



Termen

Tellen

Ichi, Ni, San, Shi (Yon), Go, Roku, Sichi (Nana), Hachi, Kyu (Ku), Ju;	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10
Yon Ju Go	45
Hyaku	100

Obi-kleuren

Shiro-obi	witte gordel
Aka-obi	rode gordel
Oranji-obi	oranje gordel
Mizuiro-obi	blauwe gordel
Kiuro-obi	gele gordel
Midori-obi	groene gordel
Sha-obi	bruine gordel
Kuro-obi	zwarte gordel

Woordenlijst

Age	Hoog
Aka	Rood
Ashi Barai	Beenveeg
Chudan	Tussen Jodan en Gedan (romp)
Gedan	Alles lager dan het kruis (benen)
Geri	Traptechniek
Hajime	Start
Hantai	Andere kant
Hidari	Links
Jodan	Alles boven de schouders (hoofd + nek)



Juji	Gekruist
Jissen Kumite No holds barred	vechten tot opgave partner
Kamaete	Gevechtshouding
Kanku	Staren naar de zon
Kake	Gehaakt
Karate-Do	De weg van de lege hand (het ongewapend vechten)
Karate-Gi, Do-Gi, Gi	Karate-oefenpak
Kata	Formele oefening
Kihon	Basistechniek
Kime	Doorzettingsvermogen, inzet
Ki	Energie
Ki-Ai	Concentratie van energie door harde schreeuw
Kumite, Jiyu-Kumite	Vrij gevecht
Kyokushinkai	Kyoku: uiterste, Shin: waarheid, Kai: samenwerken,
Mae	Voorwaarts
Mawate	Draaien
Migi	Rechts
Morote	Dubbele of versterkte techniek
Naname	Diagonaal
Naore	Ga terug naar uitgangspositie
Obi	Gordel
Osu!, Oshi Shinobu	Onder druk doorzetten (spreek uit 'oesch')
Osu! no Seichin	De weg van volharding
Tai Sabaki	Ontwijking
Tsuki	Stoottechniek
Uchi	Slagtechniek (trekstoot, zweepslag)
Ushiro, Ura	Achterwaarts
Yame	Stop
Yasume	Rust
Yudansha	Dangraadhouders
Yoi	Klaar



Delen van de hand

Shuto	Rugzijde
Tettsui	Meskant buitenkant, duimzijde
Ura Ken	Pols
Haishu	Speerhand
Haito	Vuist met knokkels van wijs- en middenvinger
Koken	Handpalm
Nukite	Meskant buitenkant (handwortelbeen)
Seiken	Hamervuist
Shotei	Omgedraaide vuist

Delen van been en voet

Chusoku	Bal van de voet
Haisoku	Wreef
Hiza	Knie
Kakato	Hiel
Sokuto	Meskant buitenkant voet
Sune	Scheenbeen, Tibia
Teisoku	Meskant binnenzijde voet

Overige lichaamsdelen

Ago	Kin
Ganmen	Aangezicht
Hiji, Empi	Elleboog
Kinteki, Kin	Testikels, kruis
Kubi	Nek



Openings- en sluitingsceremonie, dojo-etiquette

Seiza	Meditatie-zit
Shinzen Ni Rei	Groet aan de overleden Karate-grootmeesters
Shinden Ni Rei	Groet aan de tempel
Mokuso	Meditatie met gesloten ogen
Mokuso Yame	Stop met mediteren, ogen open
Sosai Ni Rei	Groet aan de stichter van de Kyokushinkai (Masutatsu Oyama)
Shihan Ni Rei, osu!	Groet aan de grootmeester, vanaf 5e dan
Sensei Ni Rei, osu!	Groet aan de leraar, vanaf 3e dan (Internationaal; in België vanaf Sho-Dan)
Senpai Ni Rei, osu!	Groet aan de leraar, t/m 2e dan (Internationaal; in België vanaf Sho-Dan)
Otagai Ni Rei, osu!	Groet aan elkaar
Shomen Ni Rei, osu!	Groet aan het publiek
Domo Arigato Gosai Mashita	bedankt voor uw aanwezigheid

¥ Bij het binnentreden of verlaten van de dojo wordt steeds twee maal met Osu! gegroet (naar de Shinden en naar de klas).

¥ Een hogere graad wordt steeds met Osu! begroet (vanuit Fudo Dachi).

¥ Indien men te laat komt in de Dojo gaat men aan de kant zitten in Seiza en zegt :

Shitsurei Shimazu (= excuseer om te laat te komen) en wacht op de toelating van de lesgever om deel te nemen.

¥ Vinger- en voetenagels zijn steeds kort geknipt. Men draagt geen juwelen.

¥ De Do-Gi is een uniform waarop met trots is. Het bevat twee emblemen (op de linkermouw het clubembleem - Kanku en op de linkerrevers het Kanji symbool - Kyoku-Shin-Kai).

¥ De Do-Gi is steeds verzorgd en gewassen.



Het belang van Kiai

In het kort is Kiai een doordringende schreeuw of gil die vanuit de buik komt en vergeleken kan worden met de brul van een tijger die zijn prooi bespringt. Het zal het vertrouwen van degene die de techniek uitvoert vergroten en zal, indien op de juiste wijze uitgevoerd, het vertrouwen van de tegenstander doen verminderen en zal de tegenstander zelfs doen schrikken als de schreeuw onverwacht komt. De geest van de aanvaller wordt helder en hij kan zich geheel aan zijn techniek wijden. De fysieke uiting van kiai is zodanig dat beweerd wordt dat meesters de Kiai kunnen gebruiken om iemand op afstand te verdoven.