



# DITOKAN KARATE ORDLISTA

## Allmänt

Budo	Japansk stridskonst
Karate	Kara=Tom Te=Hand
Dojo	Träningslokal
Mokuso	Meditation
Wasa	Teknik
Karate-GI	Karatedräkt
Yame	Stopp
Ich	Borja
Shihan	Stilgrundare
Sensei	Mästare (3-8 dan)
Sempai	Instruktör (1-2 dan)
Kohai	Tränare (1-10 Kyu)
Rei	Hälsning, Bugning
Shihan-ni-rei	Hälsa pa stilgrundare
Otaga-ni-rei	Hälsa pa varandra
Yoi	Var beredd
Dan	Mästargrad svart bälte
Kyu	Elevgrad
Kata	Formteknik

## Handtekniker

Zuki Oi-tsuki	Rakt slag Slag (samma hand och samma ben)
Gyaku-tsuki	Slag (motsatt hand och ben)
Chudan-tsuki	Slag i maghöjd
Yodan-tsuki	Slag i ansiktshöjd
Uraken	Backhand slag med knuten näve
Tettsui	Hammarslag
Nukite	Knivhandslag

## Benställningar

Zenkutzu-dachi	Framåtställning
Kokutzu-dachi	Bakåtställning
Kiba-dachi	"Rid" ställning
Heisoko-dachi	Fötterna ihop
Heiko-dachi	Fötterna parallellt axelbrett framåt
Neko-ashi-dachi	"Katt" ställning
Kosa-dachi	Fötterna korsade

## Blockeringar

Ude-barai	Utifrån nedre blockering mot spark
Gedan-bari	Inifrån nedre blockering mot spark
Age-uke	Uppåt blockering
Uchi-uke	Inifrån blockering
Ude-uke	Utifrån blockering
Shuto-uke	Knivhand blockering
Morote-uke	Dubbel blockering
Jyu-ji-uke	X-blockering
Osae-uke	Nedåt pressande blockering
Nagashi-uke	Svepande (foljsam) blockering
Hiji-uke	Armbågsblockering

## Sparktekniker

Keriwaza	Sparktekniker
Kekomi	Stampspark "Snart"-spark
Keage Mae-geri	Framåtspark
Mae-tobi-geri	Framåtspark med främre foten
Mawashi-geri	Hoppande framåtspark
Yoko-geri	Rundspark
Yoko-tobi-geri	Sidspark
Ushiro-geri	Hoppande sidospark
Ushiro-mawashi-geri	Bakåtspark
Kakatu-geri	Vändspark
Mikatsuki-geri	Spark med hälen
Sokoto-geri	Svepande utifrån spark
Hiza-geri	Svepande inifrån spark
Ura-mawashi-geri	Knäspark
Kin-geri	Rundspark
	Grenspark