



Käännökset eivät ole välttämättä sanatarkkoja, pyrkivät kuvaamaan merkitystä.

LYÖNNIT	ZUKI-WAZA 突き
	Zuki – lyönti (kynnärvarsi suorassa)
	Age-zuki – nouseva lyönti rystysillä
	Awase-zuki – U-lyönti (molemmilla käsillä)
	Gyaku-zuki – vastakkaislyönti (takakädellä)
	Hasami-zuki – saksilyönti (esim. Chinte)
	Heiko-zuki – kahden käden rinnakkaislyönti Heikō-dachista
	Ippon nukite – yhden sormen lyönti (esim. Unsū)
	Kagi-zuki – koukkulyönti (kynnärvarsi 90° kulmassa)
	Kizami-zuki – etukäden lyönti (lantio auki)
	Mawashi-zuki – kiertolyönti
	Morote-zuki – kahden käden lyönti
	Nagashi-zuki – väistö etukäden lyönti
	Nakadaka Ippon Ken – lyönti keskisormi kohotettuna
	Nihon nukite – kahden sormen lyönti (esim. Chinte)
	Nukite – sormenpäilyönti
	Oi-zuki – etukäden lyönti askeleella (lantio kiinni)
	Ren-zuki – toistuvia lyöntejä vuorokäsin
	Tate-zuki – lyönti, jossa peukalo ylöspäin
	Tettsui – lyönti pikkusormen puoleisella kämmensyrjällä
	Ura-zuki – lyönti, jossa kämmen ylöspäin
	Yama-zuki – leveä U-lyönti (molemmilla käsillä)
	Yoko-zuki – lyönti sivulle

TORJUNNAT	UKE-WAZA 受け技
	Uke – torjunta (puolustaja)
	Age-uke – ylätorjunta
	Gedan barai – alatorjunta
	Haishu-uke – veitsikäden torjunta Zenkutsu-dachissa
	Hijisuri-uke – kynnärpään liu'utus torjunta
	Kakiwake-uke – kiilatorjunta (esim. Heian Yondan)
	Mawashi-uke – kiertotorjunta (esim. Nijushiho)
	Morote-uke – tuettu etukäden torjunta
	Nagashi-uke – väistö kämmensyrjän torjunta
	Otoshi-uke – putoava torjunta (esim. Jion)
	Tate-shuto-uke – veitsikäden torjunta kynnärvarsi suorassa
	Shuto-uke – veitsikäden torjunta Kōkutsu-dachissa
	Soto-uke – keskivartalon torjunta (sisäänpäin)
	Sukui-uke – pyyhkäisytorjunta (esim. Nijushiho)
	Uchi-uke – keskivartalon torjunta (ulospäin)
	Yuji-uke – ristitorjunta

ISKUT	UCHI-WAZA 打ち技
	Uchi – isku (kynnärvarsi 90° kulmassa)
	Empi-uchi – kynnärpääisku
	Haito-uchi – isku peukalon puoleisella käden syrjällä
	Shuto-uchi – isku veitsikädellä, pikkusormen puoleisella kämmensyrjällä
	Teisho-uchi – kämmenkannan isku (esim. Jion)
	Tettsui-uchi – vasaralyönti
	Uraken – isku kämmenselän puoleisilla rystysillä

POTKUT	GERI-WAZA 足蹴り
	Geri – potku
	Kekomi – työntävä potku
	Keage – sivalentava/piiskamainen potku
	Ashi barai – pyyhkäisy-potku
	Fumikomi – polkaisupotku
	Hiza-geri – polvipotku
	Kin-geri – etupotku varpaat suorassa
	Kakato-geri – kantapäät-potku (eteenpäin)
	Mae-geri – etupotku päkiällä
	*Mae-mae-geri – etupotku etujalalla
	Mawashi-geri – kiertopotku
	**Mae-ashi-mawashi-geri – kietopotku Neko-ashi-dachin kautta
	Ren-geri – toistuvia potkuja samalla jalalla
	Tatumaki Senpuu Kyaku – tornadopotku
	***Tobi-geri – hyppypotku (esim. Mae-tobi-geri)
	Ura-mawashi-geri – koukkupotku
	Ushiro-geri – kantapäät-potku (taaksepäin)
	****Ushiro-mawashi-geri – takakiertopotku
	Ushiro-ura-mawashi-geri – takakierto koukkupotku
	Yoko-geri-keage – sivalentava/piiskamainen sivupotku
	Yoko-geri-kekomi – työntävä sivupotku
	*Mae – etuliite tarkoittaa etujalan potkua
	**Mae-ashi – etuliite tarkoittaa etujalan potkua Neko-ashi-dachin kautta
	***Tobi – väliliite tarjoittaa hyppypotkua
	****Ushiro – etuliite tarkoittaa kiertopotkua

