

KIHON WAZA

Tsuki
Uchi
Uke
Geri

BUKI

Ashi
Chusoku
Haisho
Haisoku
Haito
Hiji
Hiraken
Hiza
Kakato
Keiko
Koken
Kote
Nakayubi Ippon Ken
Nukite
Oyayubi Ippon Ken
Ryutoken
Seiken
Shotei
Shuto
Sokuto
Sune
Te
Teisoku

BASIC TECHNIQUES

Punch (thrust)
Strike
Block
Kick

WEAPONS

Foot or Leg
Ball (middle) of the Foot
Backhand
Instep of the Foot
Inner Knife Hand
Elbow
Flat Fist
Knee
Heel
Chicken Beak
Wrist Top
Forearm
Middle Finger Knuckle Fist
Spear Hand
Thumb Knuckle Fist
Dragon's Head Fist
Forefist (correct fist)
Palm Heel
Knife Hand
Outside Edge of the Foot
Shin
Hand
Arch of the Foot

BASIS TECHNIEKEN

Stoot
Slag
Wering
Schop

WAPENS

Voet of Been
Bal Voor (midden)van de Voet
Bovenkant hand
Bovenkant voet (Wreef)
Duimzijde hand
Elleboog
Beren Klauw
Knie
Hiel
Vogelbek
Bovenkant Pols
Onderarm
Geklemde Middnvinger
Speerhand (Vingersteken)
Duimstoot
Drakenkop (Vuist niet geheel gesloten)
Voorkant Vuist
Handpalm
Handkant Slag
Zijkant voet (yoko geri)
Scheenbeen
Hand
Voetzool (soto mawashi geri)

Tetsui
Toho
Uraken

Hammer Fist
Sword Peak Hand
Backfist

Hamer Vuist
Slag op de keel met bin. kant D. en W. vinger
Achterkant vuist

NERAIDOKORO KOGEKIHOKO

Age
Ago
Atama
Chudan
Ganmen
Gedan
Hidari
Hizo
Jodan
Kake
Kansetsu
Kintama (Kin)

Komekami
Kubi
Mae
Mawashi
Me
Migi
Nodo
Oroshi
Sakotsu
Sayu
Soto
Tobi
Uchi
Ura

TARGETS & DIRECTIONS

Rising
Chin or Jaw
Head
Middle Level
Face
Lower Level
Left
Spleen
Upper Level
Hooked
Joint (of limb)
Groin, Testicles
(gold jewels)
Temple
Neck
Front, Forward
Round, Circular
Eyes
Right
Throat
Descending
Collarbone
Left and Right
Outside
Jumping
Inside
Reverse, Backwards

Omhoog (Liften)
Kin
Hoofd
Midden (Maag hoogte)
Gezicht
Laag (Onder de Band)
Links
Milt
Hoog (Strot en hoger)
Gehoekt
Gevrichten
Kruis (Geslachtsdelen)

Tempel
Nek
Recht vooruit
Rond (Cirkel)
Ogen
Rechts
Strot
Van bovenaf
Sleutelbeen
Links en rechts Zijwaarts
Buitenwaarts
Sprong
Binnenwaarts
Tegenovergesteld

Ushiro
Yoko

Back (direction)
Side (direction)

Achterwaarts
Zijwaarts

DACHI

Yoi Dach
Fudo Dach
Zenkutsu Dach
Uchi Hachiji Dach
Sanchin Dach
Kokutsu Dach
Musubi Dach
Kiba Dach
Neko Ashi Dach
Tsuru Ashi Dach
Moro Ashi Dach
Heisoku Dach
Heiko Dach
Kake Dach
Soto Hachiji Dach
Shiko Dach
Kumite Dach
Han Mi
Migi Ashi Mae
Hidari Ashi Mae
Han Zenkutsu dachi
Soegoshi dachi

Tei Kokutsu dachi

Ritsu bo
Sage bo

STANCES

Ready Stance
Immobile Stance
Forward Leaning Stance
Inside Character "8" Stance
Three Point Stance
Back Leaning Stance
Open Foot (connected) Stance
Horseback Stance
Cat Stance
Crane Stance
One Foot Forward (two-foot) Stance
Closed Foot Stance
Parallel Stance
Hooked Stance
Outside Character "8" Stance
Sumo Stance
Fighting Stance
Half Body Stance
Right Foot Forward
Left Foot Forward

