



فرهنگ لغات و اصطلاحات

# کاراته



تهیه و تنظیم: سعید آرین

## لغات را درست تلفظ کنیم

زبان ژاپنی، زبان بین‌المللی در هنرهای رزمی محصول ژاپن می‌باشد. در هر کجای دنیا که بنگریم لغات و اصطلاحات را با این زبان ادا می‌کنند.

وظیفه یک کاراته‌کا در کنار یادگیری تکنیک‌ها و کاتاها، فرا گرفتن و صحیح تلفظ کردن لغات و اصطلاحات مربوطه می‌باشد. لذا بر آن شدیم که در کنار هر لغت طرز صحیح تلفظ آن را با استفاده از حروف لاتین برای شما بیاوریم. این مجموعه حاوی بیش از ۴۰۰ لغت و اصطلاح می‌باشد که امید است کمکی باشد برای آشنایی، تلفظ صحیح و یادگیری فرهنگ واژه‌گان کاراته.

W	و	K	ک	R	ر	J	ج	I	ای	A	آ
H	هـ	G	گ	S	س	CH	چ	B	ب	E	ا
Y	ی	M	م	SH	ش	D	د	T	ت	O	اَ
		N	ن	F	ف	Z	ذ	TSU	تسو	U	او

اُ، مانند تلفظ کلمهٔ اُستاد

او، مانند تلفظ کلمه او (سوم شخص مفرد)

ای، مانند تلفظ کلمه ایران

**تسو**، این حرف در فارسی و انگلیسی وجود ندارد. تلفظ آن برای ما فارسی زبان‌ها، شاید کمی مشکل بنظر آید. برای راحتی در تلفظ می‌توان از حرف **س** و یا **ز** که در هر دو صورت صحیح می‌باشد استفاده کرد. مانند سوکی و یا زوکی به جای تسوکی، (در این مقاله غالب اوقات از حرف **ز** استفاده شده است).

خوانندگان گرامی به این نکته توجه داشته باشند که لغات به ترتیب حروف انگلیسی مرتب‌سازی شده‌اند.

## A

## آ

AGE UKE

آگه اوکه

دفاع بالارونده برای قسمت فوقانی بدن.

AGE UCHI

آگه اوچی

ضربه بالارونده به قسمت بالای بدن (شبه ضربه هوک در بکس).

AGE TSUKI

آگه زوکی

ضربه مشت بالارونده به قسمت فوقانی بدن، جودان زوکی نیز گفته می‌شود.

AITE

آیته

حریف.

AIUCHI

آی اوچی

(اصطلاحی در داوری مسابقات)، ضربات همزمان.

AKA

آکا

قرمز.

AKA OBI

آکا اُبی

کمر بند قرمز.

**AKA (AO) IPPON** آکا (آئو) ایپون

(اصطلاحی در داوری مسابقات)، یک امتیاز برای قرمز (آبی).

**AKA NO (AO NO) KACHI** آکا نو (آئو نو) کاچی

(اصطلاحی در داوری مسابقات)، پیروزی از آن قرمز (آبی) است.

**AOYAGI** آئویاگی

بید سبز، بید مجنون. نام یکی از کاتاهای کاراته و خالق آن استاد کنوا/ مایونی می باشد.

**ANTEI** آنتی

تعادل، توازن، بالانس.

**ASHI** آشی

پا.

**ASHI SABAKI** آشی ساباکی

حرکات پا.

**ASHI FUMIKAE** آشی فومی کائه

تعویض نمودن و جابجایی پا.

**ASHI BARAI** آشی بارای

درو کردن پا، جارو کردن پا.

**ASHI WAZA** آشی وازا

مجموعه تکنیک‌های حمله‌ای با پا.

**ATEMI WAZA** آته می وازا

مجموعه تکنیک‌هایی که بواسطه گرفتن و پرتاب کردن حریف اجرا می شوند.

## ATO SHIBARAKU

## آتو شیباراکو

(اصطلاحی در داوری مسابقات)، وقت کمی باقیمانده. این اصطلاح در جریان یک مسابقه (زمانیکه سی ثانیه به اتمام مسابقه وقت باقیمانده باشد) به کار برده می‌شود.

## AYUMI ASHI

## آیومی آشی

قدم برداشتن، قدم زدن.

## B

## ب

## BARAI

## بارای

منحرف کردن، درو کردن. هارای نیز گفته می‌شود.

## BASSAI

## باسای

نفوذ به دژ دشمن، تکه‌تکه کردن. نام یکی از کاتاهای کاراته و متعلق به سیستم شوریتیه. در چند نوع مختلف اجرا می‌شود؛ باسای‌دای، باسای شو، ماتسوموراها باسای و توماری نو باسای.

## BO

## بو

چوب، چماق، عصا. بو اصطلاحی عمومی است برای سلاح‌های چوبی در هنرهای رزمی. امروزه بو در بوجوتسو به عنوان سلاح مورد استفاده

قرار می‌گیرد که طول این چوب‌ها معمولاً ۱۸۰ سانتی‌متر تا ۲ متر و ضخامت آن تقریباً ۳ سانتی‌متر می‌باشد.

## **BOGYO ROKU KYODO** **بوگیو روکو کیودو**

شش حرکت دفاعی. اصول تمرینات دفاعی پایه که در انجمن ریویوکای کاراته ژاپن تمرین می‌شود و نیز معمولاً از نام‌های قدیمی تکنیک‌ها استفاده می‌نمایند، مانند: آکه‌ته، هارای‌ته یا گلدان بارای، سوتو یوکو ته، اوچی یوکو ته، شوتو ته و سوکویی ته.

## **BUDO** **بودو**

راه رزم، راه و روش جنگیدن. بودو اصطلاحی است که برای تمامی هنرهای رزمی استفاده می‌شود و ریشه آن از اواسط قرن هجدهم شروع شده است. امروزه بعضی از تمرینات بودو عبارتند از: جودو، کاراته‌دو، آیکیدو، ای‌آی‌دو ... می‌باشند. بودو حالت روانی عدم ترس از مرگ و اعتماد به نفس را در شخص بوجود می‌آورد و در نتیجه شخصی که آنرا بکار می‌برد می‌تواند آزادانه و کاملاً از تکنیک‌های فیزیکی آن استفاده کند.

## **BUNKAI** **بونکای**

تجزیه و تحلیل و کاربرد عملی کاتا.

# CH

# چ

**CHAIRO OBI**

**چایرو اُبی**

کمر بند قهوه‌ای.

**CHATAN YARA HA  
KUSANKU**

**چاتان یارا ها کوسانکو**

نسخهٔ دیگری از کاتای کوسانکو (کوشوکون) که توسط استاد یارا تدوین گردید. استاد یارا در دهکده چاتان جزیرهٔ اُکیناوا زندگی می‌کرد.

**CHI MAI**

**چی مایی**

فاصلهٔ کوتاه، مسافت اندک.

**CHINTE**

**چین ته (چین تی)**

دست‌های فوق‌العاده. یکی از کاتاهای کاراته و متعلق به سیستم شوری‌ته، خالق آن استاد/یتوسو می‌باشد.

**CHINTO**

**چین تو**

مبارزه در سمت شرق. یکی از کاتاهای کاراته و متعلق به سیستم شوری‌ته، خالق آن استاد/یتوسو می‌باشد.

**CHIKARA**

**چی کارا**

قدرت.

**CHOKU TSUKI**

**چو کو زو کی**

ضربهٔ مستقیم مشت.

**CHUDAN**

**چودان**

قسمت میانه، قسمت وسط بدن.

CHUDAN TSUKI

چودان زوکی

ضربهٔ مستقیم مشت به قسمت میانی بدن حریف.

CHUI

چویی

اخطار.

D

د

DACHI

داچی

ایستادن.

DAN

دان

درجه.

DAI SENSEI

دای سن‌سی

استاد ارشد.

DESHI

دشی

شاگرد.

DOJI

دوجی

همزمان.



## DANI

## دانی

درجه، رتبه، درجات کمر بند سیاه.

