

Guldstadens Kyokushin Karate

Kompendium



Skrivet av sempai Oualid Burström 2011



Sosai Masutatsu Oyama (1923 - 1994)

Mas Oyama, 10:e Dan, föddes den 27:e juli 1923 i byn Wa-Ryongri Yong-chi-Myonchul Na Do nära staden Kinje i sydvästra Korea. Han började sin kampportsträning redan som nioåring genom att börja träna Chabee, en blandning av Kinesisk och Koreansk kampkonst. Han tränade även boxning med sina bröder. Han spelade mycket fotboll och tränade löpning. Som 13 åring flyttade han till sin faster i Seoul för att gå i "högstadiet". 15 år gammal flyttade han ensam till Tokyo i Japan för att studera vidare på Takusoku universitetet, som är berömt för dess utövare av de Japanska stridskonsterna. Unge Mas Oyama började träna Judo och Boxning. Han fick se en Karateträning på universitetet och blev mycket fascinerad.

Han började träna Karatestilen Shotokan under Yochitaka Funakoshi, son till den legendariska Gichin Funakoshi som introducerade i karaten i Japan.

Han tränade mycket hårt varje dag och vid arton års ålder blev han graderad till Nidan. Det stod vid denna tid klart för honom att denna Karatestil inte kunde ge honom vad han letade efter och därför bestämde han sig för att träna under Chi So som lärde ut Karatestilen Goju-ryu.

Mas Oyama tränade mycket hårt och 22 år gammal erhöll han 4:e dan.

Efter andra världskrigets slut tillbringade han ett år på berget Minobu med att träna. Under denna tid bodde han isolerad i ett tempel.

Det var efter detta år av träning som han tävlade i ett All-Japanskt Mästerskap och vann överlägset. Efter denna händelse bestämde han sig för att helt ägna sitt liv åt karate.

Han isolerade sig under nästan tre år på berget Kiyozumi, i Chiba-provinsen och bodde i en liten hydda som han själv byggt.

Han livnärde sig mest av vad som växte runt omkring honom, vilket tydligen var tillräckligt för att hålla honom vid liv under hans hårda dagliga träning.

Allt eftersom månaderna gick blev han både fysiskt och psykiskt starkare och många timmar ägnades åt meditation. 1949 återvände han från berget och började utveckla KYOKUSHINKAI.

1952 turnerade han i Amerika och deltog i uppvisningar och uppvisningsmatcher. Hans förmåga i bryt-tekniker gav honom smek-namnet "Den gudomliga handen" och han förekom regelbundet på TV.

Under denna turné blev han ibland utmanad av olika personer, både brottare och boxare, och besegrade dem alla med lätthet. 1953 blev han kontaktad av ett Japanskt filmbolag som ville filma honom när han kämpade mot en tjur. Detta gick han gärna med på.

För att öka sin snabbhet måste han gå ned i vikt, eftersom han visste att detta var absolut nödvändigt mot en snabb tjur.

På matchdagen vägde han ca 82 kg och det meddelades att tjuren vägde ca 450 kg och hade

horn som var fyra tum i diameter. Enligt uppgift från Sosai Oyamas bok "This is karate" varade matchen i över trettio minuter.

Hans taktik var att trötta ut tjuren genom att hela tiden hoppa undan från djurets anfall. Vid en tidpunkt i matchen fick han magen genomborrat av ett horn, men det stoppade honom inte från att till slut vräka omkull tjuren och slå av ett horn.

Han startade sin första Dojo 1954. I februari 1957 bildade han organisationen KYOKUSHINKAI. 1964 bildade han *International Karate Organization* som sedan dess arrangerat fem mycket framgångsrika världsmästerskap.

Masutatsu Oyama var inte bara känd för sin karate utan var även väl respekterad för sina åsikter och reflektioner om politiska frågor.

Som ledare saknade han motstycke med sin karismatiska utstrålning, otroliga styrka och kraftfullhet. Samtidigt känner vi honom som mycket varm och generös. Han ville alltid kunna stödja sina elever och vänner. Masutatsu Oyama var en av de största stormästarna genom tiderna. En legend under sin levnadstid.