STANDEN

Gereed stand (even los met de hielen)
Schouderbr. voeten naar buiten
Voorwaarts leunende Stand
Schouderbr. hielen naar buiten
Driehoek Stand
Achterste been leunend 70% - 30%
Hielen tegen elkaar
Paardrijstand voeten parallel naar voren
Kleine katstand 90% - 10%
Kraanvogel Stand
Ene voet voor de andere R. n. V.
Voeten tegen elkaar
Schouderbreedte voeten paralel
Gehoekte Stand
Schouderbr. voeten naar binnen
Paardrijstand voeten naar buiten
Gevechtshouding
Lichaam weggedraaid
Rechtervoet voor
Linkervoet voor
Kleine zenkutsu dachi stand (Bo)
stand uit shiko dachi: voorste voet recht naar voren
achterste voet wijst naar achteren (Bo)
Als kokutsu dachi maar achterste voet wijst
naar buiten (90 graden). Voeten op de grond.
schouderbreed bo in de rechter hand
Musubi dachi, bo schuin onder arm

TSUKI WAZA

Seiken
Oi Tsuki
Morote Tsuki
Gyaku Tsuki
Tate Tsuki
Jun Tsuki

Shita Tsuki

UCHI WAZA

Seiken
Ago Uchi
Furi Ichi
Tetsui
Oroshi Ganmen
Uchi
Komekami Uchi
Hizo Uchi
Mae Yoko Uchi
Yoko Uchi
Uraken
Ganmen Uchi
Sayu Uchi
Hizo Uchi
Oroshi Ganmen
Uchi
Mawashi Uchi
Nihon Nukite
Yonhon Nukite
Shotei Uchi

PUNCHING TECHNIQUES

Forefist
Lunge Punch
Two-Handed Punch
Reverse Punch
Vertical Punch
Side (corresponding)
Punch
Lower Punch

STRIKING TECHNIQUES

Forefist
Chin / Jaw Strike
Hook Strike
Hammer Fist
Descending Face
Strike
Temple Strike
Spleen Strike
Forward Side Strike
Side Strike
Backfist
Face Strike
Left and Right Strike
Spleen Strike
Descending Face
Strike
Roundhouse Strike
Two-Fingered Spear Hand
Four-Fingered Spear Hand
Palm Heel Strike

STOOT TECHNIEKEN

Vuist 2 eerste Knokkels
Meestoten
Beide handen (Dubbele vuiststoot)
Tegenovergesteld Stoten
Vertikale Vuist Stoot
Stoot opzij (kiba dachi oi-tsuki)

Lage Stoot Recht Voorwaarts

AANVALLENDE TECHNIEKEN

Vuist (voorzijde)
Kin met de elleboog omhoog
Hoek Stoot
Hamer Vuist
Voorwaartse zweepslag (raakvlak bk hoofd)
Slag
Slag naar de slaap
Slag naar de milt
Zijwaartse slag naar voren gericht
Zijwaartse slag
Achterkant vuist
Hamerslag naar
Achterkant vuist gez.hoogte L & R
Slag naar de milt
Slag naar voren op het hoofd
Slag
Ronde slag naar het achterhoofd
Twee vingersteek
Vier vingersteek
Handpalm

Shuto
Sakotsu Uchi
Yoko Ganmen Uchi
Sakotsu Uchi Komi

Hizo Uchi
Uchi Uchi
Hiji Ate
Mae Hiji Ate
Age Hiji Ate
Ushiro Hiji Ate
Oroshi Hiji Ate

UKE WAZA

Jodan Uke
Gedan Barai
Chudan Uchi Uke
Chudan Soto Uke
Morote Chudan Uchi Uke
Shuto Uke
Juji Uke
Take Uke
Shotei Uke
Mawashi Uke
Sune Uke

