AKADEMIA KARATE
KYOKUSHIN

TRENINGI

SŁOWNICZEK JAPOŃSKI

Strona online:
terminatus.pl/slownik/

Japońskie nazwy technik, pozycji i liczebników używanych na treningach i egzaminach. Działy ułożone są w kolejności, w jakiej pojawiają się w wymaganiach na stopnie – od zwrotów potrzebnych na pierwszym treningu po techniki na wyższe stopnie.

JAK CZYTAĆ JAPOŃSKIE SŁOWA

Terminy zapisujemy alfabetem łacińskim według systemu Hepburna – tak, jak w większości materiałów karate. Ten zapis jest pomyślany dla angielskiego, więc kilka liter czyta się inaczej niż po polsku:

- **sh** jak „ś": *shuto* ≈ „siuto", *shihan* ≈ „sihan"
- **ch** jak „ć": *chudan* ≈ „ciudan"
- **j** jak „dź": *jodan* ≈ „dziodan", *ju* ≈ „dziu"
- **ts** jak „c": *tsuki* ≈ „cuki"
- **y** jak „j": *yoi* ≈ „joi", *kyu* ≈ „kiu"
- **w** jak „ł": *mawashi* ≈ „małasi"
- **r** krótkie i miękkie, między „r" a „l": *rei*
- **ei** zwykle jak przeciągnięte „e": *sensei* ≈ „sensee"
- **n** przed b, p i m brzmi jak „m": *sanbon* ≈ „sambon", *senpai* ≈ „sempai"
- podwójna spółgłoska to krótkie zatrzymanie przed nią: *ippon* ≈ „ip-pon"

Samogłoski a, e, i, o, u czyta się jak po polsku. Końcowe „u" bywa ledwie słyszalne – *osu* brzmi prawie jak „os". Nie zaznaczamy długich samogłosek (kresek nad literami), więc *dojo* to w wymowie „doodzioo". Japoński nie ma mocnego akcentu – sylaby wymawia się równo, bez polskiego nacisku na przedostatnią.

KOMENDY I ZWROTY NA TRENINGU

arigato	ありがとう	dziękuję
banzai	万歳	sto lat! (dosł. dziesięć tysięcy lat)
domo arigato	どうもありがとう	dziękuję bardzo
hai	はい	tak
hajime	始め	zaczynać – „zaczynamy!"
kiai	気合	okrzyk (dosł. zjednoczenie ducha)
maitta	参った	poddaję się
matte	待って	czekaj, przerwij
mawatte	回って	obrót
mokuso	黙想	medytacja z zamkniętymi oczami
naore	直れ	powrót (do pozycji wyjściowej)
osu	押忍	tak, dziękuję, pozdrowienie
rei	礼	ukłon
sayonara	さようなら	do widzenia
seiza	正座	siad japoński (klęczny)
yame	止め	przerwać, stop
yasume	休め	odpocznij, relaks
yoi	用意	przygotować się

KIERUNKI I STREFY

age	上げ	w górę
chudan	中段	strefa środkowa
enkei	円形	okrężnie, po okręgu (enkei gyaku tsuki)
gedan	下段	strefa dolna
gyaku	逆	przeciwna strona niż przednia noga (gyaku tsuki: lewa noga z przodu, uderza prawa ręka); ogólnie: przeciwnie, odwrotnie
hidari	左	lewa (strona)
jodan	上段	strefa górna
kake	掛け	zahaczać
mae	前	w przód
mawashi	回し	okrężnie
migi	右	prawa (strona)
oroshi	下ろし	w dół
sayu	左右	bok, w płaszczyźnie bocznej
shita	下	od spodu (dolne)
shomen	正面	przód, front, czoło
soto	外	zewnętrzny (soto uke – blok od zewnątrz do wewnątrz)
tate	縦	wzdłuż, pionowo
tobi	飛び	skakać, w wyskoku
uchi	内	wewnętrzny (uchi uke – blok od wewnątrz na zewnątrz)
ura	裏	tył, strona odwrotna
ushiro	後ろ	w tył
yoko	横	w bok