## DO

## دُو

راه، مسیر، روش، طریقت. در هنرهای رزمی به معنی راه و روش و طریقت کاری خاص معنی شده مانند کاراته دو به معنی طریقت کاراته و یا کندو به معنی راه و روش شمشیربازی.

## DOJO

## دُجو

محل تمرین، سالن تمرین، مکانی که در آن دو تمرین می‌شود. طبق یک سنت قدیمی دوجو یک مکان مقدس است. دوجو را نباید یک مکان بسته تلقی کرد بلکه دوجو سمبل مکان تمرین است، مکانی که در آن هنرجو روح و جسم خود را پالایش می‌کند.

## DOGI

## دُوگی

لباس تمرین.

## DOMO ARIGATO GOZAIMASHITA

## دُومو آریگاتو گوزایماشتا

خیلی ممنون و متشکرم. معمولاً این جمله را هنرجویان در بسیاری از دوجوهای سنتی به هنگام خروج از دوجو به زبان می‌آورند.

## E

## I

### EKKU

### اکو

پارویی چوبی که اُکیناوایی‌ها بعنوان سلاح از آن استفاده می‌کردند.

### EMBUSEN

### امبوسن

مسیر اجرای کاتا. انجام تکنیک‌های یک کاتا در مسیرهای مختلف و از پیش تعیین شده.

### EMPI

### امپی

پرستویی در حال پرواز. یکی از کاتاهای کاراته و متعلق به سیستم توماری‌ته، خالق آن استاد آراگاکمی می‌باشد. نام اصلی این کاتا *وانسو* می‌باشد.

آرنج، هیجی نیز گفته می‌شود.

### ENCHO SEN

### انچو سن

(اصطلاحی در داوری مسابقات)، وقت اضافه در مسابقه. دستور داور برای ادامه مسابقه می‌باشد، بطوریکه در این مرحله وقتی هر کدام از شرکت‌کنندگان اولین امتیاز را از آن خود کنند، برنده مسابقه محسوب می‌شود.

## F

## ف

### FUJIBUN

### فوجی بون

(اصطلاحی در داوری مسابقات)، دارای قدرت لازمه نبود.

### FUKUSHIN SHUGO

### فوکوشین شوگو

(اصطلاحی در داوری مسابقات)، مشورت با قضات. این اصطلاح توسط داور مسابقه بکار برده می‌شود، بطوریکه وی، قضات خود را برای تصمیم‌گیری نهایی به مشورت دعوت می‌کند.

### FUMI ASHI

### فومی آشی

گام برداشتن، به جلو رفتن، گذاشتن پا به جلو. همانند راه رفتن در ذنکوتسو داچی و یا موتو داچی.

### FUMIKOMI

### فومی کومی

لگد استامپی شکل.

### FUMIKAE

### فومی کائه

تعویض و جابجا نمودن.

### FUMIKAE ASHI

### فومی کائه آشی

جابجایی پا.

### FURI

### فوری

چرخش، دوران، تاب خوردن.

### FURI TSUKI

### فوری زوکی

ضربه مشت بصورت چرخشی.

## FURISUTE UKE

## فوری سوته اوکه

دفاع تاباندنی. دفاع مائه‌گری حریف با تاب دادن ضربه‌ی وی.

G

گ

### GASSHUKU

### گاشوکو

اردوی تمرینات ویژه.

### GEDAN

### گدان

قسمت پایین بدن.

### GEDAN BARAI

### گدان بارای

دفاع منحرف‌کننده برای قسمت پایین بدن.

### GEDAN TSUKI

### گدان زوکی

ضربه‌ی مستقیم مشت برای قسمت پایین بدن.

### GEDAN WA UKE

### گدان وا اوکه

دفاع دو دستی برای پایین بدن.

### GERI

### گری

لگد.



## H

## هـ

### HACHI DAN

### هاچی دان

هشتمین درجهٔ استادی در کاراته.

### HACHI KYU

### هاچی کیو

هشتمین درجهٔ شاگردی در کاراته، در سبک شیتوریو کمر بند زرد می‌باشد.

### HACHIJI DACHI

### هاچی‌جی داجی

ایستادن آزاد و طبیعی. ایستادن بطوریکه پاها به اندازهٔ عرض شانه باز شده و سرپنجه‌ها به طرف بیرون می‌باشد.

### HAFFA

### هافّا

قوی سفید. یکی از کاتاهای کاراته و ابداع کننده آن استاد گوگنکی می‌باشد.

### HAI

### های

بله، بلی.

### HAPPO

### هاپّو

هشت جهت.

### HANGEKI

### هانگکی

مقابله، دفاع همانند حمله، دفاعی که خود نیز حمله می‌باشد. (یکی از اصول دفاعی در شیتوریو کاراته).

**HAISHU UCHI**

**هایشو اوچی**

ضربه با پشت دست.

**HAISHU UKE**

**هایشو اوکه**

دفاع با پشت دست.

**HAITO UCHI**

**هایتو اوچی**

ضربه با لبه داخلی دست.

**HAISIKU**

**هایسوکو**

قسمت روی پا (محل تماس ضربه کین گری).

**HEISOKU**

**هی سوکو**

سر پنجه‌های پا.

**HEIAN**

**هیان**

آرامش، فکر صلح‌آمیز. نام یک سری از کاتاهای کاراته و متعلق به سیستم شوریتیه. بنیانگذار آنها استاد ایتوسو بود. وی این کاتاها را از کاتای کوسانکو (کوشوکون) اقتباس و برای شاگردان مبتدی تدوین نمود. برای اولین بار در سال ۱۹۰۳ آنها را به نمایش گذارد، در پنج نوع مختلف؛ شودان، نی‌دان، سان‌دان، یون‌دان و گودان اجرا می‌شوند.

**HAJIME**

**هاجیمه**

شروع کنید!

**HAN**

**هان**

نصف، نیمه.

**HAN ZENKUTSU DACHI**

**هان ذنکوتسو داچی**

ذنکوتسوداچی نصفه.

<b>HANMI</b>	<b>هانمی</b>
	نیمرخ.
<b>HANSHI</b>	<b>هانشی</b>
	استاد بزرگ. یکی از درجات استادی در کاراته.
<b>HANSOKU</b>	<b>هانسوکو</b>
	خطا، فول. (اصطلاحی در داوری مسابقات)، با گفتن این کلمه توسط داور شرکت کننده از ادامه مسابقه محروم می شود.
<b>HANTEI</b>	<b>هانتهی</b>
	تصمیم، نتیجه.
<b>HANTEI KACHI</b>	<b>هانتهی کاچی</b>
	(اصطلاحی در داوری مسابقات)، پیروز شدن در نتیجه تصمیم گیری.
<b>HARA</b>	<b>هارا</b>
	شکم.
<b>HARAI TE</b>	<b>هارای ته</b>
	جارو کردن، رویدن تکنیک حریف توسط دست.
<b>HARAI WAZA</b>	<b>هارای وازا</b>
	تکنیک های درو کردن.
<b>HASAMI TSUKI</b>	<b>هاسامی زوکی</b>
	ضربه قیچی وار مشت. ضربه دو دستی مشت از طرفین به بدن حریف.
<b>HEIKO DACHI</b>	<b>هی کو داچی</b>
	ایستادن موازی. به اندازه عرض شانه پاها باز بوده و سر پنجه ها موازی یکدیگر می باشند.



**HEIKO TSUKI** **هی کو زوکی**

ضربه مشت موازی. ضربه دو دستی مشت بطوریکه دستها بطور موازی در کنار یکدیگر قرار گرفته‌اند.

**HEISOKU DACHI** **هی سوکو داجی**

ایستادن غیر رسمی، طوری که پاها چسبیده بهم باشند.

**HENKA WAZA** **هنکا وازا**

تغییر ناگهانی و سریع تکنیک‌ها، تعویض نمودن تکنیک‌ها.

**HIDARI** **هیداری**

چپ.

