

# 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

### BRONŃ / 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, szczeka  
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 - kochać Budo - 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