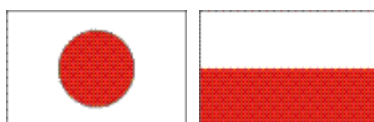

SŁOWNIK JAPOŃSKO POLSKI

www.institutbudokan.pl



terminy używane w sztukach walki



A

Age

w górę , wznosić,

Age-uke

blok wznoszący , blok do góry

Age-zuki

cios prosty w podbródek

Ai

harmonia

Aiki

harmonia z siłą wewnętrzną ki

Aikido

japońska sztuka walki stworzona przez
Morihei Ueshiba



Aiki-jitsu

pierwowzór Aikido japońska sztuka walki

Ai-uchi

komenda w walce sportowej-równoczesna
akcja

Antai

zmiana

Arigato

dziękuję

Ashi

stopa, noga

Ashi-barai

technika podcięcia stopą

Ashi-waza

techniki podcięć

Atama

głowa

Atemi	uderzenia we wrażliwe punkty ciała
Awase	łącznie, razem
Awase-waza	techniki łączone
Awase-zuki	cios oburącz, (chudan-jodan)
B	
Banzai	okrzyk pozdrowienia, naprzód, niech żyje, hura

万歳

Barai	zagarnięcie
Bassai-dai	nazwa kata; zdobycie twierdzy

拔砦大

Bo	pałka, laska, kij
Bo-jutsu	umiejętność walki za pomocą kija



Bokken	drewniany miecz
Bu	wojenny / wojskowy, odnoszący się do sztuki wojennej

武

Budo	ogólna nazwa sztuki walki, Droga Wojenna
-------------	--

武道

Bunkai	interpretacja kata, aplikacja
Bushi	japoński wojownik

Bushido	Droga Wojownika, najpierw niepisany, później dokładnie sformalizowany kodeks regulujący życie samuraja
----------------	--

C

Chikai	blisko, twarz w twarz z przeciwnikiem
Chika-ma	mały dystans
Chikara	siła
Chikuden	szybkość
Chi-mei	śmiertelny cios-technika bardzo skuteczna, definitywna, kończąca
Chinte	nazwa kata; niezwykła ręka
Choku-zuki	cios prosty
Chudan	środkowy poziom ciała, od pasa do obojczyków
Chui	ostrzeżenie
Chusoku	część podeszwy u podstawy palców



D

Dachi	postawa (pozycja nóg i tułowia)
Daimyo	japoński feudal dysponujący potęgą ekonomiczną i militarną
Dan	poziom, stopień mistrzowski w japońskich sztukach walki
Danryoku	elastyczność
Dan-zuki	cios powtórzony tą samą ręką
Do	droga



Dohyo	ring dla zapaśników sumo
Dojo	sala treningowa w sztukach walki, dawniej pomieszczenie w świątyni buddyjskiej przeznaczone do grupowych praktyk medytacyjnych
Dojo-kun	zasady obowiązujące trenujących
Domo-arigato	dziękuję bardzo
E	
Embu-sen	linia poruszania się, określona trasa, po której

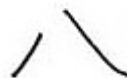
Gedan-barai	blok zgarniający, zamiatający poniżej pasa
Geiko	trening, ćwiczenie
Geri-(Keri)	kopnięcie
Go	pięć



Gohon-kumite	walka w pięciu krokach (pięć ataków z kontrą)
Goju-ryu	karate Twarde-Miękkie szkoła karate założona przez Chojun Miyagi - (1887-1953), ucznia Kanryo Higaonny
Goju-shiho-dai	nazwa kata pięćdziesiąt cztery kroki
Goshi	biodro
Gyaku	przeciwny, przeciwstronny

H

Hachi	osiem
--------------	-------



Hachiji-dachi	postawa rozsuniętych nóg
----------------------	--------------------------



Hachimaki	bawełniana opaska na czoło lub chusta na głowę chroniąca oczy przed spływającym potem
------------------	---