Efter att ha varit en av de första som framgångsrikt spridit Karaten i väst och lyckats besegra levande tjurar med sina bara händer går han till historien som en av dem som verkligen utvecklat Karaten till vad den är i dag.

En stor dröm som Sosai fick uppfylld var att bygga den stora HONBU DOJO i Tokyo, där alla Kyokushin-elever från hela världen är välkomna att bo och träna "de Japanska krigarnas väg" BUSHIDO.

Bland världens alla Karateorganisationen är Kyokushin en av de största. Sedan 50 talet har Karatestilen Kyokushinkai växt mycket snabbt. I dag är stilen representerad i organisationen *Kokusai Karate-do Renmei Kyokushin* i ett hundratals länder över hela världen med över en miljon utövare.

Sosai Masutatsu Oyama gick oväntat bort efter en kort tids sjukdom, på morgonen, den 26:e april 1994 efter sviterna av lungcancer.

Vad är Kyokushinkai?

Kyokushinkai är namnet på den Karatestil som grundades av Mas Oyama.

KYOKU betyder "den yttersta"

SHIN betyder "sanning" eller "verklighet"

KAI betyder "umgänge" eller "samling"

Det krävs mycket mer betraktelse för att förstå den djupare betydelsen av namnet KYOKUSHINKAI

När man tränar Kyokushin Karate får man öva grundtekniker (Kihon), rörelsemönster (Kata) och olika sorters sparring (Kumite).

Som nybörjare kommer du genom regelbunden träning att få fysiskt såväl som psykiskt välbefinnande.

Grundtekniker varvas med fysiska övningar.

Efter första graderingen får du delta i en mycket mer varierad träning där bland annat sparring ingår.

Inom Kyokushin är bältesfärgerna följande: vitt, orange, blått, gult, grönt, brunt och svart.

Inom "Swedish Karate Kyokushinkai" finns det 32 medlemsklubbar med nära 2000 utövare.

Symbolen för KYOKUSHINKAI är KANKU



Kankun har sitt ursprung i KANKU kata, som bokstavligt översatt betyder himmelsbetraktande form. Katan börjar med att man håller upp händerna och låter pekfingrarna och tummarna vidröra varandra.

Blicken riktas sedan genom mitten, möjligen mot månen, för att framkalla andlig och kroppslig förening. Spetsarna i Kanku-symbolen visar fingrarna och symboliserar det slutgiltiga eller höjdpunkten.

De tjockare delarna visar handlederna och symboliserar kraft eller styrka, mitten visar öppningen mellan handlederna och symboliserar oändligheten eller djup.

Den inre och yttre cirkeln symboliserar kontinuiteten och den cirkulära rörelsen



Karatedräkten GI

En Karate Gi skall alltid hållas ren och ses efter ordentligt. Om ärmarna och byxorna är för långa, får de inte rullas upp utan skall sys upp. Den vänstra fliken på jackan läggs över den högra. "Calligraphy" skall sitta rakt över den vänstra bröstmuskeln.

Klubbmärket skall sitta på mitten av den vänstra överärmens utsida.

EN KARATE GI ÄR EN UNIFORM SOM DU SKALL VARA STOLT ÖVER.

Dojo

Den träningslokal vi tränar Karate i kallas "DOJO", det kan enklast översättas med "platsväg".

Alltså den plats där du tränar "Din väg" dvs Kyokushinkai Karate.

I Japan är en Dojo inte bara en tränings lokal, det är också en andlig plats. Därför bugar vi alltid och säger OSU när vi går in och när vi går ut från Dojon.

Den person som utövar och tränar Karate benäms KARATE-KA.

Dojoetikett

Visa vördnad för lärare, kamrater och Karatrekonsten.

Skada inte Karatens anseende genom olämpligt tal eller uppträdande (*speciellt utanför klubben*).

Håll omklädningsutrymmen rena-skräpa ej ned.

Håll dräkten hel och ren. Renlighet är en plikt mot kamraterna. ***Avslöja och demonstrera ej Karatetekniker utanför Dojon.*** Träna regelbundet och koncentrerat.

Bär ej örhängen, ringar, halskedjor mm. under träningen.