SEISONNAT DACHI-WAZA 立ち方
Dachi – asento
Hangetsu-dachi – pitkä tiimalasi seisonta (puolikuu asento)
Heikō-dachi – hartioiden levyinen seisonta varpaat eteenpäin
Heisoku-dachi – seisonta, jossa kantapäät ja varpaat ovat yhdessä
Hiza-dachi – polviasento
Kiba-dachi – ratsastaja-asento, varpaat eteenpäin
Kōkutsu-dachi - seisonta, jossa paino on takajalalla
Kosa-dachi – ristiseisonta
Musubi-dachi – seisonta, jossa varpaat ovat 45°
Naihanchi-dachi – tiimalasi seisonta jalat samalla viivalla
Neko-ashi-dachi – kissa-asento
Renoji-dachi – korkea L-kirjaimen muotoinen seisonta
Sanchin-dachi – lyhyt tiimalasi seisonta
Shiko-dachi – ratsastaja-asento, jossa varpaat 45°
Sōchin-dachi (Fudō-dachi) – horjumaton/juurtunut seisonta
Teiji-dachi – korkea T-kirjaimen muotoinen seisonta
Tsuru-ashi-dachi (Sagi-ashi-dachi) – kurkiseisonta
Zenkutsu-dachi - seisonta, jossa paino on etujalalla

KEHON OSAT JA ISKUALUEET
Ashi – jalka
Atama – otsa
Empi – kynärpää
Hara – vatsa (alue)
Haishu – kämmenselkä
Haisoku – jalkapöytä
Haito – peukalon puoleinen kämmensyrjä
Hiza – polvi
Hiraken – ensimmäisten rystysten nyrkki
Ippon Ken – yhden rystysten nyrkki
Kakato – kantapäät
Kakuto – taivutettu ranne
Kao – kasvot
Keito – kananpää käsi
Koshi – päkiä
Kumade – karhukäsi (tiikerikäsi)
Nukite – sormenpäät
Seiken – normaali nyrkki
Senaka – selkä
Shuto – veitsikäsi
Sokuto – jalkaterän syrjä
Te – käsi
Teisho – kämmenkanta
Tekubi – ranne
Tsumasaki – varpaat
Washide – kotkakäsi

KÄSKYT
Hajime – aloittakaa
Kawate – valmistaudu otteluun
Kiritsu – nouskaa ylös
Kotai – parin vaihto
Mawatte – kääntyä
Mokusō – hiljentykää tyhjentämään mieli
Otagai ni – toista kohti
Otagai ni rei – kumarrus toiselle
Otakai ni taishi - kääntyä toista kohti
Rei – kumarrus
Ritsurei – kumarrus pystystä
Sensei ni rei – kumarrus opettajalle
Sensei ni taishi – kääntyä opettajaa kohti
Shomei ni rei – kumarrus karaten esi-isille
Shugo – rivimuodostelma
Seiza – muodollinen istuma-asento
Yame – lopettaa
Yoi – valmistautua

YLEISTÄ
Budo – taistelulajit
Bunkai – käytännön tekniikka
Chudan – keskikorkeus
Do – tie (elämän polku)
Dojo – harjoitussali
Gedan – alakorkeus
Goshin jutsu – itsepuolustus tekniikka
Hikite – vetäväkäsi
Hidari – vasen
Jodan – yläkorkeus
Kamae – suojaus
Kara – tyhjä
Karate – tyhjä käsi
Karate Gi – karatepuku
Karateka – karaten harjoittelija
Kata – liikesarja/muoto
Kiai – huuto
Kihon – perustekniikka
Kime – voiman keskittäminen
Kokyu Ho – hengitys metodi
Kumite – ottelu
Makiwara – pehmustettu iskulauta
Migi – oikea
Obi – vyö
Oss – ymmärtää/kunnioittaa
Senpai – opettaja, joka ei ole saavuttanut mustaa vyötä
Sensei – opettaja, joka on saavuttanut mustan vyön
Shihan – mestari opettaja / opettajien opettaja
Suri-ashi – liukuva askel
Tori – hyökkääjä
Uke – puolustaja
Waza – tekniikka

