

# KARATE OG BUDO LEKSIKON

## A

Abe-Ha Shito-ryu ( karate ) " Abes sekt av Shito-ryu ". Shito-ryu stil grunnlagt av Abe, en av de få som fikk tildelt " mesterbrev " av Kenwa Mabuni.

Age ( jap ) Oppover.

Age-zuki ( karate ) Slag oppover. Slaget skiller seg fra Jodan-zuki ved at man løfter neven i en halvsirkel mot målet i stedet for å slå lineært oppover.

Age uke ( karate ) " Oppadgående blokk ". Kalles også Jodan-uke / Jodan-age uke.

Ago ( jap ) Kjeven / haken.

Ai ( jap ) Koordinasjon , harmoni.

Ai hanmi ( jap ) To motstanderes stilling i forhold til hverandre. Begge står med samme fot fremst.

( f.eks venstre ).Motsatt stilling er Gyaku-hanmi.

Aikido ( budo ) " Harmonien og den indre energiens vei ". System grunnlagt av Morihei Ueshiba, hvis formål er å bringe kropp og sjel i harmoni med universet. Han forsket i over 200 forskjellige kampformer, med hovedvekt på Yagyū jujutsu, Hozoin sojutsu og Daito-ryū Aiki-jutsu. I 1925 dannet han det man kan kalle hans versjon av Aiki-jutsu. Dette ble modifisert og offisielt kalt Aikido i 1942. Systemet inneholder Nage-waza ( kastteknikker ) og Katame-waza ( holdeteknikker ).

Aiki-jutsu ( bujutsu ) Gammelt kampsystem basert på jujutsu. Grunnlagt av Saburo Yoshimitsu under Kamakura perioden ( 1185-1333 ).Danner mye av basisen for Aikido.

Ai-uchi ( jap ) " Dobbelt støt ". Dommeruttrykk som beskriver at begge utøverne har fått inn et støt samtidig i Shiai. Gir ikke poeng. Tegnet vises ved at begge knyttenevene holdes mot hverandre.

Aka ( karate ) " Rød ". Betegnelsen på den utøveren som bærer rødt kampbelte i Shiai.

Aka-awasete ippon ( karate ) Dommeruttrykk i Shiai når utøveren med rødt kampbelte har

fått 2 waza-ari, og det godkjennes som en Ippon. Gir seier i Shobu-ippō konkurranser.

Aka-no-kachi ( karate ) " Seier til rød ". Dommeruttrykk som nyttes når vinneren i Shiai er den med det røde kampbeltet. Motsatt er Shiro-no kachi.

Annanko ( karate ) " Lyset fra sør ". Kata som sies å stamme fra en kinesisk skibbrudden ved navnet Anan fra Taiwan som ble boende i Tomari på Okinawa etter forliset.

Arigato ( jap ) " Takk ".

Ashi ( jap ) " Fot , bein ".

Ashi barai ( judo ) " fotfeing ". Felling av motstanderens fot ved hjelp av fotsålen. Utføres helst idet motstanderen skal til å legge vekta over på foten, like før den tar bakken ( de ashi barai ).

Ashigatana ( karate ) " Fotsverd ". Yttersiden av foten. Også kalt Sokuto.

Ashibo kake uke ( karate ) Bein-blokk mot motstanderens spark. Beinets løftes opp og kne / legg blokkerer angrepet. Kalles også Sokubo-kake-uke, eller Sune-uke.

Ashikubi ( jap ) Ankelen.

Ashikubi-kake-uke ( karate ) " Ankel krok blokk ". Lik utførelse som Ashibo-kake-uke.

Ashiko ( jap ) Vristen. Kalles også Heisoku.

Ashisoku ( jap ) " Fotbunn ". Eldre betegnelse på undersiden av foten. ( Teisoku / soko-ashi ).

Atama ( jap ) Hodet.

Ate-waza ( karate ) " Knusende teknikk ". Kalles også Empi-uchi eller Empi-ate.

Ato-shibaraku ( karate ) " Litt tid igjen ". Dommeruttrykk i Shiai. Gis som lydsignal av sekretariatet når det er 30 sekund igjen av matchen.

Awase ( jap ) " Samle, forene ". Kan i tillegg bety marsj eller den normale gange.

Awasete-ippō ( karate ) Dommeruttrykk når 2 waza-ari godkjennes som en Ippō i Shiai.

Ayumi-ashi ( jap ) Annet ord for Nami-ashi. ( Den normale gange ).

Awase-zuki ( karate ) " kombinert slag ". Ligner Yama-zuki, med den forskjell at i Awase-zuki er armene strukket og ryggen helt rett.

Azato, Ankoh ( Yasutsune ) ( karate ) Funakoshis første lærer. Han overlot imidlertid treningen av ham til sin gode venn Itosu ganske tidlig, antageligvis p.g.a. at Funakoshi led av en kronisk hofteddislidelse. I følge Funakoshi var Azato ikke bare Te ekspert, men også dyktig i joba-jutsu, og kyu-jutsu. Han trente Te under Matsumura og var i tillegg ekspert i Jigen-ryū Kenjutsu. Han var kjent for å ha et detaljert arkiv over alle mestre i Okinawa-te, med fortegnelse over deres navn, adresse, intelligens, sterke og svake sider. Desverre har dette gått tapt. Azato var høy, bredskuldret og øverste militære sjef for Ryukyu kongen, og tilhørte Tonochi klassen, en av de to Shizoku-overklassene på Okinawa. Mange av de prinsippene man anvender i Shotokan stammer fra Azato og hans overføring av grunnleggende prinsipper fra Kendo til Karate ( bl.a.tai-sabaki ).

## B

Ba-jutsu ( jap ) Den japanske ridekunsten. Også kalt Joba-jutsu. Ble for første gang systematisert i skolen Otsubo-ryu i det 15. århundre. Det ble etterhvert dannet 50 ryu.

Balisong ( filip ) " Sommerfuglkniv ". Legendarisk knivtype fra Filippinene, tidligere brukt av den Filippinsk / Malaysiske Kali kulturen. Denne hellige kniven representerer i henhold til historien egentlig 3 krefter ; Kropp, sinn og sjel ( de tre skapelseskraftene ).

Banzai ( jap ) " Hurra ". Betyr egentlig " leve keiseren ". Ordet ble veldig mye brukt som kamprop under den andre verdenskrig når soldatene stormet i døden for keiseren.

Barai ( jap ) Blokkering. Skrives " Harai " i usammensatte ord.

Bassai ( karate ) Kata. Heter opprinnelig Passai / Patsai. Navnet betyr å " erobre en festning ". Kataen har kraftfulle angrepsteknikker som skulle minne de gamle på den fysiske og psykiske styrke som var påkrevd for å trenge inn i fortet til en forskanset, flertallig fiende. Det er to forskjellige kata; Bassai-dai ( den store ) og Bassai-sho ( den lille ). Originalversjonen kommer opprinnelig fra Oyadamari sensei fra Tomari-te, mens Itosu fra Shuri-te laget Bassai-sho. Idag finnes flere varianter av disse med navn som; Itosu-no Passai, Tomari-no-Passai og Matsumura-no-Passai.

Bensoko-dachi ( karate ) Mellomstilling som blir brukt i enkelte stilarter når man skal forandre bevegelsesretning raskt. Finnes bl.a i kataen Seipai.

Bo ( jap ) Stokk som er mellom 1,5 m og 1,8 m lang. Et av de 5 våpen systematisert til kobujutsu på Okinawa ( sai, tonfa, nunchaku, bo og kama ). Systematisk bruk av bo kan spores tilbake til det 7. århundre, og kunsten har helt klart kinesisk påvirkning. Man har tallfestet 316 forskjellige ryu for bo i Japan opp gjennom tidene. Er svært lite utbredt i Skandinavia. ( se Bo-jutsu ).

Bodhidarma ( kin ) ( 470-535 ) Kinesisk buddhistmunk som har fått æren for den kinesiske boksingens opprinnelse. Var den 3. sønnen av kongen av Kanchipura ( sør India ). Læreren hans, Prajanatara, befalte ham å dra til Kina for å spre Dhyana buddhismen ( zen ). Han ankom med skip nær dagens Canton ( i år 520 ), dro så til hovedstaden Nanking og fikk audiens hos keiser Wu-ti. Derfra trakk han seg i år 527 tilbake til det sagnomsuste Shaolin tempelet ( Ligger ved Song Shan fjellet, Deng Feng området i Honan provinsen ). Det finnes faktisk ingen beviser eller noe ned-

skrevet materiale som indikerer at han lærte fra seg noen kampkunst til munkene i Shaolin klosteret, men denne teorien kan da heller ikke motbevises.

Bogu-kumite ( karate ) Fullkontakt sparring med beskyttelsesutstyr.

Det ble eksperimentert med dette fra ca. 1928, av bl.a. Mabuni fra Shito-ryu. Det begynte egentlig på Todai universitetet hvor noen av elevene syntes kata var som dans. Jisaburo Miki ( 1904-1951 ) blir regnet som en pioner på området. Han ønsket en mere realistisk trening, og brukte kendohjelm, baseball kroppsvest, suspensorium, boksehansker, legg- og underarmsbeskyttere under sparringen. Han testet ferdighetene sine i kamper mot medlemmer av Yakuza ( japansk mafia ) Filosofien var;

" Karate er ikke gymnastikk, det må være praktisk ". Funakoshi stoppet ganske raskt å undervise på de stedene som drev med Bogu-kumite.

Bo-jutsu ( bujutsu ) Kunsten å bruke bo. Ble praktisert av de føydale krigerne i Japan. Systematisk trening kom ikke før i Kamakura perioden ( 1192-1333 ). Katori Shinto ryu stilen danner grunnlaget for de fleste andre systemer med bo. Det finnes flere forskjellige typer stokker : hasaku-bo ( en spydlengde ), rokushaku-bo ( hellebard ), jo ( lang stokk ) og bokken ( tresverd ). Er ikke organisert som -do form i motsetning til f.eks Jodo. ( se Bo for mere info ). Bok-ken ( kendo ) " Tresverd ". Laget av massivt eik. Kalles ofte Bokuto. I motsetning til Shinai har det samme balanse som et ekte sverd. I føydaltiden ble det brukt som et meget effektivt kamp-våpen, og Musashi vant flere dueller mot ekte sverd med dette tresverdet.

Boku ( jap ) " Tre ".

Bokuto ( kendo ) Annet ord for tresverdet Bok-ken.

Boshiken ( karate ) " Tommelfinger hånd ". Som Seiken, men tommelen peker fremover.

Bu ( jap ) Samurai, ridder, kriger. Betyr også taper eller militær.

Bubishi ( kin ) Gammelt manuskript fra Okinawa eller Kina ( ingen vet sikkert ) som omhandler hemmelighetene i Hvit trane boksing stil. Uttrykket kan best forstås ved å bryte ned ordet i komponenter. Bu betyr " taper " eller " militær ", Bi betyr " å forsyne " mens shi betyr " ambisjon ". Man antar at det var Kanryo Higaonna som innførte dokumentet til Okinawa. Det verserer også teorier om at det var Higaonna som skrev Bubishi selv. Det finnes også en annen bok med samme navn som omhandler ren militærstrategi. Den ble oversatt til Engelsk først i 1990 av Pat McCarthy.

Budo ( jap ) Fellesbetegnelse på kampformer utviklet etter systemene innen Bugei / Bujutsu. Er mindre stridsorientert enn forgjengeren, og konsentrerer seg om mental og fysisk trening for å per-feksjonere seg selv som menneske. Tradisjonelt kan ingen do form drives som sport, selv om flere systemer synder i stor grad mot dette. De fleste systemene ble do-former etter Meiji omveltningene i 1868, og ingen -do form eksisterer uten en -jutsu forgjenger. Betyr " Stridskunstens vei ".

Budokan ( jap ) " Hallen for stridskunstens vei ". Trenings og demonstrasjonshall for de japanske kampkunstner. Tar 15000 tilskuere. Ble bygd til de olympiske leker i Tokyo i 1964. Den første oppvisningen fant sted 15-22/10 samme år, hvor man viste Kyodo, Kendo, Sumo og Judo.

Det fantes en eldre, mye mindre hall før, hvor bl.a. Funakoshi hadde oppvisning i 1922.

Bu-gei ( jap ) " Stridskunsten ". Gammel betegnelse på Bu-jutsu. Kampsystemer utviklet systematisk fra det 10

århundre med nærkamp på slagmarken som mål. Den første referanse til ordet finnes i krøniken " Nihongi " fra år 672. Det finnes antageligvis ca 40 forskjellige kjente jutsu systemer, men da det ikke er forsket nok på området er eksakt antall umulig å anslå. ( se egen liste bakerst i boken ). Ble utviklet som forskjellige kampformer utelukkende for bruk i strid ( både for beskyttelse og direkte bruk i aktiv krigføring ). En annen viktig forskjell på Budo og Bugei / Bujutsu er bruken av rankingsystem; Budo bruker kyu / dan systemet, mens bujutsu brukte menkyo systemet. Bugeikan ( karate ) " Stridskunstens hall ". Dojo på Okinawa grunnlagt av Seitoku Higa, som startet med Tomari-te i 5 års alderen. Fikk 7. dan i 1947 av All Japan Karate Kyokai. Begynte å undervise i Te og karate på Okinawa i 1950. I perioden 1952-58 besøkte han flere gamle mestre med det for-mål å lære og bevare mest mulig av de gamle kampformene på Okinawa. Han dannet Ryukyu Kobudo Kyokai i 1961 for å spre Bojutsu. I 1968 navnga han dojoen sin Bugeikan for ikke å bli assosiert med noen spesiell stilart. Det undervises i Te, Karate, Kobudo og Aikido under samme tak.

Bu-jutsu ( jap ) " Stridskunsten ". De klassiske japanske kampkunstene trent av krigerne i det gamle føydale Japan. Treningen var inndelt i 3 stadier; Shoden ( grunnleggende teknikker innen en ryu ), Chuden; Her trente man spesielle øvelser lagt opp som 2 manns kata, hvor utøverne angrep og forsvarte seg på alle mulige måter. Skader og et og annet dødsfall ble tolerert. De som var ferdige med dette nivået ble ansett som mere eller mindre utlært i en ryu ( tekniske del ), og var i stand til å forsvare seg mot alle tenkelige våpen i strid. På dette nivået lærte man seg også Zanshin. De som gikk opp til siste trinn på stigen fikk lære seg de hemmelige teknikkene, og ble sett på som uslåelige. Buke ( jap ) Mindre brukt ord for Samurai. ( Spesielt i Kamakura perioden 1182-1333 ).

Bunbu-itchi ( jap ) " Sverdet og pennen ". Gammelt ordtak som indikerer at litteratur og krigskunst skal gå hånd i hånd. Slike parallelle disipliner fylte også hverdagen til den japanske adelen. Treningen av alle japanske kampsystemer er bygd opp av Jutsu ( den tekniske siden ), Gaku ( de teoretiske aspekter, inklusive artens historie ) og selvfølgelig Do ( den åndelige siden ).

Bunkai ( karate ) " Oppløsning, nedbryting ". Teknikkanalyse. Det å dele opp kataene i mindre deler, for å forstå meningen med bevegelsene. Kataen utføres oftest med flere opponenter for å gi utøverne et riktig bilde av kampsituasjonen. Det er egentlig 3 nivåer; Shoho ( man gjør hele kataen kun som en blokkeringsøvelse hvor siste teknikken er ødeleggende ), Kyoho ( man blokkerer hvert angrep og tar selv et motangrep ) og Kaisai ( Hver blokk blir i seg selv et motangrep, og man gir aldri motstanderen en sjanse til ). Det siste ordet finnes ikke i det japanske Kanji, da det ble laget av Chojun Miyagi.

Bushi ( jap ) " Militær personlighet ". Betegnelse på de japanske soldatene i føydaltiden. I tillegg til ren bujutsutrening, ble det lagt vekt på disiplin, mot, lydighet, tålmodighet, vurderingsevne og å stole på seg selv. På Okinawa betyr det " verdig kriger ". Det fantes forskjellige grader innenfor Bushi, alt etter deres sosiale status og bujutsuferdighet. Samurai var en slik grad.

Bushido ( jap ) " Kriegerens vei ". Samuraires moral- og æreskodeks, om hvorledes og når de kunne ta i bruk kampkunstene. Nitobe gir 7 av de viktigste i boken " Bushido, Soul of Japan " fra 1899; rettferdighet, mot, velvilje, høflighet, pålitelighet, ære og lojalitet. Ble allment akseptert som samuraires uskrevne lover under Kamakura perioden ( 1185-1333 ). Den tidlige versjonen inneholdt religiøse prinsipper slik som respekt for forfedre etc, og ble først navngitt som " Kyuba no michi " som betyr; " hesten og buens vei ". Under Tairo og Minamoto familiene kom lojalitet og mot inn som den viktigste egenskapen hos krigerne. Senere la Hojo-styret vekt på krigerens plikter i større grad enn deres rettigheter. Det ble forventet at kvinner utviste like stort mot og lojalitet som menn.

Butokuden ( jap ) Butokukais honbu dojo. Åpnet i 1899 ved Heian tempelet i Kyoto.

Butokukai ( jap ) Dai Nippon Butokukai ( Det store Japanske kampkunst forbundet ). Keiser Kamu var den første som grunnla Butokukai. Dette var i år 780, og derfor er denne den eldste Budo-organisasjonen som fremdeles eksisterer ! Etter Tokugawa shogunatets fall i 1868 ble det nedgangstider for Budo, og i April 1895 ble Butokukai gjenfødt og satt under regjeringens kontroll, for igjen å fremme utviklingen av de tradisjonelle kampkunstene. Den hadde også ansvaret for standardisering av teknikker og instruktører, samt å utstede Menjo ( instruktørlisenser ). I 1899 ble Butokuden ( organisasjonens hoveddojo - senere kjent som " Busen " ) åpnet i Kyoto.

I 1911 ble en spesialscole i Bujutsu åpnet ( Budo Semmon Gakko ), med betydelig finansiell støtte fra Keiseren selv. Mange eksperter i militærstrategi og de klassiske, såvel som moderne kampkunster ble ansatt. Samme år ble Judo eller Kendo obligatorisk som fag i skolen. Organisasjonen la stor

vekt på indoktrineringen av Bushido-filosofien sammen med Budotreningen, og var de første som kom med Senseititlene Kyoshi, Hanshi og Renshi. Disse ble gitt til dem som var unike innen sin budogren. Butokukai fikk også en filial på Okinawa - Butoku Den, og med denne ble karate offisielt godkjent som medlem i 1933. Butokukai var en meget aktiv utdanningsinstitusjon under opprustningen til Stillehavskrigen. Den var underlagt regjeringens kontroll med statsministeren som leder, og ble således forbudt av amerikanernes General MacArthur etter krigen. Forbudet ble opphevet i 1952, men Butokukai ble aldri det den engang var.

## C

Ch'an ( kin ) Kinesisk for Zen.

Cha-no-yu ( jap ) Den japanske teseremoni.

Chashi ( jap ) Håndvekter, manualer. Treningsredskap brukt på Okinawa for å styrke handledd og underarm. Brukes spesielt mye i Goju-ryu.

Chi ( jap ) Visdom.

Ch'i ( kin ) Mental, indre energi. Den japanske betegnelsen er Ki.

Chibana, Choshin ( karate ) ( 1885-1969 ) Født i Shuri, Okinawa. Forlot skolen 15 år gammel

for å studere karate under Itosu. Chibana studerte under ham i 15 år frem til Itosu døde i 1915. Åpnet sin egen dojo i Naha i 1929, og var den første som offisielt kalte systemet sitt for Shorin-ryu ( ca. 1933 ). Ble den første presidenten i Okinawa Karate-do Renmei i 1956 og ble utnevnt til Hanshi av Butokukai i 1957. Chibana døde av kreft i overkjevnen om morgenen 26 oktober 1969.

Chinte ( karate ) De kinesiske tegn for Shorin kataen Chinte betyr " usedvanlige hender " - noe som antakeligvis kommer av de spesielle teknikkene i kataen; Tateken som skjelden finnes i basic, men som brukes mye i kinesisk boksing. Nihon-nukite, som ble sett på som en fordelaktig teknikk for kvinner og andre som måtte mangle rå muskelkraft blir her brukt for å angripe øynene. Kommer opprinnelig fra Kina, men betraktes som Shuri-te kata. De tre merkelige hoppene på slutten av kataen kan ifølge Enoeda tolkes som en slags Zanshin. Funakoshi kalte den først for " Shoin ".

Chinto ( karate ) Kata som har fått navnet Gankaku i shotokan. Ordet blir ofte oversatt med

" kamp mot øst " / " kamp der hvor solen står opp " ( mot øst ) mens andre hevder at kataen har fått sitt navn utelukkende etter en offisiell kinesisk utsending som besøkte Okinawa.

Chishi ( karate ) Egentlig Chikara-ishi. Vektskive med et loddrett håndtak for treningsbruk. Brukes spesielt i stilarten Goju-ryu for å styrke håndledd og grep.

Choko-zuki ( karate ) Rett slag. Brukes ofte til å betegne det motsatte av Mawashi zuki.

Cho-shin ( jap ) Lakei. Brukes om foraktelige personer. Se også Nei-shin.

Chu ( jap ) Mellom / midterste nivå.

Ch'uan ( kin ) " Neve, hånd ". Referer til et kinesisk boksesystem ( Tai ch'i chuan ).

Chuan-fa ( kin ) Se kempo.

Chudan ( karate ) Mot midten ( mellomgulvet, maven ).

Chudan-barai ( karate ) Blokkeringer i maveregionen. Kalles også Chudan-uke.

Chudan-uchi ( karate ) Støt mot maveregionen.( F.eks Chudan-empi-uchi ).

Chudan-uke ( karate ) Blokkeringer i maveregionen.( F.eks. Chudan-uchi-uke ).

Chudan-zuki ( karate ) Slag mot maveregionen.

Chui ( jap ) Advarsel til tøverne i konkurranser for ureglementerte teknikker.

Chung kuo ch'uan ( kin ) " Kinesisk hånd ". Kinesernes egen betegnelse på deres boksing.

Kalles også Ch'uan-fa eller Ch'uan-shu.

Chusen ( jap ) Loddtrekning.

Chusoku ( jap ) Fotballen. Kalles også Koshi eller Sekito.

Chusoku-ate ( karate ) Spark med fotballen ( Mae-geri , Mawashi geri ).

## D

Dachi ( jap ) Stilling ( kalles Shizei i Judo ). Skrives Tachi i usammensatte ord.

Dai ( jap ) Suffiks som brukes etter enkelte kata navn for å skille 2 versjoner fra hverandre.

( Bl.a i Bassai, Kanku og Gojushiho ).

Dai Nippon Butokukai ( jap ) Se Butokukai.

Dai-sempai ( karate ) " Eldre bror nummer 1 ". Høyeste sempai grad innenfor karate.

Tilsvarende 2. dan i Kyokushinkai , men varierer litt fra stilart til stilart.

Daito ( jap ) Samuraienens lengste sverd. Var over 60 cm langt . Også kalt Katana.

Daki ( jap ) Omfavne.

Dan ( jap ) " Grad, nivå ". Betegnelse på sortbeltegradene. Det er 10 grader. Ble først brukt av Jigoro Kano i 1883 når han gav Tsunejiro og Saigo Shiro 1. dan i judo.

Dan-geri ( karate ) Spark med samme fot flere ganger etter hverandre. Jfr Ren-geri.

Dantai ( jap ) Medlemmer, gruppe eller forsamling.

Dantai-sen-kumite ( jap ) Lagkamp. Laget består av 5 mann ( 3 på damelag ) og inntil 2 reserver.

Danryoku ( jap ) Mykhet, elastisitet.

Dan-zuki ( karate ) Slag flere ganger etter hverandre med samme arm .

Daruma-daishi ( jap ) Det japanske navn på Bodhidharma. Og kalt Tamo.

De ( jap ) Flytte frem.

De-ashi-barai ( judo ) " Feiing av fremflyttet fot ". Ashiwaza kast i judo. Opponentens fot sweepes med fotsålen like før den tar bakken. Ofte kalt bare ashi-barai.

Deru-pon ( jap ) Å vinne en kamp i løpet av de første sekunder av en match ( score en rask Ippon i Shobu-ippou konkurranser ).

Deshi ( jap ) Disippel, elev, lærling.

Dim-mak ( kin ) Punkter på menneskekroppen som er spesielt sårbare / følsomme for støt og trykk. Do ( jap )

1. " Vei". Suffikset " do " etter et japansk kampsystem betyr at det blir drevet som sport.

Det er også den japanske betegnelsen på en kunst som har sine røtter i zen.

2. Kroppen. I Kendo er det siden av brystkassen.

3. Bevegelse eller aktivitet ( karate ).

4. Kinesisk betegnelse for sverd eller kniv.

Dojang ( kor ) Koreansk ord for treningssal. Brukes i Taekwondo.

Dojo ( jap ) Treningssal ( " plassen for studiet av veien " ). Deles inn i forskjellige deler :

Joza / Shomen som er navn for hovedveggen, Shimoza ( nederste veggen ) og Joseki ( den høyre veggen ) og

Shimoseki ( den venstre veggen ). Gulvet kalles Taijo og en eventuell oppmerket konkurransematte kalles Shiaijo.

Dojo-arashi ( bujutsu ) " Dojo stormangrep ". En gammel samuraiskikk, hvor de besøkte andre dojos for å kjempe mot andre elever. Slik kunne de teste teknikkene sine opp mot andres og finne frem til de beste. Kalles og for Dojo-yaburi.

Dojo-kun ( karate ) 5 regler som skal være en rettesnor for karateånden. Leses opp en for en av høyest graderte utøver etter mokuso på slutten av treningen , og alle elevene gjentar i kor. Selve ordlyden kan variere fra dojo til dojo, men prinsippene er oftest de samme.

Historien forteller at det var Sakugawa som laget forløperen til denne :

1. Perfeksjoner din karakter.

2. Vær trofast og oppriktig.

3. Vær utholdende.

4. Respekter andre.

5. Unngå voldelig oppførsel.

Dojo-yaburi ( bujutsu ) Se Dojo-arashi.

Do-kyaku ( karate ) Den foten man forflytter i vendinger. Se jiku-ashi.

Dome ( jap ) Å stoppe.

Dori ( jap ) Å gripe eller fange.

Dosa ( jap ) Bevegelse.

Doshu ( jap ) " Mester av do ( veien ) ".

Dozo ( jap ) "Vr så god".

## E

Edo ( jap ) Gammel betegnelse på Tokyo.

Egami, Shigeru ( karate ) ( 1912- ) Startet karate under Funakoshi rundt 1933. Var med på å stifte Waseda universitetets karateklubb. I 1937 ble han utnevnt til medlem av Shotokans evalueringskomite' av Funakoshi selv. Er nå sjefsinstruktør i Shotokai.

EKU ( karate ) European Karate Union. Den eldste europeiske karate organisasjonen, grunnlagt i 1962. Det første EM ble arrangert i 1966 med Frankrike og Baroux som vinnere.

Embusen ( karate ) " utførelses linjen ". Det skrittdiagram som kataen følger langs gulvet.

Empi ( jap ) " Utstrukt arm ". Albuen. Kalles også Hiji.

Empi-uchi ( karate ) Albuesstøt. Kalles også Empi-ate eller Hiji-ate.

Det finnes flere typer av disse ;

1. Mae-hiji-ate

2. Ushiro-hiji-ate

3. Mawashi-hiji-ate

4. Yoko-hiji-ate

5. Otoshi-hiji-ate

6. Tate-hiji-ate

Empi-uke ( karate ) Blokkeringer utført med albuen.