**HIJI** **هیجی**

آرنج، امپی نیز گفته می‌شود.

**HIJI ATE** **هیجی آته**

ضربه با آرنج، امپی/وچی نیز گفته می‌شود.

**HIJI ATEMI** **هیجی آتمی**

ضربات با آرنج.

**HIJI ATE GO HO** **هیجی آته گو هو**

اجرای ضربات آرنج در جهات و حالات مختلف. هیجی آته گو هو، کیهونی است استاندارد که در مدارس سبک شیتوریو تمرین می‌شود.

**HIJI SASAE UKE** **هیجی ساسائه اوکه**

نگاه کنید به کن ساسائه اوکه.

**HIJI UKE** **هیجی اوکه**

دفاع با آرنج.

<b>HIKI TE</b>	<b>هیکی ته</b>
	دست عکس العمل، دست کشیده شونده.
<b>HIKI ASHI</b>	<b>هیکی آشی</b>
	پا را جمع کردن، پا را کشیدن.
<b>HIKIWAKE</b>	<b>هیکی واکه</b>
	(اصطلاحی در داوری مسابقات)، مساوی. در صورت تساوی شرکت کنندگان در مسابقه، توسط داور اعلام می شود.
<b>HITOSASHIYUBI IPPON KEN</b>	<b>هیتوساشی یوبی ایپون کن</b>
	ضربه با مفصل انگشت اشاره.
<b>HIRA</b>	<b>هیرا</b>
	داخل دست (مابین انگشتان شست و اشاره).
<b>HIRA BASAMI</b>	<b>هیرا باسامی</b>
	ضربه با قسمت داخلی دست.
<b>HIRAKEN</b>	<b>هیراکن</b>
	مشت نیمه بسته.
<b>HIRAKI ASHI</b>	<b>هیراکی آشی</b>
	قدم باز، قدم برداشتن به طرفین.
<b>HIZA GERI</b>	<b>هیزا گری</b>
	لگد با زانو.
<b>HIZA UKE</b>	<b>هیزا اوکه</b>
	دفاع با زانو.

**HOKEI**

**هوکی**

بصورت چهارگوش.

**HOMBU DOJO**

**هومبو دوجو**

باشگاه مرکزی.

**HYOSHI**

**هیوشی**

ریتم، آهنگ، موزون، نواخت.

**I**

**ای**

**IBUKI**

**ایبوکی**

کنترل تنفس، تنفس دیافراگمی همراه با انقباض شکم و تنفسی است صدا دار. این نوع تمرین در تقویت نیروی جسمانی نقش مؤثری دارد.

**IBUKI NOGARE**

**ایبوکی نوگاره**

تنفس دیافراگمی با انقباض شکم ولی بدون صدا.

**IDO KIHON**

**ایدو کیهون**

اجرای تکنیک در حین حرکت.

**INASU**

**ایناسو**

جا خالی دادن.

## IN IBUKI

## این ایبوکی

تنفس درونی، تنفس داخلی. نوعی تنفس آهسته و محکم که از اعماق شکم ریشه دارد. در بسیاری از انواع مختلف هنرهای رزمی معمول است، خصوصاً در کاراته سبک گوجوریو.

## IPPON KEN

## ایپون کن

ضربه با مفصل انگشت.

## IPPON KUMITE

## ایپون کومیته

مبارزه تک ضربه‌ای.

## IPPON NUKITE

## ایپون نوکیته

ضربه مستقیم با نوک انگشت اشاره.

## J

## ج

**JIIN**

**جی‌این**

زمین معبد. نام یکی از کاتاهای کاراته و متعلق به سیستم شوری‌ته.

**JION**

**جیون**

صدای معبد. نام یکی از کاتاهای کاراته و متعلق به سیستم شوری‌ته.

**JITTE**

**جی‌ته**

دست معبد، ده دست. نام یکی از کاتاهای کاراته و متعلق به سیستم شوری‌ته.

**JIYU KUMITE**

**جیو کومیتِه**

مبارزه آزاد.

**JO**

**جو**

چوبی به طول ۱۲۰ و به قطر ۵ سانتی‌متر که مورد استفاده آن در هنر رزمی جو جوتسو می‌باشد.

**JODAN**

**جودان**

بالای بدن، قسمت سر و گردن.

**JODAN TSUKI**

**جودان زوکی**

ضربه مشت به بالای بدن حریف.

**JODAN UKE**

**جودان اوکه**

دفاع برای قسمت بالای بدن.

## JODAN UCHI

## جودان اوچی

ضربهٔ دورانی دست به قسمت بالای بدن.

## JODAN GAMAE

## جودان گامائه

گارد بالای بدن.

## JOGAI

## جوگای

منطقهٔ خارج از محدودهٔ میدان مبارزه.

## JOGAI HANSOKU

## جوگای هانسوکو

(اصطلاحی در داوری مسابقات)، جریمهٔ خروج از محوطه مسابقه. در جریان یک مسابقه اگر حریفی برای بار چهارم از محوطهٔ مسابقه خارج شود، داور مسابقه اخطار هانسوکو را به او خواهد داد و این بدین معنی است که وی دیگر به مبارزه نمی‌تواند ادامه دهد و از مسابقه اخراج می‌شود.

## JOGAI HANSOKU CHUI

## جوگای هانسوکو چویی

(اصطلاحی در داوری مسابقات)، جریمهٔ خروج از محوطه مسابقه. در جریان یک مسابقه اگر حریفی برای بار سوم از محوطهٔ مسابقه خارج شود، داور مسابقه به وی اخطار هانسوکو چویی داده و به حریف مقابل امتیاز نیهون (دو امتیاز) تعلق می‌گیرد.

## JOGAI KEIKOKU

## جوگای کی‌کوکو

(اصطلاحی در داوری مسابقات)، جریمهٔ خروج از محوطه مسابقه. در جریان یک مسابقه اگر حریفی برای بار دوم از محوطهٔ مسابقه خارج شود، داور مسابقه به وی اخطار کی‌کوکو داده و به حریف مقابل امتیاز ایپون (یک امتیاز) تعلق می‌گیرد.

## **JUJI UKE**

## **جوجی اوکه**

دفاع ضربدری.

## **JUN TSUKI**

## **جون زوکی**

ضربه مستقیم مشت، در حال حرکت به جلو. نام دیگر آن /وی زوکی می باشد.

## **JUNI NO KATA**

## **جونو نو کاتا**

کاتایی است ابتدایی که در /مبوسن I اجرا می شود که شامل دوازده تکنیک حمله ای و دفاعی است.

## **JUROKU**

## **جوروکو**

عدد شانزده (۱۶). نام یکی از کاتاهای کاراته و متعلق به سبک شیتوریو. خالق آن استاد مابونی می باشد.

## K

## ک

**KACHI**

**کاچی**

برنده.

**KAGI TUSKI**

**کاگی زوکی**

ضربه افقی مشت، ضربه مشت بصورت کج. (همانند ضربه هوک در بکس).

**KAICHO**

**کایچو**

رئیس انجمن، سبک یا سازمان.

**KAISHU**

**کایشو**

دست باز.

**KAKE TE**

**کاکه ته**

دفاع قلاب مانند. دفاع بوسیله قلاب کردن دست حریف.

**KAKIWAKE**

**کاکایواکه**

دفاع جداکننده (بازکننده).

**KAKUSHI KEN**

**کاکوشی کن**

مشت پنهان. حالت اول کاتای باسای دای.

**KAKUTO UCHI**

**کاکوتو اوچی**

ضربه دورانی با میج خمیده. کو/اوچی نیز گفته می شود.

**KAKUTO UKE**

**کاکوتو اوکه**

دفاع با میج خمیده.



**KAMAE** **کامائه**

گارد، پوشش. گامائه نیز گفته می‌شود.

**KAMAE TE** **کامائه ته**

به گارد بروید!

**KANSETSU GERI** **کانستسو گری**

اجرای ضربهٔ پا (لگد) به مفصل زانوی پای حریف.

