



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	ه	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

دو

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 یاکندو به معنی راه و روش شمشیربازی.

DOJO

دوجو

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

دوگی

لباس تمرین.

DOMO ARIGATO GOZAIMASHITA

دومو 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.

GI **گی** (دو گی، کاراته گی)
لباس تمرین.

GODAN **گودان**
پنجمین درجهٔ استادی در کاراته.

GOKYU **گوکیو**
پنجمین درجهٔ شاگردی در کاراته. در سبک شیتوریو کمر بند سبز می‌باشد.

GOJUSHIHO **گوجوشیهو**
پنجاه و چهار قدم. یکی از کاتاهای کاراته و متعلق به سیستم شوری‌ته، خالق آن استاد/یتوسو می‌باشد.

GO NO SEN **گو نو سن**
پیشقدمی ثانویه. لحظهٔ روانی برای اجرای تکنیک، بهم زدن حریف و از کار انداختن وی بوسیلهٔ دفاع، (از تاکتیک‌های مبارزه).

GYAKU MAWASHI GERI **گیاکو ماواشی گری**
لگد ماواشی گری با پای عقب.

GYAKU TSUKI **گیاکو زوکی**
ضربهٔ مستقیم مشت مخالف با پای جلو.

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.

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

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

کمربند 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 داجی
	ایستادن متمایل به عقب.
KOKYO	کوکویو
	تنفس، نفس کشیدن.
KOSA DACHI	کوسا داجی
	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**

هفده، 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 مایونمی 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.

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

استاد مابونی است.

N

ن

NAHATE

ناهاته

دست *ناها*. یکی از سه مکتب اصیل کاراته اُکیناوا می‌باشد که نام آن، نام محلی است که در آنجا بوجود آمده یعنی مرکز جزیره اُکیناوا، *ناها*. *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 شوریتِه، خالق آن استاد *ایتوسو* می‌باشد و در سه نسخهٔ شودان، 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.

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

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 وَازا

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 لک‌لکی. 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.

SOKU	سو کو پا، (قسمت مج به پایین).
SOKUTO	سو کوتو لبهٔ خارجی پا، تیغهٔ پا.
SOTO	سو تو از خارج، بیرونی، از بیرون بدن.
SUGI ASHI	سو گی آشی قدم دنباله‌رو، پای پیروی کننده.
SUKUI DOME	سو کویی دومه دفاعی است برای بلند کردن پا از زیر پای مائه‌گری حریف.
SUKUI UKE	سو کویی اوکه دفاع قاشقی. دفاع کششی‌ای که دست به صورت قاشق حرکت می‌کند.
SUPARINPEI	سو پارین پی 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.
SUWARI WAZA	سو واری وازا 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.

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