Klipp alltid tå-och fingernaglar så att du ej skadar dig själv eller dina kamrater.

Kyokushin karate träningsceremoni

TRÄNINGSPASSETS INLEDNING:

- ◆ SEISA. Alla sätter sig ner.
- ◆ MOKUSO. Alla blundar och mediterar 30-180 sekunder.
- ◆ MOKUSO YAME. Alla öppnar ögonen.
- ◆ SOSAI NI REI. Alla bugar tyst.

TRÄNINGSPASSETS AVSLUTNING:

- ◆ SEISA. Alla sätter sig ner.
- ◆ DOJOKUN. Alla repeterar efter sempai/sensei.
- ◆ MOKUSO. Alla blundar och mediterar 30-180 sekunder.
- ◆ MOKUSO YAME. Alla öppnar ögonen.
- ◆ SOSAI NI REI. Alla bugar tyst.
- ◆ SEMPAI/SENSEI NI ARIGATO GOZAI MASHITA. Alla repeterar och säger OSU.
- ◆ OTAGAI/SENSEI NI ARIGATO GOZAI MASHITA. Alla repeterar och säger OSU.

Efter träningen bugar man mot sina kamrater och säger: OSU

Kyokushin Dojo Kun

- 1.Vi skall träna vår kropp och själ
för en fast och orubblig vilja.
- 2.Vi ska noga studera kampkonstens innersta väsen
för att påpassligt och rådsnabbt reagera när så behövs.
- 3.Vi ska med en sann och okuvlig karaktär
fostra självbehärskningens sinnelag.
- 4.Vi ska vinnlägga oss om höviskhet, respektera våra
seniorer och avhålla oss från ett våldsamt beteende.
- 5.Vi ska värda vår personliga övertygelse
och inte glömma ödmjukhetens dygd.
- 6.Vi ska förhöja vår visdom och styrka
för att inte fela i händelse av en konfrontation.
- 7.Vi ska hela vårt liv fortsätta att öva karatens principer
och därigenom fullborda den Yttersta Sanningens Väg.



Om träningen

I Karate tränar man huvudsakligen slag, sparkar och blockeringar. Denna beskrivning av Karate är ytterst förenklad, den djupare innebörden av Karate är mera omfattande och får läras och förstås genom hård träning under många år.

Träningen innebär upprepade rörelser oändligt många gånger. Det finns bara en väg till framgång inom Karate, nämligen hård träning av kropp och själ under en lång tidsperiod.

Nyborjaren skall komma ihåg följande punkter:

- ◆ **Position:** Fot- och kroppsställningar
- ◆ **Balans:** Kontroll av de ovannämnda
- ◆ **Koordination:** Kontroll av balans i rörelse
- ◆ **Gruppering:** Utförande av rörelser på ett korrekt sätt
- ◆ **Snabbhet:** Ökande av de olika rörelsernas hastighet utan att tappa balans och gruppering
- ◆ **Styrka:** Förstärkning av teknikerna

Det är ytterst viktigt att utvecklingen i Karate sker steg för steg. Den får under inga omständigheter påskyndas annat än genom regelbunden träning. Karate kan vara mycket spännande och till stor nytta för utövaren.

Karate är också en mycket disciplinkrävande konst, och endast de som är beredda att offra sig helhjärtat kommer att lyckas i det långa loppet.

Bra att kunna

De japanska Räkneorden:

- 1 = ichi
- 2 = ni
- 3 = san
- 4 = yon
- 5 = go
- 6 = roku
- 7 = shichi
- 8 = hachi
- 9 = kyu (Ku)
- 10 = ju

KANCHO	Överhuvud för en organisation.
SHIHAN	Överhuvud.
SENSEI	Lärare.
SEMPAI	Senior.
OTAGAI	Allihop.
DOJO	Träningslokal.
GI	Träningdräkt.
OBI	Bälte
YOI	Var bered.
KAMAITTE	Utför tekniken.
MAWATTE	Vänd.
NAORE	Återgå till grund position.
YASUME	Slappna av.
HAJIME	Starta.
YAME	Stopp.
YOKO	Sidan.
USHIRO	Bakåt.
MAE	Frammåt.
REI	Buga.
KARA	Tom.
TE	Hand.
UKE	Blockering.
TSUKI	Slag.
GERI	Spark.