LICZEBNIKI

ichi [hitotsu]	一	1
ni [futatsu]	二	2
san [mittsu]	三	3
shi (yon) [yottsu]	四	4
go [itsutsu]	五	5
roku [muttsu]	六	6

shichi (nana) [nanatsu]	七	7
hachi [yattsu]	八	8
ku (kyu) [kokonotsu]	九	9
ju [to]	十	10
ju ichi	十一	11
ju ni	十二	12
ju san	十三	13
ju yon	十四	14
ju go	十五	15
ju roku	十六	16
ju shichi (ju nana)	十七	17
ju hachi	十八	18
ju ku	十九	19
ni ju	二十	20
san ju	三十	30
yon ju	四十	40
yon ju go	四十五	45
yon ju go do	四十五度	45° (do 度 – stopień kąta; yon ju go do ido – ruch pod kątem 45°)
go ju	五十	50
roku ju	六十	60
shichi ju (nana ju)	七十	70
hachi ju	八十	80
ku ju	九十	90
hyaku	百	100
nihyaku	二百	200
sanbyaku	三百	300
yonhyaku	四百	400
gohyaku	五百	500
roppyaku	六百	600
nanahyaku	七百	700
happyaku	八百	800
kyuhyaku	九百	900
sen	千	1000
nisen	二千	2000
sanzen	三千	3000

TYTUŁY I STOPNIE

dan	段	stopień mistrzowski
kancho	館長	dyrektor – tytuł kierującego organizacją
karateka	空手家	ćwiczący karate
kohai	後輩	młodszy stopniem
kyu	級	stopień uczniowski
senpai	先輩	starszy stopniem, rangą
sensei	先生	nauczyciel
shihan	師範	mistrz – tytuł instruktora wysokiego stopnia
sosai	総裁	założyciel – tytuł Masutatsu Oyamy (dosł. prezes, przewodniczący)
uchi-deshi	内弟子	osobisty uczeń

DOJO, FILOZOFIA I TRADYCJA

budo	武道	droga walki, sztuki walki
do	道	droga
dogi	道着	strój do treningu (kimono)
dojo	道場	sala ćwiczeń
fudo	不動	nieruchomy, niewzruszony
jutsu	術	sztuka, umiejętność
kai	会	organizacja, stowarzyszenie
kan	館	szkoła, budynek
kanku	観空	„spojrzenie w niebo” – symbol Kyokushin
kara	空	pusty, pusta
karategi	空手着	kimono do karate
kyoku	極	biegun, ekstremum, mistrzostwo
kyokushin	極真	„ostateczna prawda”
makiwara	巻藁	deska do ćwiczenia uderzeń
mushin	無心	umysł wolny od myśli (pustka w zen)
obi	帯	pas
satori	悟り	stan oświecenia
shin	真	prawda
shinden	神殿	świątynia (w dojo miejsce szczególnego kultu)
tatami	畳	tradycyjna mata japońska
zazen	座禅	medytacja w pozycji siedzącej

TECHNIKI I TRENING

ate	当て	uderzenie (np. łokciem)
barai	払い	zagarnięcie
dachi	立ち	pozycja
de ashi barai	出足払い	podcięcie wysuniętej nogi (rzut)
fumi ashi	踏み足	zwykły krok, ze zmianą nogi wykrocznej
gari	刈り	podcięcie, zagarnięcie nogą
geri	蹴り	kopnięcie
gohon	五本	pięciokrotny
goshi	腰	biodro
ibuki	息吹	oddychanie siłowe, z napięciem mięśni