Encho-sen ( karate ) " Utvidet match ". Betegnelsen på ekstra runde i Shiai når utøverne har gått uavgjort i første kamp. Den som får det første poeng vinner da kampen.

Enoeda, Keinosuke ( karate ) 8. dan Shotokan og JKA sjefsinstruktør i Europa. Født 4. juli 1935 i Fukuoka, Kyushu, Japan. Begynte med Judo 7 år gammel, og nådde nidan 10 år senere.

I 1953 så han en demonstrasjon av Okazaki og Irea fra Takushoku universitetet. Bitt av basillen registrerte han seg til et fireårig handelsstudium ved universitetet samme året. To år senere fikk han shodan. I 1956, nå som 3. dan, ble han kaptein på universitetslaget. Tok JKA instruktørkurset fra 1959 til 1962 under Nakayama og Nishiyama. Ble JKA All Japan kumitemester i 1963. Var Kanazawas assistent i England fra 1964-66, og tok over som sjefsinstruktør i 1971.

Empi ( Karate ) " Flyvende svale". Opprinnelig kalt Wanshu. Kata som har fått navnet sitt av Funakoshi p.g.a. teknikkene minner om de raske bølgebevegelsene en svale foretar når den flyr omkring. Det spesielle med kataen er at utøveren gjør seg sårbar og svekker forsvaret sitt med vilje, for å lure fienden til å angripe. Skrives også empi. ( se Wanshu )

Ensho ( karate ) Annet navn på Kakato.

## F

FAJKO ( Federation of All Japan Karate-do Organizations ). Den japanske WUKO representanten ( tilsvarende vårt NKTF ). Grunnlagt i 1964 i forbindelse med de Olympiske leker i Tokyo, med det formål å få en viss standardisering og koordinering mellom de forskjellige japanske karate stilarter. De opprinnelige medlemmene var : JKA, Goju-kai, Wado-kai, Rembu-kai, Rengo-kai og Shito-kai. Deres funksjon nå er å fastsette en teknisk standard, fungere som rådgivende organ for instruktører, samt følge opp den etiske standarden hos medlemmene.

Fudai ( jap ) Annet ord for Daimyo.

Fudo-dachi ( karate ) " Rotfestet stilling ". En zenkutsu dachi hvor forrerste foten peker litt på skrå innover, og hvor bakerste kne er litt bøyd. Hoftene er i hanmi. Kalles også Sochin-dachi.

I enkelte stilarter er Fudo-dachi klarstillingen som vi kjenner som yoi-dachi eller Shizen-tai.

Fukukoso ( jap ) Solar plexus.

Fukushin ( karate ) " Hjelpedommer ". Denne assisterer hoveddommeren på matta i Shiai.

Fukushin-shugo ( karate ) Kommando fra hoveddommer i Shiai når han kaller sammen hjelpedommeren til drøfting.

Fukyugata ( karate ) Grunnleggende kata innen Shorin-ryu ( Matsubayashi-ryu ). Laget av Shoshin Nagamine og Chojun Miyagi, fordi de syntes de grunnleggende kataene til Shuri-te og Naha-te var for vanskelige for nybegynnere.

Fumi ( jap ) Å trampe, trø på.

Fumikiri ( karate ) " Kuttspark ". Utføres som Yoko-geri gedan med sokuto.

Fumikomi ( karate ) " Trampe spark ". Utføres som Yoko-geri gedan, men kakato.

Fumiuchi ( karate ) Teknikk hvor man legger hele kraften til og trækker på opponentens vrist ( eks. hvis man overraskende blir omfavnet bakfra. )

Fumizuki ( karate ) Teknikk hvor man trår på opponentens vrist og dytter ham overende.

Funakoshi, Gichin ( karate ) ( 1868-1957 ) Født i Shuri, Okinawa i den privilegerte Shizoku klassen. Var syk og svakelig i barndommen, men ble friskere etter at han startet med trening. Han begynte med karate fordi en klassekamerat var sønn av Yasutsune Azato, og derved var det lett å få innpass der. Senere studerte han under Azatos venn Itosu. Funakoshi dro til Japan i 1917 for å demonstrere karate ved Butokuden, men dette ble ingen suksess. Først i 1922 hadde han lykken med seg i under en offentlig demonstrasjon i Tokyo. Like etter dannet han den første karateklubben i Japan ved Meisei Juku, en skole for nylig ankomne studenter fra Okinawa. Etter dette forble Funakoshi der. Tok med seg 16 kata til Japan. Stilarten shotokan ble i 1936 oppkalt av hans elever etter pseudonymet " Shoto " som han brukte til å signere dikt med på Okinawa. Ofte kalt Ro-sensei - " eldre lærer ". Han har skrevet flere meget bra bøker om karate ( se litteraturliste bakerst ).

Funakoshi, Yoshitaka ( karate ) ( 1906-1945 ) ( Ofte kalt Waka sensei - " ung lærer " eller Giko ) Gichin Funakoshis 3. sønn. Kom til Tokyo like etter sin far. Etter å ha sett nærmere på andre japanske kampsporter fant han ut at det var på tide å utvikle Karate til den sterkeste og mest effektive Martial art. Han utviklet dypere stillinger, la større vekt på sterkere teknikker, hanmi stilling i blokkeringer, samtidig som han utviklet Yoko geri, Mawashi geri og Ushiro geri. Han la og mere vekt på kneopptrekk og hofteknikk enn sin far. Var sjefsinstruktør ved Shotokan i slutten av 30- og i begynnelsen av 40 åra, og farens førsteassistent, dette etter at den opprinnelige assistenten Shimoda plutselig døde i 1934. Gigo hadde tuberkulose, men døde 39 år gammel av leukemi, antagelig som følge av hans arbeide som røntgen operatør. På slutten overlot han hovedansvaret til G.Hironishi.

Furiage ( karate ) Svingblokk oppover. Finnes i slutten av Kanku-dai.

Furioshi-uchi ( karate ) Nedadgående sirkelstøt.

Furisute ( karate ) Nedadgående sirkelstøt med armen. Finnes i Tekki-sandan. Utføres nesten som en Tate-mawashi uchi.

Futa-ashi-dachi ( karate ) " To bein stilling ". Kyokushinkai stilling med beina en skulderbreddes avstand i side og med den ene foten litt fremfor den andre. Knærne bøyes litt.

Furi-zuki ( karate ) Slag som ligner Mawashi-zuki, men har større bue ut fra kroppen.

## G

Gaijin ( jap ) Utlending.

Gaiwan ( jap ) Utsiden av underarmen. Jfr. Kote, Wan eller Ude.

Gake ( jap ) Krokbevegelse. Kalles også Kake.

Gankaku ( karate ) " Trane på en klippe ". Kata med karakteristiske en-fot stillinger. Man kan tenke seg denne majestetiske og tilsynelatende harmløse fuglen stå i forsvarsposisjon oppe på en stein og utstråle en utrolig overlegenhet, der den samler all kraften i beina, vingene og nebbet idet den for-bereder seg til angrep. Kataen heter egentlig Chinto, og kommer opprinnelig fra Shorei stilene, men Funakoshi forandret navnet til Gankaku. Matsumora underviste med sikkerhet i kataen, mens Itosu og Kiyakake modifiserte den litt.

Gan-keiko ( jap ) Utendørs vintertrening.

Ganmen ( jap ) Ansiktet.

Ganmen-uchi ( karate ) Støt mot ansiktet.

Ganseki ( jap ) Klippe.

Garyu ( karate ) Kyokushinkai kata.

Gashi ( jap ) Seierherre, vinner.

Gasshuku ( jap ) Treningsleir. Den dypere meningen antyder en fornyelse av treningsiveren gjennom hardtrening utendørs, hvor instruktøren er med på lik linje som elevene.

Gatame ( jap ) ( Katame ) Holde, kontrollere.

Gawa ( jap ) Siden.

Ge ( jap ) Lavt.

Gedan ( Karate )

1. Nedadgående.

2. Området på kroppen nedenfor beltestedet.

Gedan-barai ( karate ) Nedadgående blokk. Kalles og bare Gedan-uke.

Gedan-juji-uke ( karate ) Nedadgående kryssblokk ( knyttede hender med håndbaken innover ).

Gedan-uchikomi ( karate ) " Støt mot lavere nivå ".

Gedan-uke ( karate ) Annen mindre vanlig betegnelse på Gedan-barai.

Gedan-zuki ( karate ) Slag mot Gedan.

Geksai-dai ( karate ) Kata oppfunnet av Chojun Miyagi for å popularisere Karate blant ungdom, samt for å lette innlæringen av karateteknikkene. Finnes en -Ichi og en -Ni form.

Kalles også for Fukyu i Shorin-ryu.

Genki ( jap ) Energisk.

Geri ( karate ) Spark ( Skrives Keri i usammensatte ord ).

Geta ( jap ) Sandaler laget av tre. Heter egentlig Tetsugeta ( jernsandaler ). Hvis de har kun en støtte under, eller hvis disse er ekstremt lange kalles de for Hoba-no-geta.

Gi ( karate ) Treningsdrakt. Denne er normalt hvit for å symbolisere renheten til utøveren. Ninjutsu har sort gi, som da symboliserer det motsatte ( originalt hadde ninjaene ikke sort gi ). Det var

Jigoro Kano som fikk ideen til den første type judo-gi, mens Funakoshi forandret litt på designet senere for bruk i karate. Den var opprinnelig beige etter stoffet som ble brukt, og ekstremt kort i armer og bein. Det var i 1907 gien ble til det designet vi kjenner i dag med lange armer og bein. Jigoro Kano laget denne nye versjonen for å beskytte knær og albuer bedre. Den hvite gien kom først senere, og den filosofiske betydningen er også av nyere dato. Den sorte gien kommer etter ide' fra det japanske kabuki teateret, hvor sceneassistentene bar slike for å være mest mulig " usynlige ". Sort betydde " tomhet " eller " betydningsløshet " på scenespråket.

Gima, Shinkin ( karate ) Født 28. september 1897 i Shuri. Den første av Funakoshis elever i Japan som fikk registrert shodan. Var også med ham på karate demonstrasjonen for Jigoro Kano i Budokan i 1922 med kataen Naihanchi. Studerte først under Kentsu Yabu på Okinawa fra 15 års alderen, men flyttet siden til Japan.

Go ( jap )

1. 5, fem.

2. Styrke.

Go-hon ( jap ) Fem ganger.

Gohon-kumite ( karate ) Fem stegs sparring. Opponenten angriper 5 ganger med et bestemt angrep, mens den andre blokkerer disse, og kontrer med Gyaku-zuki etter siste teknikk. Yoshitaka Funakoshi laget denne øvelsen etter modell av lignende i Kendo.

Goju-kai ( karate ) Karatestil grunnlagt av Gogen Yamaguchi i 1950. Er nesten lik Goju-ryu, men de legger ikke vekt på bruken av treningsredskaper. Stilen har større vekt på spark og fri kamp.

Goju-ryu ( karate ) " Hard - Myk stil ". Grunnlagt av Kanryo Higaonna, men selve navnet ble satt av Chojun Miyagi. Historien forteller at under en demonstrasjon i 1929 i Dai Nippon Butokukai ble Miyagis beste elev Jin'an Shinzato spurt av tilskuerne hva stilen hans het. Han hadde imidlertid aldri fått vite noe spesifikt navn på stilen, så i villrede kalte han den " Hanko-ryu " som betyr halvhard stil. Etter nøye vurdering valgte imidlertid Miyagi senere å kalle karaten sin for Goju-ryu ( hard-myk stil ), dette etter en setning fra Bubushi. Slik ble stilarten døpt Goju-ryu, selv om systemet var utviklet lenge før dette. Navnet ble formelt registrert i Butokukai i 1933. Meitoku Yagi ble utpekt som Miyagis etterfølger, da Shinzato døde under krigen. Sjefsinstruktør nå er Morio Higaonna 8. dan, og James Rosseau 6. dan er sjef i Europa. På Okinawa er det imidlertid flere høyere graderte elever av Miyagi ; Meitoku Yagi, Eichi Miyazato og Seikichi Toguchi.

Gojushiho ( karate ) Kata som betyr " 54 steg ". Det finnes 2 forskjellige; Gojushiho-sho og Gojushiho-dai.

Funakoshi kalte den siste Hotaku p.g.a. Ippon-nukite teknikkens likhet med en hakkespett som hakker på treet med det skarpe nebbet sitt. Stammer fra Shorin og Shuri-te stilene. Kalles og for Useishi i noen stilarter.

Go-nen-goroshi ( karate ) Navnet på en hemmelig karateteknikk som angivelig skulle drepe opponenten 5 år etter. ( jfr. San-nen-goroshi ).

Go-no-sen ( jap ) " Ta initivet senere ". Kampprinsipp hvor man får opponenten til å utføre teknikker først, til ens egen fordel, gjerne ved hjelp av en finte. Essensielt i denne sammenheng er Kihaku ( vilje, mot ) og maai ( distanse ). Det er om å gjøre å la angrepsteknikken komme så nær som mulig for motangrepet settes inn. Kunsten er å kunne avvente under god mental kontroll, og

selv ta initivet til det avgjørende angrep i eksakt samme øyeblikk som opponenten starter sitt angrep.

Gorin-no-sho ( jap ) " De fem ringers bok ". Boken som den berømte Miyamoto Musashi skrev i mai 1645. Det finnes både engelsk og norsk oversettelse av boken.

Goshi ( jap )

1. Hoften.

2. Samurai som hadde tilatelse til å bo utenfor byens forsvarsmurer.

Gusukuma, Shimpan ( 1890-1954 ) Også kjent som Shimpan Shiroma.

Ble Itosus elev fra 13 års alderen, og lærte senere bl.a. Sanchin av Higaonna sammen med vennen Kenwa Mabuni.

Han jobbet som gymnastikkærer på barneskolen i Shuri-borgen på Okinawa, og underviste bl.a. i karate. Var spesielt dyktig i kataen Chinto, og kjent som en systematisk og dyktig instruktør. Har fått en Shito-ryu stil oppkalt etter seg.

Gyaku ( jap ) Motsatt.

Gyaku-hanmi ( jap ) To motstanderes stilling i forhold til hverandre, hvor de har forskjellig fot fremst ( Jfr. Ai-hanmi ). Hoftene er i 45 graders sidevendt stilling.

Gyaku-kaiten ( karate ) Hofterotasjon som ikke følger samme retning som teknikken.

F.eks gedan-barai og shuto-uke. Jfr Jun-kaiten.

Gyaku-mawashi-geri ( karate ) " Motsatt buespark ". Det sparkes i en bue fra sentrum og utover, og man treffer med vristen.

Gyaku-zuki ( karate ) " Motsatt slag ". En av de absolutt mest vanlige karateteknikker.

## H

Ha ( jap ) Vinge. Kan og bety " sekt / gruppe ". F eks. Tani-ha Shito-ryu .

Hachi ( jap ) 8, åtte. Uttales med stum " i " .

Hachiji-dachi ( karate ) " Figur 8 stilling ". Normalstilling ( Shizen-tai ). Kalles og Hachinoji-dachi og Sotohachimonji-dachi ( Goju-kai ).

Hachimaki ( jap ) Svettebånd til å ha på pannen.

Hai ( jap ) Kan bety både " ja " og " nei " avhengig av bruken.

Haibu ( jap ) Ryggen. Kalles også Senaka.

Haishu ( jap ) Håndryggen. Området mellom knokkene og håndleddet.

Haishu-uchi ( karate ) Slag med håndryggen.

Haishu-uke ( karate ) Parade med håndryggen.

Haisoku ( jap ) Vristen, oversiden av foten. Kalles og Seashi.

Haito ( jap ) Området mellom tommelfingerroten og pekefingerroten.

Haito-uchi ( karate ) Slag med den innvendige håndkanten. ( motsatt er Shuto-uchi ).

Haiwan ( jap ) Oversiden av underarmen.

Hajime ( jap ) " Begynn kampen ". Kommando som dommeren bruker til å starte kampen.

Hakama ( jap ) Et langt vidt, svart bukseskjørt, som var en del av samuraienes drakt. Brukes ennå

( litt modifisert ) i Aikido, Kendo og Kyudo. Fordelen med denne var at den skjulte fotstillingene og de bevegelsene man foretok seg. En sort Hakama ble båret med hvit topp for å symbolisere yin & yang. Sort ble ofte sett på som en farge som representerte stabilitet, og den ble derfor båret nederst. Hvitt, som representerte vektløsheten, ble båret øverst for å fremme flytende bevegelser.

Hangetsu ( karate ) " Halvmåne ". Shotokan Kata som har fått navnet sitt fra de særpregede halvsirkelformede fotbevegelsene som det legges stor vekt på i denne kataen. En kombinasjon av spenning og avspenning i muskulaturen sammen med kontrollert pusting i kataens teknikker, utvikler styrke og utholdenhet. Brukes ikke i graderingssammenheng. Het opprinnelig Seishan.

Hangetsu-dachi ( karate ) " Halvmåne- eller Timeglass stilling ". Zenkutsu-lignende stilling,

hvor forreste kne peker litt innover sammen med fotbladet. Er ca. et fotblad kortere enn Zenkutsu. Kan også sees på som en lang Sanchin-dachi

Hanmi ( jap ) " Halv kropp ". Kvart sidevendt frontstilling i forhold til opponenten. Uttales

" hammi ". Brukes for å få en eksplosiv hoftebruk i utførelsen av teknikkene.

Hanshi ( Budo ) " Beundringsverdig lærer ". Stormestertittel først introdusert av Butokukai, og kun gitt til Kendo, Judo, Kyudo og Naginata-do sensei i begynnelsen. Tilsvarende minst 8. dan nivå. Er tredje steg på rangstigen ; ( Renshi, Kyoshi, Hanshi og Shihan ).

Hansoku ( karate ) Diskvalifikasjon i Shiai for ureglementerte teknikker.

Hansoku-chui ( karate ) Offisiell advarsel i Shiai, når teknikken er ureglementert, men likevel ikke så alvorlig at det gis diskvalifikasjon. Motstanderen får da også en ekstra Ippon.

Hantei ( jap ) " Avgjørelse ". Kommando som hoveddommer i Shiai roper til sine sidedommere før han blåser i fløyta for å bestemme kampens utfall. Disse skal så markere med rødt eller hvitt flagg, evt. med poeng i katakonkurranser, hvem som er vinner.

Han-zenkutsu-dachi ( karate ) En kort Zenkutsu ( Goju-kai ).

Hapkido ( kor ) " Harmonien og den indre energiens vei ". Koreansk kampsystem som stammer

fra det gamle Hwarang-do. Inneholder et bredt spekter av spark, samtidig som det har tatt flere prinsipper fra Ju-Jitsu og Aiki-Jitsu. Systematisert i dette århundre av Yong Shul Shoi, som er godt skolert i tradisjonelle koreanske og japanske kampsystemer. Stilen er både hard og myk,

i den forstand at sterke angrep blir møtt med mykt forsvar og vice versa.

Hara ( jap ) Magen.

Hara-gei ( jap ) Kunsten å utvikle Hara.



Harai ( jap ) " Feiing ". Skrives Barai i sammensatte ord.

Hara-kiri ( jap ) " Maveoppspretting ". Samuraienes tradisjonelle selvmord. Se Seppuku.

Hari ( karate ) " Utvidelse ". Låsningsprinsipp av kroppen hvor kraften fokuseres ut fra sentrum. F.eks. i Shuto-uke, hvor muskulaturen på ryggen aktiviseres kraftig. Jfr. Shime.

Hasami ( jap ) Saks, beinsaks. Settes inn mot hofte, hodet eller lårene.

Hasami-zuki ( karate ) " Sakselag ". Slag med begge hender samtidig, hvor de går i en halvsirkel fra hoften og inn mot midten. Det blir en slags dobbel Mawashi-zuki.

Hatamoto ( jap ) Flaggbærende krigere i det føydale Japan. Var høyt rangerte Bushi.

Hayashi-Ha Shito-ryu ( karate ) " Hayashis sekt av Shito-ryu ". Shito-ryu stil i Japan grunnlagt av Teruo Hayashi, som var en av de få som fikk " mesterbrev " av Kenwa Mabuni.

Heian ( karate )

1. " Fredfullt sinn ". Det opprinnelige navnet er Pinan, men Funakoshi forandret det til

Heian når han introduserte karate i Japan. Dette er de 5 grunnleggende kata som inneholder de mest essensielle teknikker i karate. Ifølge historien var det Sensei Anko Itosu som i årene rundt 1905 ( årstallet er umulig å gi eksakt ) satte sammen Heian kataene etter mønster fra Kanku-dai

for å nytte dem som et ledd i fysisk fostring av elevene på ungdomsskole-nivå ( ettersom sanchin og Naihanchi var for harde for denne alders-gruppen ). I motsetning til eks. Kanku er Heian kata ikke kamp-kata, men kata skapt som gymnastikk, noe som stiller kata historien i et annerledes lys. Når karate ble et obligatorisk fag i skolen på Okinawa ble det en del forandringer på karatetreningen. I stedet for å trene i all hemmelighet, ble det nå en slags gymnastikk hvor store grupper trente sammen. P.g.a. dette ble teknikker som Ippon nukite, Nihon nukite og Kin geri utelatt. Alle Heian kata begynner og slutter med en blokk, noe som skulle symbolisere ydmykhet. Fra uttrykket Heiwa-Antei ( fred og ro ) kom navnet Heian.

2. Periode i Japans historie mellom år 794 og 1185.

Heiken ( karate ) Innsiden av hånden. Kalles også Kumade.

Heiko-dachi ( karate ) Stilling hvor føttene er i en skulderbreddes avstand og parallelle.

Heiko-zuki ( karate ) " Parallellt slag ". Slag med begge hender samtidig. Kalles og for Morote-zuki. Utføres oftest mot Chudan.

Heimin ( jap ) Borgerklassen i det føydale Japan . Fra ca. 1869 ble de som ikke tilhørte adelen

( kazoku ) eller krigerstanden ( shizoku ) klassifisert med denne tittelen.

Heishugata ( karate ) " Lukket hånd kata ". Både Sanchin og Tensho er Heishugata. Navnet viser egentlig til den konstante spenningen som er i muskulaturen under utførelsen av de kata som kommer inn under denne kategorien.

Musklene opprettholder denne spenningen gjennom hele

kataen og kreftene blir konsentrert til Tanden ( maven ). Jfr. Kaishugata.

Heisoku ( karate ) Området på oversiden av foten, mellom tær og ankel. Kalles og Sokko.

Heisoku-dachi ( karate ) Parallellstilling med føttene helt i sammen, pekende fremover.

Henka-waza ( jap ) " Endrede teknikker ". Det å skifte plutselig fra en påbegynt teknikk til en annen under eks. kumite, slik at man lurer opponenten.

Heso ( jap ) Navlen.

Hidari ( jap ) Venstre.

Hiden ( jap ) " Hemmelige tradisjoner ". Alle budo-skoler holdt teknikkene hemmelige før i tiden, slik at ikke motstanderne skulle snappe dem opp og lage / modifisere teknikkene slik at de fungerte bedre. Selv de mest betrodde elevene fikk ikke vite alt, ettersom lærerne var redde for at de kunne komme til å bruke noe av dette mot dem selv senere.

Higaonna, Kanryo ( karate ) (10/3-1853- okt-1916 ) Var det fjerde av Kanyo og Makado Higaonnas seks barn.

Familien tilhørte den lavere klassen på Okinawa. Kanryo var omtrent 160 cm høy og kraftig bygget. Han begynte med kinesisk kempo fra 16 års alderen under en som hadde studert i Kina. Etterhvert ble han svært ivrig på å lære mere Kempo i Kina, og fikk muligheten når han ble introdusert til Udon Yoshimura ( også kalt Sho Shirei eller Chomei ) som var handelsmann og en flittig gjest i Fukien, Kina. I nov. 1874 dro han endelig til Kina, og ble værende der i ett år før

han ble introdusert til Ryu Ryuko, som var ekspert på kinesisk boksing. Han ble så boende der i 15 år, og ble etterhvert Ryukos beste elev, både i kempo og forskjellige våpen. Etter hjemkomsten på Okinawa ble han bedt om å være kongefamiliens instruktør i kampkunstene. Tok med sikkerhet med seg kataene Sanchin, Saifa, Seiyunchin, Shisochin, Sanseru, Sepai, Kururunfa, Sesan og Suparinpei fra Kina. I 1905 begynte han å undervise på en av skolene i Naha.

De første 6 månedene lærte han elevene kun grunnleggende fot-stillinger og forflytninger før de fikk gå over på Sanchin, som de trente de neste 3-4 årene. Se ellers Naha-te familietre bak.

Hiho ( jap ) " Hemmelig metode ". Jfr. Hiden.

Hiji ( jap ) Albuen. Kalles også Empi.

Hiji-ate ( karate ) Jfr. Empi-uchi.

Hiki ( jap ) " Trekke, trekkende ".

Hiki-te ( karate ) " Tilbaketrasket arm ". Den hånden som ligger på hoften under slag og blokkeringer.

Kyokushinkai og Goju-ryu trekker derimot armen veldig høyt opp mot brystet i hike-te, og man tror at det var Choki Motobu som var foregangsfiguren til dette.

Hiki-wake ( jap ) " Uavgjort kamp ". Dommeruttrykk i Shiai når begge utøverne har scoret like mange poeng. Blir som oftest avgjort ved omkamp ( ikke i lagkamp ).

Hikui ( jap ) Lav.

Hineri ( jap ) Snu, vri.

Hiraken ( jap ) De midterste leddene på lille-, ring-, peke- og langfingerne. De ytterste fingerleddene bøyes slik at førstnevnte stikker frem.

Hirate ( jap ) Håndflaten på den åpne hånd. Kalles og Kumade.

Hitai ( jap ) Pannen.

Hitosashiyubi-ippon-ken ( karate ) Jfr. Ippon-ken.( det midterste pekefingerleddet ).

Hittsui ( jap ) Kneet ( kalles også Hiza og Hizagashira ).

Hittsui-geri ( karate ) Annet ord for Hiza-geri.

Hiza ( jap ) Annet navn for kneet. Kalles og Hizagashira. ( jfr. Shittsui ).

Hizagashira ( jap ) Kneet. ( jfr. Shittsui ).

Hiza-geri ( karate ) Spark med kneet.

Hizo ( jap ) Milten.

Hojo-undo ( jap ) Betegnelsen på tilleggstrening ( vekter etc. ).

Hoko-jutsu ( jap ) Kunsten å kunne marsjere korrekt i strid. ( Kan også bety Hellebardkunsten ).

Hon ( jap ) " Fundamental, grunnleggende ". Kan også referere til poeng gitt i Shiai.

Honbu-dojo ( jap ) " Hovedskole ". Lokale dojoer er ansvarlige overfor hoveddojoen, og

skal støtte opp om denne økonomisk. Sjefsinstruktøren er på hovedskolen. I henhold til tradisjonen skal de Dojoer som ikke gir bidrag til hovedskolen være uten forbindelse med denne.

De kalles da Michi-dojo ( " gatedojo " ).

Honshin-ryu ( kobudo ) Stilarten er en ikke-kommersiell forening til vern av Kobudo som en kulturell verdi.

Grunnleggeren Masakazu Miyagi, som egentlig startet med karate i ungdommen under Kanyei Uechi, tar aktivt del i Toguchi danse festival ( hvert fjerde år ) med kobudo katas.