Hai	tak
------------	-----

Hai-wan	górną część przedramienia
----------------	---------------------------

Haishu	grzbietowa część otwartej dłoni
---------------	---------------------------------



Haisoku	górną część stopy, podbicie stopy
----------------	-----------------------------------



Haito

wewnętrzna krawędź dłoni



Hakama

spodnie dawnych samurajów, obecnie są używane w niektórych sztukach walki

Hangetsu

półksiężyc

Hanmi-hantachi-waza

walka treningowa, w której jeden z partnerów siedzi i wykonuje techniki obronne, drugi atakuje z pozycji stojącej

Hansoku

dyskwalifikacja

Hantei

orzeczenie sędziowskie, werdykt

Hara

brzuch

Hasami

nożyce

Heiken

dłoniowa powierzchnia zaciśniętej pięści



Heiko-dachi

postawa w której stopy rozstawione są na szerokość bioder, równoległe względem siebie



Heiko-zuki

cios równoległy zadany obiema rękami równocześnie

Heisoku-dachi

postawa w której stopy ułożone są razem





Hidari

lewa

Hiji

łokieć



Hiki-te	wycofana ręka, ułożenie pięści nad biodrem przy tułowi, grzbietem ku dołowi
Hiza	kolano
	
Hikite-uke	techniki bloków z pociąganiem przeciwnika w celu stworzenia korzystniejszej pozycji do kontrataku
Hikiwake	remis
Hyoshi	rytm
I	
lai	natychmiastowy atak lub obrona w jednym ruchu ,umiejętność wykonywania tych technik
laido	starożytna sztuka szybkiego wydobywania miecza z jednoczesnym cięciem, za jej twórcę uważa się Shigenobu Hayashizaki żyjącego około 1500 r.; sztuka ta jest silnie związana z Zen
Ibuki	rodzaj oddychania w karate - wdech przez nos, wydech forsowny, siłowy, z szeroko otwartymi ustami
Ichi	jeden
	
Ichi-suru	harmonijny
Ido-kihon	kihon w ruchu
lie	nie
Ippon	jeden, pojedynczy, punkt w terminologii sportowej, równy dwóm waza-ari
Ippon-ken	pięć jednej kostki, palca wskazującego
Isshin	serce
J	
Jion	nazwa kata od nazwy klasztoru
Jiyu-kumite	sparing w stylu wolnym, wolna walka

Jodan poziom górny ciała, głowa i szyja
Jogai wyjście poza wyznaczone pole walki
Ju dziesięć



Judo współczesna japońska sztuka walki założona przez Jigoro Kano na bazie Ju-jitsu



Juji krzyż, krzyżowy
Juji-uke blok wykonany skrzyżowanymi rękoma
Ju-jitsu łagodna sztuka, japońska sztuka walki, cechą charakterystyczną są rzuty, dźwignie i pady

K

Kaeshi-ippon-kumite blokowanie kontrataku i powtórny atak pojedynczy

Kaeshi-waza techniki kontrataków

Kaete obrócić się o 180 stopni

Kakato pięta



Take zahaczenie, hak

Take-uke blok hak

Kakiwake uke blok rozsuwający

Kakotsu kostka

Kakumaku przepona

Kanku-dai nazwa kata; spojrzenie na niebo

Kano Jigoro (1860 - 1938) - twórca Judo

Kansetsu-geri kopnięcie kantem stopy na kolano

Kama broń kobudo -pierwotnie sierp do ścinania ryżu

Kamae określona postawa, pozycja do walki

Kamae-te przyjąć postawę, komenda stosowana w czasie treningu odnosi się zwłaszcza do sposobu trzymania rąk

Kara pusta, goła

空

Karate pusta ręka, japońska sztuka walki

空手

Karate-gi ubiór do treningu karate

Karateka osoba trenująca karate

Kata forma, walka z cieniem, wykonywanie technik obrony i ataku, kształtujące umiejętność walki z jednym lub wieloma przeciwnikami