LUKUSANAT	
Ichi – yksi	
Ni – kaksi	
San – kolme	
Shi – neljä	
Go – viisi	
Roku – kuusi	
Shichi – seitsemän	
Hachi – kahdeksan	
Kyu – yhdeksän	
Ju – kymmenen	
Ju ichi – yksitoista	
Ju ni – kaksitoista	
Ju san – kolmetoista	
Ju shi – neljätoista	
Ju go – viisitoista	
Ju roku – kuusitoista	
Ju shichi – seitsemäntoista	
Ju hachi – kahdeksantoista	
Ju kyu – yhdeksäntoista	
Ni ju – kaksikymmentä	

VYÖARVO	
9. kyū – Kukyū	1. dan – Shodan
8. kyū – Hachikyū	2. dan – Nidan
7. kyū – Nanakyū	3. dan – Sandan
6. kyū – Rokkyū	4. dan – Yondan
5. kyū – Gokyū	5. dan – Godan
4. kyū – Yonkyū	6. dan – Rokudan
3. kyū – Sankyū	7. dan – Shichidan
2. kyū – Nikyū	8. dan – Hachidan
1. kyū – Ikkyū	9. dan – Kudan
	10. dan – Jūdan

KATA – NIMIEN MERKITYS
Taikyoku Shodan – ensimmäinen perusta
Heian Shodan – rauhallinen mieli, ensimmäinen taso
Heian Nidan – rauhallinen mieli, toinen taso
Heian Sandan – rauhallinen mieli, kolmas taso
Heian Yondan – rauhallinen mieli, neljäs taso
Heian Godan – rauhallinen mieli, viides taso
Tekki Shodan – rautahevosen ratsastus, ensimmäinen taso
Tekki Nidan – rautahevosen ratsastus, toinen taso
Tekki Sandan – rautahevosen ratsastus, kolmas taso
Bassai Dai – tunkeutua linnoitukseen - (iso)
Bassai Shō – tunkeutua linnoitukseen - (pieni)
Kankū Dai – katsella taivaalle - (iso)
Kankū Shō – katsella taivaalle - (pieni)
Gojūshiho Dai – 54 askelta - (iso) [tikan koputus]
Gojūshiho Shō – 54 askelta - (pieni)
Hangetsu – puolikuu
Empi/Enpi – lentävä pääskynen
Jion – rakkaus ja hyvyys / armo
Jiin/Ji'in – rakkaus ja varjo / käänteinen armo
Jitte – kymmenen kättä
Meikyo – kirkas peili
Nijūshiho – 24 askelta
Wankan – keisarin kruunu
Gankaku – kurki kivellä
Sōchin – vahvuus ja rauhallisuus / tyyni voima
Chinte – harvinainen käsi
Unsū – pilvi kädet

KATA 型 – HISTORIA JA HAVAINNOLLISTAMINEN
<p>TAIKYOKU SHODAN 太極初段</p> <p>Kaikista alkeellisistä kata. Sen kehitti Sensei Funakoshin poika. Opettaa aloittaville oppilaille katan peruseriaatteen. Siinä on pelkästään Gedan Barai ja Oi-zuki tekniikoita, (Sama muoto kuin Heian Shodanissa).</p> <p>HEIAN 平安</p> <p>Luotu suhteellisen äskettäin, alun perin tunnettu nimellä Pinan, Okinawalaisesta lausumistyylistä johtuen, joka oli kiinaan taipuvainen. Sensei Gichin Funakoshi päätti ottaa käyttöön japanilaisen lausumistyylin Heian. Heian katoja pidetään peruskatoina aloittaville oppilaille.</p> <p>TEKKI 鉄騎</p> <p>Alun perin tunnettu nimellä Naihanchi. Sensei Funakoshi nimesi katat uudelleen heijastakseen Kiba-dachin voimaa. Tekki katoissa on taistelutekniikoita, jotka tarjoaa tukea lähitaisteluun.</p> <p>BASSAI DAI 拔塞大</p> <p>Katan vahvat tekniikat korostavat lantion käytön tärkeyttä. Jotkut tekniikat muistuttavat muurinmurtajia, joita käytettiin linnoituksia vastaan.</p> <p>BASSAI SHŌ 拔塞小</p> <p>Kehittyi Bassai Dai katasta, siinä on samanlainen suorituslinja.</p>