GERI WAZA

Hiza Ganmen Geri
Kin Geri
Mae Geri
Mae Keage
Soto Mawashi Geri

Knife Hand
Collarbone Strike
Side Face Strike
Collarbone Driving
Strike
Spleen Strike
Inside Strike
Elbow Strike
Forward Elbow Strike
Rising Elbow Strike
Backwards Elbow Strike
Descending Elbow Strike

BLOCKING TECHNIQUES

Upper Block
Lower Parry
Middle Area Inside Block
Middle Area Outside Block
Two-Handed Middle Area Inside Block
Knife Hand Block
Crossed Block
Hooked Block
Palm Heel Block
Circular Block
Sheen Block

KICKING TECHNIQUES

Knee Face Kick
Groin Kick
Front Kick
Front Rising Kick
Outside Crescent Kick

Handkant (Meshand)
Slag van boven naar het sleutelbeen
Slag naar de slaap
Slag naar voren, sleutelbeen

Slag naar de milt
Slag binnenwaarts naar b.v. de nek
Elleboog stoot
Elleboog st. naar voren
Elleboog st. direct omhoog met vuist langs oor
Elleboog st. naar achteren
Elleboog st. van bovenaf

BLOK TECHNIEKEN

Blok op een hoge stoot
Blok naar beneden
Blok van binnenuit
Blok van buitenaf
Met vuist gesteunde blok v.b.u.
Handkant blok
Gekruiste open hand blok
Dubbele blok naar beneden
Handpalm blok
Dubbele spaakwie wering
Wering met scheenbeen

SCHOP TECHNIEKEN

Knietje naar het gezicht
Schop naar het kruis (Met de wreef)
Voorwaartse schop
Hoog voorwaartse rek schop
Van binnen naar buiten hoge schop

Uchi Mawashi Geri
Yoko Keage
Mawashi Geri
Kansetsu Geri
Yoko Geri
Ushiro Geri
Mae Kakato Geri
Ago Geri
Tobi Mae Geri

Inside Crescent Kick
Side Rising Kick
Roundhouse Kick
Joint Kick
Side Kick
Back Kick
Front Heel Kick
Chin / Jaw Kick
Jumping Front Kick

Van buiten naar binnen hoge schop
Zijwaartse rek schop
Cirkelvormige schop
Zijwaartse schop, naar de knie
Zijwaartse schop
Achterwaartse schop
Schop naar voren, met de hiel
Schop naar de kin gericht
Springende voorwaartse schop

KIHON JUTSUGO

Anza
Arigato
Gozaimasu
Budo
Bunkai
Dan
Dojo
Dojo Kun
Dogi (Gi)
Fumiashi
Gasshukoku
Hajime
Hanshi
Ibuki
Jisen Kumite
Jiyu Kumite
Kamaete
Karate
Kata
Ki
Kiai

BASIC TERMINOLOGY

Relaxed Sitting
Thank You
(polite)
Martial Way
Application (analysis)
Grade (Black Belt)
Training Hall (Way place)
Training Hall Oath
Karate Uniform (Way clothes)
Step (with a change of feet)
United States
Begin
Honorable Master
Forced Tension Breathing
Full-Contact Fighting
Free Fighting
Take Ready Position
Empty Hand
Form
Inner Energy
Explosive Scream

BASIS TERMINOLOGIE

Ontspannen Zitten
Danku

Weg (do) van de krijger (bu)
Uitleg van een kata
Graad (Zwarte band)
Budo trainingzaal
Trainingzaal Belofte
Karatepak
Wisselpas (gewone pas)
Verenigde Staten
Beginnen
Hoogwaardige Leraar
Onder druk uitademen
Full-Contact Gevecht
Vrij vechten
Neem gevechtshoudig aan
Legehand
Aaneengesloten serie technieken
Innerlijke energie
Explosieve Schreeuw