ido	移動	poruszanie się, techniki w ruchu (ura ido – ruch z obrotami, jak w kata ura)
ippon	一本	pojedynczy; w walce – pełny punkt
jiyu	自由	wolna (jiyu kumite – wolna walka)
juji	十字	krzyż
kamae	構え	postawa, garda (całego ciała, nie tylko nóg jak dachi)
kata	型	forma, kształt
keage	蹴上げ	(keri age) kopnięcie w górę prostą nogą
keri	蹴り	kopnięcie (forma podstawowa słowa geri)
kiba	騎馬	jeździec
kihon	基本	podstawy – technika podstawowa
kosa	交差	skrzyżowanie (kosa ashi – krok skrzyżny)
kumite	組手	walka
kumite no kamae	組手の構え	postawa do walki
moro	諸	obie
morote	諸手	obie ręce
muso uchi	夢想打	uderzenie „jak we śnie" (夢想 – sen, wizja) – spontaniczna technika w stanie mushin
nage	投げ	rzut
ne-waza	寝技	techniki walki w parterze
neko	猫	kot
nidan	二段	dwustopniowy, podwójny (tobi nidan geri – podwójne kopnięcie w wyskoku)
nihon	二本	podwójny
nogare	逃れ	sposób oddychania
o goshi	大腰	rzut przez biodro
o soto gari	大外刈り	duże podcięcie zewnętrzne (rzut)
o uchi gari	大内刈り	duże podcięcie wewnętrzne (rzut)
oi	追い	ta sama strona co przednia noga (oi tsuki: lewa noga z przodu, uderza lewa ręka); dosłownie: „goniący"
oi ashi	追い足	krok doskokiem – tylna noga dosuwa się do przedniej, przednia od razu wysuwa się do przodu (na duży dystans)
okuri ashi	送り足	krok dostawny – przednia noga rusza pierwsza, tylna się dosuwa
osae	押さえ	przyciskać (osae uke – blok przyciskający)
renraku	連絡	kombinacje
ryusui	流水	uniki (dosł. płynąca woda)
sagari	下がり	cofanie się – ćwiczenia w ruchu do tyłu
sanbon	三本	potrójny
sanchin	三戦	„trzy walki" (ciało, umysł, duch)
seoi nage	背負い投げ	rzut przez plecy
sono	その	część (sono ichi – część pierwsza)
tameshiwari	試し割り	technika rozbijania twardych przedmiotów
tensho	転掌	kata oddechowe („obracające się dłonie", dosł. 転 obracać, 掌 dłoń)
tokui	得意	ulubione techniki
tori	取り	atakujący (w ćwiczeniach w parach)
tsuki	突き	uderzenie, pchnięcie
tsuru	鶴	żuraw
uchi	打ち	uderzenie, cięcie (inne słowo niż uchi 内 – wewnętrzny, stąd shuto jodan uchi uchi)
uchikomi	打ち込み	uderzenie pchające („wbijające"), prosto przed siebie
uke	受け	blok; w kumite – broniący się
ukemi	受け身	pady i przewroty
wake	分け	rozdzielać (kake wake uke – blok rozdzielający)
waza	技	technika, techniki (keri waza, ukemi waza)

KATA

dai	大	duży (wersja kata, np. geksai dai)
garyu	臥龍	„leżący smok" – też pseudonim Masutatsu Oyamy; smok, który nie okazuje siły, dopóki nie trzeba
geksai	撃砕	„atakować i niszczyć" (dosł. 撃 atakować, 砕 kruszyć; geksai dai, geksai sho)

pinan	平安	„spokój i bezpieczeństwo" – seria kata Pinan (I–V)
saiha	砕破	„rozbić i rozerwać na kawałki" (dosł. 砕 kruszyć, 破 rozrywać)
seienchin	征遠鎮	„podbić i uspokoić odległe" (dosł. 征 podbić, 遠 daleki, 鎮 uspokoić)
seipai	十八手	„osiemnaście rąk"
sho	小	mały (wersja kata, np. geksai sho)
sokugi	足技	kata technik nożnych (sokugi taikyoku)
sushiho	五十四歩	„pięćdziesiąt cztery kroki"
taikyoku	太極	„wielki początek" – podstawowe kata (dosł. wielka ostateczność, chińskie taiji)
tsuki no kata	突きの型	kata uderzeń
yantsu	安三	„zachować czystość" (dosł. 安 bezpieczny, 三 trzy)

