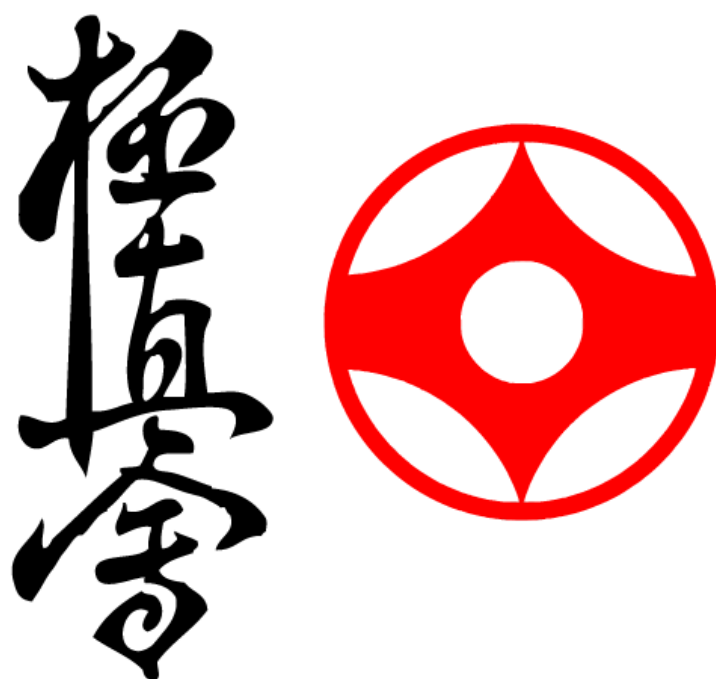


GRADERINGSVEDTEKTER TROMSØ KARATE KLUBB



KYOKUSHINKAI OG KANKU

Masutatsu Oyama grunnla karatestilarten KYOKUSHINKAI, som er kjent for å utøve en av de hardeste karateformene i verden. Den stiller store krav til utøverne, og krever streng disiplin av dem som vil trene Kyokushinkai karate. Selve ordet Kyokushinkai er et filosofisk begrep som er sammensatt av tre ord:

KYOKU	betyr "Jordens poler". Dette indikerer også høydepunkt, klimaks og maksimal standard.
SHIN	betyr "Sannhet", men kan også bety virkelighet.
KAI	betyr å møte eller forene.

Det runde Kyokushinkai symbolet betegnes KANKU og har sin opprinnelse i Kanku kata, der blikket er vendt mot himmelen. Spissene i kankuen representerer fingrene og uttrykker høydepunktene, mens de tykke delene representerer håndleddene og uttrykker kraft. Sentrum representerer uendelighet og uttrykker dybde. Hele kankuen er omgitt av en sirkel som står for sammenheng og sirkulære bevegelser.

Begrepet Kyokushinkai er en filosofi som du forstår bedre etter hvert som du legger mer av deg selv i treningen, ikke bare rent fysisk, men like mye på det psykologiske planet.

KYOKUSHIN LØFTE (DOJO KUN)

1. Vi vil trene ånd og legeme for å oppnå et fast og urokkelig sinn.
2. Vi vil etterstrebe den sanne forståelse av karate, så vi til enhver tid skal være beredt med våkne sanser.
3. Med hele vår viljestyrke skal vi søke å dyrke et sinnelag som preges av forstandig selvfornektelse.
4. Vi skal være høflige i vår fremferd, respektere våre foresatte og avstå fra voldsbruk.
5. Vi vil følge vår tro og våre idealer og aldri glemme ydmykhetens sanne verdi.
6. Vi vil se opp til visdom og styrke og ikke la oss forlede av uverdige livsmål.
7. Den disiplin vi tilegner oss ved karate skal styrke vår livsholdning og vi vil alltid søke å oppfylle karatens dypeste mening.