**KAPPO** **کاپو**

روش‌ها و تکنیک‌های خاص بهوش آوردن و سرحال کردن و یا رسیدگی به فرد صدمه دیده.

**KARATE** **کاراته**

دست خالی. نام قدیمی کاراته، توده به معنای دست چینی بود.

**KARATE DO** **کاراته‌دو**

راه و روش کاراته، هنر جنگیدن بدون استفاده از سلاح.

**KARATEKA** **کاراته‌کا**

هنرجوی کاراته، شخصی که کاراته تمرین می‌کند.

**KATA** **کاتا**

فرم، قالب. یک سری حرکات منظم کاراته که نمایانگر مبارزه در جهات مختلف و با حریفان فرضی می‌باشد.

اگر کاراته با روح صحیح خود یعنی با اعتماد و فروتنی اجرا شود، شاگردان این هنر، معنایی را که در زبان کاتا نهفته است را لمس خواهند کرد.

## KATACHI

## کاتاچی

فرم صحیح، فرم و نحوهٔ درست اجرای تکنیک‌ها و کاتا.

## KATSU

## کاتسو

روش‌ها و تکنیک‌های خاص بهوش آوردن و سرحال کردن و یا رسیدگی به فرد صدمه دیده.

## KAZE

## کازه

نسیم، باد.

## KEAGE

## که آگه

بالارونده، در تکنیک‌هایی که با پا نواخته می‌شود شلاقی یا ناگهانی معنی می‌شود.

## KEIKO

## کی کو

تمرین. تنها راز موفقیت در کاراته.

## KEIKOKU

## کی کوکو

(اصطلاحی در داوری مسابقات)، جریمه برای رعایت نکردن قوانین مسابقه.

## KEKOMI

## که کومی

ضربهٔ لگد نفوذی (فرو کردنی، چپاندنی).

## KEMPO

## کمپو

اصطلاحی است ژاپنی برای هنر رزمی چینی *چوآن‌فا*. کمپو در لغت به معنی *قانون مشت* می‌باشد. کمپوی چینی بعد از قرن هیجدهم وارد ژاپن شد و به اشکال مختلف گسترش و توسعه یافته و با هنرهای رزمی دیگر در هم آمیخته شد. با این توصیف می‌توان گفت که کاراته، کمپو است.

## KENSEI

## کِن سِی

اجرای تکنیک با کِیای بی صدا. (از تمرینات مدیتیشن می‌باشد).

## KEN SASAE UKE

## کِن ساسائِه اوکِه

دفاعی است قدرتی همانند یوکو/وکِه با این تفاوت که دست دیگر برای افزودن قدرت دفاعی بر کنار مشت دست دفاع‌کننده قرار می‌گیرد.

## KENTSUI

## کنتسوی

مشت چکشی. تنسویی نیز گفته می‌شود.

## KENTSUI UCHI

## کنتسویی اوچی

ضربهٔ مشت چکشی. این ضربه به چهار صورت؛ از داخل اوچی ماواشی، از خارج سوتو ماواشی، پایین رونده اتوشی اوچی و به پهلو یوکو/اوچی نواخته می‌شود.

## KERI

## کری

لگد. گری نیز گفته می‌شود.

## KI

## کی

انرژی درونی. قدرت روانی و روحی است که از طریق تمرکز و تنفس می‌تواند در انجام کارهای بزرگ و مهم فیزیکی بکار رود. این انرژی متمرکز می‌تواند در اثر تمرینات مرتب و نظام یافته آشکار شود.

## KIIRO OBI

## کی ایرو اُبی

کمر بند زرد.

## KI O TSUKE

## کی او تسوکه

خبردار! (در ایستادن موسوبی/چی قرار گرفته و دستان را در کنار پاها

قرار دهید).

**KIAI**

**کیای**

فریاد، ملاقات روح. یک فریاد بلند که از اعماق بدن بر می‌خیزد و مبنی بر اثبات خویش می‌باشد. روشی است که در آن، فریاد در اتصال و پیوستگی با خروج هوا، می‌تواند یک ضربه را تقویت کند.

**KIHON**

**کیهون**

پایه، اصلی.

**KIKEN**

**کیکن**

(اصطلاحی در داوری مسابقات)، کناره‌گیری از مسابقه.

**KIME**

**کیمه**

اتمام کامل، نت شدن. تمرکز کامل نیروی فیزیکی و روانی در یک نقطه که ضربه به آن زده می‌شود و یا عبارتی دیگر، به اتمام رسیدن کلیه عوامل در اجرای یک تکنیک را در یک لحظه، کیمه می‌گویند.

**KIN GERI**

**کین‌گری**

لگد به بیضه.

**KIZAMI TSUKI**

**کیزامی زوکی**

ضربهٔ نفوذی و مستقیم مشت و موافق با پای جلو. *مائه‌ته زوکی* نیز گفته می‌شود.

**KO BO ICHI**

**کو بو ایچی**

به مفهوم *دفاع، حمله است و یا حمله، دفاع است* می‌باشد.

**KO UCHI**

**کو اوچی**

ضربهٔ دورانی با مشت خمیده. *کاکوتو/اوچی* نیز گفته می‌شود.

**KO UKE** **کو اوکه**

دفاع کمانی، دفاع با مشت خمیده. کاکوتو/اوکه نیز گفته می‌شود.

**KOHAI** **کوهای**

شاگرد درجه پایین‌تر از خود.

**KOKEN** **کوکن**

مفصل مچ.

**KOKORO** **کوکورو**

روح، جان، جرأت و قلب. بر اساس فرهنگ ژاپنی کوکورو، روحی است که در قلب جای دارد.

**KOKUTSU DACHI** **کوکوتسو داچی**

ایستادن متمایل به عقب.

**KOKYO** **کوکویو**

تنفس، نفس کشیدن.

**KOSA DACHI** **کوسا داچی**

ایستادن به حالت ضربدری.

**KOSA UKE** **کوسا اوکه**

دفاع ضربدری. نام دیگر آن جوجی/اوکه می‌باشد.

**KOSHI** **کوشی**

سینه پا. محل تماس ضربه تکنیک مائه‌گری.

**KOSHIN** **کوشین**

متمایل به عقب، به سمت عقب.

## KOSHOKUN

## کوشوکون

فرستاده مخصوص امپراطوری مینگ در چین و همچنین یکی از متخصصان کمپوی چینی. کاتایی نیز با همین نام موجود است که به وی نسبت می‌دهند و در سه نوع کوشوکون دای، کوشوکون شو و شیهو کوشوکون اجرا می‌شود. نامهای دیگر این کاتا کانکو، کوسانکو و کوشانکو می‌باشد.

## KOTE

## کوته

ساعد.

## KURI

## کوری

مارپیچ، پیچاندن (مانند طناب جمع کردن به دور دست).

## KURI UKE

## کوری اوکه

دفاع همانند حالت پیچاندن.

## KURO

## کورو

سیاه.

## KURO OBI

## کورو اُبی

کمر بند سیاه.

## KURURUNFA

## کورورونفا

هدفه، زمین خود را نگه دار. یکی از کاتاهای کاراته و متعلق به سیستم ناهاته.

## KUSSHIN

## کوشین

تغییر مکان بواسطه عقب کشیدن و بلافاصله پس از آن جلو آمدن برای حمله کردن. یکی از اصول پنجگانه دفاعی در شیتوریو.

## **KYOSHI**

## **کیوشی**

یکی از عناوین درجهٔ استادی در کاراته و به معنای کسی است که در کاراته دارای فلسفهٔ خاص خود می‌باشد، (فیلسوف).

## **KYU**

## **کیو**

کلاس، به درجات پایین کمر بند سیاه اطلاق می‌شود که به ترتیب از کیو نه شروع و به کیو یک ختم می‌شود.

## **KYU DAN**

## **کیو دان**

نهمین درجهٔ استادی در کاراته.

## **KU KYU**

## **کو کیو**

نهمین درجهٔ شاگردی در کاراته، در سبک شیتوریو کمر بند سفید با یک خط سیاه می‌باشد.