( I henhold til historien flyktet adskillige beboere på Okinawa til Fuchou provinsen og Shaolin tempelet under Satsuma invasjonen, ble der i over 10 år og ble eksperter på kinesiske våpen og boksing før de returnerte til øya. Her utviklet de kata og kumi danser som skulle vises frem på landsbyfestivalene ). Stilen kalles egentlig Honshin-ryu Karate og Kobudo Hozon Kai.

Hwarang-do ( korea ) " Den blomstrende manndoms vei ". Gammelt koreansk kampsystem som

ble skapt for 1400 år siden av aristokratene under kong Chin Heung. De dannet et offiserkorps som de kalte Hwarang for å kunne forsvare seg mot den konstante invasjonstrusselen fra Kina og Japan. Det ble utviklet en del etiske normer og regler som fremdeles gjelder for utøvere av kunsten :

lojalitet til fedrelandet og foreldre, brorskap mellom venner, mot fremfor fienden samt rettferdighet. Herskerne under Yi dynastiet ( 1392-1910 ) forbudte Hwarang, slik at all trening måtte foregå i hemmelighet i buddhistklostre. I 1960 ble den første offisielle skolen åpnet igjen. Hwarang var på en måte forgjengeren til det Japanske Bushido.

Hyaku-Nin-kumite ( karate ) " 100 manns kumite ". Kumitetest i Kyokushinkai hvor utøveren skal gå hele 100 fulle knockdown kamper etter hverandre. Introdusert av Masutatsu Oyama, etter modell av lignende test i judo og kendo, for å fremme mot og spirit hos sine utøvere. Hvis man blir knokket ned i mere enn 5 sekund har man mislykkes. I tillegg må man vinne en stor del av kampene på Ippon. Følgende utøvere har lyktes :

1. Steve Arneil ( 7. dan, England ) 21/5-65.
2. Tadashi Nakamura ( 7. dan, Japan ) 15/10-65.
3. Shigeru Oyama ( 7. dan, Japan ) 17/9-66.
4. Loek Hollander ( 7.dan Holland ) 15/8-67.
5. John Jarvis ( 4.dan New Zealand ) 10/11-67.
6. Howard Collins ( 5.dan, England ) 1/12-72.
7. Mikiu Miura ( 4.dan, Japan ) 13/4-73.
8. Akiyoshi Matsui ( 4. dan, Japan ) 18/4-86.
9. Amier de Costa ( 3. dan, Brasil ) 1987.
10. Keiji Sampei ( 4. dan, Japan ) 1989.

Den første som antageligvis gjorde dette kunststykket var Teshu Yamaoka, en kenjutsu-mester som vant 100 kamper uten pause når han trente for å perfektionere ferdighetene sine med sverdet.

## I

Iaido ( budo ) Kunsten å trekke sverdet fra sliren. Ble tidligere kalt iaijutsu under samuraitiden. Historien forteller at Hojo Jinsuke oppfant iaijutsu. Han prøvde å finne en måte å hevne sin fars død, og drømte en natt om en effektiv og rask måte å trekke sverdet ut av sliren. Var i motsetning til Kenjutsu utelukkende et defensivt system.

IAKF ( karate ) International Amateur Karate Federation. En av de to største karateforbundene i verden ( WUKO er den andre ). Ble utarbeidet i 1968, men selve etableringen kom ikke før i 1974.

Ibuki ( karate ) Pustemetode hvor man trekker pusten dypt inn gjennom nesen, og puster kraftig ut idet mavemuskulaturen spennes. Når man føler all luften er presset ut, spennes mavemusklene igjen og man forsøker å tvinge ut resten av luften som ligger i åndedrettssystemet.

Spesielt brukt i Kyokushinkai og Goju-ryu.

Ichi ( jap ) En, 1

Ikebana ( jap ) Den japanske blomsterdekorasjonskunst. Det finnes både Kyu og Dan grader.

Ikken-hisatsu ( jap ) " Å drepe med ett slag ". Gammelt karateuttrykk.

Ippon ( jap ) Ett poeng. Poeng som gis i Shiai når teknikken er helt korrekt utført, eller når teknikken treffer på bestemte måter ( eks. zuki til ryggen eller bakhodet i Karate ).

Ippon-ken ( karate ) Det midterste pekefingerleddet. Jfr. Hitosashiyubi-ippun-ken.

Ippon-kumite ( karate ) Ett stegs sparring. Kampforn for 2 utøvere hvor den ene parten angriper med en teknikk, og den andre parten forsvarer seg med blokkering og kontrung. Det finnes Kihon-ippun og Ju-ippun kumite. Forskjellen på disse er at Kihon-ippun kumite er forutbestemt m.h.t. hvilke angrep, forsvar og vinkler man skal ha i forhold til hverandre, mens i Ju-ippun kumite beveger man seg som i Ju kumite og kun angrepet er forutbestemt. Førstnevnte ble oppfunnet av Yoshitaka Funakoshi i 1933, mens sistnevnte ble systematisert i 1934.

Ippon-nukite ( karate ) Stikk med pekefingerspissen.

Ippon-shobu ( jap ) Konkurransen som avgjøres når en har fått ett Ippon eller 2 Waza-ari.

( jfr. sanbon shobu ). Spesielt brukt i Shotokan konkurranser.

Iri ( jap ) Å gå inn. ( eks. Irimi-nage i Judo )

Ishibukuro ( karate ) " Steinpose ". Tøynett fylt med småstein brukt som treningsredskap til å styrke grepet. ( Er ikke særlig utbredt idag ).

Ishimine-ryu ( karate ) I henhold til historien var det Ishimine PECHIN som var opphavet til denne stilarten, som imidlertid offisielt ble grunnlagt av Shinyei Kaneshima. Faren til Shinyei lærte Te av Ishimine PECHIN ( som igjen var student av Matsumura ), men døde bare 53 år gammel. Shinyei Kaneshima måtte allerede fra 7 års alderen trene på Makiwara for å styrke kroppen- 10

slag med høyre arm og 20 på venstre. 19 år gammel dro han til Tokyo og trente under Funakoshi og Motobu. Shinyei har idag ingen fast klubb, men underviser en og annen besøkende hvis det passer.

Hovedinteressen hans er klassisk Okinawa malerkunst og kalligrafi, som han er en av de siste 6 gjenlevende mestre på. Stilarten har kun 3 kata; Sanchin, Naihanchi og Passai.

Isshin-ryu ( karate ) " Ett hjerte skolen ". Tatsuo Shimabuku ( 1908-1975 ) startet Shuri-te karate i 1916 under onkelen sin. Ble etterhvert introdusert for Chotoku Kyan, men endte opp

hos Chojun Miyagi i 1919. Senere trente han og under Choki Motobu. I 1956 trakk han ut det som han mente var de beste sidene fra Goju-ryu og Shorin-ryu, og formet Isshin-ryu.

Som emblem for stilarten brukte han en guddomsfigur kalt Mizugami ( en halvt sjøslange og en halvt dame ) som han hadde sett i en drøm. Denne skulle representere " en slanges styrke og en kvinnes rolige sinn ". Etter Tatsuos død i 1976 " overtok " sønnen , Kichiro Shimabuku sjefs-stillingen, stengte farens dojo og bygde en ny i Kyan. Det finnes i dag ca 336 klubber rundt om i verden som trener Isshin-ryu, de fleste av disse i USA.

Stilarten har få kata ; Seisan, Seiunchin, Naihanchi, Wanshu, Chinto, Sanchin, Kushanku og Sunsu ( oppfunnet av Shimabuku ).

Det er og kata for Sai og Bo.

Ishisashi ( karate ) Steinvekter brukt i Goju-ryu for å styrke armmuskulaturen.

Kalles ofte bare Sashi.

Itosu, ( Ankoh ) Yasutsune ( karate ) (ca.1832-1915 ) Benevnes ofte som den moderne karates far. Kom fra en velstående familie, og ble opplært i både kinesisk og Japansk litteratur. Var dyktig i kalligrafi og ble etterhvert sekretær ved kongehuset. Begynte med Te under Matsumura i 1846, og trente antagelig også under den mindre kjente Matsumora fra Tomari-te. Kjent som en stor pedagog ettersom han utviklet Pinan kataene ( hvor alle de tradisjonelle farlige teknikkene var utelatt ) for

bruk i skolen. Da karate ble prøvofag i skolen rundt 1902 var han den første instruktøren. Han laget både Bassai-sho, Kanku-sho og tre Rohai kata, i tillegg til at han samlet, forandret og standardiserte 20 andre kata. På den tiden, når selv en anerkjent ekspert kunne bare 3 kata, var dette utrolig mange. Han var berømt for sin styrke, og kallenavnet " Ankoh " eller " jern hest " fikk han fordi han etter sigende trente ekstremt på naihanchi , og tålte alt av slag på kroppen. Blant de mest kjente elevene hans var Funakoshi, Chibana, Kyan, Yabu, Gusukuma og Mabuni.

## J

Jikan ( jap ) " Stopp tidtakingen ". Dommeruttrykk i Shiai.

Jiku-ashi ( karate ) Den foten man legger vekta på ved vending eller retningsforandring.

Den foten man beveger kalles do-kyaku.

Jin ( jap ) Godhet. Var ett av samuraienes æresbegreper.

Jiin ( karate ) " Tempelområde ". Kata. Funakoshi kalte den først for Shokyo, men underviste ikke spesielt mye i denne. Antageligvis en versjon av en Tomari kata som nå er gått tapt.

Jion ( karate ) Kata som flere steder oppgis til å bety " kjærlighet " eller " nåde ". Andre oversetter den med " Tempellyder ". Den spesielle håndhilsen i starten er et tegn som tyder på at kataen har kinesiske røtter, da denne type hilsen var et kjennetegn på Shaolin bokserne som bl.a. spredte kempo til Ji-tempellet i Kina. ( Ji er ellers navnet på en helgen ). Herfra ble den brakt til Tomari-te på Okinawa og ble etterhvert et ledd i Karate. Den originale versjonen er gått tapt i årenes løp.

Jishin ( jap ) Selvtillit.

Jissen ( jap ) " Ordentlig kamp ". Betegnelsen på kamp som gikk på liv og død.

Jitte ( karate )

1. Kata som ble trent for å lære å forsvare seg mot Bo. Navnet betyr " 10 hender ", eller " tempel hender ". Dette fordi hvis man mestret denne kataen så kunne man etter sigende forsvare seg mot 10 motstandere. Kataen har ingen spark. Det finnes forskjellige tolkinger på kataen, da ikke alle stilarter har forsvar mot bo på pensumet. Kommer mest sannsynlig fra Tomari, men den originale versjonen har gått tapt.

2. Våpen. Se Jutte.

Jiu ( kin ) Tilsvare det japanske Ju.

Jiu-jitsu ( jap ) Ju-jutsu.

Jiyu ( jap ) Frihet, fri.

Jiyu-ippō kumite ( karate ) Semi-fri sparring. Kalles også Ju-ippō kumite.

Jiyu-kumite ( karate ) Fri kamp. ( Ju-kumite ) Kamp hvor ingenting er avtalt på forhånd.

Forgjengeren til denne var Bogu-kumite.

JKA ( karate ) Japan Karate Association. Se Nippon Karate Kyokai.

Jo ( jap )

1. " Høyt ".

2. Stokk som er mindre enn 1,5 meter lang laget av hvit eik, som ikke lar seg ødelegge av et metallsverd. Historien forteller at Jo ble til etter at Muso Gonnosuke hadde tapt en bo-duell med Musashi. Livet hans ble imidlertid spart, og Muso dro hjem og grublet i årevis på hvordan han skulle greie å slå Musashi. Endelig laget han en kortere stokk av den hardeste eik han kunne finne. Han kalte den jo, og laget en serie med 5 teknikker som dannet basisen i det nye jojutsu. I en senere duell med Musashi ble Muso seierherre og sparte livet hans, slik Musashi hadde gjort tidligere.

Dette var den eneste gangen Miyamoto Musashi tapte en duell. Ble til Jodo i 1955.

Joba-jutsu ( jap ) Den japanske ridekunsten. Ble også kalt ba-jutsu. Hadde sin storhetstid tidlig under føydaltiden.

Bruken av hester var likevel ganske restriktiv på den tiden, selv blant høyt ansette bushi, ettersom det var veldig dyrt å holde dem. Etter år 1600 fikk joba-jutsu primært en seremoniell betydning.

Jodan ( karate ) Mot hoderegionen, mot høyt nivå. Det området som er over kravebeinet.

Jodan-age-uke ( karate ) Blokkering oppover i jodan-området.

Jodan-juji-uke ( karate ) Oppadgående kryssblokk. Begge hender støtes oppover slik at de ender krysset over vristen i trefføyeblikket. Håndbaken vender innover.

Jodan-zuki ( karate ) Slag mot hoderegionen.

Jogai ( karate )

1. Det området som er utenfor kampområdet i Shiai.

2. Dommeruttrykk i Shiai når en utøver er utenfor kampområdet ( Mer korrekt Jogai-chui ).

Jotai ( jap ) Overkroppen. Også kalt Kami.

Joza ( jap ) " Øverste sete ". Hovedveggen i Dojoen. Kalles også Shomen.

Josokutei ( karate ) Annet ord for Koshi. ( tåballen ).

Jo-wan ( jap ) Overarmen.

Ju ( jap )

1. Ti, 10.

2. Ettergivende, tilpassende.

Judan ( jap ) 10. dan. Den høyeste graden man kan få innenfor de fleste Budo-systemer.

Judo ( judo ) " den myke vei ". Selvforsvarskunst oppfunnet av Jigoro Kano i 1882 etter mønstret av Kito- og Tenshin-shinyo-ryu jujutsu. Judo er mere en sport enn jujutsu, ettersom alle de farlige teknikkene er sterkt regelbundet. Kano selv ønsket ikke at kunsten skulle bli så sportsdominert som den ble. Ble godkjent i det japanske skolesystemet etter 1887. Den første klubben i Europa ( Budokwai ) ble åpnet i London i 1918, selv om instruktører hadde besøkt byen allerede i 1885. Sporten ble godkjent som OL gren i 1964. Alle judoteknikker faller i 3 kategorier; Nage-waza

( kastteknikker ), Katame-waza ( gripeteknikker ) og Atemi-waza ( slagteknikker ). Ble innført i Norge i 1947 av advokat Henrik Lundh (var helst Ju-jutsu i starten, men i 1951 ble det mere judo ).

Judo-gi ( judo ) Treningsdrakt til Judo.

Judo-ka ( judo ) Betegnelse på de som trener Judo. Var imidlertid tidligere betegnelsen for en Judo ekspert med minst 4. eller 5. dan.

Ju-ichi ( jap ) Elleve, 11.

Juji ( jap ) Kryss, kors.

Juji-uke ( karate ) ( ju = 10, ji = skrifttegn ) Sifferet 10 skrives som et kors på japansk, og blokkeringen utføres med armene i kryss. Begge hendene ligger i kryss ved vristen med knokkene vendt innover. Hendene kan enten være knyttet ( Ryo ken juji uke ) eller åpne ( Ryo sho juji uke ), og blokken kan utføres i Jodan og Gedan.

Jujutsu ( bujutsu ) " Myk teknikk ". Skrives mer korrekt som Jiujitsu ettersom " i " settes etter " j " på japansk når det blir brukt med latinske bokstaver. Judoens grunnlegger Jigoro Kano sporet kunstens opphav til perioden 1600-1650 ( systematisk undervisning med bruk av navnet Ju-jutsu ), selv om teknikkene eksisterte mye tidligere. Var tidligere kjent som Yawara ( skrives med samme tegn ), og den første henvisningen til ordet finnes i et manuskript fra det 11 århundre

kalt "Konjaku Monogatari" (gamle og nye fortellinger). Gullalder hadde metoden fra år 1602 - 1867, når rundt 725 offisielle jujutsusystemer fantes i Japan. Essensen i systemene var effektivitet i kamp, og de forskjellige skolene møttes ofte til fight, som gjerne endte med døden for mange av de involverte. Danner basis for Judo / Aikido.

Jukendo (karate)

1. "Myk hånd vei". Mindre kjent karatestil basert på de 7 største og mest anerkjente stilene innenfor kinesisk boksing. Oppfunnet av Kinryu, også kalt den gyldne drage, som reiste rundt i Kina og studerte kinesisk boksing. Stilen ble introdusert i Japan først i 1973, og blir idag videreført av Akio Kinjo.

2. Nåtidens versjon av Juken-jutsu (bayonettkunsten). Er egentlig et eldre bujutsu-system, men ble brukt mye i den militære treningen i 1930 og 40 åra. Ble forbudt etter den allierte okkupasjonen av Japan i 1945, men ble siden tatt opp igjen som Do form beregnet på konkurranse. Utøverne bærer beskyttelsesutstyr nesten likt det man bruker i kendo, og

poeng gis for støt mot hjertet, venstre side av kroppen eller mot halsen. Det finnes kata.

Junbi-undo (jap) Oppvarmingsøvelser / oppvarmingsgymnastikk.

Jutsu (jap) "Kunst / teknikk". Suffiks som brukes på de gamle kampsystemene som samuraiene utøvde. De fleste av disse har imidlertid fått suffikset do etter Meiji omveltningene i 1868, og blitt mere sports- og zenfilosofisk orientert.

Jutte (karate)

1. Annet navn på kataen Jitte.

2. Våpen som ligner sai, bare at den har kun en bøyle like over håndtaket, mens sai har to. Ble offisielt bare tillatt brukt av politimenn under føydaltiden.

Junen-goroshi (karate) "Død om 10 år". Betegnelsen på en karateteknikk som etter sigende skulle drepe opponenten etter 10 år. Jfr. Go-nen-goroshi og San-nen-goroshi.

Juni (jap) Tolv, 12.

Jun-kaiten (karate) Hofterotasjon som går samme vei som teknikken. F.eks. som i en gyaku-zuki. Jfr Gyaku-kaiten.

Ju-no-ri (jap) Budoprinsipp om ettergivenhet og smidighet. I følge dette prinsippet skal man unngå å sette inn direkte krefter mot opponentens styrke, men heller la han angripe først slik at han blottlegger seg for et motangrep.

Blir også kalt piletre eller bambusprinsippet

(prinsippet om å gi først etter og snap så tilbake).

Jun-zuki (karate) Annet ord for oi-zuki. Spesielt brukt i Wado-ryu.

Jutsu (jap) "Teknikk, kunst". Et gammelt suffiks som ble brukt for å navngi de forskjellige kampkunster (Bujutsu) i samuraitiden. De fleste av disse har imidlertid skiftet ut "Jutsu"

med "Do", og fått en sportslig og zenfilosofisk karakter. Suffikset Jutsu indikerer at det primære målet med å trene kunsten er for bruk i strid.

Jutte (budo) Våpen som ligner på sai, men den har bare en bøyle ved håndtaket.

Jutte-jutsu (jap) Kunsten å bruke Jutte i strid.

## K

Ka (jap) Person. Eks. en som driver med Judo (Judo-ka).

Kachi-make (karate) Kamp som går helt til den ene ligger i bakken.

Kaeshi (jap) Motbevegelse.

Kafukubu (jap) Mageregionen.

Kagi-zuki (karate) Krokslag. Slag mot siden hvor albuen ligger horisontalt i høyde med solar plexus og er bøyd i 90 grader.

Kai (jap) Klubb, sammenslutning.

Kaikyu-shiai (jap) Konkurranse hvor deltakerne som går mot hverandre har samme grad.

Kaishaku (jap) Assistent ved Hara-kiri. Har som oppgave å halshugge han som tar selvmord for å spare ham for pinsel og smerte.

Kaisho (jap) Åpen hånd. Det finnes 11 typer; Shuto, Haishu, Heito, Nukite, Teisho, Seiryuto, Kumade, Washide, Keito, Kakuto og Ude.

Kaishugata (karate) "Åpen hånd kata". Betegnelsen på alle kata som legger vekt på å ha åpne hender og avslappet muskulatur og som er fri for unødvendig spenning, slik at maksimal kraft kan frigjøres det rette øyeblikk. Jfr.

Haishugata.

Kaiten (jap) Rotasjon, rotere eller hjul.

Kakato (jap) Hælen. Kalles også Ensho.

Kakato-ate (karate) Kakato-geri.

Kakato-geri (karate) Spark med hælen.

Take (jap)

1. Angrepsfasen i et kast i Judo når maksimal kraft settes inn mot opponenten.

2. Krok, kryss.

Take-dachi (karate) Stilling hvor beina er krysset ved ankelen. Kalles også Kosa-dachi.

Take-uke (karate) Blokk med håndkanten samt påfølgende grep av opponentens arm.

Kakiwake-uke ( karate ) ( kaki = kile, wake = skille ) Altså blokk hvor man skiller noe ved hjelp av en kile. Blokkering som anvendes mot kveling eller teknikker der opponenten griper etter en med begge hender. Kakuto ( jap ) Oversiden av håndleddet. Også kalt Koken og Yumi-kobushi (buehånd).

Kakuto-uchi ( karate ) Støt med Kakuto.

Kakuto-uke ( karate ) Blokkering med Kakuto.

Kama ( kobudo ) Ljå. Opprinnelig fra Asia og siden innført på Okinawa. Ble først brukt som redskap ved rishøsting, men utviklet seg etterhvert til å bli en av de 5 våpen som ble systematisert av de første Te pionerene til kobujutsu ( sai, kama, nunchaku, tonfa og bo ). Ble brukt enten som par eller alene. Historien forteller at det finnes en slange på Okinawa som faktisk går inn for å angripe mennesker, og øyboerne brukte derfor ofte å bære kama når de var ute og gikk som et forsvarsvåpen mot denne farlige slangen.

Kamae ( jap ) Kampstilling. Refererer oftest til en kort Zenkutsu.

Kame ( karate ) Leirkrukke brukt som middel til å trene opp fingergrepet ved at man griper rundt åpningen og beveger seg i forskjellige retninger. Jfr. Nigiri-game.

Kami ( jap )

1. Papir.

2. Guder.

3. Overkroppen ( Også kalt Jotai ).

Kamidana ( jap ) Husalter i hjemmet til Shinto dyrking.

Kamikaze ( jap ) " Guddommelig vind ". Egentlig navnet på den tyfonen som ødela siste rest av den mongolske invasjonsflåten på over 150 000 mann utenfor Japan i år 1281. Dette etter et slag som varte 49 dager, hvor mongolene tok i bruk nye, og for japanerne helt ukjente metoder for krigføring. De hadde sprengstoff med lunter og katapulter som skjøt store steiner mot forsvarerne. Hadde det ikke vært for tyfonen ville antageligvis Japan blitt invadert av de ville mongolene.

Kamiza ( jap ) Dojoens hylle / utstillingsplass for Zen- og Shinto objekter.

Er plassert på Shomen. Kan være en forhøyning i gulvet eller en hylle på veggen.

Kan ( jap ) Klubb. ( kai, kwai ).

Kanazawa, Hirokazu ( karate ) ( 1931- ) Grunnleggeren av Shotokan Karate International ( SKI ). Tok JKA instruktørkurset fra 1955-57. Den første som ble JKA mester i kumite og kata ( 1957/58 ). Fikk 5. dan i 1961, 6. dan i 1966 og 7. dan i 1971. Underviste 2 år på Hawaii, deretter i Sør Afrika,

for så å bli i England i 5 år. Returnerte til Japan i 1971 for å bli sjefsrådgiver

og lagleder for JKA. Dannet SKI i 1977, med 38 medlemsland, som følge av at han fikk sparken etter at han sa opp sin stilling som leder av en JKA seksjon. Har utviklet seg til å bli verdens største Shotokan organisasjon ettersom det har vært så mye turbulens innen JKA.

Kancho ( jap ) Bestyrer, leder eller direktør.

Kan-geiko ( jap ) Vintertrening. I 8-10 dager trener man utendørs i den kaldeste årstiden for å presse kroppen til det ytterste.

Kanku ( karate ) " Å se på himmelen ". Er en av de lengste karatekata, hvis navn kommer av åpningsbevegelsen hvor man ser opp på himmelen gjennom en åpning mellom hendene. Den heter egentlig Kushanku, etter Kung Sian Chun som var diplomat og ekspert på kinesisk boksing under Ming dynastiet. Åpningsbevegelsen har ikke noe med offensive eller defensive teknikker å gjøre, men skal symbolisere at man har til hensikt å bli i ett med naturens mangfold, roe ned sinnet og søke harmoni. Det er 2 forskjellige Kanku; Kanku-dai og Kanku-sho. En versjon av førstnevnte ble visstnok introdusert på Okinawa av denne Kushanku ( Kung Sian Chun ) i ca. 1761, mens den andre ble laget av Itosu. I Kyokushinkai finnes kun en Kanku, som ikke er lik de to overnevnte.

Kano, Jigoro ( judo ) ( 1860-1938 ) Grunnleggeren av Judo. Født 28. oktober i Kobe, Japan

i en velstående familie som drev med produksjon av Sake. Var 3. sønn i en familie på fem barn. Trente Jujutsu med mange forskjellige mestre. I 1882 åpnet han sin egen dojo i Eiso-ji tempelet,

og året etter en 20 matters dojo i huset sitt. I 1884 grunnla han offisielt det han kalte for " Kodo-

kan Judo " basert på det han hadde lært i jujutsu. Han så tidlig judos potensiale som sport og

fjernet de farlige teknikkene fra konkurransene. Dro for første gang utenlands for å fremme sporten sin i 1889. Ved Kodokan i Japan var det da kun litt over 100 judo-ka i trening. Giftet seg i 1891

med Sumako, datteren til den tidligere ambassadøren i Korea. De fikk 6 døtre og 3 sønner sammen. Jigoro Kano styrte familien med jernhånd. Hans ord var loven, og ulydighet var utenkelig.

Kano foretrakk tachi-waza ( stående teknikker ) fremfor ( ne-waza ), noe som gjorde at alle elevene hans trente ekstra hardt på ne-waza for å kunne matche rivaler fra ju-jutsu systemene.

Han var selv sjef på Kodokan helt til 1894 når et eget styre ble dannet.

Kano oppfant kyu / dan systemet. I 1911 ble han valgt inn som Japans første medlem av den olympiske komite'. Han var med på hvert OL frem til Berlin i 1936. Han døde på veien hjem fra Kairo og en konferanse hvor det hadde lyktes ham å få Japan nominert til OL i 1940.

Denne var ombord på SS Hikawa Maru den 4. mai 1938 ( døde av lungebetennelse ).

Kansa ( karate ) " Overdommer ". Skal sitte på en stol utenfor kampområdet og fungere som en slags sensor i shiai. Kampdommerne rådfører seg med ham hvis det er tvil om noe.

Kansetsu ( jap ) Ledd.

Kansetsu-geri ( karate ) Spark mot kneleddet. Kalles også Yoko-geri-fumikomi.

Kanshu ( jap ) " Gjennomtrengende hånd ". En gammel treningsmetode fra Kina, hvor en krukke blir fylt med et

eller annet pulver og utøveren trener så opp hendene, og kanskje spesielt fingrene, ved å støte disse ned i pulveret. Pulveret erstattes gradvis med ris, bønner, sand og grus.

Kara ( jap ) Det finnes to forskjellige skriftegn for " Kara " .

1. Det gamle kinesiske tegnet gjenspeilet navnet på T'ang dynastiet, som kan leses som " kinesisk ". Derav kara-te ( kinesisk hånd ) etter kampkunstenes opprinnelse.

