichaam. Letterlijk: 'lichaam botsingsoefeningen'.
Kihon Kumite	Basale gevechtsoefening.
Yakusoku Kumite	Afgesproken gevechtsoefeningen.
Kihon Ippon Kumite	Afgesproken een-aanvals gevechtsoefening.

Jiyu Ippon Kumite	Vrije een-aanvals gevechtsoefening.
Kihon Nihon Kumite	Afgesproken tweevoudige gevechtsoefening.
Renzoku Kumite	Opeenvolgende gevechtsoefening.
(Kihon Kata) Bunkai Kumite, Kihon Bunkai; Dento Teki Bunkai	(Afgesproken) Toegepaste gevechtsoefeningen (uit de kata's), toegepaste gevechtsoefeningen uit de kata's; bunkai's (traditionele toepassingen van de bewegingen uit de kata's).
Oyo Bunkai Kumite	Variaties op de bunkai's.
Randori (Kumite)	Vrije gevechtsoefening, sparren (doorgaans langzaam en zacht).
Go Kumite	Hard sparren.
Ju Kumite	Zacht sparren.
Jiyu kumite	Vrije gevechtsoefeningen (hard en snel, maar wel gecontroleerd).
Iri Kumi	Korte afstandsgevecht.
Sukkami	Beetpakken.
Noon Di	Speciale ademhalingsmethode voor onder andere het korte afstandsgevecht.
Kakie (Kumite)	Kleverige handen (gevechtsoefening).

## **Kata's (Kata)**

Kata	Opeenvolgende bewegingen die de essentie van de stijl vormen, stijlvorm, solovorm.
Heishu Kata (Heishugata)	Letterlijk: 'gesloten hand (=buik) kata'.
Kaishu Kata (Kaishugata)	Letterlijk: 'open hand (= buik) kata'.
Gekisai Dai Ichi	Gekisai dai ichi, letterlijk: 'val aan en vernietig 1'.
Gekisai Dai Ni	Gekisai dai ni, letterlijk: 'val aan en vernietig 2'.
Saifa	Saifa, letterlijk: 'vernietigende aanvallen'.
Seiyunchin	Seiyunchin, letterlijk 'tegenstander uit balans brengen' ook wel: 'trekken'.
Shisochin	Shisochin, letterlijk: 'vier richtingen gevecht'.
Sanseru	Sanseru, letterlijk: '36 (handen)'.
Sepai	Sepai, letterlijk: '18 (handen)'.
Kururunfa	Kururunfa, letterlijk: 'wacht op het goede moment en sla onverwachts toe'. Vrije vertaling: 'stilte voor de storm'.
Sesan	Sesan, letterlijk: '13 (handen)'.
Suparinpei	Suparinpei, letterlijk: '108 (handen)'.
Sanchin	Sanchin, letterlijk: 'drie gevechten'.
Tensho	Tensho, letterlijk: 'draaiende palmen'.