En ordlista finns i slutet av häftet...

Svenska Budoförbundet

I dagsläge finns det fyra sektioner:

Aikido

Med de tre stilarna Aikikai, Iwama ryu och Ki

Ju-jutsu

Flera olika stilar

Karate

Karate, Kung-fu/Wushu, Ninpo taijutsu, Shorinji kempo, Tai chi chuan, Taido

Kendo

Kendo, Iaido, Jodo, Kyudo, Naginata

Karate består i sin tur av en rad olika stilar, varav de följande finns representerade i Sverige:

Shotokan

Kyokushinkai

Wado Ryu

Wadokai

Shito Ryu

Okinawa Goju Ryu

Yuishinkai

Ditokan

Gojukai

Shizen Ryu

Ashihara

Kenpo Internat.

Gensei Ryu

Fudoukai

Kan Zen Ryu

Kembukai

Shukokai

Doshinkan

Sankukai

Okinawa Bugeinkan

Shinzen Kai

Aishin Kai

Tang Soo Do

Cocatre

Stiloberoende

Graderingsbestämmelser

10 Kyu (Orange bälte)

Tränat i minst 3 månader samt minst 25 träningspass om 1½ timme och behärska följande:

Hur man viker en karate Gi. Det korrekta sättet att bära en Gi. Betydelsen av Kyokushinkai.
Hur man uppträder i en dojo.

Fotställningar

Yoi Dach,
Fudo Dach,
Zenkutsu Dach

Slag

Seiken Oi Tsuki (Jodan, Chudan, Gedan),
Morote Tsuki (Jodan, Chudan, Gedan)

Blockeringar

Seiken Jodan Uke,
Seiken Mae Gedan Barai

Sparkar

Hiza Ganmen Geri, Kin Geri.

Övriga krav

Eleverna kommer att testas i sitt kunnande av ovanstående tekniker i Fudo Dach och att gå i Zenkutsu Dach. Händerna skall alltid hållas knutna.

9 Kyu (Orange bälte – 1 streck)

Tränat i minst 3 månader samt minst 25 träningspass om 1½ timme sedan senaste graderingen och behärska följande:

Kyokushinkais historia

Fotställningar

Sanchin Dach,
Kokutsu Dach,
Musubi Dach

Slag

Seiken Ago Uchi,
Seiken Gyaku Tsuki (Jodan, Chudan, Gedan)

Blockeringar

Seiken Chudan Uchi Uke,
Seiken Chudan Soto Uke

Sparkar

Mae Geri Chudan Chusoku

Kata

Taikyoku Sono Ichi,
Taikyoku Sono Ni

Andningsteknik

Nogare (Omote och Ura)

Kumite

Sanbon Kumite (trestegfighting)

Anfallstekniker:

(1) Jodan Oi Tsuki,
(2) Chudan Oi Tsuki,
(3) Gedan Oi Tsuki.

Försvarstekniker:

(1) Jodan Uke,
(2) Chudan Soto Uke,
(3) Gedan Barai som följs upp med Chudan Gyaku Tsuki, blockera igen med Gedan Barai.

8 Kyu(Blått bälte)

Tränat i minst 3 månader samt minst 25 träningspass om 1½ timme sedan senaste graderingen och behärska följande:

Fotställningar

Kiba Dachi

Slag

Shita Tsuki,

Jun Tsuki,

Tate Tsuki (Jodan, Chudan,Gedan)

Blockeringar

Seiken Morote Chudan Uchi Uke,

Seiken Chudan Uchi Uke/Gedan Barai

Sparkar

Mae Geri Jodan,

Ago Mae Geri

Kata

Taikyoku Sono San

Kumite

Yakusoku Ippon Kumite, fighting som är arrangerad av eleven eller läraren

7 Kyu (Blått bälte – 1 streck)

Tränat i minst 3 månader samt minst 25 träningspass om 1½ timme sedan senaste graderingen och behärska följande:

Fotställningar

Neko Ashi Dachi

Slag

Tettsui Komi Kami Uchi,
Tettsui Orochi Ganmen Uchi,
Tettsui Hizo Uchi,
Tettsui Yoko Uchi, (Jodan, Chudan, Gedan)

Blockeringar

Seiken Mawashi Gedan Barai,
Shotu Mawashi Uke

Sparkar

Mae Chusoko Keage,
Teisoku Mawashi Soto Keage,
Haisoku Mawashi Uchi Keage,
Sokuto Yoko Keage.

