**Słowniczek japońsko - polski**

**SŁOWNIK TERMINÓW JAPOŃSKICH UŻYWANYCH NA TRENINGACH KARATE**

LICZEBNIKI / WYMOWA:

1 ICHI (Ichi)
2 NI (Ni)
3 SAN (San)
4 SHI (Si) / YON (Jon)
5 GO (Go)
6 ROKU (Roku)
7 SHICHI (Sici)
8 HACHI (Haci)
9 KYU (Kju)
10 JU (Dziu)
20 NINJU
30 SANJU
40 YONJU
50 GOJU
100 HAYAKU

BROŃ / TECHNIKA:

Atama - głowa
Ashi - noga
Barai - zagarnięcie
Bo - długi kij
Chusoku - poduszka stopy
Furi - krótki sierp
Geri - kopać
Haisoku - podbicie stopy
Haito - wewn. krawędź dłoni
Hiji - łokieć
Hiza - kolano
Kakato - pięta
Seiken - pięść
Shotei - podstawa dłoni
Shuto - zewn. krawędź dłoni
Shita - niższy cios
Tettsui - pięść młot

STREFY/KIERUNEK/CEL:

Age - w górę
Ago - podbródek, szczęka
Chudan - korpus, średni poziom
Ganmen - twarz
Gedan - strefa od pasa w dół
Gyaku - przeciwnie, odwrotnie
Hidari - w lewo
Hizo - żebro
Jodan - strefa od barków w górę
Kake - zahaczać / hak
Kansetsu - staw kolanowy
Kin - krocze
Mae - w przód
Mawashi - okrężnie
Mawatte - obrót
Migi - w prawo
Naore - powrót do pozycji
Oi - zgodny
Oroshi - z góry w dół
Sakotsu - obojczyk
Sayu - prawy i lewy
Shomen - przód
Soto - zewnętrzny
Tobi - skakać, w wyskoku
Uchi - ze środka, wewnętrzny
Ura - odwrotnie
Ushiro - tył, w tył
Yoko - bok, w bok
Arigato - dziękuję
Ashi - stopa
Ai-Suru - kochaćBudo - sztuki wojenne
Dan - stopień mistrzowski
Do - droga, kierunek myśli
Dojo - sala treningowa
Hajime - zaczynać
Ibuki - oddychanie za pomocą napięcia mięśni
Kata - ćwiczenia formalne
Kamaete - przyjąć pozycję
Kiai - krzyk bojowy
Kiba - jeździec
Kyu - stopień uczniowski
Moro - obie
Moro-Te - podwójnie rękami
Mugorei - bez liczenia
Obi-pas
Oesh (Oś) - tak, dziękuję, pozdrowienie
Osae - ściągać w dół
Sai - sztylet
Sanchin - trójkąt sił
Seiza - siedzenie na piętach
Te - ręce
Tameshiwari - rozbijanie desek
Tonfa - korba do mielenia ryżu
Tsuki - pchać / uderzać
Uchi - ciąć / uderzać
Yame - stop
Yoi - gotowy