DOJO ETIKETTE

1. "Osu". Ordet brukes som en måte å vise respekt både for hverandre og dojoen. Alle svartbelter skal titteleres med "Osu Sempai" (evt. Sensei eller Shihan) både i dojo, oppholdsrommet og garderobes. Hvis graden til et medlem er ukjent skal du alltid oppføre deg som om vedkommende er høyere rangert enn deg.
2. Dojoen er et sted som vi utøver karate og skal behandles med respekt, derfor skal elevene ikke bære noen form for hodeplagg og heller ikke anvende upassende språk. Bruk av fottøy er heller ikke tillatt i dojoen.
3. Når man kommer inn i, eller skal forlate dojoen skal man hilse og si "Osu" for å vise respekt for treningen i Dojoen. Ansiktet skal alltid være vendt mot dojoen. Hendene skal være tomme og knyttet under hilsen. Kamputstyr, bager, etc. settes på gulvet.
4. "Shitsurei Shimasu". Kommer man for sent til undervisningen skal man aldri gå inn når gruppa sitter i Seiza - men vente til de er ferdig. Eleven går deretter inn og setter seg i "Seiza", med ryggen mot gruppa og venter. Øynene skal være lukket i "Mokuso". Når det blir gitt tillatelse til å delta skal man forbli i "Seiza" og hilse mens man sier "Shitsurei Shimasu" (unnskyld at jeg kommer for sent). Reis deg deretter opp, hils en gang til med et kraftig "Osu" og kom raskt på plass bakerst i klassen. Pass på ikke å passere foran de andre elevene som trener.
5. Elevene bør være nøye med den personlige hygien og holde treningsutstyret (Gi, beskyttelser, hansker, etc.) rent og luktfritt, og oppmuntre de andre til å gjøre det samme. Gien skal alltid være ren og hvit. Kyokushins offisielle logo skal man bære på venstre side av gien. Rifter og hull i gien må repareres straks. Å bære skittent utstyr og gi er tegn på dovenskap, og viser mangel på respekt for dojoen og de andre elevene.

6. "Dogi Nosjité" (Retting av gien) skjer etter kommando fra instruktør. Elevene sier "Osu", snur seg med ryggen mot instruktøren og retter på gien før han snur seg tilbake.
7. Elevene skal ikke forlate undervisningen uten å ha fått tillatelse til dette. Dersom noe uforutsett skulle oppstå, og man må forlate rommet, skal dette gjøres på en respektfull måte og forklares for instruktøren så snart som mulig.
8. For å hindre mulige skader under treningen skal elevene ikke bære smykker, armbåndsur eller andre gjenstander. Brillere er tillatt, men under kumite (fri kamp) er det sterkt anbefalt at de fjernes.
9. Før man hilser på en eldre elev eller instruktør skal elevene først si "Osu" og deretter hilse korrekt.
10. Ved anledninger der man skal håndhilse på hverandre skal man begge hendene, og si "Osu". Dette for å vise tillit og ydmykhet. Dette gjelder også utenfor dojoen, og spesielt overfor eldre medlemmer / seniorer.
11. Elevene skal svare på spørsmål fra instruktørene med et kraftig "Osu" og straks utføre ordre. Det er u høflig å reagere sent.
12. Noen ganger vil elevene få tillatelse til å innta hvilestilling i løpet av undervisningen, d.v.s. gå fra den formelle "Seiza"-posisjonen og sette seg i "Anza"-posisjon (med benene i kryss). Mens man sitter slik skal man unngå å bevege seg, prate eller på annen måte forstyrre undervisningen.
13. Alle elevene plikter å hjelpe til med opprydding/vasking av dojoen etter at undervisningen er slutt. Dojoen skal være et sted elevene setter pris på og verner om.
14. Elevene skal respektere det kameratskapet de har sammen i dojoen. Man skal ikke undergrave Kyokushin karates sanne vei med upassende, usportslig og ondsinnet oppførsel. Man skal heller ikke la negative følelser få innflytelse på utøvingen av fri kamp, slik at faren for skader øker.
15. Alle medlemmer skal holde seg unna sladder og negative kommentarer rettet mot sine medelever, andre klubber og andre typer kampsport.
16. Elever som ønsker å besøke andre klubber må utvise den høyeste respekt, ydmykhet og høflighet overfor instruktør og medlemmer.
17. Både i og utenfor dojoen skal alle elever opptre på en måte som ikke skader omdømmet til Kyokushin karate. Teknikker man har tilegnet seg via trening, skal kun brukes i nødsfall ved selvforsvar.
18. Til daglig skal elevene opptre høflig og fornuftig. Man skal utvise forsiktighet og beskjenhet, vise god forstand og dømmekraft og ha en moralsk fremferd i alle sine handlinger. Man skal alltid ha Kyokushins ånd i tankene: "Senket hode (beskjenhet), øynene hevet (ambisiøst), reservert i talemåte (høvelig språkbruk) og godt hjertelag (være høflig og vise respekt)". Du skal behandle andre med vennlighet. Utgangspunktet er å ære de eldre (tjen dine foreldre vel).