Katana długi miecz samurajski

Kawashi unik

Kawashi-waza techniki uników

Keage podbicie, wznoszący

Keiko-gi bluza ubioru treningowego

Kekomi pchający, penetrujący

Kempo starochińska walka na pięści i stopy

Ken pięść lub miecz

劍

Kendo współczesna japońska sztuka walki mieczem

劍道

Ken-jitsu dawna japońska sztuka walki mieczem

Kentsui (Tetsui) pięść młot

Keri (Geri) kopnięcie

Keri-waza techniki kopnięć

Ki według wschodniej medycyny jest to subtelna

energia (po chińsku chi) wypełniająca cały wszechświat, także człowieka, który posiada swoją własną wewnętrzną energię

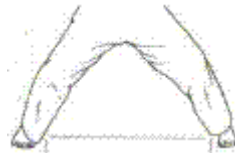


Kiai

chwila maksymalnej koncentracji fizycznej i psychicznej poparta okrzykiem, umiejętność zogniskowania w danym momencie jakiejś techniki, wszystkich posiadanych umiejętności technicznych, sprawnościowych i psychicznych

Kiba-dachi

postawa jeźdźca w której stopy rozstawione są szeroko, równoległe do siebie



Kihon

podstawy, podstawowe techniki karate

Kime

naprężenie mięśni pod koniec wykonywania techniki

Kimono

tradycyjne wierzchnie ubranie w Japonii



Kin-geri

kopnięcie w krocze, grzbietem stopy

Kinteki

genitalia

Kiritsu

powstać, podnieście się!

Kizami-geri

krótkie kopnięcie przednią nogą

Kizami-zuki

krótki cios ręczny z mocną rotacją bioder

Ko-budo

droga przez małe sztuki wojenne, sztuka walki posługiwania bronią pochodzenia chłopskiego (np.; bo, nunchaku, sai itp.), powstała około XV wieku na wyspach Riukiu, często nazywana jest uzbrojoną częścią karate



Kodansha

mistrz posiadający stopień powyżej 5 dan

Koken grzbietowa powierzchnia zgiętego nadgarstka



Kokoro duch, serce



Ko-kutsu-dachi postawa zakroczna w której stopy są prostopadle do siebie



Kombanwa dobry wieczór

Konnichiwa dzień dobry! (używane po południu)

Kosa-dachi, kake-dachi pozycja skrzyżowanych stóp



Ku dziewięć



Kumade łapa niedźwiedzia



Kyu-do współczesna sztuka walki strzelania z łuku, bardzo silnie związana z Zen

M

Ma-ai średni dystans, również odpowiedni, właściwy dystans

Mabuni Kenwa (1889 - 1952) - twórca szkoły Shito-ryu

Mae przód,

Mae-ashi-geri	kopnięcie w przód nogą wykroczną
Mae-geri	kopnięcie w przód
Mae-ukemi	przewrót w przód
Mahanmi	boczne ułożenie ciała
Maitta	poddaję się
Makiwara	dostłownie zwinięta słoma - przyrząd do ćwiczenia uderzeń w postaci elastycznej deski z poduszką amortyzującą; dawniej wykonywaną z zawiniętej w płótno słomy ryżowej
Manuke	szarpnięcie
Marui	techniki po łukach stosowane zwłaszcza w aikido
Mashomen	frontalne ułożenie ciała
Mawashi	toczyć, kręcić, obracać
Mawashi-geri	kopnięcie po okręgu
Mawashi-zuki	cios obrotowy, okrężną pięścią
Mawate	obrót, zwrot
Meikyo	nazwa kata czyszczenie lustra
Migi	prawy
Miyagi Chojun	(1888 - 1953) - twórca szkoły Goju-ryu uczeń Kanryo Higaonny
Miyamoto Musashi	(1584 - 1645) - najslawniejszy szermierz japoński, zwycięzca sześćdziesięciu pojedynków; autor Gorin-no-sho (Księga Pięciu Pierścieni)
Mizu	woda
Mizu-no-kokoro	duch jak woda
Mokuso	medytować, zamknąć oczy
Morote	oburącz, obydwoma rękami
Morote-uke	blok przedramieniem wzmocniony
Morote-zuki	cios oburącz
Moto-no-ichi	komenda zalecająca powrót do pozycji wyjściowej
Musubi-dachi	postawa swobodna czujna w której stopy stykają się piętami, a palce są rozstawione