Kata

Pinan Sono Ichi

Andningsteknik

Ibuki Sankai

Kumite

Jiyu Kumite (frifighting)

Alla slag och sparkar skall kunna utföras i Kiba Dachi och Zenkutsu Dachi.

6 Kyu (Gult bälte)

Tränat i minst 3 månader samt minst 25 träningspass om 1½ timme sedan senaste graderingen och behärska följande:

Fotställningar

Tsuru Ashi Dachi

Slag

Uraken Shomen Ganmen Uchi,

Uraken Sayu Ganmen Uchi,

Uraken Hizo Uchi,

Uraken Ganmen Orochi Uchi,

Uraken Mawashi Uchi,

Nihon Nukite (Me Tsuki),

Yohon Nukite (Jodan, Chudan)

Blockeringar

Seiken Juji Uke (Jodan, Gedan)

Sparkar

Kansetsu Geri,

Chudan Yoko Geri, (Sokuto)

Gedan Mawashi Geri (Haisoku, Chosoku)

Kata

Pinan Sono Ni

Kumite

Jiyu Kumite (frifighting)

De graderande kommer att testas i sitt kunnande att röra sig i Tsuru Ashi Dachi och att utföra sid-sparkar.

5 Kyu (Gult bälte – 1 streck)

Tränat i minst 3 månader samt minst 25 träningspass om 1½ timme sedan senaste graderingen och behärska följande:

Fotställningar

Moro Ashi Dachii

Slag

Shotei Uchi (Jodan, Chudan, Gedan),
Jodan Hiji Ate

Blockeringar

Shotei Uke (Jodan, Chudan, Gedan)

Sparkar

Chudan Mawashi Geri, (Haisoku, Chusoku)
Ushiro Geri (Chudan, Gedan)

Kata

Pinan Sono San

Kumite

Jiyu Kumite (frifighting)

Eleverna kommer att testas i Moro Ashi Dachii

4 Kyu (Grönt bälte)

Tränat i minst 3 månader samt minst 25 träningspass om 1½ timme sedan senaste graderingen sedan senaste graderingen och be-härska följande:

Allmänna frågor om karate.

Fotställningar

Heisoku Dach,
Heiko Dach,
Uchi Hachi Ji Dach

Slag

Shuto Sakotsu Uchi,
Shuto Yoko Ganmen Uchi,
Shuto Uchi Komi,
Shuto Hizo Uchi,
Shuto Jodan Uchi Uchi

Blockeringar

Shuto Jodan Uke,
Shuto Chudan Soto Uke,
Shuto Chudan Uchi Uke,
Shuto Mae Gedan Barai,
Mawashi Uke,
Shuto Jodan Uchi Uke

Sparkar

Yodan Yoko Geri,
Jodan Mawashi Geri (Chusoku, Haisoku),
Jodan Ushiro Geri

Kata

Sanchin No Kata,
Sokugi Taikyoku Sono Ichi, Ni och San

Kumite

Jiyu Kumite (7 mannafighting)

3 Kyu (Grönt bälte – 1 streck)

Tränat i minst 6 månader samt minst 50 träningspass om 1½ timme sedan senaste graderingen och behärska följande:

Allmänna frågor om karate

Fotställningar

Kake Dach

Slag

Chudan Hiji Ate,
Age Hiji Ate (Jodan, Chudan),
Ushiro Hiji Ate,
Oroshi Hiji Ate

Blockeringar

Shuto Juji Uke (Jodan, Gedan)

Sparkar

Mae Kakato Geri (Jodan, Chudan, Gedan)

Kata

Pinan Sono Yon

Kumite

Jiyu Kumite (10 mannafighting)
Eleverna kommer att testas att röra sig i Kake Dach

2 Kyu (Brunt bälte)

Tränat i minst 6 månader samt minst 50 träningspass om 1½ timme sedan senaste graderingen och behärska följande:

Allmänna frågor om karate.