## **KYUSHO WAZA**

## **کیوشو وازا**

مجموعه تکنیک‌هایی که به نقاط حساس بدن وارد می‌شوند.

# M

# م

**MA-AI**

**ماآی**

فاصله. به فاصلهٔ بین دو حریف گفته می‌شود.

**MAAI GA TOH**

**ماآی گا تو**

فاصلهٔ نامناسب.

**MAE**

**مائِه**

جلو.

**MAE ASHI GERI**

**مائِه آشی گری**

ضربهٔ لگد با پای جلو.

**MAE EMPI**

**مائِه امپی**

ضربهٔ آرنج به جلو.

**MAE GERI (KEAGE)**

**مائِه گری (که آگه)**

لگد شلاقی به جلو.

**MAE GERI KEKOMI**

**مائِه گری که کومی**

لگد نفوذی به جلو.

**MAETE TSUKI**

**مائِه ته زوکی**

ضربهٔ مستقیم مشت با دست جلو.

**MAE TOBI GERI**

**مائِه توبی گری**

لگد پرشی رو به جلو.



## MAKOTO

## ماکوتو

آزاد کردن ذهن از فشار و رویدادهای روزمره. در برخی منابع واقعیت معنی شده، به این مفهوم که *کاراته‌کا* باید در تمامی حالات جدی و صادق باشد.

## MAKIWARA

## ماکی‌وارا

دکل چوبی. یک تخته چوبی که دور آن پارچه و یا حصیر می‌بندند و به آن با قسمت‌های مختلف دست و پا، جهت قوی شدن ضربه می‌زنند.

## MANABU

## مانابو

یادگیری از راه تقلید کردن، فراگیری تکنیک از طریق دیدن و کپی کردن و دقیقاً به همان طریق اجرا کردن.

## MATTE

## ماته

صبر کن!

## MATSUKAZE

## ماتسوکازه

نسیم درخت کاج. نام یکی از کاتاهای کاراته و ابداع کننده آن استاد مابونی می‌باشد.

## MAWARI ASHI

## ماواری آشی

چرخش پا، گردش پا.

## MAWASHI

## ماواشی

دورانی، دایره‌وار.

## MAWASHI GERI

## ماواشی گری

لگد دورانی.

**MAWASHI HIJI ATE** **ماواشی هیجی آته**

ضربه نیم دایره با آرنج، *ماواشی امپی اوچی* نیز گفته می‌شود.

**MAWASHI TSUKI** **ماواشی زوکی**

ضربه مشت بصورت دورانی، *فوری زوکی* نیز گفته می‌شود.

**MAWASHI UKE** **ماواشی اوکه**

دفاع چرخشی (با دو دست).

**MAWATTE** **ماواته**

بچرخید، برگردید!

**MIDORI OBI** **میدوری اُبی**

کمربند سبز

**MIENAI** **می‌نای**

(اصطلاحی در داوری مسابقات)، ندیدم!

**MIGI** **میگی**

راست.

**MIKAZUKI** **میکازوکی گری**

لگد هلالی شکل.

**MODOTTE** **مودوته**

برگردید سر جایتان، سر جای خود بایستید!

**MOKUSO** **موکوسو**

مدی‌تیشن. فکر کردن، متمرکز کردن افکار. نوعی تمرکز فکر است که معمولاً قبل و بعد از هر جلسه تمرین انجام می‌شود و بخاطر بدست آوردن آرامش فیزیکی و روانی انجام می‌شود.

<b>MOROTE</b>	<b>موروته</b> دو دستی.
<b>MOROTE TSUKI</b>	<b>موروته زوکی</b> ضربه مستقیم مشت با دو دست.
<b>MOTO</b>	<b>موتو</b> پایه، برپا بودن.
<b>MOTO DACHI</b>	<b>موتو داچی</b> ایستادن پایه. ایستادنی است شبیه <i>زنکوتسو داچی</i> با طولی کمتر از آن.
<b>MOTO NO ICHI</b>	<b>موتو نو ایچی</b> (اصطلاحی در داوری مسابقات)، پشت خط بایستید. برگردید سر جایتان!
<b>MUDANSHA</b>	<b>مودانشا</b> کسی که درجه‌ای ندارد. <i>مودانشا</i> به کسی گفته می‌شود که هنوز به درجه کمر بند سیاه نرسیده است.
<b>MURASAKI OBI</b>	<b>موراساکی اُبی</b> کمر بند بنفش.
<b>MUBOBI</b>	<b>موبوبی</b> (اصطلاحی در داوری مسابقات)، خود را به خطر انداختن.
<b>MUSUBI DACHI</b>	<b>موسوبی داچی</b> ایستادن خبردار.
<b>MYOJO</b>	<b>میوجو</b> نام کاتایی است که در سبک شیتوریو تمرین می‌شود و خالق آن نیز

استاد مابونی است.

N

ن

### NAHATE

### ناهاته

دست ناهاه. یکی از سه مکتب اصیل کاراته اُکیناوا می‌باشد که نام آن، نام محلی است که در آنجا بوجود آمده یعنی مرکز جزیره اُکیناوا، ناهاه. ناهاته پیشرو سبک شورِ ریو می‌باشد.

### NAIHANCHI DACHI

### نایهانچی داچی

ایستادن سوار کار. ایستادن با تکیه بر فشار به داخل.

### NAIHANCHIN

### نایهانچین

داخل میدان جنگ. یکی از کاتاهای کاراته و متعلق به سیستم شوریتیه، خالق آن استاد ایتوسو می‌باشد و در سه نسخه شُودان، نی‌دان و سان‌دان تمرین می‌شود.

### NAGASHI UKE

### ناگاشی اوکه

دفاع کِششی. دفاعی است که ضربهٔ حریف را به وسیله سُر دادن و لیز دادن به بیرون منحرف می‌کند.

<b>NAKA</b>	<b>ناکا</b>
	وسط، میان.
<b>NAKA YUBI</b>	<b>ناکا یوبی</b>
	انگشت وسط.
<b>NAKA YUBI IPPON KEN</b>	<b>ناکا یوبی ایپون کن</b>
	ضربه با مفصل انگشت وسط. <i>ناکادا/کا ایپون کن</i> نیز گفته می‌شود.
<b>NAMI ASHI</b>	<b>نامی آشی</b>
	دفاع شلاقی پا. انحراف داخلی پا، پا موجی. دفاعی است با پا که بصورت شلاقی به طرف داخل بدن انجام می‌شود.
<b>NANAME</b>	<b>نانامه</b>
	مایل، کج، در زاویه.
<b>NAOTTE</b>	<b>ناآتّه</b>
	راحت باشید! استراحت کنید!
<b>NARANDE</b>	<b>نارنده</b>
	به صف شوید!
<b>NEKO ASHI DACHI</b>	<b>نکو آشی داجی</b>
	ایستادن پا گربه‌ای.
<b>NIDAN</b>	<b>نی دان</b>
	دومین درجهٔ استادی در کاراته.
<b>NIDAN UKE</b>	<b>نی دان اوکه</b>
	دفاع <i>گدان/بارای</i> و <i>یوکو/اوکه</i> همزمان باهم.

## NIHON NUKITE

## نیهون نوکیته

ضربه با دو سر انگشت وسطی و اشاره.

## NI KYU

## نی کیو

دومین درجه شاگردی در کاراته، در سبک شیتوریو کمر بند قهوه‌ای با دو خط سفید می‌باشد.

## NISEISHI

## نی‌سی‌شی

بیست و چهار قدم. نام یکی از کاتاهای کاراته و متعلق به سیستم توماری‌ته، خالق آن استاد آراگاکمی می‌باشد.

## NIPAIPO

## نی‌پای‌پو

بیست و هشت قدم. نام یکی از کاتاهای کاراته و ابداع کننده آن استاد گوگنکی می‌باشد.

## NOGARE

## نوگاره

تنفس دیافراگمی، بدون انقباض شکم.

## NUKITE

## نوکیته

نوک انگشتان دست.

