

Камидзани — Основатели Каратэ

Додзё — Спортивный зал

ТАН - Название клуба

Шотокан — Стиль Каратэ

Сенсей — Учитель

Сенпай — Инструктор

Йой — Внимание

Хаджимэ — Начали

Ямэ — Закончили

Сэрэцу — Построиться в одну линию

Атсумарэ — Построиться по 4 (по 5, по 6 чел.)

Мото но ичи — встать на свои места

Тори — Нападающий

Уке — Защищающийся

Мае — Вперед

Уширо — Назад

Йоко — Вбок (в сторону)

Аге — Вверх

Отоши — Вниз

Маваши — По кругу

Пурике — Другая сторона

Маватэ — Разворот на 180 градусов

Сейдза — Сесть

Татэ — Встать

Тоби — Прыжок

Ханми — Положение бедер «бокком»

Шомен — Положение бедер «прямо»

Хикитэ — «реверс», возврат не бьющей руки

Дзёдан — Верхний уровень (голова)

Чудан — Средний уровень (тело)

Гедан — Нижний уровень

Дзуки — Прямой удар рукой

Учи — Круговой удар рукой

Гери — Удар ногой

Аригато — Спасибо

Саёнара — До свидания

УДАРНЫЕ ЧАСТИ ТЕЛА :

СЕЙКЕН — передний кулак

СЮТО — ребро ладони

ХАЙТО — ребро ладони со стороны большого пальца

ХИРАКЕН — передняя часть полусжатого кулака

НУКИТЕ — концы 4-х пальцев

ТЕТСУИ — основание кулака

ТЕЙСЕ — основание ладони

КАКЕН — основание кисти

ЭМПИ — локти

ХИЗА — колени

КУБИ — подъем стопы

КОШИ — основание пальцев ноги

СОКУТО — ребро стопы

ТЕЙСОКУ — внутренняя часть стопы

КАКАТО — пятка