POZYCJE – DACHI

fudo dachi	不動立ち	pozycja wyjściowa (otwarta)
musubi dachi	結び立ち	pozycja: pięty razem, palce na zewnątrz
heisoku dachi	閉足立ち	pozycja: stopy złączone
yoi dachi	用意立ち	pozycja gotowości
uchi hachiji dachi	内八字立ち	pozycja (stopy do środka)
heiko dachi	平行立ち	pozycja równoległa
sanchin dachi	三戦立ち	pozycja sanchin („trzech walk")
kokutsu dachi	後屈立ち	pozycja zakroczna
neko ashi dachi	猫足立ち	pozycja kota
zenkutsu dachi	前屈立ち	pozycja wykroczna
kiba dachi	騎馬立ち	pozycja jeźdźca
shiko dachi	四股立ち	pozycja zapaśnika sumo
kake dachi	掛け立ち	pozycja „hak"
tsuru ashi dachi	鶴足立ち	pozycja żurawia
moro ashi dachi	諸足立ち	pozycja obunóż
soshin dachi	壮鎮立ち	pozycja w przysiadzie (m.in. w kata Garyu)

UDERZENIA I PCHNIĘCIA – SEIKEN

seiken morote tsuki (chudan, jodan, gedan)	正拳諸手突き	pchnięcie oburącz (środkowe, górne, dolne)
seiken morote sanbon tsuki (chudan, jodan, gedan)	正拳諸手三本突き	potrójne pchnięcie oburącz – trzy strefy
seiken (chudan, jodan, gedan) tsuki	正拳突き	pchnięcie (środkowe, górne, dolne) pięścią
seiken oi tsuki	正拳追い突き	pchnięcie pięścią z tej samej strony co przednia noga
seiken gyaku tsuki	正拳逆突き	pchnięcie pięścią z przeciwnej strony niż przednia noga
seiken sanbon tsuki (chudan, jodan, gedan)	正拳三本突き	potrójne pchnięcie pięścią (trzy strefy)
seiken ago uchi	正拳顎打ち	uderzenie w podbródek pięścią
seiken (chudan, jodan) mawashi uchi	正拳回し打ち	uderzenie okrężne pięścią
seiken tate tsuki	正拳縦突き	pchnięcie pięścią ułożoną pionowo – „strzał"
seiken jun tsuki	正拳順突き	pchnięcie pięścią z poparciem ciała
yama tsuki	山突き	pchnięcie podwójne „góra-dół"
seiken kagi tsuki	正拳鉤突き	pchnięcie hakowe pięścią (łokieć w bok, pięść przed tułowiem)

UDERZENIA I PCHNIĘCIA – URAKEN

uraken shita uchi (tsuki)	裏拳下打ち	uderzenie z dołu (w splot słoneczny) odwróconą pięścią
uraken age uchi (tsuki)	裏拳上げ打ち	uderzenie z dołu (podbródkowe) odwróconą pięścią
uraken shomen uchi	裏拳正面打ち	uderzenie w przód odwróconą pięścią
uraken sayu uchi	裏拳左右打ち	uderzenie w bok odwróconą pięścią
uraken hizo uchi	裏拳脾臓打ち	uderzenie w żebra odwróconą pięścią
uraken ganmen oroshi uchi	裏拳顔面下ろし打ち	uderzenie z góry odwróconą pięścią
uraken mawashi uchi	裏拳回し打ち	uderzenie okrężne odwróconą pięścią

BLOKI – SEIKEN

seiken chudan soto uke	正拳中段外受け	blok pięścią do wewnątrz na strefę środkową
seiken jodan uke	正拳上段受け	blok górny pięścią
seiken chudan uchi uke	正拳中段内受け	blok pięścią na zewnątrz na strefę środkową
seiken mae gedan barai	正拳前下段払い	dolne zagarnięcie pięścią

seiken mawashi gedan barai	正拳回し下段払い	dolne okrężne zagarnięcie pięścią
seiken chudan uchi uke/ gedan barai	正拳中段内受け・下段払い	blok pięścią na zewnątrz na strefę środkową/ dolne zagarnięcie pięścią
seiken jodan juji uke	正拳上段十字受け	blok krzyżowy pięścią na strefę górną
seiken gedan juji uke	正拳下段十字受け	blok krzyżowy pięścią na strefę dolną
seiken morote chudan uchi uke	正拳諸手中段内受け	blok pięścią na zewnątrz na strefę środkową (oburącz)

