



Japonské názvosloví

Číslovky

| | | |
|----|--------|--------|
| 1 | ICHI | [ič] |
| 2 | NI | [ny] |
| 3 | SAN | [san] |
| 4 | SHI | [či] |
| 5 | GO | [go] |
| 6 | ROKU | [roku] |
| 7 | SHICHI | [šiči] |
| 8 | HACHI | [hači] |
| 9 | KYU | [kjů] |
| 10 | JU | [džů] |

Pokyny

REI – pozdrav s úklonem

HAJIME – začněte cvičení

YAME – zastavte cvičení

SOREMADE – ukončení tréninku

Směry

MAE – dopředu

USHIRO – dozadu

YOKO – do strany

MAWASHI – po oblouku

Části těla

EMPI – loket

SHUTO – malíková hrana otevřené ruky

HIZA – koleno

KOSHI – břicho chodidla

Pásma

JODAN [džodan] – horní pásmo (hlava a krk)

CHUDAN [čudan] – střední pásmo (od krku k pasu)

GEDAN – spodní pásmo (od pasu dolů)

Kryty

AGE UKE – kryt horního pásma

SOTO UKE – vnější kryt středního pásma

UCHI UKE – vnitřní kryt středního pásma

GEDAN BARAI – kryt spodního pásma

SHUTO UKE – kryt malíkovou hranou ruky

Údery a kopy

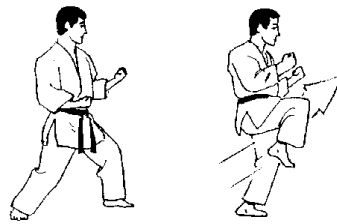
GYAKU CUKI – úder zadní rukou

OI CUKI – úder přední rukou

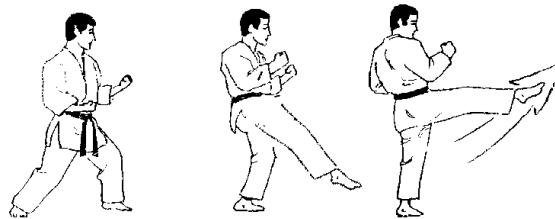
MAWASHI UCHI – obloukový úder

EMPI UCHI – úder loktem

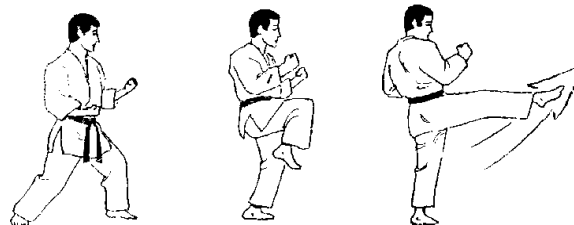
HIZA GERI – kop kolenem



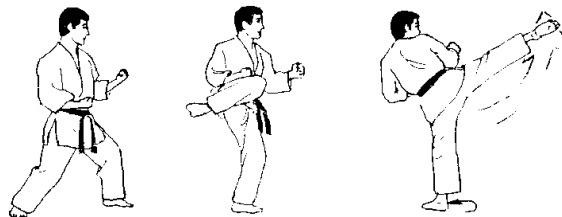
KIN GERI – kyvadlový kop nártem



MAE GERI – kop vpřed



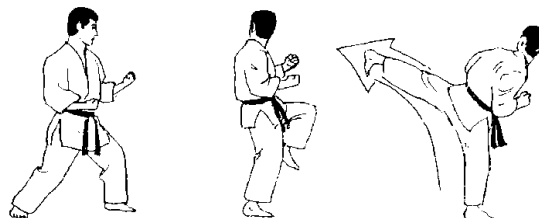
MAWASHI GERI – obloukový kop



YOKO GERI – boční kop



USHIRO GERI – kop vzad



Ostatní výrazy

KYU – žákovský stupeň technické vyspělosti

DAN – mistrovský stupeň technické vyspělosti

KOHAI – žák

SEMPAI – asistent učitele (od 5. KYU)

SENSEI – učitel (od 1. DANu)

DOJO – cvičební místnost

TATAMI – cvičební žíněnka

OBI – pás

KUMITE – zápas

UKEMI – pády

KAMAE – bojový postoj

SEIZA – sed klečmo na patách

SHIKO DACHI – otevřený postoj, nohy 45 stupňů do stran

Tento dokument je volně dostupný ke stažení na www.skpseitedo.opava.cz