2. Kan også leses som " tom " på Japansk ( derav karate- " tom hånd " ).

Dette ble først brukt i en bok " karate shoshu hen " av Chomo Hanashiro i 1905. I 1936 sponset en avis på Okinawa et møte mellom mestrene Yabu, Motobu, Miyagi, Hanashiro

og Kiyamu med det formål å få debatt omkring bruken av tegnet " Tang " når man skrev karate. De bestemte seg for å bruke tegnet " tom " i stedet, da det hadde sammenheng med buddhist- filosofien samt at det ville ta vekk alle hentydninger til at kunsten hadde kinesiske forbindelser. Siden har karate blitt skrevet " tom hånd ". Tegnet " kara " har et visst slektskap med buddhis- men ettersom det samme tegnet der representerer sunyata, som er sanskrit ordet for tomhet.

Karada ( jap ) Kroppen. Heter også Mi, Shin, Shintai, Tai, eller Zenshin.

Kara-te ( jap ) " Tom hånd ". Den nyere betegnelsen på Okinawa-te. Ble først brukt i større grad i vårt århundre, etter at Karate var introdusert i Japan.

Karate-gi ( karate ) Treningsdrakt til karate.

Karate-ka ( karate ) En som trener Karate.

Karate-ni-sente-nashi ( jap ) " I Karate tar man aldri initiativet " . Kjent ordtak som bl. a. står risset inn på Funakoshis gravstein. Betyr at man aldri skal starte et angrep i en fight, men også at man ikke skal " tøffe seg " med karate, heller aldri provosere til bråk eller frekventere områder hvor bråk lett kan oppstå.

Kasumi ( jap ) Tinningen.

Kata ( jap )

1. Form, øvelsesmønster.

2. Skulderen.

3. Den ene siden, en side.

Katai ( jap ) Hard, stiv.

Kataki ( jap ) Motstander.

Kataki-uchi ( jap ) Blodhevn.

Katame ( jap ) Å kontrollere, holde.

Katana ( jap ) Samuraienes langsverd. Også kalt daito. Skulle bæres med eggen oppover på venstre side av kroppen og være stukket ned på innsiden av beltet. Se Tachi.

Kawashi ( jap ) Blokkering, unnvikelse.

Kawasoe, Masao ( karate ) ( 1942- ) Shotokan instruktør med 6. dan. Født i Kina. Begynte med karate hos Tsuyama Sensei etter å ha sett det første JKA mesterskapet i 1957 på TV. Senere begynte han mot foreldrenes vilje på Takushoku universitetet ( Han var allerede gradert shodan, men begynte med hvitt belte igjen der ). Han tok forretningsstudier, men begynte egentlig der for å trene JKA karate på høyt nivå. Tok senere JKA instruktørklassen, og fikk sitt første utenlands oppdrag på Taiwan. Senere instruerte han ett år i Nakayamas dojo, før han igjen dro utenlands. Denne gangen til Madagaskar for en 8 måneders periode. Så i 1974 trengte Enoeda en assistent i England og Kawasoe dro dit. Han er en meget populær instruktør i Norge, men har nå forlatt JKA.

Keage ( jap ) Snapspark.

Kega ( jap ) Skade.

Keiko ( jap )

1. Trening.

2. Fingerspissene som presses mot hverandre til et " nebb ". Kalles også Washide.

Keiko-gi ( jap ) " Treningsdrakt ". Denn fulle betegnelsen på gi.

Keikoku ( jap ) Advarsel i shiai som automatisk gir en Waza-ari til opponenter som straff.

Keito ( jap ) " Kyllinghodehåndledd ". Tommelfingerens grunnledd.

Keito-uchi ( karate ) Slag med Keito.

Kekomi ( karate ) Støtspark. Motsatt av Keage.

Kempo ( jap ) " Knyttenevens vei / lov ". Leses Chuan-fa på kinesisk og hentydet opprinnelig til et kinesisk kampsystem. Japan har et eget system som kalles Shorinji Kempo.

Kengo ( bujutsu ) En samurai som frivillig valgte ikke å tjene noen herre. Jfr. Ronin.

Ken ( jap )

1. Sverd.

2. Hånd. Det finnes 6 typer; Seiken, Uraken, Kentsui, Ippon-ken, Nakadaka- ken og Hiraken.

Kenchusei ( karate ) " Student instruktører ". Karate-ka fra universitetene som blir valgt ut til JKAs instruktørklasse.

De starter der som 2. - 3. dan og trener intensivt i 2 år ved Honbu Dojo, og går da ut som 4. dan og JKA instruktører.

Kendo ( budo ) " Sverdets vei ". Den moderne utgaven av Kenjutsu. Utøves som sport med shinai ( bambussverd ) som våpen, eller med bokken ( tresverd ) under katatrening.

Tok over for kenjutsu i popularitet etter omveltningene under Meiji perioden.

Kendo-ka ( kendo ) En som trener Kendo.

Ken-jutsu ( bujutsu ) Samuraienes offensive sverdkunst. Ble undervist fra det 9 århundre, selv

om referanser til trening med sverd kan dateres tilbake til år 400 e.kr. Mot slutten av Tokugawa shogunatet var det mer enn 200 aktive kenjutsuskoler. Forskeren Fujita Seiko har sporet opp at det har eksistert over 1700 forskjellige kenjutsuryu.

Ken-no-sen ( jap ) Kampprinsipp hvor det gjelder å ta initiativet med sitt eget angrep. En av flere måter å ta initiativ på. Sinnet skal ikke delta 100 prosent i angrepet, da man skal være forberedt på å møte kontringen. Jfr. Go-no-sen, Tai-no-sen og Taitai-no sen.

Kensei ( jap ) " Sverd helgen ". Miyamoto Musashi var en av dem som fikk dette tilnavnet.

Kento ( jap ) Seiken.

Kentsui ( jap ) " håndhammer ". Lillefingersiden på den knyttede hånd. Jfr. Tetsui, Shuttsui.

Ken-zen-itchi ( jap ) Gammelt japansk ordtak som betyr : " Det man kan oppnå ved budo-trening og zen-trening er det samme ".

Keri ( jap ) Spark.

Keri sanbu hiki shichibu ( jap ) Gammelt uttrykk om spark som betyr ; Når du sparker skal 30 % kraft være i sparket og 70 % av kraften i tilbaketrekingen.

Keri-waza ( karate ) " Sparketeknikker ". Kalles også Ashi-ate.

Ki ( jap ) Indre energi. Et uhyre vidt begrep som dekker skapelsesesekreftene, menneskenes vilje samt energibanene i kroppen ( etc. )

Kiai ( jap ) Kampropet i kampsporter. Skal brukes samtidig med teknikken og slik at muskulaturen blir låst maksimalt i kontaktøyeblikket. Ropet skal komme fra maven slik at luften presses ut fra buken og avsluttes med et kort og intenst " tai " eller " ei ".

Kiba-dachi ( karate ) " Ridestilling ". Også kalt Naifanchi / Naihanchi-dachi.

Kihaku ( jap ) Mot, spirit.

Kihon ( Budo ) Grunnleggende teknikker innen Budo.

Kihon-ippon-kumite ( karate ) Grunnleggende ett stegs sparring. En angriper ett steg fremover med bestemte teknikker, mens den andre blokkerer og kontrer. Oppfunnet av Y. Funakoshi i 1933.

Kiken ( jap ) Dommeruttrykk i shiai. En eller begge utøverne trekker seg fra kampen.

Kiken-gachi ( jap ) Vinner i Shiai etter at opponenten har trukket seg.

Kime ( jap ) " Fiksering ". Den maksimale konsentrasjon av kraft i kontaktøyeblikket under utførelsen av teknikkene. Det essensielle er å bruke størst mulig kraft på kortest mulig tid.

Kimura, Shigeru ( karate ) Sjefsinstruktør for Shukokai Karate Federation. Har tilholdssted i New-York. Begynte med judo når han var 12 år gammel, penslet seg senere inn på Kendo, før han som 16 åring startet med Shukokai under Tani. Ble Japansk Shukokai mester og verdensmester i 1962. Gjentok bedriften i 1964 og trakk seg tilbake uten tap i konkurranse. Dro til Europa og Sør-Afrika som 24 åring for å spre Shukokai, og ble sjefsinstruktør for hele verden i 1971. Har 2 klubber i Norge innenfor sin organisasjon ( Stavanger og Haugesund ).

Kin ( jap ) Skrittet.

Kin-geri ( karate ) Frontspark mot skrittet. Utføres med Heisoku.

Kiri ( jap ) Sprette opp, skjære. Se også Hara-kiri.

Kirisute-gomen ( jap ) " Drepe og gå vekk ". Gammelt uttrykk fra føydaltiden da samuraiene hadde rett til å drepe en respektløs borger på stedet, hvis denne gjorde seg skyldig i fornærmelser o.l.

Kiza ( jap ) Seiza hvor tåballene er i bakken.

Kizami-mae-geri ( karate ) Frontspark med forreste fot. Også kalt Mae-ashi-geri.

Kizami-zuki ( karate ) Snapslag med fremste arm. Brukes både som finte og som direkte angrep. Kalles maikenzuki i Wado-ryu.

Koan ( jap ) En logisk sett uløselig gåte i Zen som eleven skal prøve å løse på lærerens oppfordring. Formålet med denne er å få eleven til å la være å resonnerer og istedet holde seg til meditasjon.

Ko-budo ( jap ) " Gamle kampsystemer ". Kampformer hvor gamle fiske- og landbruksredskaper ble brukt som våpen. Nunchaku, Sai, Kama, Tonfa, Nunte og Bo ( rokushakubo ) er de viktigste / mest kjente av disse. Tidligere kalt kobujutsu.

Kobushi ( jap ) Annet ord for Seiken.

Kobushi-ate ( karate ) Slag med den lukkede hånd.

Ko-dachi ( kendo ) " Lite sverd ". Annet ord for Wakizashi.

Kodansha ( jap ) Eldre uttrykk for sortbelte med 5. dan eller over.

Kodokan ( judo ) " Skolen for studiet av veien ". Judoens hovedkvarter i Tokyo.

Kofukan ( karate ) På begynnelsen av 1980 tallet forandret den Europeiske Shukokai organisasjonen med Tomiyama og Naoki Omi i spissen navn fra Shukokai til Kofukan, bl.a. som følge

av at mange andre organisasjoner brukte navnet Shukokai som en del av tittelen sin. Tomiyama oversatte det med " Tiger wind establishment ". Systemet var fremdeles Shito basert, men Goju-ryu aspektet av Tanis og Tomiyamas karate ble tillagt større vekt. Det er ca. 3000 medlemmer i Europa. Kohai ( karate ) Elever som innehar kyu grader. ( Jfr Sempai og Oyabun-kobun ).

Kohan geiko ( karate ) " Trene sammen for å få fremgang ". Universitetenes karateklubber begynte i slutten av 30 åra å samles for å utveksle kihon, kata og kumite. Det ble endel sparring klubbene imellom, og disse møtene var som oftest svært blodige affærer, da det ikke fantes noe regelverk.

Man slo ut tenner, knakk neser og fikk nesten alle mulige skader.

Kohaku-shiai ( jap ) Konkurranse hvor den ene parten bærer rødt bånd rundt beltet, mens den



andre bærer hvitt bånd.

Koho-ukemi ( judo ) Baklengs fall. Kalles og for Ushiro-ukemi.( se der for illustrasjon ).

Kojo-ryu ( karate ) Selv om navnet først ble bestemt etter den annen verdenskrig, går røttene til denne stilarten

mange generasjoner Kojo tilbake. Kojo familien bodde i Kume landsbyen ved Naha,

og var etterkommere etter en av de sagnomsuste 36 familier som kom dit fra Kina i 1392. Familie-historien forteller at Kojo Uekata lærte kinesisk våpenkunst, Kempo og gripeteknikk rundt 1700-

tallet i Kina og underviste dette videre til familien senere. Etter den annen verdenskrig åpnet Kafu

Kojo en dojo i Naha sammen med sin eldste sønn, men denne ble stengt i 1975 p.g.a. sykdom.

Pr. i dag undervises det Kojo-ryu kun ett sted i verden, nemlig Totori, Japan, hvor Shingo Hayashi underviser helt gratis ! Kojo-ryu består av 70 % kumite og 30 % kata.

Koken ( jap ) Oversiden av håndleddet når dette er bøyd. Og kalt Kakuto/Yumikobushi.

Koko ( jap ) Annet ord for Toho.

Kokoro ( jap )" Sjel, hjerte, sinn ". ( se Mizu-no kokoro )

Kokutsu-dachi ( karate ) Bakoverstilling. Kroppsvekten ligger mest på bakerste fot.

Kokyu ( jap ) Åndedrettet. Pusteteknikk hvor man trekker pusten dypt inn samtidig med en bakoverføring av armene, holder pusten litt og puster så ut - samtidig som man foretar en lutende bevegelse med kroppen og armene. På denne måten får man ut mye av den " ekstra " luften som vanligvis blir liggende i luftrøret og lungene.

Kongo-ken ( karate ) Oval metallvekt brukt i Goju-ryu for å styrke hele kroppen. Veier mellom

30 og 40 kg. Introdusert av Chojun Miyagi etter et besøk han hadde på på Hawaii.

Koppo ( jap ) Japansk kampsystem med slag, spark, kast, støt og gripeteknikker. Navnet kommer fra ordene Kotsu (

adel ) og Po ( teknikk ), og betyr " adelstandens kampkunst ". Systemet ble grunnlagt av Furumaru Otomo, hvis

familie var livvakter for keiser Shomu ( 724-748 ), og ble så overlevert i generasjoner innenfor adelen. Etterhvert

forandret navnet betydning og ble til " herdede hender og føtter ". Systemet er idag et typisk gatefightersystem, uten filosofiske / mentale aspekter.

Kosa ( jap ) Kryss. Kalles også for Kake.

Kosa-ashi ( jap ) Forflytningsmåte hvor den bakerste foten flyttes like foran den fremste, og det

som tidligere var den fremste foten flyttes igjen frem slik at man oppnår utgangsstillingen.

Kosa-dachi ( karate ) " Krysset fot stilling ". Kalles og Kake-dachi.

Koshi ( jap )

1. Hoftene.

2. Tåballen ( også kalt chusoku , Naka-ashi og Josokutei ).

Kote ( jap ) Underarmen. Jfr. Wan, Zenwan og Ude.

Kotekitae ( karate ) " Å styrke underarmene ". Treningsmetode ( spesielt i Goju-ryu ), hvor man herder armene ved å slå dem som i en blokkeringsteknikk mot armene til en partner. Kommer opp-rinnelig fra Kempo på Taiwan. Ble introdusert i karate så seint som rundt 1950 tallet.

Kotohajime ( jap ) Skikk i Japan hvor man gjør alt klart til nyttår ( oshogatsu ). Begynner den 13. desember i dojen.

Alle krinker og kroker blir vasket og rengjort grundig.

På denne dagen er det også vanlig at elevene i de tradisjonelle japanske kunstene ( budo, teseremoni, kalligrafi etc. ) går til sin Sensei for å takke ham for treningen han har gitt dem gjennom året. De gir ham gjerne en liten gave og prater om årets trening.

Ku ( jap ) 9, ni.

Kubi ( jap ) Halsen.

Kudaki ( jap ) Ødelegge, smadre.

Kumade ( jap ) Håndflaten på den åpne hånd. Kalles også Hirate eller Heiken.

Kumi ( jap ) Å møtes.

Kumite ( karate ) " Å møte hender ". Brukes oftest i betydningen Ju -kumite ( fri kamp ), men kan også betegne forhåndsbestemt sparring.

Kuro-obi ( Budo ) " Svart belte ".( For det japanske navnet på de andre fargene se Obi ).

Kururunfa ( karate ) Kata med kinesisk opprinnelse. Kommer fra Naha-te ( Higaonna ).

Betyr " 17 hender " eller " å holde stand ".

Kushanku ( karate ) Kata som har fått navnet sitt etter den kinesiske militærattache Kung Sian

Chun ( Kushanku på Japansk ) som besøkte Okinawa og viste kampkunst i ca. 1761. Dette står omtalt som

øyenvitnebeskrivelse i en japansk bok ved navnet " Oshima Hikki " som ble skrevet av Tobe Ryoen som en tid var skibbrudde på Okinawa. Dette var ellers det aller første nedskrevne materiale om karate på Okinawa i Japanske skrifter. Jfr. også Kanku.

Kushin-ryu ( karate ) Denne heller ukjente stilarten ble dannet i Osaka, Japan i 1937 av Kensei Kinjo og Sannosuke

Ueshima. Kinjo hadde studert Te under Choshin Chibana og Chojun Miyagi, mens Ueshima var 7. dan Jujutsu og hadde tatt kontakt med Kinjo for å lære karate.

De bestemte seg for å samle kunnskapen sin til en ny karatestil og tok " ku " fra det tegnet vi kjenner som " kara " og " shin " fra Ueshimas Konshin-ryu Jujutsu. Stilarten ble offisielt godkjent av Dai Nippon Butokukai i 1939. Senere introduserte Kinjos beste elev Shintaro Yoshizato Kushin-ryu på Okinawa ( 1960 ). Kataene er hentet fra flere stilarter.

Kuzushi ( jap ) Balansebryting. Eksempelvis ved inngangen til et kast i Judo.

Kwai ( jap ) Annet ord for Kai.

Kwoon ( kin ) Skole, treningssted. Tilsvare det japanske Dojo.

Kyan, Chotoku ( karate ) (1870-1945 ) Født i en velstående familie som var i kong Sho-tais tjeneste. Han var godt skolert i de klassiske kinesiske kunster samt Japansk kunst og skrift. Familien måtte dra til Japan når Ryukyu øyene kom inn under Japansk styre i 1871. Han ble ofte kalt " Chan-Mi-gua " ( små øyde Kyan ) antagelig p.g.a sine små, smale øyne. Trente bryting og Te under faren fra barndommen. Gikk over til Matsumura i 20 års alderen. Trente ellers under Oyadamari og Itosu. Var kjent for å ta med favorittelevne sine Aragaki og Shimabuku på bordell og fyllefester, under påskudd av at alt var viktig for deres utvikling. Etter den store samfunnsreformen under Meiji regjeringen ble familien dyttet ut i fattigdommen. Kyan måtte dra rickshaw vogner og ale opp silkeormer for å greie seg. Lærte fra seg 8 kata ; Annanko, Wanshu, Chinto, Passai, Kushanku, Seishan, Gojushiho og Naihanchin Kyodo ( jap ) Bevegelse.

Kyokushinkai ( karate ) " Skolen for veien til den innerste mening ". Stilart offisielt grunnlagt av Masutatsu Oyama i 1963. Stilarten legger større vekt på fysiske styrke og spirit enn på perfekt-sjonering av teknikk. Se Oyama og Hyaku-nin-kumite for detaljer.

Kyoshi ( jap ) " Trollmann / Mesterlærer ". Zen stadium som tilsvarer 6-8. dan og en akademisk doktorgrad.

Introdusert av Butokukai og ble kun gitt til Kendo, Judo, Kyudo og Naginata-do sensei i begynnelsen. Er trinn to på stigen av ærestitler ( Renshi, Kyoshi, Hanshi og Shihan ).

Kyu ( jap ) " Steg ". Elevgrad i Budo. Introdusert av Jigoro Kano. Antallet varierer fra 10 til 2 grader innenfor de enkelte systemer. Også kalt for Mudansha ( " ikke graderte " ). Systemet med forskjellige beltefarger ble innført av Jigoro Kano like etter 1907.

Kyuba-no-michi ( bujutsu ) " Buen og hestens vei ". Den første betegnelsen på Samuraires uskrevne lover fra 1100-tallet. Se også Bushido.

Kyudo ( budo ) Byeskytterkunsten. Kombinerer de praktiske elementer med de filosofiske sidene av Zen-buddhismen. Det å treffe blinken er ikke selve målet, men personlighetsutviklingen står høyest. Antakeligvis introdusert til Japan av asiatiske stammer som invaderte øygruppen for over 2000 år siden. Det finnes referanser til bueskytterkunsten så tidlig som år 672 i krøniken " Nihongi ". Den aller eldste asymmetriske buen som er funnet i Japan stammer imidlertid fra det 3. eller 4. århundre. Kyudo var også opprinnelig en av de 18 bujutsugrener ( da kalt kyu-jutsu ) som samuraires skulle beherske. Etter innføringen av skytevåpen i 1542 ble gled kunsten gradvis over til å bli en sport. I 1948 ble Zen Nippon Kyudo Renmei dannet, og man laget en nasjonal stilart satt sammen av de beste momenter fra flere Kyudo-ryu. Pilen avfyres fra et punkt som ligger ca. 1/3 opp på buen ettersom man ikke skulle komme borti sadelen med denne når man satt til hest. Sporten kom til Europa i 1969, og det ble dannet klubber i England, Frankrike, Italia og Tyskland. Det finnes tre forskjellige typer øvelser i Kyudo ; sittende, stående og til hest.

Kyu-sho ( karate ) Spesielt sårbare punkter på kroppens overflate. Slag mot disse kan fremkalle ekstrem smerte, besvimelse eller død. Undervisning av denne kunsten var en viktig del av bujutsu i føyaldtidens Japan.

## M

Maai ( jap ) Avstand. D.v.s. den korrekte avstanden man må ha i forhold til opponenten i kamp.

Når man strekker ut hånden skal fingertuppene hos begge såvidt berøre hverandre.

Mabuni, Kenwa ( karate ) ( 1899-1952 ) Grunnleggeren av Shito-ryu. Han var født svak og sykkelig slik som Funakoshi, men ble inspirert til å styrke kroppen av Keiyu Oshiro, en slektning som hadde vært en berømt kriger tidligere. Begynte med karate under Itosu i 13 års alderen, og ble introdusert til Kanryo Higaonna av vennen Chojun Miyagi 7 år senere. Utdannet seg innen politiet og ble etterhvert inspektør. Det ble endel reising med arbeidet, og dette gjorde det mulig å studere under andre mestre som Arakagi ( underviste kun i Unsu, Sochin og Niseishi kata ) og Kobudoekspertene Tawada og Soeishi. Mabuni var også involvert i dannelsen av en karate studiegruppe i 1918 og Okinawa Karate Club noen få år senere. I 1928 flyttet han til Osaka, Japan for å vie sitt liv til Budo. Det var av respekt for Funakoshi at han ikke etablerte seg i Tokyo. Man antar at det var Jigoro Kano som gav ham det endelige " puffet " til å dra. Han kalte stilen sin for Shito-ryu etter mestrene Itosu og Higaonna ( ca. 1937 ) Han var en av de få som mestret både Shuri-te og Naha-te kata. Naha-te kataene kom hovedsaklig fra vennen Miyagi, selv om han hadde studert litt med Higaonna. Blant hans elever var; Chojiro Tani ( Tani-ha shito-ryu ), Kaniyei Uechi, Kenei Mabuni ( sønn )( Shitokai ), Ryosho Sakagami ( Itosukai ), Ryusei Tomoyose, Teruo Hayashi ( Hayashi ha shito-ryu )

Machi-dojo ( jap ) En liten uavhengig dojo som står uten Honbu-dojo. Privat dojo.

Mae ( jap ) Forfra, forlengs.

Mae-ashi-geri ( karate ) Mae-geri som utføres med forreste bein. ( Kizami-mae-geri ).

Mae-geri ( karate ) Frontspark. Kan utføres med Koshi, Tsumasaki eller Heisoku.

Mae-tobi-geri ( karate ) Flyvende frontspark. Begge beina skal være oppe fra bakken i sparket.

Mae-ukemi ( jap ) Fallteknikk fremover. Også kalt Zenpo-ukemi.

Maeude ( jap ) Håndledet.

Ma-hanmi ( karate ) Kamae stilling med siden vendt mot opponenten.

Maitta ( jap ) " Jeg overgir meg ". Tegn til motstanderen at man gir opp, og at han derfor skal stoppe med alle offensive teknikker. Man sier enten ordet høyt, eller slår gjentatte ganger i bakken med hånden for å signalisere overgivelse.

Makiage-kigu ( karate ) " Håndleddsroller ". Pinne med tau på hvor man ruller opp en vektskive for å styrke underarmene. Man finner lignende på helsestudio idag.

Makiwara ( karate ) " Sammelrullet halm ". En slagpute som var laget ved at en bunt med rishalm

ble bundet fast på en påle og gravd ned i jorden evt. satt fast på veggen. Det ble brukt både slag og spark på denne for å herde kroppen og for å bygge opp sterke teknikker.

På Okinawa ble mange barn satt til å trene på Makiwara uten å ha noen som helst annen karate eller kampformtrening utenom. Det ble sett på som et flott middel til å styrke kroppen.

Mankiri-gusari ( jap ) Et kjede med en vekt i hver ende. Brukt som vâpen.

Matayoshi kobudo ( kobudo ) Systemet blir vanligvis kalt Zen Okinawa Kobudo Renmei. Ble egentlig grunnlagt av Shinko Matayoshi ( 1888-1947 ) som bodde 13 år i Kina og studerte våpen-kunst, kempo og medisin. I 1911 dro han til Manchuria og ble med i en bande fjellrøvere som lærte ham Joba-jutsu, shuriken-jutsu, Kyu-jutsu og lassokunst,. Han har ved flere anledninger demonstrert kobudo på oppvisninger med Funakoshi og Miyagi. Grunnleggerens sønn, Shinpo, er nå president i Matayoshi Kobudo Dojo. Fra han var 8-11 år lærte Shinpo karate av Chotoku Kyan, og siden kobudo og kempo av andre. Underviste flere år i Japan før han åpnet egen dojo på Okinawa i 1969. I 1970 dannet han Ryukyu Kobudo Renmei og omstrukturerte denne 2 år senere til den nåværende organisasjonen. Han har dojoer i Japan , Frankrike, Tyskland og Mexico.

Matsubayashi-ryu ( karate ) Grunnleggeren, Shoshin Nagamine, er en av de få fra Okinawa som har skrevet noe større verk om karate; The Essence of Okinawa Karate-do. Han var i likhet med Funakoshi mye syk og elendig i barndommen, men begynte med karate i 17 års alderen under Chojin Kuba, og ble straks friskere. Senere lærte han mye fra Chotoku Kyans to udisiplinerte elever, samt fra Iha fra Tomari-te. I 1928 ble han innrullert i hæren og sendt til Kina. Kom tilbake

i 1931 og begynte i politiet, hvor han ble instruert i karate av Chotoku Kyan selv. Senere ble han tatt opp på en politiskole i Tokyo og fikk muligheten til å lære kumite av Choki Motobu. I 1940 ble han Renshi i karate etter anbefaling av Chojun Miyagi, samt 3. dan i Kendo. Nagamine laget i 1941 kataen Fukyu ichi for å tilpasse karate til skolebarn, og åpnet sin første dojo i Tomari

i 1942. Han trakk seg fra yrket som politimann i 1953 og åpnet en ny dojo ( kodokan ) i Naha. Shoshin Nagamine kalte stilarten sin for Matsubayashi-ryu i 1947 for å hedre Kosaku Matsumora og Sokon Matsumura som var opphavet til mange av de teknikkene stilarten bruker. Det finnes idag 30 dojos i Japan, 40 i USA og noen i Canada, Australia og Argentina. Stilarten har 18 kata; Fukyugata, Pinan, Naihanchi, Ananku, Wankan, Rohai, Wanshu, Passai, Gojushiho, Chinto og Kushanku.

Matsukaze ( karate ) Kata fra Tomari-te gruppen. Blir oversatt med " kongens krone " eller " furu-tre-vind ". Se Wankan, som den kalles i Shotokan.