KOPNIĘCIA – GERI

hiza geri	膝蹴り	kopnięcie kolanem
kin geri	金蹴り	kopnięcie w krocze
chusoku (chudan, jodan) mae geri	中足前蹴り	kopnięcie w przód (stopą)
kakato mae oroshi geri	踵前下ろし蹴り	kopnięcie piętą w dół
chusoku mae keage	中足前蹴上げ	kopnięcie prostą nogą w górę
sokuto yoko keage	足刀横蹴上げ	kopnięcie prostą nogą w bok kantem stopy
teisoku soto mawashi keage	底足外回し蹴上げ	kopnięcie okrężne prostą nogą do środka (wewnętrzną częścią stopy)
sokuto (haisoku) uchi mawashi keage	足刀内回し蹴上げ	kopnięcie okrężne prostą nogą na zewnątrz (zewnętrznym kantem stopy)
kakato ushiro keage	踵後ろ蹴上げ	kopnięcie prostą nogą w tył (piętą)
sokuto kansetsu geri	足刀関節蹴り	kopnięcie zewnętrznym kantem stopy w staw kolanowy
haisoku (gedan, chudan, jodan) mawashi geri	背足回し蹴り	kopnięcie okrężne grzbietem stopy (dolne, środkowe, górne)
chusoku (gedan, chudan, jodan) mawashi geri	中足回し蹴り	kopnięcie okrężne stopą – poduszkami (dolne, środkowe, górne)
sokuto (chudan, jodan) yoko geri	足刀横蹴り	kopnięcie w bok kantem stopy (środkowe, górne)
kakato (gedan, chudan, jodan) ushiro geri	踵後ろ蹴り	kopnięcie w tył piętą (dolne, środkowe, górne)
(gedan, chudan, jodan) ushiro mawashi geri	後ろ回し蹴り	kopnięcie okrężne w tył (dolne, środkowe, górne)
(gedan, chudan, jodan) kake geri	掛け蹴り	kopnięcie „hakowe” (dolne, środkowe, górne)

CZĘŚCI CIAŁA

ago	顎	podbródek
ashi	足	noga
atama	頭	głowa
enpi	猿臂	łokieć
ganmen	顔面	twarz
hizo	脾臓	żebra, bok tułowia (dosł. śledziona)
kansetsu	関節	staw
kin	金	krocze
komekami	こめかみ	skroń
kubi	首	szyja
momo	腿	udo
sakotsu	鎖骨	obojczyk
tai	体	ciało
te	手	ręka, ręce

POWIERZCHNIE ATAKUJĄCE I BLOKUJĄCE

chusoku	中足	poduszki stopy
haishu	背手	grzbiet dłoni
haisoku	背足	grzbiet stopy (podbicie)
haito	背刀	wewnętrzna krawędź dłoni (od strony kciuka)
hiji	肘	łokieć
hiraken	平拳	pięść „płaska” (palce zgięte w drugim stawie)
hitosashi yubi ippon ken	人差し指一本拳	pięść z wysuniętą kostką palca wskazującego
hiza	膝	kolano
kakato	踵	pięta
keiko	鶏口	„dziób koguta” – złączone końce palców
ken	拳	pięść
koken	弧拳	zgięty nadgarstek – jego grzbiet
naka yubi ippon ken	中指一本拳	pięść z wysuniętym środkowym palcem
nihon nukite	二本貫手	dłoń „włócznia” (dwa palce razem)
nukite	貫手	dłoń „włócznia” – pchnięcie końcami palców
oya yubi ken	親指拳	pięść z wysuniętym kciukiem
ryuto ken	龍頭拳	pięść „głowa smoka” – uderzenie przednimi kostkami palców
seiken	正拳	przód pięści – dwie pierwsze kostki
shotei	掌底	podstawa dłoni
shuto	手刀	zewnętrzna krawędź dłoni
sokuto	足刀	zewnętrzna krawędź stopy
sune	脛	goleń

teisoku	底足	wewnętrzna część stopy, łuk podeszwy
tettsui	鉄槌	pięść „młot”
toho	刀峰	łuk między kciukiem a palcem wskazującym, uderzenie w gardło (dosł. grzbiet miecza)
uraken	裏拳	odwrócona pięść
yonhon nukite	四本貫手	dłoń „włócznia” (cztery palce razem)
yubi	指	palec