Förståelse och förevisning av karat-ens uppvärmningsövningar.

Slag

Hira Ken Tsuki (Jodan, Chudan),

Hira Ken Oroshi Uchi,

Haishu Uchi (Jodan, Chudan),

Hira Ken Mawashi Uchi,

Age Jodan Tsuki,

Koken Uchi (Jodan, Chudan, Gedan)

Blockeringar

Koken Uke (Jodan, Chudan, Gedan)

Sparkar

Tobi Nidan Geri, Tobi Mae Geri

Kata

Pinan Sono Go, Gekusai Dai

Kumite

Jiyu Kumite (15 mannafighting)

1 Kyu (Brunt bälte – 1 streck)

Tränat i minst 6 månader samt minst 50 träningspass om 1½ timme sedan senaste graderingen och behärska följande:

Slag

Ryuto Ken Tsuki (Jodan, Chudan),
Naka Yubi Ippon Ken Tsuki (Jodan, Chudan),
Oya Yubi Ken Uchi (Jodan, Chudan, Gedan)
Hitoshi Yubi Ippon Ken

Blockeringar

Kake Uke,
Chudan Haito Uchi Uke

Sparkar

Jodan Uchi Haisoku,
Oroshi Uchi Kakato Geri,
Tobi Yoko Geri,
Oroshi Soto Kakato Geri

Kata

Yantsu,
Tsuki No Kata

Kumite

Jiyu Kumite (20 mannafighting)

1 Dan (SHODAN) Sempai (Svart bälte – 1 streck)

Tränat i minst 12 månader sedan senaste graderingen. Vid försök för Shodan skall samtliga föregående tekniker uppvisas på ett sätt som överstiger kraven för 1:a Kyu. Alla grundtekniker skall utföras på ett korrekt sätt. Alla tekniker kan begäras även i Gyaku. Under graderingen tas ingen hän-syn till temporär skada

Slag

Morote Haito Uchi (Jodan, Chudan),
Haito Uchi (Jodan, Chudan, Gedan)

Blockeringar

Olika sätt att blockera med benen,
Morote Kake Uke (Jodan, Chudan),
Osae Uke,
Morote Haito Uchi Uke

Sparkar

Kake Geri med Kakato (Jodan, Chudan),
Ushiro Mawashi Geri (Jodan, Chudan, Gedan)

Kata

Tensho,
Saiha,
Taikyoku Sono Ichi, Ni, San skall utföras i Ura

Kumite

Jiyu Kumite (30 mannafigting)

Ren Raku (Kombinationstekniker)

Gohon Geri
(1) Mawashi Geri,
(2) Ushiro Mawashi Geri,
(3) Mae Geri,
(4) Mawashi Geri,
(5) Ushiro Mawashi Geri