Matsumura, Sokon " Bushi " ( karate ) ( ca.1809-1901 ) En av de aller mest kjente og betyd-ningsfulle Te eksperter på Okinawa i sin tid. Kan kalles grunnleggeren av Shuri-te. Familien var adelig, og han utdannet seg som embetsmann i den gamle Ryukyu regjeringen. Det finnes svært lite tilgjengelig informasjon om ham, men ettersom han ble livvakt for Ryukyu-kongene i 1827, så lærte han antageligvis endel boksing fra Kinesiske utsendinger ( bl.a. Kushanku ), i tillegg til det han lærte fra Sakugawa. Det var også Sakugawa som i ungdomsårene gav ham tilnavnet " Bushi ". Dro til Japan i offisielt ærend 2 år fra 1832 og studerte antagelig Jigen-ryu ( Satsuma klanens kenjutsuskole ). I tillegg ble han sendt på oppdrag til Peking i 1840 årene, og plukket nok opp litt kinesisk boksing der. Chibana, Motobu, Kyan, Azato og Itosu var de mest kjente elevene hans. Enkelte mener at han lærte fra seg forskjellige typer Te til Azato og Itosu. Han lærte fra seg det originale okinawa-tode systemet til Itosu, og en blanding av Tode og ideer fra Jigen-ryu kenjutsu til Azato. Antageligvis skyldes dette at Azato allerede var dyktig i Kenjutsu når han startet hos Matsumura. Han introduserte imidlertid Itosu til Kosaku Matsumora, som var den ledende mester

i Tomari-te. Det var slik Tomari-te kataene kom inn i stilartene Shorin-ryu og Shotokan

Mawashi ( jap ) Sirkel, bue.

Mawashi-geri ( karate ) Buespark. Ble utviklet av Yoshitaka Funakoshi .

Mawashi-tobi-geri ( karate ) Flyvende buespark.

Mawashi-uke ( karate ) Sirkelblokkering med begge armer. Kalles også Tomoe-uke.

Mawashi-zuki ( karate ) Bueslag med knyttet hånd. Starter fra hoften og går i en halvsirkel mot målet. Kalles Furi-uchi i Goju-kai.

Mawate ( jap ) " Snu rundt ". Kommando som brukes ved Kihon trening når elevene skal snu rundt og gjøre teknikker i motsatt retning.

Mejin ( jap ) Annet ord for Sensei.

Meikyo ( karate ) " Klart Speil ". Kata med det opprinnelige navnet Rohai. Inneholder bl.a et etter sigende hemmelig og åndelig hopp ved navnet Sankaku-tobi. Dette blir idag forklart med at den instruktøren som først kalte det hemmelig, ikke kunne utføre hoppet skikkelig selv.

Menjo ( jap ) Lisens, sertifikatsystem brukt etter 1895 for å indikere gradsnivå / dyktighet i Budo. Inndelt i Budo Menjo ( gradssertifikat ) og Shihan Menjo ( instruktørsertifikat ). Kyu / dan systemet var imidlertid på god vei til å avløse dette i begynnelsen av 1900 tallet.

Menkyo ( Budo ) " sertifikat ". Eldre ranking metode i tradisjonelle Bugei systemer, hvor det ble utstedt en serie med 3-5 sertifikater ( Pergamentet ble ofte kalt Makimono ) for instruktører som indikerte innehaverens dyktighet. I moderne Budo brukes Kyu-Dan systemet oppfunnet av Jigoro Kano. Forskjellen på disse systemene er at menkyo legger kun vekt på å rangere instruktørene

innen en ryu, og ikke de vanlige utøverne. Etter at man hadde trent trofast i mange år og tatt imot alt instruktøren lærte fra seg, kunne man, hvis læreren fant det for godt, få utstedt et passende instruktørsertifikat.

Menkyo-kaiden ( bujutsu ) " Kunstens hemmeligheter ". Et instruktørsertifikat som fortalte at man var fullt utlært i en budo / bujutsu gren. ( Kaiden betyr at alt er overlevert ) Normalt ble det kun utstedt ett Menkyo Kaiden av hver

mester, men enkelte mestre gav likevel ut flere.

Det fantes opprinnelig 3 grader / nivåer på disse " hemmelighetene ";

Kirikami- Alt om de fundamentale stillinger og mentale aspekter ved en ryu. Med andre ord alt av basiskunnskap.

Mokuroku- Det andre nivå som ble nådd av de elever som studerte ryuen i dybden og var mere modne enn de fleste andre elevene.

Menkyo-kaiden- Instruktørsertifikat gitt til en spesielt evnerik elev som forlot mesteren for å danne sin egen ryu, eller kun til mesterens etterfølger ved samme ryu. Var det absolutt siste stadiet. Metsuke ( jap ) Det hemmelige politiet som eksisterte under Tokugawa shogunatet. De gav lisens til alle Bujutsu-skoler og registrerte alle instruktørene, og gav dem en maksimumsgrense for hvor mange elever de kunne ha boende hos seg ( uchi-montei ).

Mi ( jap ) Menneskekroppen. Kalles og for Shin, Tai, Shintai eller Karada.

Migi ( jap ) Høyre.

Mikazuki-geri ( karate ) " Tre dagers månespark ". ( Mikka=den tredje dagen i måneden og tsuki= måne ). Spark med teisoku. Ofte brukt for å feie opponentens arm til siden som en slags blokkering. Begynner som en Mae-geri, men bøyes av før foten strekkes og trekkes skrått utover og ned.

Miyagi, Chojun ( karate ) ( 25/4-1888-8/10-1953 ) Grunnleggeren av Goju-ryu. Ble introdusert til Ryuko Aragaki som 11 åring, og ble satt til trening på Makiwara, Nigiri-game og Chishi. Begynte med Naha-te under Kanryo Higaonna som 14 åring, og ettersom han kom fra en av de rikeste familiene i Naha kunne han studere karate på fulltid. Familien hans var engasjert i import av medisiner fra Kina. Var antageligvis den eneste som lærte Naha-te systemet fullt ut. ( Trente med Higaonna fra sept.1902 til okt. 1916 ). Dro til Fuchou, Kina etter Higaonnas død i 1916, for å studere kinesisk boksing under Go Ken Kin. Underviste senere politiskolen på Okinawa, og hadde sin egen dojo i bakgården. Underviste for første gang i Japan i 1928, men ble aldri fastboende der.

Mottok en medalje av det japanske undervisningsdepartementet i 1934, for " dyktighet i budo ".

Dro tilbake til Kina i 1936 for et 2 måneders studie av kinesisk boksing. Var med på å danne Butokukais instruktørforbund i 1937, og fikk samtidig tittelen kyoshi.

Laget ellers kataene Gekesai og Tensho rundt 1940 i samarbeid med bl.a. Seiko Higa, og forandret også Sanchin kataen fra utførelse med åpne hender til lukkede. Han døde 8. oktober 1953 av hjerteattakk. Gav Menkyo kaiden til Meitoku Yagi.

Mizu-no-kokoro ( jap ) " Sinn som blikkstilte vann ". Gammelt budo-uttrykk som beskriver den mentale tilstanden man skulle ha overfor en imaginær eller reell opponent. Eksempelvis i kata skal man ikke konsentrere seg om alt som skjer omkring, som lyder etc; men kun om de teknikkene og de imaginære opponentene man møter ( Hvis vann er i bevegelse blir speilbildet utydelig, og likedan hvis sinnet er opptatt av forstyrrende tanker vil ikke motstanderens bevegelser oppfattes hurtig og klart ).

Mochizuki, Minoru ( Budo ) En av de aller høyest graderte og respekterte Budomestre i Japan. Født i 1907. Dro til Tokyo som femåring og ble med på Judo og Kendotrening. Fikk 1. dan Judo i 1926. Ble så invitert til å bli den berømte Kyuzo Mifunes elev og assistent, og fikk opplæring i bl.a. Aiki-jutsu, Kendo og Jujutsu. Ble Jigoro Kanos spesielle assistent i 1930. Fikk sin 6. dan Judo i 1945, 5. dan Kendo og Jodo i 1956, 7. dan Judo i 1959, 8. dan Judo i 1977 og til sist 10. dan i Aikido i 1979. Er en av de få ( 2-3 stk ) som har Menkyo Kaiden fra Morihei Uyeshiba.

Mokuso ( jap ) Meditasjon. Brukes som innledning og avslutning til treningen. Øynene lukkes og man forsøker å la være å tenke på noe bestemt. Hensikten er å oppnå Mu-shin.

Morote ( jap ) " To hender, med begge hender" . Også kalt Ryo-te.

Morote-zuki ( karate ) Slag med begge hender samtidig. Kalles også Heiko-zuki.

Morote-uke ( karate ) " To hånds blokk ". Dobbel blokk, hvor man utfører uchi-uke med den ene hånden og forsterker blokken med den andre i steden for hike-te. Kalles også Sasa-uke.

Moto-dachi ( karate ) Kort Zenkutsu-dachi i Hanmi ( Shito-ryu ).

Motobu, Choki ( karate ) ( 1871-1944 ) Født i Shuri, Okinawa i en velstående familie. Var nummer 3 i søskenflokken og fikk heller liten oppmerksomhet av foreldrene. Hans største drøm var å bli den sterkeste mann på Okinawa, og derfor trente han med steinvekter og Makiwara hver dag. Choki var så rask og smidig at han fikk tilnavnet Motobu-saru ( Ape-Motobu ). Han var også godt kjent for å oppsøke en skikkelig fight på Nahas tvilsomme steder. På grunn av hans overklasse-bakgrunn kunne få nekte ham instruksjon, og Choki lærte først karate fra Ankoh Itosu, men var ikke fornøyd med ham og gikk over til Matsumora og Sakuma. Dro til Osaka, Japan i 1921, ett år

før Funakoshi, men systematiserte aldri karaten sin til noen stilart. Han hadde klubb på Waseda universitetet tidlig i 30 åra, samtidig med at Funakoshi underviste der. Men Choki underviste kun

i Naihanchin kataen i tillegg til kumite og elevene gikk leie. Klubben bestod kun i 3 år. Han var i Japan i 19 år før han returnerte til Okinawa for å studere de originale Okinawa-te former hos Yabu. Han kan kalles for en tidlig kumitepioner, og var antageligvis den mest kontroversielle av alle karatemestrene.

Motobu-ryu ( karate ) Stilart basert på Motobu familiens UDUN Te system som ble overlevert gjennom 11 generasjoner ned til Choyu Motobu ( - 1926 ). Choyu var Te instruktør for den siste Ryukyu kongen Sho Tai ( 1841-1901 ). Etter avskaffelsen av kongedømmet åpnet Motobu en dojo

i Naha og var med på dannelsen av Okinawa Tode research club ( dannet for å diskutere og utvikle

Te og andre kampsystemer ). Blant medlemmene var Chojun Miyagi, Kenwa Mabuni,

Kentsu Yabu, Chotoku Kyan og Choki Motobu. Choyus sønn ønsket ikke å føre familiens

Te system videre, så for første gang gikk systemet utenfor familien. Seikichi Uehara, en 20 år gammel tjener i

Okinawa Tode klubben tok på seg oppgaven. Det var også han som navnga stilen Motobu-ryu i 1947. I de senere år har Choki Motobus sønn, Chomei, tatt på seg ansvaret med å gjeninnføre systemet i familien, da han kom til Uehara i 1978 for spesialtrening.

Moto-no-ichi ( jap ) " Tilbake til utgangsstillingen ". Dommeruttrykk i Shiai.

Mu ( jap ) Tomhet, passivitet. Hovedprinsipp i Zen.

Mu-dansha ( jap ) " Ikke gradert ". Elevgrad i Budo ( kyu ).

Mukozune ( jap ) Skinnebeinet.

Mune ( jap ) Brystet. Kalles og for Kyobu.

Munen ( jap ) " Ingen tanke ". Annet ord for Mu-shin.

Murakami, Tetsuji ( karate ) ( 1927-1987 ) Den første japaner som underviste i karate i England og Europa ( Sønnen til Minoru Mochizuki kom riktignok noe før til Paris- se Plee for detaljer ). Begynte med Aikido og Kendo på gymnaset under Minoru Mochizuki, men gikk senere over til shotokan karate. Kom til Paris som 3. dan den 3. november 1957, og underviste Henri Plee i ett år. I løpet av 1959 hadde han skaffet seg instruktøroppgaver i England, Italia, Tyskland og Algerie. Etter 1964 kom han aldri mer til England, men fikk et stort marked i resten av Europa.

I 1967 fikk han øynene opp for Egamis Shotokai og tok stilen med seg tilbake til Frankrike.

Musashi, Miyamoto ( bujutsu ) Japans mest berømte sverdfekter. Født i Miyamoto i 1584 som Shinmen Musashi no kami Fujiwara no Genshin. " Musashi " er navnet på et område sørvest av Tokyo. " No kami " er en adelig tittel, og " Fujiwara " er navnet på en høyerestående adelsfamilie som levde for over 1000 år siden. Musashi var kjent som en meget spesiell person som aldri badet, vasket seg eller skiftet klær. Han led også av en eller annen type eksem. Alt dette var med på å gi ham litt av et utseende! Ved 13 års alderen var han allerede blitt en dyktig sverdfekter og hadde drept sin første opponent. I 1605 dro han ut på sin reise som etterhvert skulle resultere i de over 60 sverdduellene han er så kjent for. Like før han døde 16 mai 1645 gjorde han ferdig den kjente boken " Go-rin-no-sho ". Graven hans nær byen Kumamoto er et yndet valfartssted idag.

Musha-shugyu ( bujutsu ) Kriegeres pilegrimsferd hvor målet var å utfordre andre til duell, slik at man kunne utvikle sine militære ferdigheter.

Mu-shin ( jap ) " Ingen tanke ". En sinnstilstand som frigjør en fra distrahering og forstyrrende elementer, samt fra frykt for døden og nederlag. Ble praktisert av samuraiene. Er det endelige målet i Zen, og forsøkes oppnådd ved meditasjon.

Musubi-dachi ( karate ) Stilling hvor hælene er sammen og føttene peker 45 grader ut til hver side. Brukes ved rei.

Oppfunnet av Chojun Miyagi. Også kalt Kaisoku-dachi ( " åpen beinstilling " ).

Myakuhakugawa-tekubi ( jap ) Pulsåresiden av håndleddet.

## N

Nagashi ( jap ) Å feie vekk.

Nagashi-uke ( karate ) Feiende blokkering.

Naginata-do ( budo ) Den japanske hellebardkunsten. ( Et spydlignende våpen, med 3 fot langt blad ). Prototyper på våpenet fantes allerede i Yayoi perioden ( 300 f.kr. ), da bønder festet stein-blader til trestokker. Man antar imidlertid at den nåværende versjonen stammer fra det kinesiske " Kwanto " eller bronsehellebard, som ble innført på det japanske øyrike rundt år 200 f.kr. Var senere en av de kampkunster som samuraiene skulle mestre, og beretninger forteller at krigermunke ble spesielt glad i våpenet fra 1100-tallet. Under Muromachi perioden eksisterte ca 425 forskjellige ryu. Datidens kvinner var og så forventet å kunne bruke våpenet før de fylte 18 år, og det ble ofte referert til som " kvinnenens spyd ". I de senere år har kunsten fått enorm popularitet hos kvinner.

I 1953 ble All Japan Naginata-do Federation dannet, og sporten har over 500 000 utøvere på verdensbasis i dag. Ble fag i gymnaset fra 1967.

Naha-te ( karate ) Gammel betegnelse på den Te som ble undervist i byen Naha, Okinawa.

Goju-ryu og Uechi-ryu stammer fra Naha-te. ( se familietre bakerst ).

Naiwan ( jap ) Innersiden av underarmen.

Naihanchi ( karate ) ( Naifanchi ) " Sidelengs fight ". Se Tekki.

Naka-ashi ( karate ) Annen betegnelse på Koshi.

Nakadaka-ken ( jap ) Langfingerens andre ledd. Kalles og Nakayubi Ippon Ken.

Nakayama, Masatoshi ( karate ) ( 1913-1987 ) Gichin Funakoshis arvtager i Shotokan ( JKA ). Familien hadde vært Kenjutsu instruktører i generasjoner. Begynte på Takushoku i 1931 og tok hovedfag i Kinesisk historie og språk. Ville egentlig fortsette med Kendo, men tok feil av timeplanen og fikk for første gang se karate. Fra da av var han bitt av basillen, og trente under Funakoshi. Dro til Kina i 1937 som utvekslingsstudent og begynte å trene Kinesisk boksing. Utviklet så Taisoku uke og Heisoku uke og innførte dem i Shotokan med Funakoshis tillatelse når han returnerte i 1946. I 1949 var kampkunstforbudet opphevet og JKA ble født. Nakayama ble sjef for den tekniske delen ettersom han hadde trent regelmessig i Kina under krigen. Samme år standardiserte han JKA kataene til det man kan se i bøkene " Best Karate ". I 1957 ble han sjefsinstruktør i JKA. Lærte på anmodning av Funakoshi kataene Gojushiho og Nijushiho av Kenwa Mabuni og

innførte dem senere i Shotokan. Det var han som utarbeidet de første reglene for konkurransekarate, og stod som ansvarlig for det første japanske mesterskapet i 1957.

Nakayubi-ippon-ken ( karate ) Langfingerens andre ledd. Kalles også Nakadaka-ken.

Nami ( jap ) Å stille på linje eller rekke.

Nami-ashi ( jap ) Den normale gangmåten når man flytter den ene foten fremfor den andre ved gange, eller teknikkutførelse generelt ( ved Oi-zuki ) Kalles også for Ayumi ashi.

Nami-gaeshi ( karate ) " Returnerende bølge ". Når opponenten langer ut et spark mot skrittet brukes undersiden av fotsålen til å feie vekk angrepet. Finnes i kataen Tekki.

Naname ( jap ) Diagonalt.

Nanbu, Yoshinao ( karate ) Født i 1943 i Kobe, Japan i en familie med lange Budo tradisjoner. Bestefaren var Sumobryter som oppnådde tittelen " Yokuzuna " ( Stormester ). Begynte med karate og Aikido under Someka rundt 1950. I 1961 dro han på Universitet for å studere økonomi, og ble samtidig elev av Chojiro Tani fra Shito-ryu. Ble universitetsmester i 1963, og dro til Frankrike

i 1964, etter invitasjon fra Henri Plee, med Tanis nyutviklede Shukokai stil. Deltok som første japaner i et Europeisk stevne ( Cannes Cup ) i 1966, og vant suverent etter en sweep med påfølgende kontrung på europamesteren Baroux. Ble sparket som sjefstrener for franskmennene etter enkelte politiske feider innen det franske karatemiljøet. Han ble erstattet av Kimura, og dro tilbake til Japan like etter. Forlot Tani i 1969 og dannet det mere Budoorienterte Sankukai, da han følte at Shukokai var for konkurranserettet. Senere forsket han videre og dannet stilarten Nanbudo.

Naore ( jap ) Kommando som brukes når utøverne skal tilbake til Yoi etter at man har gått kata.

Nei-shin ( jap ) " Sleip person ". Et ord som brukes om en samurai som fulgte sin herres vilje uansett om dette var mot hans egen samvittighet.

Neko-ashi-dachi ( karate ) " Kattebeinstilling ". Stilling med 90 prosent av vekten på bakerste foten, og 10 prosent på første fot ( tåballen ). Er først og fremst en defensiv stilling.

Ni ( jap ) 2, to.

Nidan-geri ( karate ) Dobbelt flyvende spark. To Mae-tobe-geri hvor det første er kort skarpt, og rettet mot Chudan, mens det andre er større, mer destruktivt og rettet mot hodet.

Nigiri-game ( karate ) Krukker av keramikk brukt i Goju-ryu spesielt for å styrke grepet ( og muskulaturen generelt ). Jfr. Kame.

Nihon ( jap )

1. 2, to.

2. Japan, soloppgangens land.

Nihon-nukite ( karate ) Stikk med peke- og langfingerspissene. Brukes spesielt mot øynene.

Finnes bl.a. i kataen Chinte.

Nijushiho ( karate ) Kata også kjent som Ni-sei-shi. Betyr " 24 skritt ". Opphavet er ukjent, men litteraturen påstår den kommer fra Okinawa. I Shito-ryu blir den klassifisert som Aragaki kata etter mesteren Aragaki ( Arakaki ) som trente med Chotoku Kyan ( se familie tre bak ) Ble innført i Shotokan ved at Nakayama lærte den av Kenwa Mabuni.

Niku-sen-kiri ( jap ) " Kjøtt skåret i tusen biter ". Gammelt karateuttrykk som betegner en rå teknikk hvor utøveren stakk sine herdede fingertupper inn i opponentens kropp og " plukket ut " et visst antall biter av denne.

Ninja ( jap ) En som driver med Ninjutsu. Ble klassifisert i 3 grupper;

Jonin ( øverste menn ) : Var representant for ninja gruppen og stod for kontaktvirksomheten med brukerne av ninja tjenester.

Chunin ( midterste menn ) : Var ledernes assistenter.

Genin ( laveste menn ) : Var de egentlige agentene som utførte spionoppdragene.

Den sistnevnte ble sett på som det absolutt laveste trinnet på den sosiale samfunnsstigen i Japan, og hvis agentene ble tatt måtte de regne med tortur og mishandling før de ble drept.

Ninjutsu Føydaljapask spionasjekunst som dekker alt fra spionasje, kommandokrigføring, okkulte krefter til bujutsu trening. Navnet ble antagelig til under keiserinne Suiko ( 593-628 ), etter at verdi-full informasjon ble fremskaffet gjennom spionasje, som igjen førte til seier for prins Taishi i krigen om landet Omi. Spionen ble tildelt tittelen " Shinobi ", som ble det første navnet på kunsten, før

" Nin " ( " shinobi " er en annen måte og lese tegnet " nin " på ) ble tatt i bruk som prefiks til jutsu.

Nipapo ( karate ) Kata med kinesisk opprinnelse. Kenwa Mabuni lærte den av Go-Ken kin, en kinesisk hvit-traneboksing mester som var te- handelsmann i Naha. Betyr " 28 steg ".

Nippon ( jap ) Japan. Også kalt Nihon.

Nippon karate kyokai ( karate ) JKA, Japan Karate Association.

Er navnet på den offisielle verdensomspennende Shotokan organisasjonen i Japan. Dannet 1. mai 1949 av Isao Obata, med det formål å samle alle karatestiler under en paraply. Isao Obata var formann, Kichinosuke Saigo var president, Masamoto Takagi var administrator og Masatoshi Nakayama var sjefsinstruktør og H. Nishiyama var teknisk rådgiver. Funakoshis mål som æressjefsinstruktør var " å rette på det tekniske tilbakeskritt karaten hadde tatt de siste årene". Det ble imidlertid strid mellom Takushoku og Obata / Saigo. De sistnevnte, som var de eldste og mest respekterte elevene til Funakoshi, ville at JKA skulle være et idealistisk foretak på amatørbasis, mens de andre hadde en mere kommersiell holdning. Det endte med at flere innflytelsesrike personer og universiteter forlot JKA. Nakayama og Takagi ( Takushoku universitetet ) fortsatte imidlertid å bruke navnet JKA, og slik har det seg at Shotokan bruker JKA navnet fremdeles. I 1951 fikk de oppdraget med å utdanne personell fra USAs Strategic Air Command. Den første kommersielle dojoen ble åpnet i 1955 på Katoga Bio Center i Tokyo. De satte ellers igang en

instruktørskole i 1956, med Kanazawa, Mikami og Takura som de første elevene. Organisasjonen har vært gjennom mye turbulens de siste årene, men den består fremdeles som en av verdens sterkeste stilartsorganisasjoner.

.. Ni-rei ( jap ) " Hils i retning... ". Brukes som kommando til utøverne når de skal foreta formell hilsen. Følgende varianter brukes;

Shomen-ni-rei : Bukk mot hovedveggen.

Sensei-ni-rei : Bukk mot instruktøren.

Shimpan-ni-rei : Bukk mot dommerne.

Otagai-ni-rei : Bukk mot hverandre.

Ni-sei-shi ( karate ) " 24 skritt ". Det opprinnelige navnet på kataen Nijushiho.

Nishiyama, Hidetaka ( karate ) ( 1928- ) Født i Tokyo. Begynte med karate under Funakoshi som 15 åring. Var med å grunnlegge JKA og den berømte instruktørklassen. Utviklet også reglene for kumite i 50 åra sammen med Nakayama etter modell av Kendos konkurranseregler. Flyttet til USA i 1961 etter invitasjon fra Oshima og grunnla det amerikanske karateforbundet ( AAKF ). Var med på dannelsen av IAKF ( International Amateur Karate Federation ) i 1974. Blant hans elever er Enoeda og Shirai. Er nå 9. dan og leder av ITKF, som er en Shotokan organisasjon i sterk vekst over hele verden. Norgesvennen Kawasoe er med der.

Nukite ( karate ) " Spydhand ". Brukes til fingerstikk. Det finnes flere forskjellige typer; Ippon-, Nihon- og Yonhon nukite.

Nunchaku ( kobudo ) Et østasiatisk jordbruksredskap av tre, som ble brukt for å skille riskjernen fra skallet ved å slå med den ene delen ned på en haug med ris.

## O

O ( jap ) Stor. Ofte brukt som prefiks, f.eks. O-sensei.

Obi ( jap ) " Belte ". Deles inn i forskjellige farger ;

Shiro-obi ( hvitt belte ), Kihiro-obi ( gult belte ), Daidaiiro-obi ( oransj belte ), Midori-obi ( grønt belte ), Aori-obi ( blått belte ), Chairi-obi ( brunt belte ) Kuro-obi ( sort belte ), Shima-obi ( rødt/hvitt belte ), og Aka-obi ( rødt belte ).

Ohtsuka, Hironori ( Karate ) Grunnla Wado-ryu ( " skolen for fredens vei " ) i 1939. Født i Japan 1. juni 1892.

Startet med Shindo Yoshin-ryu Jujutsu 5 år gammel, og fikk sin mesterlisens

( Menkyo Kaiden ) i denne Ryu 1.juni 1920. Ble derved også den 4. mesteren i rekken.

( Matsuoka- Ishizuma- Inose- Nakayama- Ohtsuka ) Trente karate under Funakoshi fra juli 1922, og ble raskt en av de første assistentene hans. Var kjent for å ha sine egne ideer omkring teknikkene, noe som ikke alltid ble satt like stor pris på av de andre i Shotokan. Han brøt med Funakoshi, men ikke helt ettersom Gichin ikke ville sparke ham ut. Det var sønnen Yoshitaka Funakoshi, etter råd fra Genshin Hironishi, som til slutt tvang Ohtsuka helt ut av Shotokan, og tok hans plass som sjefsinstruktør ved Waseda Karate klubb. Dette var visstnok for å bevare gruppefølelsen innen shotokan, og ikke p.g.a. personlige feider. Ohtsuka lærte også Pinan kata av Mabuni, og mikset litt fra begge stilartene inn i sin Wado-ryu. Den 9. Oktober 1972 ble han som første sensei tildelt offisielt 10. dan i karate-do.

Oi-zuki ( karate ) Slag til samme side som første foten, idet man går ett steg fremover.

Kalles Jun-zuki i noen stilarter.