KANKŪ DAI 観空大

Suurin osa Heian katojen elementeistä on peräisin tästä katasta. Ensimmäisessä liikkeessä katsotaan taivaalle, joka symboloi maailmankaikkeutta ja osoittaa vastustajalle, että olet aseeton. Se oli Sensei Funakoshin suosikki kata.

KANKŪ SHŌ 観空小

Kehittyi Kanku Dai katasta, siinä on samanlainen suorituslinja.

GOJŪSHIHO DAI 五十四歩大

Yksi Shotokanin edistyneimmistä katoista. Sensei Funakoshi kutsui sitä nimellä Hotaku (tikan koputus), koska jotkut liikkeet kuvastavat tikan nokan koputusta puuhun.

GOJŪSHIHO SHŌ 五十四歩小

Pienempi versio Gojushiho Dai katasta. Sitä pidetään myös yhtenä edistyneimmistä Shotokanin katoista.

HANGETSU 半月

Kata sai nimensä sen perusseisonnasta Hangetsu-dachista (puolikuu asento). Katassa keskitytään hengitystekniikkaan.

EMPI/ENPI 燕飛

Katan nopea ylös ja alas liikkuminen muistuttaa lentävää pääskystä. Se on yksi vanhimmista Shotokanin katoista. Entiseltä nimeltään Wanshū.

JION 慈恩

Jion on termi buddhalaisuudessa sekä temppelin nimi Kiinassa. Siinä käytetään perusseisontoja ja tekniikoita. Se on yksi perinteisimmistä Shotokanin katoista.

JIIIN/JI'IN 慈蔭

Jiin on myös termi buddhalaisuudessa. Siinä on samanlaisia tekniikoita ja suorituslinja kuin Jion:ssa.

JITTE 十手

Katan tavoite on opettaa taistelemaan kymmentä vastustajaa vastaan. Se on vahva kata, samankaltainen kuin Jion ja Jiin.

MEIKYO 明鏡

Ensimmäisessä liikkeessä symboloidaan sitä, että vesi tulisi saada yhtä rauhalliseksi ja tasaiseksi kuin peili. Sanotaan, että hypyllä katan lopussa on salainen merkitys ennakoida ihme. Meikyo on Sensei Funakoshin yhdistelmä Rōhai kata-perheen katoista.

NIJŪSHIHO 二十四歩

Katan liikehdintä muistuttaa aaltojen iskeytymistä kalliota vasten. Entiseltä nimeltään Niseishi.

WANKAN 王冠

Lyhin kata Shotokan Karatessa. Tämän katan historiasta ei tiedetä paljon.

GANKAKU 岩鶴

Katan perusseisonta (Trusu-ashi-dachi) kuvastaa kurkea, joka on valmiina hyökkäämään saaliiseen. Liikkeiden on tarkoitus simuloida taistelua Okinawan kapealla kujalla. Sisältää epätyypillisiä iskuja korkeuden vaihdellessa. Entiseltä nimeltään Chintō.

SŌCHIN 壯鎮

Katan nimi tulee sen perusseisonnasta Sōchin-dachi (horjumaton/juurtunut seisonta). Sen sanotaan tuottavan Chi energiaa. Shotokaniin katan toi Sensei Funakoshin poika.

CHINTE 珍手

Katassa on paljon pyöreitä tekniikoita, mikä on epätyypillistä Shotokanissa. Liikkeillä kuvataan miten aaltojen voima kohtelee hiekkaa, joka symboloi paluuta rauhallisuuteen voimakkaan myrskyn jälkeen.

UNSŪ 雲手

Shotokanin edistynein kata. Se sisältää harvinaisia yhdensormen hermopiste tekniikoita (Ippon nukite). Pilvi käsillä kuvastetaan vastustajan käsien pois pyyhkimistä ja pilvien keräämistä ukkosmyrskyssä.