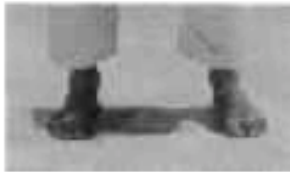
Mera om Fotställningar



Heisoku-dachi



Musubi-dachi



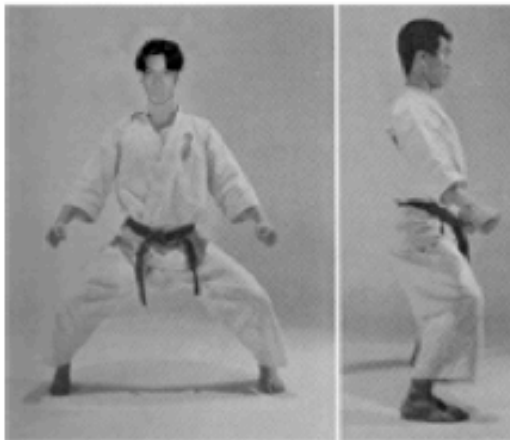
Heiko-dachi



Uchihachi ji-dachi

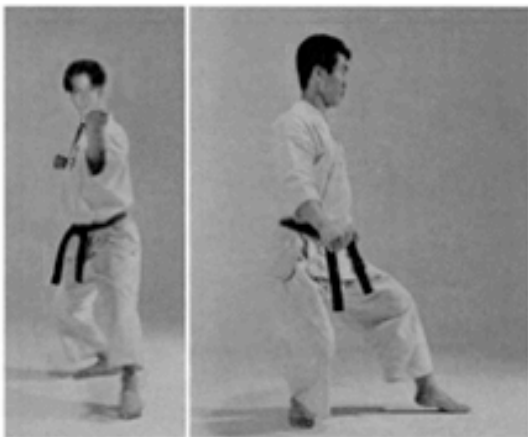
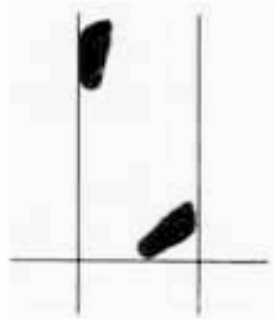
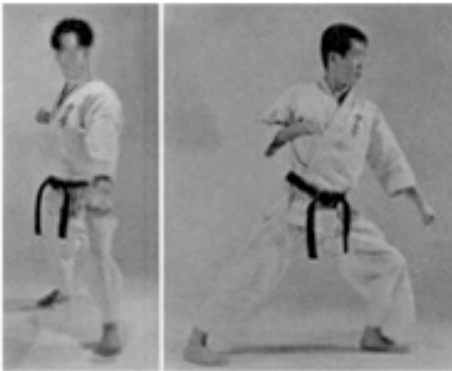


Fudo-dachi / yoi dachi

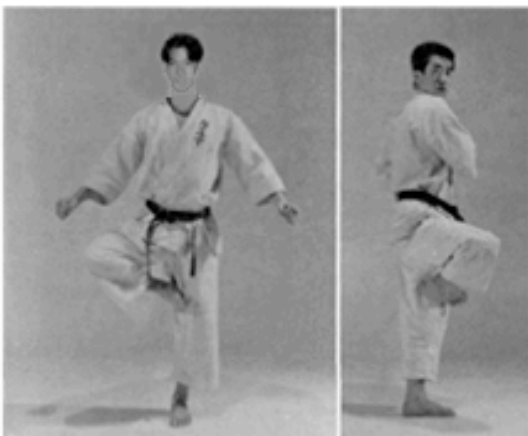
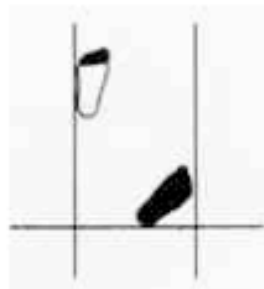


kiba-dachi

Zenkutsu-dachi



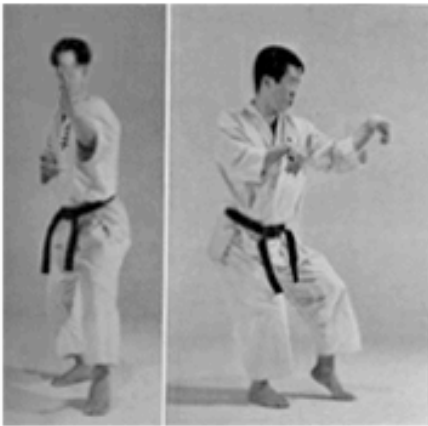
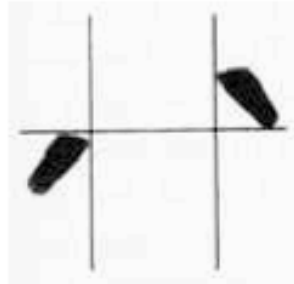
Kokutsu-dachi