Okinawa Kenpo ( karate ) Shigeru Nakamura ( 1892-1969 ) mislikte at man delte inn karaten i forskjellige stilarter, og ville heller forme et urestriktivt frikampsystem med tanke på konkurranser, med kataene som en basis. På denne måten håpte han at Karate-do ville få samme popularitet som Judo og Kendo. Han trente Te med faren i barndommen og lærte mye karate av Choki Motobu, Kentsu Yabu og Anko Itosu. Etter endt skolegang åpnet han dojo og kalte stilen for Okinawa-te, selv om det meste var basert på kinesiske teknikker. Under kampene om Okinawa ble dojoen ødelagt, og han mistet mange elever. Etter krigen gjenåpnet han dojoen og omdøpte stilen til Okinawa Kenpo. I dag er sønnen Taketo Nakamura øverste sjef. Stilarten består for det meste av fri kamp med beskyttelsesutstyr.( se familietre bak i boka ).

Omote ( jap ) Utsiden.

Omote-tekubi ( jap ) " Utsiden av håndleddet ".

Oni ( jap ) Djevel.

O-sensei ( jap ) En eldre instruktør som har utdannet mange andre instruktører.

Osu ( karate ) Hilsningsord som brukes i karateklubbene som respons på en korrigering eller beskjed. Kommer egentlig fra det militære, og er en forkortelse for ordet " god morgen "

( " ohaiyo gozaimasu " ).

Otagai-ni-rei ( jap ) Kommando til hilsen mot hverandre utøverne i mellom.

Otoshi ( jap ) Nedover.

Otoshi-empi-uchi ( karate ) Nedoverstøt med albuen. Kalles også Otoshi-hiji-ate.

Otoshi-uke ( karate ) Blokk med underarmen hvor man presser opponentens arm nedover.

Otoshi-zuki ( karate ) Nedoverslag.

Oyabun-kobun ( jap ) Tradisjonelt japansk " system " som regulerer forholdet mellom foreldre / barn, sjef / ansatt, mester / elev i samfunnet. " Oya " betyr foreldre og " ko " betyr barn. Alle forstår dette systemet som i dojoen blir

referert til som sempai-kohai systemet. Den som har mest erfaring

i karate blir alltid regnet som sempai. Fysisk ferdighet er uviktig. Sempai har ansvaret for utviklingen av kohai, og denne må igjen passe på å hjelpe sempai på alle mulige måter.

Oyama, Masutatsu ( karate ) Grunnleggeren av Kyokushinkai. Født i Kimje, Syd-Øst Korea som Choi Young Li i 1923. Var fjerde sønn av Sun-Hyung og hadde fem brødre og en søster.

Faren var en velstående bonde og ordfører i byen. Var totalt uinteressert i skolen, men viet hele sin oppmerksomhet til sport, og spesielt chabee, som var en koreansk variasjon av jujutsu og kempo. Studerte og kinesiske kampformer fra 9 -13 års alderen under en av farens ansatte på gården.

Ettersom han alltid var i trøbbel ble han sendt til Tokyo og fikk utdannelse som flymekaniker på et militærakademi for gutter. Forandret så navnet og startet med Shotokan under Funakoshi, og fikk sin Shodan 15 år gammel, og nidan tre år senere. 20 år gammel var han 4. dan, og i medlem av Kihokai ( en del av Butokukai som var spesialister på spionasje og geriljakrigføring ). Japan kapitulerte imidlertid før han fikk gjøre noe som helst. Etter at Kihokai ble forbudt, møtte Oyama koreaneren Nei chu so, som underviste ham i goju-ryu i 2 år. Oyama tok på seg oppgaven som

en slags supermann som beskyttet borgerne mot overgrep fra utlendingene, og ble i denne perioden dømt til 6 mnd. fengsel for vold mot amerikanske soldater. Under fengselsoppholdet bestemte han seg for å vie hele livet til karate.

Etter løslatelsen isolerte han seg på fjellet Kiyozumi og trente intensivt i 18 mnd. Politikeren Tenshiro Ozawa finansierte det han måtte ha av utgifter til mat etc. Ved tilbakekomsten i 1947 vant han en åpen karateturnering. I 1952 dro han USA rundt med Judo-ka Endo, og holdt demonstrasjoner og kamper med alle som torde å stille opp. Oyama tok elementer både fra Shotokan og Goju-ryu til sin nye stilart. I 1954 dro han med stort hell på en 3 mnd. tur til Thailand for å gjenopprette det gode ryktet

til japanske karate-ka som hadde blitt grundig banket av Thai-bokserne. I 1961 kom han med navnet Kyokushinkai, og bygde sin nåværende Honbu-dojo i 1963. Rundt 1970 introduserte han fullkontakt konkurranser, som siden har blitt Kyokushinkais kjennetegn.

Oyayubi-ippou-ken ( karate ) Det ytterste leddet på tommelfingeren brukt som våpen.

## P

Passai ( karate ) Annet ord for Bassai / Patsai.

Pangai-noon-ryu ( karate ) Gammel kinesisk kampsystem som ble " gjenfødt " i Oktober 1978.

To av Kanyei Uechis studenter ( Seiko Hokazu og Takashi Kinjo ) dannet dette etter endel personlige feider innen Uechi-ryu miljøet. Teknikkene er hentet fra flere kampsystemer. ( Se Uechi-ryu ).

Peichin ( jap ) En føydal tittel som ble gitt til Samuraiene av kongen for utmerket tjeneste.

Pinan ( karate ) Navnet på de grunnleggende kata i de fleste stilarter. Laget i årene rundt 1905 av Anko Itosu for å lette innlæringen av karate i skolen, ettersom Sanchin og Naihanchi ( som var datidens mest grunnleggende kata ) ble sett på som for harde for nybegynnere. Gichin Funakoshi endret navnet til Heian.( Se Heian. )

Plee, Henri ( karate ) Fransk karatepioner-også kalt Europas Funakoshi.

Begynte med Judo like etter krigen og var den 16. som fikk 1. dan i Frankrike. I 1948 leste han om karate i Life magazine, og begynte å trene på egen hånd med bøker som eneste hjelpemiddel.

I 1952 dannet han Federation Francaise de Karate et Boxe Libre, som faktisk var den første Europeiske karateklubben, og en av de aller første i den vestlige verden. Samme året fikk han tak i

en film fra JKA og fikk først nå øynene opp for hva karate virkelig var. I 1957 inviterte han

Tetsuji Murakami ( nå Shotokai ) til Paris, men han var ikke Shotokanutøver slik Plee hadde ønsket det, så Plee betalte likegodt Murakami slik at han kunne trene i JKA noen måneder. Mens han trente i JKA kom sønnen til Minoru Mochizuki, Hiroo, til Paris for å studere veterinær-medisin. Hiroo var 19 år og 2. dan JKA og ble derved den første japaner som underviste karate i Europa. I 1964 dro Plee til Japan for å studere de største karatestilartene. 40 år gammel graderte han seg for Chojiro Tani og viste bl.a. kata fra Shotokan, Goju-ryu og Shito-ryu. Henri Plee ble tildelt 5. dan. Senere fikk han 8. dan av de japanske myndigheter, og endelig 9. dan av Sennin Ogura på 40 års jubileumet for fransk karate.

## R

Rei ( jap ) " Bukk ", kommando som tegn til bukking. Se; ni-rei . Det er vanlig å bukke for opponenten / treningspartneren i Budo, og dette betyr at utøverne respekterer hverandre, at de ikke vil utnytte hverandre samt at det er en takk for at han får trene med den andre. Et japansk ordtak illustrerer deres holdning til Rei; Man skal være forberedt på å bukke selv i sitt siste åndedrag. Når du ikke kan gjøre noe annet enn å bukke, så skal du gjøre det.

Ordet refererer også til generell etikette i en videre forstand.

Ren-geri ( karate ) Flere spark etter hverandre med begge bein. Kalles og Renzoku-geri.



Rengo-kai ( jap ) Forbund. Også kalt Renmei eller Kyokai.  
 Renmei ( jap ) Forbund. Også kalt Rengo-kai eller Kyokai.  
 Renoji-dachi ( karate ) " L-stilling ". Den første foten peker fremover, mens den bakerste peker 85 grader i forhold til denne. Det er et fotblads avstand mellom føttene, og sammen former de en L.  
 Renraku-waza ( karate ) Kombinasjonsteknikker.  
 Renshi ( jap ) " disiplinert lærer ". En ærestittel i Budo innført av Butokukai tidlig i 1930 åra, for å gi til de nye medlemmene ( Funakoshi, Ohtsuka, Miyagi, Konishi og Mabuni ). Er det første trinnet på stigen av ærestitler som går i rekkefølgen; Renshi, Kyoshi, Hanshi og Shihan.  
 Ren-zuki ( karate ) Vekselvis to eller tre slag med armene etter hverandre ( sanbon-zuki ).  
 Renzoku-geri ( karate ) Flere spark etter hverandre. Kalles også for ren-geri.  
 Ritsurei ( jap ) Stående bukk i Musubi-dachi. Det motsatte er Zarei ( sittende bukk ).  
 Rohai ( karate ) " klart speil ". Kata som også kalles for Meikyo. Det finnes 3 forskjellige kata som har sitt opphav i Tomari-te og Matsumora.  
 Rokushakubo ( kobudo ) " Seks fots stokk ". Den fullstendige betegnelsen på Bo.  
 Ronin ( jap ) " Bølgemann ". Herreløs Samurai sparket ut av sin arbeidsgiver til et liv som leiesoldat. Dette var ofte som følge av svik, kriminalitet eller annen tvilsom oppførsel.  
 Roshin ( jap ) Zen lærer som tilsvarer Sensei i Budo.  
 Ryo ( jap ) Begge.  
 Ryo-te ( jap ) Med begge hender.  
 Ryosho-tsukami-uke ( karate ) " To hånds gripeblokk ".  
 Ryu ( jap ) Skole, metode ( ikke i betydningen skolebygning ). Ca. 9000 forskjellige ryu er registrert fra det 14 århundre frem til vår tid. Før denne perioden er det få eller ingen pålitelige dokumenter som beskriver forskjellige ryu. Alle nedtegnelser om teknikker, filosofi og hemmeligheter ble gjort på Makimono ( ruller ), som ble ryuenes største skatt.  
 Ryuei-ryu ( karate ) Lite kjent karatestil som ble introdusert på Okinawa rundt 1870 av Norisato Nakaima ( 1850-1927 ) som hadde studert kinesisk boksing og våpen under Ryu Ryuko.  
 Etter hundre år med hemmeligholdelse innen familien bestemte Kenko Nakaima seg for å ta opp 20 skolelærere som hans karateelever og navnga karatestilen Ryuhei-ryu. Stilen legger mye vekt på Kobudotrening. Den mest kjente representanten for stilarten verden over er Tsuguo Sakumoto, 7. dan, som har vunnet flere verdensmestertitler i kata på slutten av 80-tallet. Han er også den eneste som underviser i stilarten offentlig per i dag.  
 Ryu-ha ( jap ) En Bujutsuskole som tok inn fremmede elever og som ikke bare lot teknikkene gå i arv innen familien.  
 Ryukyu Kobudo ( kobudo ) Egentlig Ryukyu Kobudo Hozon Shinkokai ( samfunnet til fremme og bevaring av Ryukyu Kobudo ) blir idag ledet av Eisuke Akamine. Den ble egentlig stiftet i 1911 av Moden Yabiku ( 1822-1945 ) som Ryukyu Kobujutsu forskings forbund. Yabiku hadde lært karate av Anko Itosu og Kobudo av Sanda Chinen og Tawata Peichin. Organisasjonen ble oppløst etter hans død, men ble gjenopptatt av eleven Shinken Taira som også hadde trent karate under Funakoshi og Mabuni i Japan. Taira døde i 1970 og overlot ledelsen til Akamine.  
 Ryu Ryuko ( kin ) Mester i kinesisk Shaolin Kempo ( sydlig traneboksing-stil ).  
 Var bl.a. læremesteren til Kanryo Higaonna i Kina fra ca 1875 til 1890. Han var egentlig adelsmann, men livnærte seg som snekker etter et voldsomt opprør mot de adelige.

## S

Sabaki ( jap ) Betegnelsen på alle typer forflytning.  
 Sagi-ashi-dachi ( karate ) " Hegrebein stilling ". Stilling hvor man står på en fot med en svak bøy i kneet, og hvor det andre fotbladet ligger vertikalt ved siden av kneet.  
 Sai ( kobudo ) Våpen som kan spores tilbake til sydkina ( kjent som " titjio " ) og videre til Indonesia ( kjent som " Tjabang " ). Det er gaffelformet, laget av jern, og ble primært brukt defensivt mot sverd eller stokk. Det var vanlig å bære 3 stk, og ett av disse skulle være i reserve som kastevåpen i nøds-tilfelle. Er ett av de 5 våpen systematisert til kobujutsu ( kama, sai, bo, tonfa og nunchaku ).  
 Det finnes og en variasjon som kalles Manji-no-sai, hvor spissene peker som i Manji-uke. Denne utgaven kalles og ofte for Nunte.  
 Saifa ( karate ) " Bristepunktet / vendepunktet ". Kata med kinesisk opphav overlevert til Kanryo Higaonna fra Ryu Ryuko. Finnes i Goju-ryu, Shito-ryu, Kyokushinkai og Shukokai.  
 Saika-tanden ( jap ) Underlivet. Også kalt Shita-hara eller Myojo.  
 Ble betraktet som sjelens- og livets sentrum. ( se også seppuku / hara kiri )  
 Saiko-shihan ( jap ) " Sjef-stormesteren ". Betegnelsen på grunnleggeren av et kampsystem / stilart som har 10. dan. Blir også kalt Kancho.  
 Sai-shiai ( karate ) " Ekstra match ". Dommeruttrykk i Shiai.  
 Sake ( jap ) Japansk risbrennevin.  
 Sakotsu ( jap ) Kravebeinet.

Sakotsu-uchi ( karate ) Et shuto slag mot kravebeinet ( går ovenfra og nedover i en halvsirkel ). Sakotsu-uchikomi ( karate ) Et rett Shuto slag mot kravebeinet. Utgangsstilling er med hånden i armhulen. Derfra støtes det lineært mot målet.

Sakugawa, " Tode " Satsunishi ( karate ) ( 5/3 1733-17/8 1815 ) Blir betegnet som den første store mesteren av Okinawa-te. Begynte med Te i 17 års alderen, etter at faren var skamlått og drept i fylla. Hans første lærer var en munk ved navnet Takahara Peichin. Når han var 23 år gammel møtte han tilfeldigvis den berømte Kushanku, og ble eleven hans i 6 år. Fikk kallenavnet " Tode " Sakugawa av læreren Takahara på hans dødsleie. En av hans mest kjente elever var Sokon Matsumura. Blir kreditert innførelsen av Dojo-kun i karate.( Se Shuri-te familietre ).

Samurai ( jap ) Japansk kriger i føydalsamfunnet. Ordet ble brukt fra det 10 århundre, og betydde en helt spesiell klasse soldater som var med i en elite. Alle kunne bli Bushi, men man ble enten født samurai eller ble det etter å ha utvist spesielt mot på slagmarken. Fungerte som bevæpnet livvakt og kriger for keiseren og hans familie. Fra det 13 århundre fikk de det kjente privilegiet med å bære to sverd. Opprinnelig refererte ordet samurai til en tjener som ventet på å bli tatt inn i adel-standen, og først i det 14. århundre ble det synonymt med en kriger, slik som vi forbinder med en samurai i dag.

San ( jap )

1. 3, tre.

2. Som suffiks etter familienavnet betyr det også herr eller frue.

Sanbon-kumite ( karate ) 3 skritts sparring hvor en person angriper tre ganger fremover med et bestemt angrep, mens den andre forsvarer seg tilsvarende med tre blokkeringer bakover. Det hele avsluttes med en kontring.

Sanchin ( karate ) " tre kamper / faser " ( sjel, sinn og kropp ). Ansees for å være den eldste av alle kjente kataformer. Overlevert til Kanryo Higaonna fra Ryu Ryuko fra Fukien, Kina. Den finnes fremdeles i en litt annen form i flere kinesiske stilarter. Higaonna forandret originalversjonen fra å

ha raske bevegelser med åpne hender, til de mere kraftfulle pustebevegelsene med knyttet hånd tilnærmet det vi kjenner i dag. Uechi-ryu gjør fremdeles bevegelsene med åpne hender. Miyagi utviklet senere den moderne versjonen, samt en annen versjon av kataen hvor noen av bevegelsene

går bakover. Er den mest fundamentale kataen i Naha-te, og i flere andre stilarter i tillegg til Pinan.

Sanchin-dachi ( karate ) " Tre fasers stilling ". Også kalt timeglass-stilling. Er stilling hvor bakerste fotblad peker rett frem eller litt innover og forreste fot peker 45 grader innover. Det er ca. en skulderbreddes avstand mellom føttene i side, og ca. et fotblads lengde i front.

Sankaku-tobi ( karate ) " Triangelsprang ". Navnet på en teknikk som ifølge historien var hemmelig før i tiden. Idag forklares dette med at instruktørene ikke kunne utføre hoppet skikkelig sely, og derfor " gjorde " den hemmelig. Finnes bl.a. på slutten av kataen Meikyo.

San-nen-goroshi ( karate ) " Død om tre år ". Navnet på en karateteknikk som angivelig skulle forårsake opponentens død om tre år.

Sanren-zuki ( karate ) Tre slag etter hverandre, vekselvis med venstre og høyre arm.

Sanseiru ( karate ) " 36 hender ". Sanseiru skrevet med kinesiske skrifttegn betyr nummer 36. Symbolsk fra buddismen kommer tallet fra 6 x 6, hvor de første 6 representerer øye, øre, nese, tunge, kropp og sjel. De andre 6 står for farge, stemme, smak, lukt, berøring og rettferdighet. Overlevert fra Ryu Ryuko til Kanryo Higaonna.

Sasae-uke ( karate ) Annen betegnelse på Morote-uke i enkelte stilarter ( dobbel blokk ).

Sashi ( karate ) Egentlig Ishisashi. Håndvekter av stein. Brukes i Goju-ryu.

Savate ( fra ) Fransk kampform som bruker både bein og armer. Systematisert i kjølvannet av Napoleons fall.

Opphavet er usikkert, men franske sjøfolk praktiserte endel strekkøvelser som lignet spark, for å holde seg i form til lange sjøreiser. Det er mulig at disse har blitt influert av kampformer i Burma, Kina eller Thailand.

Sayonara ( jap ) " Farvel ".

Sayu ( jap ) Høyre / venstre.

Seashi ( karate ) Vristen. Kalles oftest Heisoku.

Segatana ( karate ) Annen betegnelse på Heito innen enkelte stilarter ( Kyokushinkai ).

Seiken ( jap )

1. Knyttet hånd. Kalles også Kobushi.

2. Peke- og langfingerknokens fremside.

Seiretsu ( jap ) Oppstilling på linje før og etter trening.

Seiryuto ( jap ) " Oksekjevehånd ". Håndleddet strekkes og bøyes sidelengs inntil håndkanten og leddet danner en bue. Nederste del av håndkanten blir kontaktflate.

Seisan ( karate ) " 13 hender ". Naha-te kata. Stammer visstnok fra den kinesiske mesteren Sei San, som levde på Okinawa på 1500 tallet. Kalles Hangetsu i Shotokan. Inneholder 41 bevegelser idag, men den klassiske versjonen hadde langt flere. Uechi-ryu har en Seisan som ikke ligner på versjonen fra Okinawa. Mange skoler brukte tidligere denne kataen som den aller første man lærte.

Seishan-dachi ( karate ) Stilling som også kalles Hangetsu-dachi i enkelte stilarter.

Seishin ( jap ) " Åndelig energi ". Skapt gjennom trening i de klassiske japanske disipliner. Skulle fremme mot og patriotisme, spesielt hos soldatene. Alle krigere trodde at Seishin ville gjøre ham istand til å møte enhver fiende og seire. Det var dette konseptet som var med på å bygge opp myten om at japanerne var uslælige på slagmarken.

Seiunchin ( karate ) Kata ( skrives og seienchin ). Navnet blir tolket til å bety " å dra " i Goju-ryu, bl.a som følge av

alle kaste- og drateknikkene. Tilhører Higaonna eller Naha-te type kata, og har antageligvis kinesisk opphav ( Ryu Ryuko ).

Seiza ( jap ) En knesittende hvilestilling som brukes når instruktøren forklarer teknikker, eller når det foretas fomell sittende Rei etter Mokuso.

Semete ( karate ) Den personen som angriper. Jfr. Ukete

Sempai ( jap ) " Eldre bror ". Senior elev eller instruktør under 3. dan. En 2. dan kalles Dai-sempai, og en 3. dan eller over tituleres Sensei. I vesten brukes Sensei imidlertid svært ofte om alle dan grader. I Japan brukes Sempai ofte om den nest høyest graderte utøver i Dojoen. Når ikke Sensei kan ha treningen så tar Sempai over. Jfr Kohai og Oyabun-kobun for mere info.

Sen ( jap ) " før ". Refererer til initiativ i kamp. Man handler før opponenten gjør det.

Jfr Tai- Ken-, Sen-, Go- og Yu-no-sen.

Senaka ( jap ) Ryggen. Kalles også Haibu.

Sen-no-sen ( budo ) " Ta initiativet før ". Gammelt kampprinsipp. Det psykologiske øyeblikk for det avgjørende angrep. Når motstanderen er for opphengt i sitt eget angrep, akkurat idet han har bestemt seg for å starte, er han ikke i stand til å svare på kontring som du setter inn mot ham.

Se også Go-no-sen, Tai-no-sen og Yu-no-sen.

Sen sen no sen ( budo ) Den høyeste form for budo, når man kan få opponenten til å avstå fra angrep ved ens utstråling og holdning.

Sensei ( jap ) Lærer, instruktør. I budo tiltales alle instruktører med denne betegnelsen ( varierer litt fra karatestilene når man begynner å bruke Sensei; enkelte bruker det allerede fra 1. dan ).

I japan brukes Sensei også om leger og advokater. Betyr rett oversatt " født først ", og hentyder at dette er en som er født før deg i systemet og derfor er din overordnede. ( " sen " betyr før / tidligere og " sei " betyr fødsel / liv ). Etternavnet sies først, deretter ordet sensei ( ikke; " sensei Enoeda " ).

Sensei-ni-rei ( jap ) Kommando som brukes før og etter trening, ved bukk for Sensei.

Seoi ( jap ) Å bære på ryggen. Brukes bl.a. i judokast ; Ippon seoinage.

Seipai ( Sepai ) ( karate ) " 18 hender ". Kata med symbolsk navn fra buddismen. De kinesiske skrifttegn for Sepai betyr nummer 18 , og tallet kommer fra 6 x 3, hvor tallet 3 står for fred og det gode & det onde, og tallet 6 representerer farge, stemme, smak, lukt, berøring og rettferdighet

( samme som Sanseru ). Jfr Suparinpei. Overlevert fra Ryu Ryuko til Kanryo Higaonna.

Seppuku ( jap ) Samuraienens rituelle selvmord som også ble kalt Hara-kiri ( " maveopp-sprettning " ). Den første nedskrevne beretning finnes fra år 1180, da Minamoto Yorimasa måtte begå selvmord etter nederlag i strid. Hensikten med Seppuku var at samuraiene skulle få en ærefull død og vise for verden den renhet og oppriktighet han stod for.

Shaku ( jap ) Japansk måleenhet for lengdemål. En Shaku tilsvarer 30,30 cm.

Shaolin ( kin ) Legendarisk tempel som antagelig ble bygd av keiser Hsiao-Wen rundt år 495.

Det ble første gang brent ned i år 535, og siste gang i 1928. Ligger ved foten av Songshan fjellene i Dengfeng, Honan. Det var dette tempelet historien forteller at Bodhidarma kom til. Når tempelet hadde sin gullalder var det over 1500 munkene som holdt til der, hvorav minst 500 av disse var lærde i kampkunst. Ved to anledninger ba keiseren munkene om assistanse når han var i fare. Første gang var rundt år 670, mens andre gang var i 1674.

Shi ( jap )

1. 4, fire.

2. Samurai.

Shiai ( jap ) Mesterskap. En Budo konkurranse, også kalt Shobu.

Shiai-jo ( jap ) Konkurranseområdet i Shiai ( konkurransematta ).

Shibari ( jap ) Å binde.

Shihan ( jap ) " Stormester, professor ". Brukes som tittel foran etternavnet på sensei mellom 6-8 dan i enkelte kampsystemer . Opprinnelig var dette øverste trinnet på stigen hvor man måtte ha tittelen Hanshi og 9. dan før ærestittelen Shihan kom i betraktning. Dette synes å ha glidd ut idag.

Shikkaku ( jap ) Diskvalifikasjon i Shiai p.g.a. regelbrudd.

Shikkaku-gachi ( jap ) Vinner i Shiai etter at motstanderen er blitt diskvalifisert.

Shiko-dachi ( karate ) " Fire hofters stilling ". Kalles og vinkelstilling / sumostilling.

Lik Kiba-dachi men fotbladene peker 45 grader ut til siden. Ideelt er det 81 cm fra hæl til hæl.

Shime ( jap ) Kveling.

Shimoza ( jap ) Den veggen i dojoen som står motsatt av hovedveggen ( Shomen ).

Shin ( jap ) Kroppen.

Shinai ( kendo ) Sverd laget av fire deler bambus som er festet sammen som et vanlig sverd.

Den har et langt håndtak til dobbelt grep. Var kjent som " chikuto " i det gamle Japan. Historien forteller at shinai ble oppfunnet av Nakanishi Chuzo fra Edo i 1750, for å minske farene ved sverdtrening, og det ble raskt mere populært enn Bokken. Han dannet sin egen Itto-ryu, som

bare drev med Shinai. Tidligere var vekt ( 1,36 kg ) og lengde ( 94-96 cm ) nøye definert.

Idag er de kun en tredel av den vekten og rundt 20 cm lengre.

Shinden ( jap ) Alter eller Shinto miniatyrtempel i tradisjonell dojo.

Shinden-ni-rei ( jap ) Kommando før bukk til Shinden. Osu brukes ikke ved hilsen.

Shin-gi-tai ( jap ) Grunnleggende begrep i budo. Målet med budo er å utvikle personligheten. Betydningen av ordene

er ; Shin = hjerne, Gi = teknikk og Tai = kropp. Det er da essensielt at alle tre aspektene må trenes i harmoni for å nå målet.

Shinobi-jutsu ( jap ) Eldre, ord for Nin-jutsu.

Shissochin ( karate ) " Kjempe mot 4 munkar ". Naha-te kata. Chojun Miyagis favoritt.

Shime ( karate ) " Kontraksjon ". Fiksering av kroppen som virker innover mot sentrum.

Eks. i soto-uke, hvor man kontraherer muskulaturen på fremsiden av kroppen . Motsatt=Hari.

Shimpan Shiroma Shito-ryu ( karate ) Stilart på Okinawa med opphav i Itosus elev Shimpan Shiroma ( 1890-1954 ), også kjent som Shimpan Gusukuma. Etterfølgeren Horoku Ishikawa leder organisasjonen idag. Er ikke særlig utbredt som stilart.

Shintai ( jap ) Kroppen.

Shinto ( jap ) " Gudenes vei ". Japanernes religion for forfedredyrkelse. Ordet dukker for første gang opp i Japan i det 6. århundre, når buddhismen ble mer og mer populær. Man fant det da nødvendig å definere den gamle skikken hvor forfedredyrkelse stod sentralt.

Shiro ( karate ) " Hvit ". Betegnelsen på den utøveren som har hvitt kampbelte i Shiai.

Shita-zuki ( karate ) Goju-kais betegnelse på Ura-zuki. Ellers betegnelsen på slag som rettes nedover mot en opponent man nettopp har kastet eller feiet i bakken.