N

Nagashi	zamiatać
Nagashi-uke	blok zamiatający
Nagashi-zuki	cios zamiatający
Nage	rzut
Nage-waza	techniki rzutów
Naginata-jitsu	sztuka walki halabardą
Nai-wan	wewnętrzna strona przedramienia
Nakadaka-ken	środkowa kostka pięści, lekko wysunięta do przodu
Nami-gaeshi	blok wewnętrzna stopą, kopnięcie powracającej fali, blok stopą lub podudziem
Neko	kot
Neko-ashi-dachi	postawa kota w której 95% ciężaru ciała spoczywa na nodze zakroczonej




Ne-waza	techniki walki w pozycji leżącej lub półleżącej, sposoby obrony po przewróceniu przez przeciwnika lub sposoby kontrataku po celowym przewróceniu się
----------------	--

Ni	dwa
-----------	-----



Nidan-geri	kopnięcie podwójne dwupoziomowe
Nippon	Japonia
Nihon-nukite	ręka włócznia - dwóch palców, wskazującego i środkowego
Niju-shiho	nazwa kata dwadzieścia cztery kroki
Ninja	szpieg, wywiadowca, tajny agent do zadań specjalnych w okresie wojen domowych w Japonii, adept sztuki Nin-jitsu, pan nocy
Nin-jitsu	sztuka pozostawania nierozpoznanym, średniowieczna sztuka walki i wywiadu
Nogare	spokojne i głębokie oddychanie w karate

Nukite	ręka włócznia, opuszki palców
	
Nukite-zuki	pchnięcie proste czterema opuszkami palców, ręka włócznia
Nunchaku	drewniany cep stosowany jako broń na Okinawie
O	
O	w złożeniach - duży, wielki
Obi	pas
Oss	potwierdzenie zrozumienia i gotowość do wykonania określonego polecenia
O-hayo gozaimasu	dzień dobry!
Oi	wyrok
Oi-zuki	cios prosty z wypadu
Okinawa-te	ręce Okinawy, praforma współczesnego karate
Onegai-shimasu	proszę nauczyć mnie
Osae	naciskać, napierać
Osae-uke	blok naciskiem ręki, wykonany z góry do dołu
Otagani-rei	ukłon między ćwiczącymi, ukłon wzajemny uczniów
Otoshi	obniżać, opuszczać
Otoshi-zuki	cios w dół
Otsuka Hironori	(1892 - 1982) - jeden z pierwszych uczniów Gichina Funakoshi, twórca stylu Wado-ryu
O-uchi-gari	duże podcięcie wewnętrzne
Oyama Masutatsu	(1923 - 1994) - Koreańczyk Young-I-Choi przybyły do Japonii w 1938 roku. Tam naturalizował się przyjmując nazwisko Masutatsu Oyama, początkowo trenował Judo, później Shotokan i Goju-ryu, w 1957 roku założył własną szkołę - Kyokushinkai
Ozeki	mistrz zapasów sumo
P	
Porando	Polska
R	

Randori	sparing, walka treningowa
Rei	ukłon
Reigi	etykieta, kurtuazja
Ren	dwa, wiele
Ren-zuki	cios na przemian
Renoji-dachi	postawa w której stopy ustawione są w kształcie litery L
Renshi	w karate starszy ekspert 3, 4 dan
Renshu	trening, ćwiczenia, zajęcia praktyczne
Renzoku-geri	kopnięcie kombinowane
Ritsu-rei (Tachi-rei)	ukłon w postawie stojącej
Roku	sześć



Ronin	samuraj pozbawiony swego pana
Ryu	metoda, szkoła, styl, kierunek lub sposób
S	
Sagi-ashi-dachi tsuruashi-dachi	opozycja żurawia