Tsuruashi-dachi



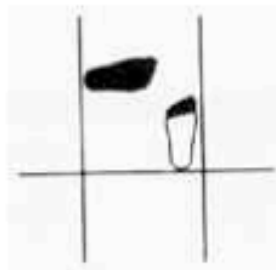
Sanchin-dachi



Nekoashi-dachi



Kake Dachi



JAPANSK TERMINOLOGI

Age	Uppåtstigning
Ago	Haka
Ashi Barai	Fotsvep
Ate	Slag
Atama	Huvud
Budo	Stridskonst
Chudan	Mitten
Chusoku	Fotens trampdyna
Dan	Grad (svartbältes-grad)
Do	Väg eller Stig
Dojo	Träningslokal
Empi	Armbåge
Fudo Dach	Stabil ställning
Ganmen	Ansikte
Gedan Barai	Nedre blockering
Geri	Spark
Gi	Dräkt
Hachimaki	Pannband
Haishu	Handens baksida
Haisoku	Fotens ovensida
Haito	Handkanten vid tummen
Heiko Dach	Parallell öppen ställning
Heisoku Dach	Sluten fotställning
Hidari	Vänster
Hiji	Armbåge
Hiraken	Främre knogarna
Hitosashi	Yubi Ipponken Pekfinger en-knoges knytnäve
Hiza	Knä
Hizo	Mjälte
Ibuki	Karate-andningsmetod
Ippon Nukite	Pekfinger-spjut
Jodan	Övre
Juji	X-formad

Jiyu-kumite	Tävlingsträning
Kagi	Böjd
Kakato	Häl
Kake	Hake
Kake Dach	Fasthakad ställning
Kamae Dach	Fighting-ställning
Kamaite	Utför tekniken
Kancho	Högste man inom stilen
Kansetsu	Knäled
Kata	Formella övningar
Karate	Tom hand
Karateka	Person som utövar karate
Keage	Hög spark
Keiko	Kycklingnäbb-hand
Kiai	Skrik
Kiba Dach	Bredbent ställning
Kihon	Grundträning
Kime	Fokusering koncentration och kraft
Kin	Grenen
Koken	Böjd handled
Kokutsu Dach	Bakåtlutad ställning
Kote	Underarm
Kumite	Tävling
Kyu	Graderingar under svart bälte
Mae	Fram
Makiwara	Slagbräda
Nakayubi Ipponken	Långfingret en-knoges knytnäve
Naore	Återgå till utgångsställningen
Neko Ashi Dach	Katt-ställning
Nihon Nukite	Tvåfinger-spjut
Nogare	Tyst andningsmetod
Nukite	Spjut-hand
Obi	Bälte
Oi	Rakt slag
Oroshi	Nedåtgående
Osae	Pressa
Oyayubi Ipponken	Tumme en-knoges knytnäve
Rei	Buga
Ryutoken	Drakhuvudknytnäve
Sanchin Dach	Timglas-ställning

Sayu	Båda sidor
Seiken	Knytnäve
Seiza	Knäsittande ställning
Sempai	Senior
Sensei	Lärare
Shihan	Mästare
Shita	Låg
Shomen	Framåt
Shotei	Handflatan
Shuto	Knivhand
Sokuto	Knivfot
Soto	Utsidan
Tameshiwari	Krossningsteknik
Tate	Vertikal
Te	Hand
Teisoku	Båge
Tettsui	Knytnävens sida
Tobi	Hopp
Toho	Svärdspets-hand
Tsurushi Dach	Tran-ställning
Uchi	Insidan, även slag
Uchihanchiji Dach	Duvtå-ställning
Uke	Blockering
Uta	Omvänd
Uraken	Omvänd knytnäve
Ushiro	Bakåt
Yoi	Var beredd
Yoi Dach	Utgångsställning
Yoko	Sidan
Waza	Teknik
Zenkutsu Dach	Främre benet böjt-ställning

TÄVLINGSTERMER

Rei	Buga
Hajime	Börja
Jame	Sluta
Ippon	Full poäng
Encho	Förlänga matchen
Waza ari	Halv poäng
Awasete Ippon	Två Waza aris

Hansoku	Diskvalificering, ogiltig
Chui	Varning
Aiuchi	Ingen poäng
Tsuzukete	Fortsätt
Hikiwaki	Oavgjort
Hanteri	Domarbeslut
Jikan	Tid (Rop för att stanna klockan)
Gachi	Seger
Shiro	Vit
Aka	Röd
Shobu	Match