Shito-ryu ( Kenwa Mabuni ) ( karate ) Det undervises i 2 typer Shito-ryu på Okinawa i dag Shinpan Shiroma- og Kenwa Mabuni Shito-ryu. Begge disse mennene var nære venner og trente sammen i barndommen under Itosu og Higaonna. Mabuni ( 1889-1952 ) var også en av

de første som introduserte karate i Japan. Han kalte først, i likhet med Jinnan Shinzato fra Goju-ryu, stilen sin for Hanko-ryu ( " halv hard stil " ), men tok heller og kombinerte " shi-shu " ( som er en annen uttale av skrifttegnet " Ito " i Itosu ) og " to-on-na " ( som er en annen uttale av skrifttegnet

" Higa " i Higaonna ) og kalte den Shito-ryu, dette som en gest til de gamle mestre ( ca 1937 ). Kaniyei Uechi introduserte senere stilarten på Okinawa igjen ( ikke han med samme navn fra Uechi-ryu ). Uechi lærte tidlig Sumo bryting og familiens tradisjonelle Tote. 19 år gammel dro han til Osaka, uten å finne særlig lykke der. Først i 1926 hørte han om Mabunis dojo, og startet så med karate der. I 1935 fikk han Shihan instruktørlisens og 2. dan. Uechi åpnet sin første Shito-ryu dojo i Osaka 6. januar 1937 og holdt seg der, kun avbrutt av kortere opphold på Okinawa. I 1942 fikk han 4. dan av Mabuni og Miyagi. Dro tilbake til Okinawa i 1948 og åpnet sin nåværende dojo; Shito-ryu Kenpo Karate dojo. I Europa er det Tani-ha Shito-ryu som er størst under ledelse av Tomiyama og organisasjonen Kofukan. ( Se disse for videre info ).

Shittsui ( karate ) " Hammerkne ". Kneet brukt som våpen.

Shizei ( jap ) Stillinger. Kalles dachi i Karate.

Shizen ( jap ) Naturlig.

Shizen-tai ( budo ) Naturlig stilling. Er en skulderbredde bred og fotbladene vender 45 grader ut.

Shizoku ( jap ) Betegnelsen på den privilegerte krigerklassen i det føydale Japan som ble innført rundt 1869. ( jfr. Heimin )

Sho ( jap )

1. Håndflaten.

2. " Den lille ". Suffiks i katanavn for å skille to kata med samme navn fra hverandre.

Eks; Kanku Dai og Kanku Sho.

Shobu ( jap ) " Seier eller tap ". Konkurransen. Kalles også for Shiai. Man bruker 2 former for Shobu; Shobu Ippon ( ett poengs konkurranse ) og Shobu Sanbon ( tre poengs konkurranse ).

Shodan ( jap ) Sort belte 1. dan.

Shogun ( jap ) Tittelen på den øverste militære sjef i Japan før 1868. Den opprinnelige betydningen av ordet var " General mot barbarene ". Tittelen gikk ofte i arv innen en familie. Fra 1192 var Shogun i realiteten den som satt med makten i Japan

Shomen ( jap )

1. Front.

2. Hovedveggen i Dojoen ( karate ). Kalles også for Joza.

Shomen-ni-rei ( jap ) Kommando til hilsen mot hovedveggen.

Shorinji-kempo ( jap ) " Shaolin-knyttenevens vei ". Grunnlagt av Doshin So som ble født i Japan

i 1911. Dro til Manchuria og bestefaren sin etter farens død i 1919. Han var spion for Japan i over

20 år, og tilhørte flere hemmelige forbund. For å finne et dekke for sine undergrunnsaktiviteter ble han eleven til taoistmunken Chin Ryo. Munken var ekspert på Shaolin kempo og medlem av triaden. De reiste rundt og besøkte mange hemmelige grupper og lærte forskjellige kampformer. Doshin So fikk så plutselig tyfus og returnerte til Japan for deretter å få hjerteattakk. Han fikk spådd

et år igjen å leve. Men Chin Ryo satte igang behandling med massasje og akupressur og Doshin ble helt frisk. I 1936 ble han utnevnt til den 21. mester i Giwamonk Shaolin Kempo. Etter krigen returnerte han til Japan og begynte å lære fra seg Shorinji Kempo som et middel til å bekjempe mafiaen som styrte det meste av handel etc. på den tiden. Hovedkvarteret ble etterhvert et tempel der man kunne studere både buddhismen og kempo under samme tak. Nå er dette en religiøs organisasjon med over 1 million medlemmer, og ledes nå av Doshin-Sos 24 år gamle datter.

Doshin selv døde i 1981.

Shorin-ryu ( karate ) Betyr " Shao Lin skolen eller Liten skog skolen ", og refererer direkte til det berømte tempelet ved samme navn i Kina, selv om det ikke er noen åpenbar sammenheng mellom de to. Shorin er den japanske uttalen på Shaolin. Shorin-ryu er den mest tradisjonelle av alle

karate stiler og en av de absolutt mest betydningsfulle historisk sett. Den første skriftlige bruken av navnet kan finnes i et dokument fra 1908, hvor Itosu kom med sine " 10 karate bud ", men Choshin Chibana var den første som brukte navnet Shorin-ryu offisielt på stilarten sin ( rundt 1933 ). Etterhvert sporet flere og flere stilarter opphavet sitt tilbake til Shuri-te og Tomari-te og valgte også navnet Shorin-ryu. Den mest kjente av forfedrene til Shorin-ryu var Sokon

" Bushi " Matsumura. Det finnes flere stilarter med samme navn. Se under.

Chubu Shorin-ryu ( karate ) 24 år gammel flyttet Zenryu Shimabukuru ( 1904-1969 ) til

Chatan for å åpne et bakeri og et tatami verksted. Han ble etterhvert introdusert til Chotoku Kyan og begynte å trene karate under ham. Han trente der i 6 år frem til 1944. Kyan døde i 1945 og ettersom Zenryu var uten lærer åpnet han sin egen dojo i 1947.

I starten var nevøene hans, og kanskje først og fremst sønnen Zenpo, elever, men gradvis kom han i kontakt med amerikanske fallskjermjegere fra 503 luftbårne divisjon som også ville lære karate, og som siden spredde stilarten til USA. Senere dro også sønnen Zenpo regelmessig til USA ( 1960-70 årene ) for å undervise. Etterhvert som karaten der ble mer og mer kommersialisert med fler-fargede drakter, show og politiske graderinger så sluttet de å reise dit, meget skuffet over utviklingen.

Chubu Shorin-ryu refererer til navnet på den midterste delen av Okinawa, etter et møte i All Okinawa Karate-do Kyokai i 1967. I 1971 gikk imidlertid Nanbu og Chubu stilene innen Shorin-ryu sammen og beholdt navnet Chubu Shorin-ryu. Leder idag er Zenpo Shimabukuro.

Kobayashi Shorin-ryu ( karate ) Choshin Chibana regnes som grunnleggeren av denne Shorin-ryu stilarten. De kinesiske tegnene for Shaolin-" liten skog " ble brukt, og siden disse også kan uttales " Kobayashi " ble stilarten hetende Kobayashi Shorin-ryu for å skille den fra andre Shorin-ryu. Hans etterfølger ble eleven Katsuya Miyahara, som tidligere hadde studert under Anbun Tokuda, en annen av Itosus elever. Flere andre av Chibanas elever underviser også i Kobayashi Shorin-ryu.

Matsumura seito Shorin Ryu ( karate ) Etter Sokon Matsumura, også kalt Bushi Matsumura. Hans te / tote ble ført videre til sønnesønnen Nabe, som igjen instruerte nevøen sin Hohans Soken ( 1889-1983 ). P.g.a. den store arbeidsløsheten på Okinawa emigrerte Soken i 1920

til Argentina, men returnerte i 1952 og begynte å lære fra seg den karaten som han kalte Matsumura seito ( ortodoks ) Shorin-ryu. Han valgte de kinesiske tegnene for Shaolin for å skrive Shorin. Fire av Hohans Sokens studenter startet på slutten av 1980-tallet Matsumura Shorin-ryu Karate-do Kyokai, med Seiki Arakakii som sjef, med det formål å bevare Matsumuras Karate. Det blir imidlertid hevdet fra flere hold at kataene er betydelig forandret i forhold til det Soken lærte fra seg. Fusei Kise ble tildelt Menkyo Kaiden av Soken og derved utpekt som hans etterfølger. Stilarten er også kjent som Shorin Ryu Kenshin Kan. ( Se Shuri-te familietre bakerst )

Shorinji-ryu ( karate ) Denne stilarten har også sitt utspring i Chotoku Kyan ( 1870-1945 ). En av hans etterfølgere heter Joen Nakazato, som like etter krigen åpnet dojo i huset sitt på Okinawa. Han vurderte å kalle stilen for Kyan-ryu, men ombestemte seg og valgte Shorinji p.g.a. det historiske bånd man mente tote har tilbake til Shaolin tempelet i Kina.

Ryukyuu Shorin-ryu ( karate ) Stilarten ble dannet av 5 tidligere studenter av Eizo Shimabuku, med Seijin Inamine som den ledende personen. Dette etter uoverenstemmelse med Eizo i 1960 årene.

Shaolin Shorin-ryu ( karate ) Eizo Shimabuku, som er bror av Tatsuo Shimabuku fra Isshin-ryu, dannet stilarten. Han studerte karate under Chotoku Kyan og åpnet sin første dojo i 1948. Flere amerikanske soldater har trent der og tatt med seg stilarten tilbake til USA. Den mest kjente av disse er Joe Lewis. I tillegg til katas trening legges det vekt på Bo, Kama og Sai.

Shotei ( jap ) Området på innersiden av hånden like over håndleddet ( og kalt Teisho ).

Shoto ( jap )

1. Kort eiketresverd til treningsbruk.

2. " Vaiende furuer ". Gichin Funakoshis kunstnernavn som han brukte til å signere kalligrafiarbeidene sine med på Okinawa.

Shotokai ( karate ) " Shotos klubb ". Stilart dannet av Funakoshis studenter Shigeru Egami, Hiroshi Noguchi og Genshin Hironishi, som er ganske lik den gamle Shotokan karate, men konsentrerer seg mere om den åndelige siden av karaten, mere lik det Gichin Funakoshi under-viste. Forbundet driver ikke med konkurransekarate. Det finnes og endel litt anderledes tekniske prinsipper i Shotokai, f.eks at man ikke stresser kime' eller makiwaratrening.

Shotokan ( karate ) " Shotos hall ". Opprinnelig navnet på den første dojoen til Funakoshi, oppkalt av hans elever.

Åpnet våren 1936, men ble ødelagt av bombeangrep 10 mars 1945. Ble etterhvert navnet på stilarten som Funakoshis elever videreførte. Skiller seg fra de fleste andre

stiler ved at nesten alle teknikkene er lineære. Har den filosofien m.h.t teknikk at korteste vei mellom to punkter er en rett linje. Se JKA og Funakoshi for mere info.

Shu-Ha-Ri ( budo ) De tre stadier i budo-treningen fra nybegynner til mester.

Shu- " Beholde, observere eller adlyde ". Er nybegynnerstadiet hvor man må holde seg til en Ryu ( skole ) og tilstrebe perfekte teknikker innenfor denne. Eleven skal følge sensei nøyaktig og gjøre som han blir bedt om.

Ha- " Bryte ". Er det andre stadiet hvor utøveren ikke lenger er oppmerksom på fysisk fremgang. Intuisjon gjør seg gjeldende og man begynner å tilegne seg små variasjoner i teknikkene i forhold til det man har lært tidligere. Dette skjer naturlig gjennom eksperimentering og utvikling. Det er vanlig på dette stadiet at man begynner å studere andre Ryu for å utvide horisonten ytterligere.

Ri - " Forlate ". Er det tredje og vanskeligste stadiet i treningen. Man må ha oppnådd teknisk mestring av mere enn en Ryu, og være i stand til å lage nye teknikker og treningsmetoder. Det er på dette stadiet man kan lage sin egen Ryu uten å bli tatt for en useriøs budoka. Zen har tilsvarende stadier; I det første stadiet øver elevene på Zazen ( meditasjon ), i det andre jobber man med oppløsning av egoet , og idet tredje skal man oppnå åndelig frigjøring.

SHU- HA- RI.

Shukokai ( karate ) Karatestil grunnlagt av Chojiro Tani i 1949 basert på matematiske og fysiske prinsipper og lover. De ca. 48 kataene er tatt fra både Higaonna og Itosu. Tani ble født i Kobe i 1921, og startet i ung alder med Goju-ryu under Chojun Miyagi, men forandret senere til Shito-ryu og Kenwa Mabuni. Dette fordi universitetet han gikk på hadde Shito-ryu karateklubb. Tani ble senere æret med et mesterbrev av Mabuni. I 1948 åpnet han sin egen karateskole og kalte den Shukokai. Navnet skulle antyde ; " en organisasjon hvor folk med radikale tanker omkring karate kan møtes for felles studie og utvikling av ideer ". Selve stilarten studentene praktiserte der fikk senere navnet Tani-Ha Shito-ryu ( Tanis Shito-ryu sekt ). Ble introdusert og raskt populær i Europa rundt 1966, når Nanbu vant det åpne franske mesterskapet med sin berømte de-ashi-barai. I de senere år har Shigeru Kimura overtatt sjefsinstruktørstillingen i Shukokai, mens flere av de opprinnelige medlemsklubbene til Shukokai følger nå Tani-ha Shito-ryu stilen, selv om Tani formelt ennå står som president i Shukokai. Teknisk sett er det relativt likt det de to gjør, men organisasjonene er likevel to adskilte. Shukokai har 10000 medlemmer på verdensbasis. Kjell Sivertsen, 4.dan er sjefsinstruktør i Norge.( se Kofukan / Tani ha Shito-ryu for mere info ).

Shuri-te ( karate ) Den eldre betegnelsen på den Te som ble undervist i byen Shuri på Okinawa. Forløperen til Shito-ryu. Se Naha-te og Tomari-te.

Shushin ( jap ) Kampdommer i Shiai.

Shuto ( jap ) ( Shu = hånd, to = kant ) Håndkanten ( lillefingersiden ). Tegnet for Shu kan også uttales " te ", mens to kan uttales " katana ". Kalles derfor også Togatana.

Shuto-uke ( karate ) Blokkering med shuto.

Shuttsui ( jap ) " Hammerhånd ". Kalles også Tetsui og Kentsui.

Shuwan ( jap ) Undersiden av underarmen.

Shuyo ( jap ) Selvdisciplin.

Sochin ( karate ) Kata som har fått sitt navn etter stillingen Sochin -dachi som går igjen i denne kataen. Introdusert i Shotokan av Yoshitaka Funakoshi etter en tur til Okinawa i 1929. Blir regnet som 3. dan kata.

Sochin-dachi ( jap ) " Diagonal overskrevet stilling ". Stilling som er en mellomting mellom

Kiba-dachi og Zenkutsu-dachi, hvor det essensielle er å bøye knærne samt å få et godt grep i gulvet med fotsålen og tærne. Heter opprinnelig Fudo-dachi.

So-jutsu ( budo ) Kunsten å bruke spydet i strid.

Soko-ashi ( karate ) Fotbuen under foten. Oftest kalt Teisoku.

Sokko ( karate ) Mindre vanlig navn på Heisoku.

Sokubo-kake-uke ( karate ) " Krok fot blokk ". Utføres med skinnleggen.

Sokuho-ukemi ( judo ) Sidefallteknikk. Også kalt Yoko-ukemi.

Sokumen ( jap ) Side.

Sokumen-awase-uke ( karate ) " Forbundet sideblokk ".

Sokutei-mawashi-uke ( karate ) " Sirkulær fotsåleblokk ".

Sokutei-osae-uke ( karate ) " Pressende fotsåleblokk ".

Sokuto ( jap ) Yttersiden av foten. ( soku = fot, to = egg / blad ).Også kalt Ashi-gatana.

Sokuto-geri ( karate ) Goju-kais betegnelse på Yoko-geri.

Soto ( jap ) Utvendig, yttersiden, fra utsiden og innover.

Soto-uke ( karate ) Utenfra og innoverblokkering.

Suigetsu ( jap ) Solar plexus.

Suihei ( jap ) Horisontalt.

Suki ( jap ) " Åpning / svakt punkt ". Det finnes tre forskjellige suki :

1. Kokoro-no-suki : " Svakt punkt i hjernen ". Hentyder til mangel på konsentrasjon.

2. Kamae-no-suki : " Svakt punkt i stillingen ". Hentyder til feil stilling / kamae.

3. Waza-no-suki : " Svakt punkt i utførelsen av teknikker / bevegelse.

Sukui ( jap ) En øsende bevegelse.

Sukui-uke ( karate ) " Øseblokkering ". Blokk mot et lavt spark hvor man " fanger " opp foten med underarmen og kaster denne til siden. Finnes i Heian-nidan / Pinan-shodan.

Sumo ( jap ) Japansk bryting med røtter 2000 år tilbake i tiden. Opphavet er en blanding av myte og eventyr, hvor det hevdes at gudene kjempet om retten til jord. Allerede i 1684 ble det offisielt godkjent som profesjonell sport. Regler ble utviklet, og bryterne fikk samuraistatus av lokale embetsmenn. Når japan gikk inn i den moderne verden etter 1868 forfalt kunsten, og bryterne

livnærte seg som livvakter eller dørvakter. I 1899 ble det imidlertid satt igang tiltak for å gjenninnføre sumo som nasjonalsport. Idag er den som vi vet uhyre populær.

Sun ( jap ) Måleenhet som tilsvarende omtrent 3 centimeter ( se sun-dome ).

Sunabukuru ( jap ) " Sandsekk ".

Sun-dome ( karate ) Det å stoppe en teknikk like før den treffer målet ( ca 3 cm ).

Sune ( jap ) Skinnebeinet.

Suparinpei ( karate ) " 108 hender ". Kata som også blir kalt Pechurin. Skriftegnet betyr nummer 108 på kinesisk,

noe som har en spesiell betydning i buddismen. Man tror at mennesket har 108 forskjellige former for ondskap og fristelser, så på den 31. desember, ved midnatt, ringer klokkene i buddisttemplene 108 ganger for å drive vekk disse åndene. Budoutøvere i Japan utfører også ofte kata eller teknikker 108 ganger i løpet av denne timen, som et tegn på vilje til å "rense" seg selv for disse lidenskapene. Tallet 108 kommer av 3 x 36 og blir forklart under kataen Sanseiru. Nummer 3 symboliserer fortid, nåtid og fremtid. Overlevert fra Ryu Ryuko til Kanryo Higaonna. Det ble også undervist i denne kataen for Shotokan instruktørene tidligere, og da under navnet "Hyaku-hachi-ho", men denne tendensen til å trekke inn utenforstående instruktører er borte i dagens JKA.

Suri-ashi ( jap ) Glidende slidebevegelse med beina langs bakken.

Surikomi mae-geri ( karate ) Teknikk hvor man tar bakerste fot inntil forreste og sparker mae geri med fremste fot. Navnet brukes helst i Wado-ryu.

Suruchin ( kobudo ) Våpen laget av et tau med jernvekter i begge ender.

Suzuki, Tatsuo ( karate ) 8. dan Wado-ryu. Født i Yokohama i 1928, og startet med karate

14 år gammel som elev av Hironori Ohtsuka. Fikk 3. dan etter 6 års trening, og ble tildelt

5. dan i 1951, noe som dengang var den høyeste grad som var gitt i Wado-ryu. Han var med og introduserte Wado-ryu i England i 1965, og er fortsatt boende der som instruktør for hele Europa. Han fikk 8. dan i 1975 fra FAJKO Wado-kai, og tittelen Hanshi samme året av onkelen til keiser Higashikuni. Suzuki er også 2. dan i Tenshin Koryu Bo-jutsu og 1. dan i judo.

## T

Tachi ( jap ) Samuraienens eldste langsverd. Skulle bæres fra den venstre hoften med eggen nedover. Katana ble båret med eggen oppover.

Tachi-waza ( karate ) Stillinger. Kalles Dachi i sammensatte ord.

Tai ( jap )

1. Stor.

2. Kroppen.

Tai Chi Ch'uan ( kin ) Kinesisk " skyggeboksing " med røtter i Taoismen. Har fått sitt viktigste prinsipp fra gamle taoistiske skrifter, som i det 43. verset av Tao Te Ching ; " De mest ettergivende tingene i universet vinner over de harde ". I henhold til historien ble Tai Chi skapt av Tao mesteren Chang San-feng i det 12. århundre. Han bodde i Wutang fjellene i Hunan provinsen, og en dag skal han ha observert en fight mellom en trane og en slange, hvor de direkte huggende angrepene med tranens nebb ble nøytralisert av slangens smidige bevegelser. En annen, mer dokumentert historie fastholder at Tai Chi kan spores til landsbyen Chen, i Hunan provinsen og det 17 århundre. I dag blir Tai Chi utført med rolige, søvngjengerlignende bevegelser, i motsetning til før 1930 når også hurtige bevegelser var endel av pensumet.

Taijo ( budo ) Dojogulvet.

Taikyoku ( karate ) " Første årsak ". Kata for nybegynnere. I henhold til Harada og Egami ble

de laget av Yoshitaka Funakoshi og Genshin Hironishi etter mønster av Heian, for å lette treningen for nybegynnere ytterligere. I henhold til Nakayama nevnte Gichin Funakoshi aldri disse kataene. De er heller ikke med i den japanske utgaven av boken hans Karate-do Kyohan. Det finnes seks kata med suffiks som i Heian. Kun de tre første er japanske, mens de tre siste ble antagelig laget av Franskmannen Henri Plee, og finnes i hans bok " Beginner to black belt " fra 1967. I henhold til Funakoshi er dette de absolutt viktigste kata i Shotokan ( når man mestrer karatekunsten, vil eksperten nok engang vende tilbake og velge de som sin endelige treningskata ). Den første kalles nå Kihon kata, etter at navnet først ble brukt av KUGB i England.

Taikyoku-ken ( jap ) Den japanske betegnelsen for Tai-chi-chuan.

Tai-no sen ( jap ) Gammelt kampprinsipp. Å ta initiativet med en sterk kontristingsteknikk når motstanderen angriper, og mislykkes med sitt angrep. Jfr. Ken-no-sen og Taitai-no-sen.

Taitai-no sen ( jap ) Å ta initiativet både ved eget angrep og når motstanderen angriper.

Taisho ( jap ) Kaptein, lagleder.

Taiso ( jap ) Oppvarmingsøvelser / gymnastikk.

Tameshi ( jap ) En test.

Tameshi-giri ( bujutsu ) " Sverd-test ". Kunsten å kutte med sverdet. I eldre tider testet samuraiene sverdet ved å kutte bein og armer av fanger. I dag bruker man bambusstokker til det.

Tameshi-wari ( karate ) " Gjennombrøtningstest ". Rett oversatt betyr det " testing av tre ".

Referer til knusing av murstein, tre, is o.l. Dette er kun utbredt som systematisk trening og konkurranse i Kyokushinkai, hvor det også inngår som en del av graderingspensumet til dan.

Tamo ( jap ) Annet ord for munken Bodhidharma. Kalles og Daruma-daishi.

Tan ( karate ) Vekter. Stangen var av tre og vektskivene av vognhjul. Totalvekten var ca. 20-30 kg.

Tanden ( jap ) Annen betegnelse på saika tanden. ( Området bak navlen ).

Tani ( jap ) Dal.

Tani, Chojiro ( karate ) President i Shukokai og Tani-ha Shito-ryu. ( se der for info ).

Tani-Ha Shito-ryu ( karate ) " Tanis Shito-ryu sekt ". Stilarten som Tani opprinnelig grunnla

som Shukokai i 1949. Den europeiske organisasjonen kalles Kofukan. Norge, Sverige, Frankrike og England er de

landene med flest utøvere ( Se også Tomiyama ).

Tanto ( jap ) Dolk, kniv. Båret både av samuraier og av borgerklassen som selvforsvarsvåpen.

Var mindre enn 30 cm lang. Ofte kalt Hara-kiri kniver.

Tanto-dori ( aikido ) Knivteknikk.

Tanto-jutsu ( bujutsu ) Kunsten å kaste kniv.

Tatami ( jap ) Gulvmatte i Dojo eller japansk hus.

Tate ( jap ) Vertikalt.

Tate-empi-uchi ( karate ) " Loddrett albuestøt ( oppover ). Kalles også Tate-hiji-ate.

Tate-shuto-uke ( karate ) " Vertikal sverdhånd blokk ". Shuto blokk hvor håndleddet er bøyd maksimalt og fingrene peker oppover.

Tate-zuki ( karate ) " vertikalt slag ". Slag hvor man vrir hånden 90 grader i forhold til chudan-zuki ( Tetsui peker nedover ). Brukes ofte i nærstrid.

Te ( jap )

1. Hånd.

2. Den gamle betegnelsen for karate på Okinawa ( se og Ti ). Hadde sin glansperiode under kong Shohashi på 1500 tallet. På denne tiden hadde Okinawa en kulturell gullalder med mye påvirkning utenfra ( via handel med resten av Asia, og kanskje spesielt Kina ). Kampkunstene fikk derfor mange nye ideer denne veien. De første dokumenterte sporene av asiatiske kampformer på Okinawa kom i et dokument fra 1392, når de såkalte 36 familier fra Kina slo seg ned der som offisielle utsendinger fra den kinesiske keiser. Disse kan ha lært fra seg kinesisk boksing.

Tegatana ( jap ) " Håndsverd ". Annen betegnelse på Shuto.

Teiji-dachi ( karate ) T-stilling. Det er ca et fotblads avstand mellom føttene. Den bakerste foten står ca 90 grader på den forreste slik at de to i sammen danner en " T ". Kalles Shumoku eller Toboku-dachi i Kyokushinkai.

Teisho ( jap ) Annen betegnelse for Shotei ( Håndflaten like over leddet ).

Teisho-awase-uke ( karate ) " Kombinert Teisho blokk ". Begge hendene holdes inntil hverandre ved håndleddet og danner en " v ". Brukes mot rette spark.

Teisoku ( jap ) Fotsålen ( unntatt hælen ). Også kalt Soko-ashi.

Tekki ( karate ) " Jernhest ". Kata som opprinnelig heter Naihanchi. Funakoshi forandret det siden til Tekki . Dette skulle føre tankene til en kampkledd rytter til hest. Stillingen kiba-dachi,

som kataen utføres i, skulle være urokkelig, selv om man var nedlesset med stridsutstyr. Det finnes tre Tekki / Naihanchi, hvorav de to siste ble laget av Itosu fra Shuri-te med utgangspunkt i Naihanchi-shodan. Det viktigste aspektet i Tekki / Naihanchi ligger ikke i det å oppøve kamp-ferdigheter, men snarere i det å styrke underestremitetene. Stilartene utfører Tekki litt forskjellig m.h.t. stillingene. ( Uchi-hachiji-dachi / Naihanchi-dachi / Kiba-dachi ).

Tekubi ( jap ) Håndleddet.

Tekubi-kake-uke ( karate ) " Håndleddskrok blokk ". Parade med Tekubi.

Ten-no-kata ( karate ) " Universets kata ". Oppfunnet av Yoshitaka Funakoshi. Den består av to utfyllende deler; front ( omote ) og bak ( ura ), og ble laget for å kunne tjene like godt som kumitretning og kihontretning. Omote blir brukt til individuell trening, mens Ura nyttes til kumitretning med opponent. Angriperen går frem og angriper i zenkutsu-dachi på 6 forskjellige måter. Brukes svært skjelden idag, og har helt gått ut av graderingspensumet i Shotokan. Blir illustrert i Henri Plees bok " Beginner to Black belt ".