Sai	broń kobudo, trójzab, przyrząd do sadzenia ryżu
Saifa	nazwa kata końcowy punkt przełamania
Samurai	rycerz, wojownik ściśle przestrzegający kodeksu Bushido
San	trzy



Sanbon-kumite	walka (trzy ataki z kontra)
Sanbon-shobu-kumite	walka sportowa do trzech punktów
Sanbon-zuki	trzy następujące po sobie ciosy

七

Shuto

ręka nóż



Si-fu

sensei w chińskim kung-fu

Shihan

mistrz, profesor - tytuł przysługujący karatekom noszącym wysokie stopnie mistrzowskie, zazwyczaj wyższe niż te, które przyznaje się za najwyższą biegłość techniczną. Tytuł ten jest wyrazem uznania za pracę teoretyczną w zakresie karate.

Shiho

cztery kierunki, cztery strony

Shiko-dachi

szeroka pozycja, rozsunięte stopy



Sochin-dachi-(Fudo-dachi)

postawa trwała zakorzeniona, postawa pośrednia pomiędzy zen-kutsu-dachi, a kiba-dachi

Sokutei-osae-uke

blok naciskiem stopy

Sokuto

zewnątrzna krawędź stopy



Sokuto-ashi-barai

zamiatanie krawędzią stopy

Sokuto-geri

kopnięcie krawędzią stopy

Sonoba-kihon

kihon w miejscu

Soto

od zewnątrz do wewnątrz

Soto-uke

blok z zewnątrz do wewnątrz

Sumo

starożytna japońska sztuka zapasów

Surikonde

krok dostawny z przesunięciem

Sutemi-waza

techniki ostatniej szansy

Suwari-waza

techniki walki stosowane pomiędzy siedzącymi

partnerami

T

Tachi-rei ukłon w pozycji stojącej, całym ciałem i głową

Tachi-waza techniki wykonywane w pozycji stojącej

Tai ciało

Taikyoku podstawa, nazwa kata; Taikyoku-Shodan, Nidan, Sandan, Yodan, Godan

Tai-sabaki ruchy skrętne i obrotowe ciała, panowanie nad tymi ruchami

Temashiwari rozbijanie, łamanie deski

Tanden podbrzusze, obszar pod pępkiem

Tanto nóż, sztylet

Tanto-jutsu sztuka walki nożem praktykowana w niektórych dojo kendo i karate nauczanie prowadzi się w formie kata , a trening jako randori

Tao kata, ćwiczenie formalne w chińskim kung-fu

Tatami mata ze słomy ryżowej, twarda a jednocześnie elastyczna. Z licznych mat tego rodzaju układa się podłogi w dojo i na nich ćwiczy rzuty

Tate od góry do dołu, wzdłuż, pionowo

Tate-zuki cios pionową pięścią

Tateru podnieść

Te ręka



Te-nagashi-uke zgarniający blok dłonią

Te-osae-uke blok naciskiem ręki

Te-ude-waza techniki blokowania dłonią lub ramieniem

Te-waza techniki rąk

Teiji-dachi postawa w której stopy ustawione są w kształcie litery T

Teisho wewnętrzna powierzchnia dłoni, nasada, podstawa dłoni



Teisho-awase-uke

blok złączonymi podstawami dłoni

Teisho-uchi

uderzenie nasadą dłoni

Teisoku

część stopy która nie przylega do podłogi
kiedy stoimy

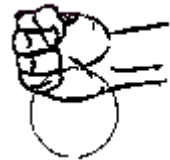


Tekki

nazwa kata; Tekki-Shodan, Nidan, Sandan
jeździec

Tetsui

zewnątrzna część ściśniętej pięści, stalowy
młot



Tobi

wyskok

Tobi-geri

kopnięcie z wyskoku

Tobikomi-zuki

cios z wyskoku, podskoku

Tobikonde

doskok

Tobikonde-oi-zuki

cios ręczny z doskoku

Tokui-kata

kata dowolne, ulubione

Tokui-waza

techniki ulubione, w których specjalizuje się
dany budoka

To-ma

duży dystans, również zbyt duży dystans

Tonfa

broń kobudo, dawniej narzędzie rolnicze -
pałka z prostopadłą do niej rękojęścią

Tora

tygrys

Tori

atakujący

Tsukami

uchwyt

Tsuke



uderzać, pchać, bić

Tsuki-(Zuki)