Kiai Irete	With Explosive Energy	Met explosieve energie
Kihon	Basics	Basis technieken
Kihon Waza	Basic Techniques	Basis technieken
Kime	Focus	Focusen concentreren
Kohai	Junior Student	Lager in graad
Kokusai	International	Internationaal
Kosa	Switch (i.e. switch stance L to R or R to L)	Kruisen of (wissel pas)
Kotai	Switch (i.e. partners switch places in a drill)	
Kumite	Fight	Gevecht
Kyokushin	Ultimate Truth	Uiterste Waarheid
Kyu	Rank (below Black Belt)	Rang (onder de zwarte band)
Maai	Interval (between opponents)	Interval (tussen twee vechters)
Makiwara	Striking Post (straw wrapped)	Oefenmateriaal (Gevlochten stroo)
Mawatte	Turn	Omdraaien
Mokuso	Meditation (silent thought)	Meditatie (in stilte verzonken)
Mugorei	No Counting (no commands)	Zonder telling
Mushin	Without Thought (no mind)	Zonder na te denken
Naore	Return to Starting Position	Terug keren naar startpositie
Nogare	Calm Controlled Breathing	Rustig gecontroleerd ademhaling
Obi	Belt (sash)	Band
Okuriashi	Shuffle Step (sending foot)	Aansluitpas, acht. voet eerst en blijft achter
Onegaishimasu	Please (polite)	Alstublieft
Osu	Patience and Determination	Budo groet
Otagai	Each Other	Elkander
Rei (...ni Rei)	Bow (Bow to...)	Buig (Buig naar)
Renmei	Federation	Federatie
Renma	Polishing, Training	
Renraku	Combinations	Combinaties met 2 personen
Seishin	Spirit	Spirit
Seiza	Formal Kneeling (correct sitting)	Knieenzit
Sempai	Senior (1st & 2nd Dan)	Senior hoger in rang 1e & 2e Dan
Sensei	Teacher (born before) (3rd & 4th Dan)	Leraar 3e & 4e Dan
Shomen	Front (correct face) of the Dojo	Front van de dojo

Shihan	Expert (5th, 6th & 7th Dan)	Experts (5e, 6e & 7e Dan)
Sosai	President	President
Tameshiwari	Breaking Test	Breektest
Tanden	Center of Body (below navel)	Centrum van het licham (Navel)
Waza	Technique(s)	Techniek
Yame	Stop	Stoppen
Yasume	Rest, at Ease	Rusten
Yoi	Ready	Klaar
Yudansha	Black Belt Holder	Zwartebander
Zanshin	Remain Alert (remaining mind)	Wees allert

TAIKAI JUTSUGO

Aka
 Awasete Ippon
 Chui
 Encho
 Fukushin
 Fukushin Shugo
 Genten
 Hantei
 Hikiwake
 Ippon
 Kachi
 Senshuken Taikai
 Shikaku
 Shiro
 Shushin
 Waza Ari
 Zokko
 Shomen Muite

KAZU

TOURNAMENT TERMINOLOGY

Red
 Adds Up to One Point
 Warning
 Overtime Round (extension)
 Corner Judge (assistant referee)
 Referees' Conference
 Penalty
 Decision
 Draw, Tie
 One Point
 Win
 Championship Tournament
 Disqualification
 White
 Referee
 Half Point (has a technique)
 Resume Fighting
 Face to the jury

NUMBERS

TOERNOOI TERMINOLOGIE

Rood
 Opgeteld tot 1 punt
 Informele waarschuwing
 Buiten de Tijd
 Hoekrechter(Hulscheids)
 Scheidsrechters Gesprek
 Officiële waarschuwing
 Beslissing
 Onbeslist
 Volle Punt
 Win
 Kampioenschap Toernooi
 Diskwalificatie
 Wit
 Scheidsrechter
 Half Punt
 Vervolg het gevecht
 Gezicht naar de jury tafel

NUMMERS(TELLEN)

Ichi
Ni
San
Shi, Yon
Go
Roku
Shichi, Nana
Hachi
Ku
Ju
Sanju
Hyaku
Sen
Man

One
Two
Three
Four
Five
Six
Seven
Eight
Nine
Ten
Thirty
Hundred
Thousand
Ten Thousand

Een
Twee
Drie
Vier
Vijf
Zes
Zeven
Acht
Negen
Tien
Dertig
Honderd
Duizend
Tienduizend