## O

## أ

OBI

أبی

کمربند.

OMOTE KOTE

أموته کوته

جلوی ساعد دست.

ONEGAI SHIMASU

أنگای شیماس

خواهش می‌کنم که به من لطف و توجه داشته باشید. در دوجوهای سنتی هنرجویان این جمله را در هنگام ورود به دوجو به زبان می‌آورند.

OS

أس

سلام، تقاضا. احترام مرسوم در کاراته که معانی ضمنی بسیاری دارد.

OSAE UKE

أسائه اوکه

دفاع فشاری.

OTAGA NI REI

أتاگا نی ری

به یکدیگر احترام بگذارید.

OTOSHI

أتوشی

پایین رونده. به معنای افتادن و سقوط کردن نیز می‌باشد.

OTOSHI UKE

أتوشی اوکه

دفاع پایین‌رونده.

OTOSHI HIJI ATE

أتوشی هیجی آته

ضربه آرنج به سمت پایین. نام دیگر آن *أتوشی امپی اوچی* می‌باشد.

## OYO WAZA

## اُیوُ وازا

کاربرد و تشریح عملی تکنیک‌ها در کاتا، تشریح اجرای تکنیک در حالات و شرایطی مشخص.

## OYO DOSA

## اُیوُ دوسا

کاربرد و تشریح عملی تکنیک‌ها.

P

پ

## PAPPOREN

## پاپورن

هشت قدم در یک لحظه. یکی از کاتاهای کاراته و ابداع کننده آن نیز استاد گوگنکی است. هاپورن نیز گفته می‌شود.



R

ر

RAKKA

راکا

دفاع محکم و قوی. خنثی نمودن حمله حریف، قبل از اینکه تکنیک وی کامل شود و البته بدون هیچگونه تغییر مکان از جانب دفاع کننده. (یکی از اصول دفاعی در شیتوریو کاراته).

REI

ری

تعظیم، احترام.

REIGI

ری گی (ری شی کی)

ادب، تواضع و فروتنی. فلسفه ری به هنرجو می آموزد که در هر حالت و شرایطی نباید احترام را از یاد ببرد. خصوصاً در دوجو و در هنگام تمرین کاراته.

RENMEI

رنمی

فدراسیون.

RENSEI

رنسی

مسابقه تمرینی. شرکت کنندگان در این مسابقه به ارزیابی و پیدا کردن نقاط ضعف خود می پردازند.

RENSHI

رنشی

استاد و متخصص، استاد کارآموده. یکی از عناوین و درجات استادی می باشد که معمولاً به درجات پنج و شش کمر بند سیاه اعطا می شود.

RENSHU

رنشو

تمرین.

**RENZOKU**

**رنزوکو**

ترکیب.

**RENZOKU IDO**

**رنزوکو ایدو**

تکنیک‌های ترکیبی و در حال حرکت.

**ROHAI**

**روهایی**

تصویری از مرغ ماهیخوار. نام یکی از کاتاهای کاراته و متعلق به سیستم شوریتو، ابداع کننده آن نیز استاد ایتوسو است. در چهار نوع مختلف تمرین می‌شود؛ روهایی شودان، نی‌دان، سان‌دان و ماتسومورا ها روهایی که نسخه آخر را استاد ماتسومورا تدوین نموده.

**ROKU DAN**

**روکو دان**

ششمین درجه استادی در کاراته.

**ROKU KYU**

**روکو کیو**

ششمین درجه شاگردی در کاراته. در سبک شیتوریو کمر بند آبی می‌باشد.

**RYU**

**ریو**

روش، سبک.

**RYUSUI**

**ریوسویی**

آب جاری، جوی روان. دفاعی نرم. (یکی از اصول دفاعی در شیتوریو کاراته).

S س

**SAGI ASHI DACHI**

**ساگی آشی داچی**

ایستادن یک پای، ایستادن پا لکلی. تسورو آشی داچی نیز گفته می‌شود.

**SAI**

**سای**

یکی از ادوات رزمی که توسط کشاورزان اُکیناویایی ابداع گردید. میله‌ای است فلزی بطول ۳۵ الی ۵۰ سانتی‌متر که دارای دو شاخه می‌باشد و برای دفاع در مقابل سایر سلاح‌ها و مخصوصاً شمشیر از آن استفاده می‌شد.

**SAIFA (SAIHA)**

**سایفا (سایها)**

آخرین نقطه شکست. یکی از کاتاهای کاراته و متعلق به سیستم *ناهاته*، ابداع کننده آن نیز استاد *هیگائونا* است.

**SANCHIN**

**سانچین**

سه نبرد. یکی از کاتاهای کاراته و متعلق به سیستم *ناهاته*، ابداع کننده آن نیز استاد *هیگائونا* است.

**SANCHIN DACHI**

**سانچین داچی**

ایستادن ساعت شنی. مهم‌ترین و اصلی‌ترین نوع ایستادن در سیستم *ناهاته*.

**SANDAN**

**ساندان**

سومین درجه استادی در کاراته.

**SANKYU** **سان کیو**

سومین درجه شاگردی در کاراته. در سبک شیتوریو کمر بند قهوه‌ای با یک خط سفید می‌باشد.

**SANSEIRU** **سان سی‌رو**

سی‌وشش دست. یکی از کاتاهای کاراته و متعلق به سیستم *ناها‌ته*، ابداع کننده آن نیز استاد هیگائونا است.

**SASAE** **ساسائه**

افزودنی، افزایش قدرت.

**SASAE UKE** **ساسائه اوکه**

افزودن قدرت دفاعی. معمولاً به دفاع‌های دو دستی می‌گویند، مانند *کن ساسائه اوکه*.

**SASHI** **ساشی**

نیزه.

**SASHITE** **ساشی‌ته**

دفاع نیزه‌وار دست.

**SEIENCHIN** **سی‌ان‌چین**

آرامش در طوفان. یکی از کاتاهای کاراته و متعلق به سیستم *ناها‌ته*، ابداع کننده آن نیز استاد هیگائونا است.

**SEIKEN** **سیکن**

پیش‌مشت. دو مفصل جلویی مشت.

**SEIPAI** **سی‌پای**

هجده (۱۸). نام یکی از کاتاهای کاراته و متعلق به سیستم *ناها‌ته*، ابداع

کننده آن نیز استاد هیگائونا است.

## SEISAN

## سی سان

سیزده دست. نام یکی از کاتاهای کاراته و متعلق به سیستم ناهاته، ابداع کننده آن نیز استاد هیگائونا است.

## SEIZA

## سی زا

بنشینید! (نشستن کامل به روی دو زانو).

## SEMPAI

## سمپای

شاگرد ارشد.

## SEN NO SEN

## سن نو سن

پیش قدمی اولیه، حمله کردن قبل از حمله حریف، حمله داخل حمله حریف.

## SENSEN NO SEN

## سن سن نو سن

پیش قدمی، سبقت. پیش دستی در یک لحظه حساس بین خواستن و عمل کردن.

## SENSEI

## سن سی

استاد، معلم، مربی.

## SENSEI NI REI

## سن سی نی ری

تعظیم به استاد، احترام به مربی.

## SOCHIN

## سوچین

جایزه بزرگ. نام یکی از کاتاهای کاراته و متعلق به سیستم توماری-ته، ابداع کننده آن نیز استاد آراکاگی است.

<b>SOKU</b>	<b>سو کو</b> پا، (قسمت مج به پایین).
<b>SOKUTO</b>	<b>سو کوتو</b> لبهٔ خارجی پا، تیغهٔ پا.
<b>SOTO</b>	<b>سو تو</b> از خارج، بیرونی، از بیرون بدن.
<b>SUGI ASHI</b>	<b>سو گی آشی</b> قدم دنباله‌رو، پای پیروی کننده.
<b>SUKUI DOME</b>	<b>سو کویی دومه</b> دفاعی است برای بلند کردن پا از زیر پای مائه‌گری حریف.
<b>SUKUI UKE</b>	<b>سو کویی اوکه</b> دفاع قاشقی. دفاع کششی‌ای که دست به صورت قاشق حرکت می‌کند.
<b>SUPARINPEI</b>	<b>سو پارین پی</b> صد و هشتمین ضربه. نام یکی از کاتاهای کاراته و متعلق به سیستم <i>ناهاته</i> ، ابداع کننده آن نیز استاد <i>هیگائونا</i> است.
<b>SUWARI WAZA</b>	<b>سو واری وازا</b> مجموعه تکنیک‌هایی که در حالت نشسته اجرا می‌شوند.