Tenshin ( karate ) En Sabaki eller kroppsforflytningsteknikk brukt spesielt i Goju-ryu.

Tenshin Shoden Katori Shinto-ryu ( bujutsu ) Den eldste eksisterende bujutsuskole i Japan. Grunnlagt av Iizasa Choisai Ienao i 1477. Skolen har relativt få elever i tro med tradisjonen. I 1960 ble skolen satt under regjeringens beskyttelse som et kulturminne. Leder idag er Risuke Otake.

Tensho ( karate ) Kata oppfunnet av Chojun Miyagi. Håndbevegelsene og teknikkene var hentet fra den kinesiske teksten Bubishi ( Wu-pei-chih ), som var et eldgammelt dokument om kampkunst-ene fra Fukien området. Kataen representerer den myke siden ( Ju ) av Goju-ryu. ( motsatt er Sanchin ). Består utelukkende av rolige håndbevegelser med sterk muskelkontraksjon og ibuki.

Tessen ( jap ) Samuraires jernbeslåtte vifte. Har kinesisk opphav, men forgjengeren ble en del av kvinnen- og mennens kimono fra det 8. århundre. Legenden forteller at ideen til den sammen-leggbare utgaven kom når en bonde skulle plukke opp en død flaggermus i huset sitt, og la merke til hvor fint vingene lå foldet inntil kroppen. Den jernbeslåtte utgaven kom under samuraires glanstid.

Tessen-jutsu ( jap ) Kunsten å bruke Tessen i kamp. Tessen hadde også en annen funksjon; Samuraiene brukte det som et middel til å kommunisere med hverandre på sosiale sammenkomster. Det ble satt i sammen en serie med bevegelser som var uttrykk for hvordan det hadde gått på slag-marken. Disse bevegelsene ble forstått av samuraier av samme grad. Bevegelsene var en slags kode som krevde et visst inntellekt for å forstå, og derfor var bare samuraier på et visst nivå kjent med disse. Ble systematisert som " jutsu " fra det 16 århundre.

Tetsuarei ( karate ) Håndvekter av jern.

Tetsugeta ( jap ) " Jernsandaler ". Sandalene ble brukt av krigerne i samuraitiden for å styrke beina og føttene.

Kalles også bare Geta ( da laget av tre ).

Tettsui ( jap ) " Jernhammer ". Lillefingersiden på den knyttede hånd.

Kalles også Kentsui ( " knyttenevehammer " ), Shutsui ( " håndhammer " ) eller Horyu.

Tettsui-uchi ( karate ) Slag med Tetsui.



Te-waza ( karate ) " Håndteknikker " .

Ti ( Okinawa ) Annet ord for Te. Egentlig en kombinasjon av de " beste " teknikken fra de 3 mest anerkjente kinesiske boksesystemer ( indre systemer ). Det inneholder det lineære angrepet som i Hsing-i, mykheten til T'ai-chi og det stadig skiftende sirkulære forsvaret i Pa-kua. Fotbevegelsene i Ti skiller seg eks. fra Karate ved at hælen skal holdes oppe fra gulvet, mens kroppsvekten støttes på tåballen. Fotbevegelsene blir da lette og ballettlignende. Hendene blir for det meste holdt åpne, og støtvåpenet er primært tommelen. Den brukes spesielt mot vitale punkter. Flere av de " gamle " mestrene som Matsumura, Shiroma, Nagamine og Aragaki skriver også at det er store likhetstrekk mellom Ti og flere danseformer, og at disse opprinnelig var en og samme ting ; Stillinger og bevegelser er like, bruken av blikket er likt, håndbevegelsene er eksakt de samme og terminologien

i undervisningen er helt lik. Ti har også våpentrening i pensumet. Se og Tote / Te.

Tobi-geri ( karate ) Flyvende sparketeknikker.

Tobi-goshi ( karate ) Gammel teknikk hvor man skulle hoppe direkte over opponenten og kontre ham i ryggen.

Yahara Sensei i JKA, har flere ganger demonstrert dette under oppvisninger.

Tobikomizuki ( karate ) Wado-ryu uttrykk for Kizami-zuki.

Tode ( Okinawa ) Se Tote.

Toho ( jap ) " Tigermunnen ". Området mellom tommel- og pekefingeren. Også kalt Koko eller Hirabasami.

Tokui-waza ( karate ) " Spesialteknikk ". Den teknikken man regner som sin favoritt.

Tomari-te ( Oyadomari ) ( karate ) Var den Te som ble undervist i byen Tomari på Okinawa.

Selv om det ikke undervises kommersielt i denne i dag, er kataene og flere av teknikkene å finne i de fleste Shorin stiler. Te i Tomari-landsbyen ble hovedsaklig undervist av Kokan Oyadomari og Kosaku Matsumora seint i det 19 århundre. Kata og teknikker hadde blitt overlevert gjennom Oyadomari familien i 3 generasjoner og Kokan hadde opprinnelig lært kinesisk boksing fra en skibbrudden kineser som bodde i Tomari ( var antakeligvis Anan ) Tomari-te og Shuri-te var ganske like, men med mindre forskjeller bl.a i kata. Eksempelvis i Naihanchi nyttet Shuri-te kiba-dachi, mens Tomari-te nyttet Shiko-dachi. ( se familietre bak i boka ).

Tomiyama, Keiji ( karate ) Shito-ryu sensei. Startet med Goju-ryu karate som 17 åring på Doshisha-universitetet ( 1968 ), og kom etterhvert under Chojiro Tani og hans Shito-ryu. Kom

til Paris i 1972 sammen med Omi ( sjefsinstruktør for Kofukan, Frankrike ) som instruktør under Yashuhiro Suzuki.

Flyttet til Belgia i 1973 og ble der i 5 år som Suzukis assistent, før han dro til England som sjefsinstruktør etter anmodning fra Tani. Har 6. dan Tani-ha Shito-ryu ( 1986 )

og 6. dan Goju-ryu ( 1985 ). I tillegg til Europa har han nylig fått instruktør oppgaver i Afrika.

Er leder og teknisk ansvarlig for Kofukan organisasjonen.

Tonfa ( kobudo ) To stk. rektangulære trestokker på ca. 40 cm med påfestet gripehåndtak. Var opprinnelig et håndtak til en møllestein, og den kunne frigjøres med et enkelt håndgrep og tas i bruk som våpen. Var et av de opprinnelige 5 våpen som ble systematisert som kobujutsu ( sai, nunchaku, bo, tonfa og kama ). Ofte kalt Tuifa.

Torimassen ( karate ) " Kan ikke godtas ". Dommeruttrykk i Shiai når utøveren har utført en teknikk som er for dårlig til å få poeng på.

Tote ( jap ) ( Tode ) " Kinesisk hånd ". Den gamle betegnelsen for Karate på Okinawa. De kinesiske tegnene for " to " betyr T'ang, som er navnet på det store kinesiske dynastiet som blomstret mellom 618-906 e.kr. Navnet refererer til en kampkunst som helt klart har fått påvirkning fra kinesisk kempo, enten via offisielle kinesiske utsendinger som bodde på Okinawa, eller ved at øyboere selv reiste til Kina og studerte boksing. En annen versjon av kampkunst var imidlertid kjent flere hundre år tidligere som " Ti ". Enkelte stiler brukte faktisk betegnelsen " tote " opp til 1960, selv om det offisielt ble til karate i 1930 åra.

Tou ( karate ) En rekke tynne bambusstokker som var buntet sammen og festet i hver ende.

Ble brukt til å øve nukite på. Spesielt for Goju-ryu.

Toyama, Kanken ( karate ) ( 1888-1966 ) Karate pioner og grunnlegger av stilarten Shudokan. Studerte under Itosu, Higaonna og Chibana. Åpnet dojo i Tokyo i 1931, og kalte den Shudokan. Deretter begynte han å undervise på Nihon universitetet, og grunnla All Japan Karate-do Organization i 1946. Dette forbundet hadde som mål å forene karate i Japan og på Okinawa. Toyama kan også uttales Oyadomari på Okinawadialekt, men om han er i slekt med Oyadomari fra Tomari-te er vanskelig å si ( se familietre bakerst ).

Tsugi-ashi ( jap ) En måte å gå på hvor den ene foten beveger seg frem til den forreste, hvoretter den andre beveger seg frem for å oppnå samme stilling som utgangsposisjonen. Den bakerste foten tar ikke igjen eller passerer den første. Jfr. Nami-ashi

Tsukami ( jap ) Å gripe.

Tsukami-uke ( karate ) Blokkering med påfølgende grep i opponenten.

Tsuken ( bujutsu ) Bajonett.

Tsuken-jutsu ( bujutsu ) Kunsten å bruke bajonetten i kamp.

Tsuki ( jap )

1. Slag i Karate. Skrives også Zuki i sammensatte ord

2. Støt med spissen av sverdet mot halsen på opponenten i Kendo.

Tsukite ( karate ) Den armen som slår ( motsatt Hikete ).

Tsuki-waza ( karate ) ( zuki-waza ) Slagteknikker med " gjennomborende " effekt. Jfr Uchi-w.

Tsukkomi ( jap )

1. Angripe.

2. Stilling hvor hele siden av kroppen er vendt fremover i slagteknikker.

Tsumasaki ( jap ) Tuppen av tærne ( når disse er bøyd ).

Tsumashi ( jap ) Tærne og tåballen.

Tsuru-ashi-dachi ( karate ) " Tranebein stilling ". Stilling hvor utøveren står på ett bein med det andre beinet hvilende i knehasen. Finnes bl.a. i kataen Gankaku ( Chinto ).

Tsusukete ( jap ) " Fortsett ".

Tuifa ( jap ) Annen betegnelse på Tonfa.

## U

Uchi ( jap )

1. Støt.

2. Innvendig.

Uchi-hachinoji-dachi ( karate ) Stilling med en hoftebreddes avstand mellom føttene, og med disse pekende 45 grader innover. Kalles også Uchi-hachiji-dachi, Naihanchi-dachi eller Uchihachimonji-dachi ( Goju-kai ).

Uchikomi ( karate ) " Dypt støt ".

Uchi-uke ( karate ) Innenfra og ut blokkering. Kalles også Yoko-uke i noen stilarter.

Uchi-waza ( jap ) Støtteknikker. Uchi-waza og Zuki-waza er forskjellige i karate på samme måte som stikk og hogg er to forskjellige ting med sverdet. Zuki-waza utføres oftest med en kort vedvarende kime, mens Uchi-waza utføres oftest med snap og rask tilbaketrekking av hånden.

Ude ( jap ) Underarmen. Også kalt Wan, Zenwan eller Kote. Deles inn i ;

Naiwan ( innersiden )

Gaiwan ( yttersiden )

Haiwan ( oversiden )

Shuwan ( undersiden )

Ue ( jap ) Over, ovenfor.

Uechi-ryu ( karate ) Het opprinnelig Pangai-noon etter den kinesiske metoden med samme navn. Introdusert på Okinawa av Kanbun Uechi ( 1877-1948 ) som i likhet med Kanryo Higaonna og Norisato Nakaima ( Goju-ryu og Ryuhei-ryu ) hadde studert kinesisk kempo. Kanbun dro til Kina i 1897, 20 år gammel. I henhold til historien flyktet han fra militærtjenesten ved å gjemme seg

i en djunke som siden gikk ned utenfor Fuchou. Uechi reddet seg i land og lærte boksing der. I 1906 ble han Shihan og åpnet en dojo i Nansoye, Kina. I 1909 dro han tilbake til Okinawa, men ville

ikke ta opp elever. Dette p.g.a at en av studentene hans hadde drept en bonde ved et uhell. Den store arbeidsløsheten på Okinawa tvang ham så til Japan i 1924 for å ta arbeid i en fabrikk. Senere begynte han å undervise etter forespørsel av 2 venner, og kalte stilen sin Pangai-noon karate jutsu. Det var først i 1940 den ble hetende Uechi-ryu. Kanbun dro tilbake til Okinawa oktober 1946 og døde der 25 november 1948, 71 år gammel. Stilarten hadde opprinnelig kun 3 kata, ( sanchin, seishan og sanseiru ) men sønnen Kanei Uechi la til 5 andre siden, laget en egen variant av basic sparring samt innførte treningsmetoder som var typiske for Okinawa ( herding mm ).

Ueshiba, Morihei ( aikido ) ( 1883-1969 ) Aikidoens grunnlegger.

Han ble født nær Osaka, var syk i barndommen og måtte slutte på skolen allerede etter første året. Forlot hjemmet som tenåring for å lære seg budō. Han endte opp med 3 skoler som han syntes var verdt å studere : Yagyū Shinkage Ryu ( kenjutsu ), Hozoin-ryū ( sojutsu ) og Tenjin Shinyo-ryū jujutsu. Giftet seg i 1902 med Hatsu Itokawa. I 1910 flyttet han til Hokkaido som nybygger og begynte med Daito-ryū Aiki-jutsu, og fikk etterhvert instruktørlisens der. I 1918 ble han kalt hjem

til faren som lå på dødsleiet. På hjemveien møtte han Deguchi, lederen for Omotokyo religionen

( Shinto ). Ueshiba ble så imponert at han ville bli eleven hans. Født en sønn i 1921 ved navn Kisshomaru. Dro til Mongolia i 1924 for å danne en ny religiøs stat, som hadde som formål å forene hele Asia til fred. Dette mislyktes imidlertid, og han måtte tilbringe flere måneder i et hardt fangenskap før de japanske myndigheter endelig fikk ordnet med løslatelse. Ueshiba strevet hele livet for å forene sin åndelige tro med teknisk ferdighet, men syntes etterhvert at Aiki-jutsu ikke gav ham den muligheten. Fikk en slags visjon i 1925, som resulterte i dannelsen av sin versjon av Aiki-jutsu. Senere tok han med seg ideer fra bl.a. kinesisk boksing og kom med sin berømte Aikido i 1942. Like før han døde overlot han alt ansvaret til sønnen Kisomaru Ueshiba.

Uhuchiku kobudo ( kobudo ) Er en moderne stilart grunnlagt av Shinyū Isā i Okinawa by, men røttene fører tilbake til Sanda Kanagusuku ( 1841-1921 ) som underviste i Kobudo og var livvakt til kongen Sho Tai. Han var politimann og nådde opp til Uhuchiku ( senior politi inspektør ) - derav navnet på stilarten.

Uke ( jap ) Blokkering.

Ukete ( karate ) Den armen som blokkerer i teknikker. ( Jfr. Hikete og Tsukite ).

Uke-waza ( karate ) Blokkeringsteknikker ( med armer og bein ).

Unsu ( karate ) " Å dele skyer med hendene ". Shuri-te kata. Navnet refererer til den karakteristiske åpningsbevegelsen hvor man presser tate-shuto utover fra skuldrene. Kataen har kinesisk opprinnelse og er for høyere dan grader. ( 4. dan nivå ).

Ura ( jap ) Baklengs, motsatt, innersiden.

Uraken ( jap ) " Omvendt knok ". Oversiden av peke- og langfingerknoken.

Uraken-uchi ( karate ) Slag med Uraken. Kalles Ura-uchi i Goju-kai.  
Ura-kote ( jap ) Håndflatesiden av underarmen. Kalles også for Shuwan.  
Ura-mawashi-geri ( karate ) " Motsatt buespark ". Oppfunnet av Yoshitaka Funakoshi.  
Kalles også Ushiro-mawashi-geri.  
Ura-tettsui ( jap ) Tommelfingersiden av den knyttede hånd.  
Ura-uchi ( karate ) Goju-kais betegnelse for Uraken-uchi.  
Ura-zuki ( karate ) " Nært slag ". Slag hvor hånden er knyttet men vridd slik at håndflate-siden er vendt oppover.  
Kalles Shita-zuki i Goju-kai.  
Ushiro ( jap ) Baklengs, bakover.  
Ushiro-geri ( karate ) Bakoverspark.  
Ushiro-mawashi-geri ( karate ) Annen betegnelse på Ura-mawashi-geri.  
Ushiro-empi-uchi ( karate ) Albuestøt bakover. Kalles og Ushiro-hiji-ate.  
Ushiro-hiji-ate ( karate ) Ushiro-empi-uchi.  
Ushiro-ukemi ( judo ) Bakoverfall. Kalles også Koho-ukemi.  
Uwagi ( jap ) Treningsdraktens jakke. ( Gi-jakken )

## W

Wa ( jap ) Sirkulær. Kan også bety " fred " og " Japan ". Se under.  
Wado-ryu ( karate ) " Skolen for fredens vei ". Karatestil grunnlagt av Funakoshis elev Hironori Ohtsuka i mai 1934. Ohtsuka var imidlertid medlem av Nippon Kobudo Shinkokai så tidlig som i 1929. Stilen skulle egentlig hete Shinshu Wado-ryu, men ordet " Shinshu " ble etterhvert utelatt, da det er et overdrevent patriotisk navn for Japan. Ordet " Wa " blir i tillegg til " fred " også brukt som " Japan " eller " Japansk ". Det opprinnelige navnet ble derfor sett på som en unødvendighet, og Ohtsuka ble rådet til å kalle den kun Wado-ryu. Dette ble endelig bestemt på Budofestivalen i kyoto i 1938. Stilarten har følgende kata ( i rett rekkefølge slik de undervises ); Pinan, Kushanku, Naihanci 1, Seishan, Chinto, Passai, Rohai, Wanshu, Jion, Jitte og Niseishi. Første Wado-mesterskapet ble avholdt i 1955. Wado spredte seg til Europa i 1964  
når Suzuki, Arakawa og Takashima utgjorde en oppvisningsdelegasjon som dro rundt i flere land og viste frem stilarten. Hironori Ohtsuka " abdiserte " den 20 nov. 1981 til fordel for sønnen Jiro.  
Wakizashi ( jap ) Samuraienens hjelpesverd. Var mellom 30 cm og 60 cm langt. Personer utenfor Shizoku klassen kunne også bære denne typen sverd.  
Wan ( jap ) Underarmen. Kalles også Kote, Zenwan eller Ude . Deles inn i;  
Gaiwan ( utsiden av armen ),  
Naiwan ( innersiden av armen ),  
Haiwan ( baksiden av armen ) og  
Shuwan ( håndflate arm ).  
Wankan ( karate ) Kata fra Tomari-te og Matsumora. Shotokan versjonen skiller seg mye fra Shorin og Shito utgaven. Kalles også for Matsukaze, Hito og Shofu. Betydningen oppgis flere steder til å være " kongens krone ". Opphavet er ukjent.  
Wanshu ( karate ) Kata også kjent som Empi etter Funakoshis navneforandring. Historien forteller at kataen ble bragt til Okinawa i 1683 av en offisiell kinesisk militærattache ved navnet Sappushi Wanshu. Kataen ble forandret og videreutviklet i Tomari landsbyen bl.a. av Matsumora. Itosu skapte den moderne varianten.  
Wanto ( jap ) " Sverdarm ". Annet ord for underarmen. Kalles og for Shubo.  
Wari ( jap ) Gjennombryting. F.eks Tameshiwari.  
Washide ( karate ) " Ørnehånd ". Fingertuppene er samlet for å ligne en fugls nebb. Blir brukt mot halsen og vitale punkter. Kalles også Keiko.  
Waza ( jap ) Teknikk, øvelse.  
Waza-ari ( jap ) 1/2 poeng i Shiai.  
W.U.K.O. ( karate ) World Union of Karate Organizations. Den offisielle verdensomspennende karateorganisasjonen som bl.a. har retten til å arrangere de offisielt godkjente verdensmesterskap.  
Ble dannet i 1970 med 33 medlemsland, under en konkurranse som FAJKO hadde invitert til i Tokyo, Formålet var å forene amatørkaraten i hele verden. Idag har WUKO over 60 medlemsland.  
Wu-shu ( kin ) " Krigskunstene ". Fellesbetegnelsen for de kinesiske kampformer. Har tilsvarende omfang som det japanske Budo.

## Y

Ya ( jap ) Pil.  
Yabu, Kentsu ( karate ) ( 1863-1937 ) Itosus beste elev og assistent. Både Itosu og Yabu trente egentlig under Matsumura, men Itosu var Yabus Sempai og derved indirekte hans lærer. Ble kjent som Gunso ( sersjanten ) etter sin

karriære i den Japanske hæren. Favorittkataen var Goju-shiho. Begynte som karatelærer på Okinawas lærerhøyskole etter sin militære karriære. Som tidligere befal hadde han en stor fordel i det å håndtere større klasser, noe som kom godt med etter-som karate ikke lenger var hemmelig. Yabu har faktisk blitt kreditert den militaristiske ånden som eksisterer innenfor karatetreningen, ved at man står på linje og gjør teknikker på kommando. Han var også kjent som uslåelig i kamp, og historien forteller at han drepte over 60 menn, og vant ellers over storheter som Motobu. Introduserte Shuri-te på Hawaii i 1927. De mest kjente elevene hans var : Chibana og Toyama. Døde av tuberkulose.

Yakusoku-kumite ( karate ) " Avtalt kamp ". Ett eller flere stegs sparring hvor angrep og forsvar er bestemt på forhånd. Kalles oftest Kihon Kumite idag.

Yama ( jap ) Fjell.

Yama-bushi ( jap ) " Fjellkrigere ". Vandrende krigere som hadde i oppdrag å rense fjellene for onde ånder. Drev og med landeveisrøveri.

Yamaguchi, Gogen ( karate ) Født 20 januar 1909 som tredje sønn av ialt 10 søsken. Studerte Kendo i barndommen, og karate fra 12 års alderen under en snekker fra Okinawa. Møtte Chojun Miyagi i 1931 og ble hans elev, og etterhvert også hans etterfølger i Japan. Fikk etterhvert tilnavnet " katten " p.g.a hans spesielle evner til å finne ut av motstanderens kampferdigheter og taktikk. Dro til Manchuria som statstjenestemann i 1938, og ble der til 1945. Var i russisk fangenskap fra 1945-47. Åpnet så sin første dojo i 1948, og grunnla Goju-kai i Japan i 1950.

Yamani-ryu ( bojutsu ) Ble grunnlagt av Masami Chinen ( 1898-1976 ) som underviste i Bojutsu på privat basis i Tobari, Shuri. Chinen satte navnet på stilarten etter faren sin Sanda Chinen, også kjent som Yamani Usumei. Denne opphørte imidlertid å eksistere etter Masamis død, men noen av kataene blir videreført av Seitoku Higa fra Bugeikan og Nakazato fra Shorin-ryu. ( Se Shuri-te familietre bakerst ).

Yama-zuki ( karate ) " Fjell slag " eller " Bredt U-slag " som det ofte kalles. Armene og hodets stilling minner om det japanske tegnet for berg. Det er et parallellt dobbeltslag, hvor den ene armen slår jodan og den andre chudan. Albuene er bøyd i kontaktøyeblikket.

Yame ( jap ) " Stopp ". Dommeruttrykk i Shiai eller instruktørkommando i Dojoen.

Yantsu ( karate ) Kyokushinkai Kata.

Yari ( jap ) Spyd.

Yari-jutsu ( bujutsu ) Kunsten å bruke spydet i strid.

Yasume ( karate ) " Tre av etter bukk ( rei ) ". Brukes oftest som kommando etter at elevene er ferdig med å gå kata eller kihonteknikker.

Yoi ( jap ) Klar, vær klar.

Yoi-dachi ( karate ) Annen betegnelse for Shizen tai ( klarstilling ).

Yoko ( jap ) Side / siden.

Yoko-empi-uchi ( karate ) Albuestøt til siden. Se Yoko-hiji-ate.

Yoko-geri ( karate ) Sidespark. Utføres som keage ( snapsark ) , kekomi ( støtspark ) eller fumikomi ( spark mot kneet ). Kalles Sokuto-geri i Goju-kai.

Yoko-hiji-ate ( karate ) Albuestøt til siden. Se Yoko-empi-uchi.

Yoko-kamae ( karate ) Stilling med siden til opponenteren. ( Kiba- eller kokutsu dachi ).

Yoko-tobi-geri ( karate ) Flyvende sidespark. Treffpunkt er Sokuto.

Yoko-uke ( karate ) Innenfra og ut blokkering. Kalles oftest uchi-uke.

Yoko-ukemi ( judo ) Sidefall. Også kalt Sokuho-ukemi.

Yonhon-nukite ( karate ) Stikk med de fire fingerspissene.

Yori-ashi ( karate ) " Gli med beina ". Glideforflytning i en eller annen retning. Hvis man glir fremover skal fremste fot beveges først. Glir man bakover går bakerste fot først.

Yoshi ( jap ) " Fortsett ". Brukes som kommando av dommeren i Shiai når utøverne stopper å kjempe uten at det er gitt ordre om det.

Yowai ( jap ) " Svakt ".

Yubi ( jap ) Fingre eller tær.

Yubi-hasami ( karate ) " Finger klype ". Fingrene er formet som en klype, og brukes til angrep mot nese, øre, kjeve, hals og skrittet. Spesielt brukt i Goju-ryu.

Yu-dansha ( jap ) Sortbelte / dangraderte. ( jfr Mu-dansha )

Yumi-kobushi ( jap ) " Buehånd ". Annen betegnelse for Kakuto eller Koken.

Yu-no-sen ( budo ) Gammelt kampprinsipp. Kunsten å kunne forandre posisjoner og ta initiativet, alt ettersom situasjonene oppstår. Se også Go-, Tai, Sen- og Ken-no-sen.

## Z

Zanshin ( budo ) Et våkent sinn. " Zan " betyr direkte oversatt " å fortsette ", mens " shin " betyr " hjerte / sinn " Med det forstås å alltid være på vakt og ikke slappe av på årvåkenheten slik at man ikke blir overrasket av opponenteren. Betyr også at fysisk styrke kombinert med mentale egenskaper og konsentrasjon etterhvert resulterer i en total dominans over motstanderen.

Zarei ( jap ) Bukk fra sittende stilling ( seiza ). Det motsatte er Ritsurei ( stående bukk ).

Zazen ( jap ) Knesittende meditasjonsstilling. Kalles og for Seiza.

Zenkutsu-dachi ( karate ) " Fremre fot bøyd stilling ". Den vanligste stillingen i karate, hvor ca 70 % av kroppsvekten hviler på fremste fot. Utføres enten i Shomen eller Hanmi.

Zen Nippon Karate Renmei ( karate ) Federation of All Japan Karate Organizations ( FAJKO ). Organisasjon som ble grunnlagt i 1964 med henblikk på karatens fremtidige deltagelse i OL.

Zenpo ( jap ) Forlengs.

Zenpo-kaiten-ukemi ( judo ) Forlengs rullefall.

Zenpo-ukemi ( judo ) Forlengs fall. Også kalt Mae-ukemi.

Zen-wan ( jap ) Underarmen. Kalles og for Kote.

Zori ( jap ) Sandaler.

Zubon ( jap ) Treningsdraktens bukser.

Zuki-no-kokoro ( jap ) " Sinn som månen ". Gammelt budouttrykk. I henhold til denne teorien må sinnet oppfatte motstanderen( e ) som en helhet, uten at man konsenterer seg om noe bestemt. Dette ble sammenlignet med månen som skinner med samme jevne lys over hele jorden. Forstyrrende elementer i sinnet ( det kan være indre spenninger eller hemninger ) blir som skyer som dekker for månen og hindrer det jevne skinnet.

Zuki-waza ( jap ) Slagteknikker ( Skrives også Tsuki ). Se Uchi-waza