UDERZENIA – SHUTO

shuto sakotsu uchi	手刀鎖骨打ち	uderzenie z góry, znad głowy, w obojczyk na wprost zewnętrznym kantem dłoni (lewa ręka w prawy obojczyk)
shuto sakotsu uchikomi	手刀鎖骨打ち込み	uderzenie pchające prosto przed siebie (nie łukiem), w obojczyk na krzyż zewnętrznym kantem dłoni (lewa ręka w lewy obojczyk)
shuto (yoko) ganmen uchi	手刀顔面打ち	uderzenie w twarz zewnętrznym kantem dłoni
shuto hizo uchi	手刀脾臓打ち	uderzenie w żebra zewnętrznym kantem dłoni
shuto jodan uchi uchi	手刀上段内打ち	uderzenie na zewnątrz zewnętrznym kantem dłoni

BLOKI – SHUTO

shuto mawashi uke	手刀回し受け	blok okrężny kantem dłoni
shuto mae mawashi uke	手刀前回し受け	blok okrężny kantem dłoni z przodu
shuto jodan uke	手刀上段受け	blok górny kantem dłoni
shuto chudan soto uke	手刀中段外受け	blok kantem dłoni do wewnątrz na strefę środkową
shuto chudan uchi uke	手刀中段内受け	blok kantem dłoni na zewnątrz na strefę środkową
shuto mae gedan barai	手刀前下段払い	blok dolny kantem dłoni
shuto jodan uchi uke	手刀上段内受け	blok kantem dłoni na zewnątrz na strefę górną
shuto jodan juji uke	手刀上段十字受け	blok krzyżowy kantem dłoni na strefę górną
shuto gedan juji uke	手刀下段十字受け	blok krzyżowy kantem dłoni na strefę dolną

UDERZENIA – TETTSUI

tettsui komekami uchi	鉄槌こめかみ打ち	uderzenie pięścią „młotem” w skroń
tettsui hizo uchi	鉄槌脾臓打ち	uderzenie pięścią „młotem” w żebra
tettsui (chudan, jodan, gedan) yoko uchi	鉄槌横打ち	uderzenie pięścią „młotem” w bok (strefa środkowa, górna i dolna)
tettsui ganmen oroshi uchi	鉄槌顔面下ろし打ち	uderzenie pięścią „młotem” z góry w twarz

UDERZENIA – SHOTEI

shotei (chudan, jodan, gedan) tsuki	掌底突き	pchnięcie (środkowe, górne, dolne) podstawą dłoni
shotei sanbon tsuki (chudan, jodan, gedan)	掌底三本突き	potrójne pchnięcie podstawą dłoni (trzy strefy)

BLOKI – SHOTEI

shotei jodan uke	掌底上段受け	blok górny podstawą dłoni
shotei chudan soto uke	掌底中段外受け	blok podstawą dłoni do wewnątrz na strefę środkową
shotei gedan uke	掌底下段受け	blok dolny podstawą dłoni

UDERZENIA – HIJI (ENPI)

hiji (chudan, jodan) ate	肘当て	uderzenie łokciem (na strefę środkową i górną)
hiji ago uchi	肘顎打ち	uderzenie łokciem w podbródek
hiji ushiro ate	肘後ろ当て	uderzenie łokciem w tył
hiji oroshi uchi	肘下ろし打ち	uderzenie łokciem z góry w dół
mae hiji ate	前肘当て	uderzenie łokciem w przód

BROŃ I KULTURA JAPONII

kabuki	歌舞伎	japoński teatr
kamikaze	神風	boski wiatr
katana	刀	miecz samurajski
kenjutsu	剣術	sztuka walki mieczem
kusarigama	鎖鎌	sierp z łańcuchem
nunchaku	ヌンチャク	dwie krótkie pałki połączone sznurem lub łańcuchem, okinawska broń kobudo
sai	釵	okinawska broń w kształcie metalowego trójzęba
shuriken	手裏剣	gwiazdka do rzucania

Kontakt: 504 296 603

biuro@terminatus.pl · terminatus.pl