## SH

## ش

SHIAI

شی آی

مسابقه، رقابت.

SHICHI DAN

شیچی دان

هفتمین درجهٔ استادی در کاراته.

SHICHI KYU

شیچی کیو

هفتمین درجهٔ شاگردی در کاراته، در سبک شیتوریو کمر بند نارنجی می‌باشد.

SHISEI

شی سی

وضع و حالت. طرز ایستادن یا قرار گرفتن.

SHIDOIN

شی دو این

کمک مربی، کسی که هنوز استاد (سِن سی) نشده است.

SHIHAN

شی هان

مربی ارشد، (یکی از درجات مربیگری در کاراته).

SHIHO

شی هو

چهار جهت.

SHIHO UKE

شی هو او که

دفاع در چهار جهت.

SHIKAKU

شی کاکو

(اصطلاحی در داوری مسابقات)، اخراج. عدم شرایط لازم برای ادامه مسابقه.

## SHIKO DACHI

## شیکو داچی

ایستادن چهارگوش. نوعی ایستادن که در آن پاها باز و سر پنجه‌های پا به طرف زاویه چهل و پنج درجه باز می‌باشد. این داچی بنام ایستادن کشتی‌گیران سومو معروف است.

## SHIMA OBI

## شیما اُبی

کمر بند سفید و قرمز. معمولاً درجات شش و هفت کمر بند سیاه از آن استفاده می‌کنند.

## SHIN

## شین

قلب، روح، حقیقت. شین در کاراته به معنای روح است و به همراه *وازا* (تکنیک) و *کی* (انرژی) جزء اصول سه‌گانه تمرینات به حساب می‌آید.

## SHINPA

## شین‌پا

کاتایی است که در سبک شیتوریو تمرین می‌شود و خالق آن نیز استاد مابونی است.

## SHIRO

## شیرو

سفید.

## SHIRO OBI

## شیرو اُبی

کمر بند سفید.

## SHINSEI

## شین‌سی

کاتایی است که در سبک شیتوریو و در دو نوع *شین‌سی* و *شین‌سی‌نی* تمرین می‌شود و خالق آن نیز استاد مابونی است.

## SHI SOCHIN

## شی سوچین

مبارزه چهار راهب. یکی از کاتاهای کاراته و متعلق به سیستم *ناها‌تاه*،



ابداع کننده آن نیز استاد هیگائونا است.

**SHITEI KATA**

**شی‌تی کاتا**

کاتای اجباری.

**SHIZEN TAI**

**شیذن‌تای**

وضعیت طبیعی بدن. حالت طبیعی بدن در حالت استراحت ولی دارای آمادگی کامل.

**SHO**

**شو**

اول، اولین.

**SHODAN**

**شودان**

اولین درجه استادی در کاراته.

**SHOBU HAJIME**

**شوبو هاجیمه**

(اصطلاحی در داوری مسابقات)، مبارزه آغاز می‌شود!

**SHOMEN**

**شومن**

روبرو، جایگاه، قسمت جلوی دوجو.

**SHOMEN NI REI**

**شومن نی ری**

تعظیم به روبرو، احترام به جایگاه.

**SHORI TE**

**شوری‌ته**

دست شوری. شوری یکی از شهرهای جزیرهٔ اُکیناوا و شوری‌ته یکی از سه سیستم اصلی کاراته می‌باشد. حرکات در این سیستم سریع و از داچی‌های بلند و قوی استفاده می‌شود. شوری‌ته پیشرو و جد روش شورین‌ریو می‌باشد.

**SHOTEI**

**شوتی**

پاشنه دست، انتهای کف دست. تی شو نیز گفته می شود.

**SHUGO**

**شوگو**

(اصطلاحی در داوری مسابقات)، فرا خوانی قضاات مسابقه از سوی داور.

**SHUTO**

**شوتو**

دست شمشیری، به لبه خارجی دست اطلاق می شود.

**SHUTO UCHI**

**شوتو اوچی**

ضربه با لبه دست.

**SHUTO UKE**

**شوتو اوکه**

دفاع با لبه دست.

## T

## ت

**TACHI KATA**

**تاچی کاتا**

فرم‌های ایستادن.

**TAI SABAKI**

**تای ساباکی**

حرکات بدن، جابجایی بدن.

**TAISHO**

**تایشو**

رهبر یا کاپیتان تیم.

**TAIMING GA OSOI**

**تایمینگ گا اُسویی**

دارای زمان لازم و مناسبی نیست!

**TAME SHIWARI**

**تامه شیواری**

آزمایش شکستن. شکستن اجسام سخت که خود دو نوع دارد، شکستن اجسام نرم مانند تخته و شکستن اجسام سخت مانند سنگ. در تامه شیواری هم تکنیک و هم فرم‌های مختلف تمرکز قدرت وجود دارد.

**TATAMI**

**تاتامی**

تُشک. تشکی است به ابعاد یک متر در یک متر که سالن‌های تمرین (دوجو) را با آن فرش می‌کنند.

**TATE**

**تاته**

عمود، عمودی.

TATTE	تاتّه
	بلند شوید! به ایستید!
TATE EMPI	تاته امپی
	ضربه کوتاه با آرنج.
TATE URAKEN UCHI	تاته اوراکن اوچی
	ضربه عمودی با پشت مشت.
TATE TSUKI	تاته زوکی
	ضربه مستقیم مشت بطور عمودی.
TANDEN	تانَدن
	مرکز ثقل بدن، (محل دقیق آن چهار انگشت پایین تر از ناف می باشد).
TEISHO UCHI (SHOTEI UCHI)	تِی شو اوچی (شوتِی اوچی)
	ضربه با پاشنه دست.
TEISHO UKE (SHOTEI UKE)	تِی شو اوکه (شوتِی اوکه)
	دفاع با پاشنه دست.
TEISHO ZUKI	تِی شو زوکی
	ضربه مستقیم با پاشنه دست.
TEN	تَن
	چرخش.
TEN I	تَن ای
	چرخش بدن به سمت بیرون. تِی ساباکی نیز گفته می شود.
TENSHO	تَن شو
	دستان زیبا. نام یکی از کاتاهای کاراته و متعلق به سیستم ناهاته،

ابداع‌کننده آن استاد هیگائونا است.

**TETTSUI UCHI**

**تَسْوِیِ اوچی**

مشت چکشی. نام دیگر آن کِتَسْوِیِ / اوچی می‌باشد.

**TOBI**

**توبی**

پرش.

**TOBI ASHI**

**توبی آشی**

پایی که توسط آن پرش صورت می‌گیرد.

**TOBI GERI**

**توبی گری**

لگد پرشی.

**TOKUI KATA**

**توکویی کاتا**

کاتای تخصصی. انتخاب و اجرای کاتا بصورت آزاد.

**TOMARI BASSAI**

**توماری باسای**

نسخهٔ دیگری از کاتای باسای. ابداع‌کننده آن استاد آراگاکای و متعلق به سیستم توماری‌ته می‌باشد.

**TOMARI TE**

**توماری ته**

دست توماری. توماری یکی از شهرهای بزرگ جزیرهٔ اُکیناوا و توماری‌ته یکی از سه سیستم اصلی کاراته می‌باشد. توماری‌ته آمیزه‌ای از شوروی‌ته و ناهاته می‌باشد. از بزرگان و استادان مسلم توماری‌ته می‌توان استاد آراگاکای را نام برد.