uderzenie po linii prostej, pchnięcie

Tsuki-no-kokoro

duch jak księżyc

Tsuki-uke	cios-blok
Tsuki-waza	techniki ciosów, odmiany ciosów
Tsumasaki	pazury, - w karate termin ten odnosi się do końcówek palców stóp, jako powierzchni uderzającej
	
Tsuru-ashi-dachi	postawa żurawia na jednej stopie, charakterystyczna dla kata Gankaku
Tsuzukete	kontynuować
Tsuzukete-hajime	podjąć przerwana walkę
U	
Uchi	uderzenia po łuku, po trajektoriach innych niż linia prosta
Uchi-ashi-barai	zagarnięcie nogą od wewnątrz na zewnątrz
Uchi-hachiji-dachi	postawa w której stopy rozstawione są na szerokość bioder, palcami do wewnątrz
Uchi-uke	blok od wewnątrz na zewnątrz
Uchi-waza	techniki cięć
Ude-uke	blok przedramieniem
Ueshiba Morihei	(1883 - 1969) - twórca Aikido, nazywany O'Sensei (wielki nauczyciel)
Uke	blok , bronić ,broniący
Uke-dachi	postawy obronne
Uke-geri	techniki bloków nogami
Uke-waza	techniki bloków
Ukemi	obrona, pady, przewroty
Ukemi-waza	grupa technik padów
Ura	przeciwnie, odwrotnie, tylna strona
Ura-mawashi-geri	kopnięcie odwrotne po okręgu
Uraken	tył pięści
	

Uraken-uchi	uderzenie zadane grzbietem pięści
Ura-zuki	krótki cios obróconą pięścią
Ushiro	tył, do tyłu, tylna strona
Ushiro-geri	kopnięcie w tył
Ushiro-ura-mawashi-geri	kopnięcie odwrotne-obrotowe, tylne
W	
Wakizashi	krótki miecz samurajski
Wan	przedramię, ramię
Washide	ręka ułożona jak szpony orła
Waza	zbiór technik, technika, sztuka, sposób, umiejętność, sprawność, metoda
Y	
Yama-zuki	uderzenie oburącz w kształcie litery U, w taki sposób, że jedna ręka atakuje poziom gedan, a druga poziom jodan
Yame	stop!, zatrzymaj się!
Yari-jitsu	japońska sztuka władania włócznią
Yasume	odprężyć się, rozluźnić się
Yoi	uwaga!, gotów, pozycja gotowości
Yoko	kierunek poziomy, bok
Yoko-empi-uchi	uderzenie łokciem w bok
Yoko-geri	kopnięcie boczne
Yoko-geri-keage	kopnięcie boczne - smagnięcie
Yoko-geri-kekomi	kopnięcie boczne - przebijające, penetrujące
Yomi	zdolność czytania zamiarów z twarzy przeciwnika
Yori-ashi	przesunięcie do przodu lub do tyłu bez zmiany pozycji
Yudansha	posiadacz czarnego pasa
Yu-no-sen	późniejsze przejmowanie inicjatywy
Yushu	honor
Z	
Zanshin	pozostawanie w czujnej gotowości
Zarei	ukłon w pozycji klęczącej
Zazen	siedzący zen

pozycja medytacyjna używana w zen i w sztukach walki



Zen

system który poprzez koncentrację i uspokojenie prowadzi do ośnienia

zenkutsu-dachi

postawa wykroczna z wypadu ,większość ciężaru znajduje się na przedniej nodze



Zubon

spodnie w stroju do treningu