**TOMARI WANSU**

**توماری وانسو**

نام یکی از کاتاهای کاراته و متعلق به سیستم توماری‌ته. ابداع‌کننده آن استاد آراگاکای می‌باشد.

## **تونفا** TONFA

دستگیره، یکی دیگر از ادوات رزمی می‌باشد. وسیله‌ای است چوبی که به آن دستگیره‌ای وصل شده، (در حال حاضر مأموران پلیس بسیاری کشورها از آن بعنوان باتون استفاده می‌کنند).

## **توری‌ماسن** TORIMASEN

(اصطلاحی در داوری مسابقات)، هیچی، تکنیک اجرا شده دارای امتیاز نمی‌باشد.

## **تسوکامی وازا** TSUKAMI WAZA

تکنیک‌های دفاعی که منجر به گرفتن و یا چسبیدن تکنیک حریف می‌شوند.

## **تسوکی (زوکی)** TSUKI

رفت و برگشت، آمد و رفت، عمل و عکس‌العمل. در کاراته به ضربات مستقیم و عموماً مشت‌زدن اطلاق می‌شود.

## **تسورو آشی داچی** TSURU ASHI DACHI

نگاه کنید به ساگی آشی داچی.

## **تسوزو کته** TSUZUKETE

ادامه دهید، ادامه دارد.

## **تسوزو کته هاجیمه** TSUZUKETE HAJIME

(اصطلاحی در داوری مسابقات)، ادامهٔ مبارزه را شروع کنید!

## **توای ته** TUITE

مهارت‌های قلاب کردن.

## U

## او

**UCHI**

**اوچی**

داخل، از داخل بدن. به معنای ضربه نیز می‌باشد.

**UCHI ASHIBARAI**

**اوچی آشی‌بارای**

درو کردن پای حریف از داخل به بیرون.

**UCHI UKE**

**اوچی اوکه**

دفاع با ساعد از داخل بدن.

**UCHI OTOSHI UKE**

**اوچی اُتوشی اوکه**

دفاع پایین‌رونده از داخل بدن.

**UCHI KOMI**

**اوچی کومی**

ضربهٔ نفوذی.

**UCHI DESHI**

**اوچی دشی**

شاگرد، کارآموز. بر اساس یک سنت قدیمی ژاپنی، کاراته‌کا را طی یک دورهٔ آموزشی شبانه‌روزی تحت تعلیم و آموزش قرار می‌دهند.

**UCHI MAWASHI GERI**

**اوچی ماواشی گری**

ضربهٔ دورانی پا از داخل بدن.

**UKE**

**اوکه**

دفاع.

**UKETE**

**اوکه‌ته**

دست دفاع‌کننده، مدافع، دفاع‌کننده.

**UNSU**

**اونسو**

دست ابر. یکی از کاتاهای کاراته و متعلق به سیستم توماری-ته. اونسو نیز گفته می‌شود.

**URA TSUKI**

**اورا زوکی**

ضربه مشت بصورت وارونه.

**URA UCHI**

**اورا اوچی**

ضربه با پشت مشت.

**URA KOTE**

**اورا کوته**

پشت ساعد.

**URAKEN**

**اوراکن**

پشت مشت.

**URA MAWASHI GERI**

**اورا ماواشی گری**

لگد دورانی پا از پشت.

**USHIRO**

**اوشیرو**

پشت.

**USHIRO GERI**

**اوشیرو گری**

لگد به پشت.

**USHIRO HIJI ATE**

**اوشیرو هیجی آته**

ضربه آرنج به پشت. اوشیرو/امپی/اوچی نیز گفته می‌شود.



## W

## و

### WA UKE

### وا اوکه

اجرای تکنیک دفاعی یوکو/اوکه توسط هر دو دست و در یک زمان.

### WAKI

### واکی

پهلوی، کنار بدن.

### WANSU

### وانسو

نام یکی از سفیران امپراطوری چین در جزیرهٔ اُکیناوا بود.  
نام یکی از کاتاهای کاراته و متعلق به سیستم شوریتیه، در سیستم  
توماری ته نسخهٔ دیگری از این کاتا نیز تمرین می‌شود. *وانشو* نیز تلفظ  
می‌شود.

### WAZA

### وازا

تکنیک.

## Y

## ی

**YAME**

**یامه**

ایست! به ایستید!

**YASUME**

**یاسومه**

استراحت. زمان کوتاهی که مربی به شاگردان برای ریکاوری و تجدید قوا به شاگردان می‌دهد.

**YAKUSOKU KUMITE**

**یاکوسوکو کومیته**

مبارزهٔ شرطی، مبارزهٔ قراردادی.

**YOI**

**یوی**

آماده، حاضر.

**YOKO**

**یوکو**

پهلوی، کنار.

**YOKO GERI**

**یوکو گری**

لگد به پهلوی.

**YOKO UKE**

**یوکو اوکه**

دفاع از پهلوی بدن با ساعد دست.

**YOKO BARAI**

**یوکو بارای**

دفاع منحرف‌کننده برای وسط بدن. دفاعی است مانند گدان بارای ولی برای وسط و بالای بدن.

<b>YOKO EMPI UCHI</b>	<b>یوکو امپی اوچی</b>
	ضربهٔ آرنج به پهلو، یوکو هیجی آته نیز گفته می‌شود.
<b>YOKO TOBI GERI</b>	<b>یوکو توبی گری</b>
	ضربهٔ لگد پرشی به پهلو.
<b>YORI ASHI</b>	<b>یوری آشی</b>
	لیز خوردن، قدم لیز برداشتن.
<b>YOWAI</b>	<b>یووای</b>
	اجرای ضعیف یک تکنیک.
<b>YUDANSHA</b>	<b>یودانشا</b>
	دارندهٔ کمربند سیاه، (در هر درجه‌ای).
<b>YONDAN</b>	<b>یوندان</b>
	چهارمین درجهٔ استادی در کاراته.
<b>YONKYU</b>	<b>یونکیو</b>
	چهارمین درجهٔ شاگردی در کاراته. در سبک شیتوریو کمربند بنفش می‌باشد.
<b>YOTSU</b>	<b>یوتسو</b>
	چهار بار.
<b>YUBI</b>	<b>یوبی</b>
	انگشت.
<b>YUBI BASAMI</b>	<b>یوبی باسامی</b>
	قیچی کردن با انگشت. ضربهٔ توأم با گرفتن سیب آدم توسط دو انگشت سبابه و شست.

## Z

## ذ

ZA REI

ذاری

تعظیم در حالت نشسته.

ZAZEN

ذادن

ذن نشسته، مدیتیشن در حالت نشسته.

ZANSHIN

ذانشین

مراقب حریف بودن، هوشیاری کامل در مقابل حریف، حریف را زیر نظر داشتن.

ZENKUTSU DACHI

ذنکوتسو داچی

ایستادن متمایل به جلو

ZENSHIN

ذنشین

جلو.

## شمارش اعداد در زبان ژاپنی

ICHI	ایچی	۱
NI	نی	۲
SAN	سان	۳
SHI (YON)	شی (یون)	۴
GO	گو	۵
ROKU	روکو	۶
SHICHI (NANA)	شیچی (نانا)	۷
HACHI	هاچی	۸
KYU (KU)	کیو (کو)	۹

JU	جو	۱۰
JUICHI	جو ایچی	۱۱
JUNI	جونى	۱۲
JUSAN	جوسان	۱۳
JUYON	جويون	۱۴
JUGO	جوگو	۱۵
JUROKU	جوروکو	۱۶
JUNANA	جونانا	۱۷
JUHACHI	جوهاچی	۱۸
JUKYU	جوکیو	۱۹
NIJU	نی جو	۲۰

SANJU	سان جو ۳۰
YONJU	يون جو ۴۰
GOJU	گو جو ۵۰
ROKUJU	رو کو جو ۶۰
NANAJU	نانا جو ۷۰
HACHIJU	هاچی جو ۸۰
KYUJU	کیو جو ۹۰
HYAKU	هیا کو ۱۰۰