TRENING

Karatetrening er ensbetydende med utallige repetisjoner. Noen snarvei utenom dette finnes ikke. Den sanne og dype forståelse av karate er et resultat av trening, og kommer med årene for de som målbevisst går inn for å lære. Alle karateutøvere anbefales å tilegne seg mest mulig kunnskaper om karate, både når det gjelder teori og praksis. Skal en få full forståelse og utbytte av karate, må en legge hele sin konsentrasjon i treningen.

For at en bedre skal forstå undervisningen innen Kyokushin-karate er det utarbeidet syv punkter som gjør det lettere å skjønne hvorfor utviklingen er trinnvis:

- | | | | |
|----|--------------|---|--|
| 1. | Posisjon | - | Stilling. |
| 2. | Balanse | - | Stilling under kontroll. |
| 3. | Teknikk | - | Korrekt utførelse. |
| 4. | Koordinering | - | Balanse og stilling under kontroll ved utførelse av teknikk. |
| 5. | Hurtighet | - | Bedre og hurtigere utførelse av ovenstående. |
| 6. | Kraft | - | Mer kraft i utførelsene. |
| 7. | Refleks | - | Alt ovenstående blir naturlige bevegelser. |

ETIKETTE VED TRENINGENS BEGYNNELSE

- ”Oppstilling”. Elevene stiller på linje, rangert etter grad og med ansiktet mot fronten av lokalet. De med svart belte står mot høyre, de resterende stiller opp etter grad fra høyre mot venstre i lokalet (sett mot fronten). Instruktøren snur seg med ansiktet samme vei som elevene (i dojen vanligvis mot Kanku).
- ”Fudo Dachi”.
- ”Seiza”. Tilbake med høyre fot først.
- Utøvere fremst til høyre setter seg først.
- ”Shomen Ni Rei”. Alle bukker med Osu.
- ”Mokuso”. Øynene lukkes for meditasjon.
- ”Mokuso Yame”. Øynene åpnes.
- Instruktøren snur seg mot elevene.
- ”Sempai Ni Rei”. (Dersom Sensei eller Shihan er til stede skal det sies i stedet for Sempai.) Alle bøyer seg med ”Osu”.
- ”Tate Kudasai”. Alle reiser seg. Treningen kan begynne.

ETIKETTE VED TRENINGENS SLUTT

- ”Fudo Dachi”.
- ”Dogi Nosjite”. Alle svarer ”Osu”, snur seg og retter på Gi. Ingen Osu når man snur seg frem igjen.
- Instruktøren snur seg med ansiktet mot fronten.
- ”Seiza”.
- ”Shomen Ni Rei”. Alle bukker med Osu.
- Dojo kun. (Dette kan utelates.)
- ”Mokuso”. Øynene lukkes for meditasjon.
- ”Mokuso Yame”. Øynene åpnes.
- Instruktøren snur seg mot elevene.
- Høyest graderte på rekken sier ”Sempai (evt. Shihan, Sensei) Rei. Alle bukker med ”Osu”.
- Høyest graderte på rekken sier ”Otagani Arigato Gosai Mashita og klassen svarer Arigato Gozai Mashita”, høyeste graderte på rekken sier ”Rei”. Alle bukker med ”Osu”.
- Instruktøren avslutter med å kunngjøre at treningen er over og ber alle om å reise seg (Tate Kudasai). Alle reiser seg opp og løper frem for å hilse på instruktøren. Man hilser med et bukk og tydelig Osu. Når man har treningssamlinger kan man etter siste trening for dag håndhilse på instruktøren/ene. Man hilser med begge hendene og Osu, den høyest rangerte hilser først.

Elevene hjelper til med å rydde/rengjøre dojogulvet og resten av treningslokalet. Hvis taikotrommen er blitt brukt skal denne rengjøres samtidig. Selv om det ikke blir gitt noen kommando om rydding/vasking, skal elevene likevel gjøre dette og forlate utstyret rent og i orden. Det samme gjelder for dusj og garderobes. Det er viktig å erkjenne at fremskritt og utvikling i karate er tidkrevende. Utøverne må innse at ett skritt om gangen er en selvfølge, og en forutsetning for å bli en god Kyokushin utøver.

KRAV FOR Å KUNNE STILLE OPP TIL GRADERING

(Egne krav for juniorgrad se side 19)

Det stilles en rekke krav til utøvere som ønsker å gradere seg. Utøveren må ha betalt kontingent og ha tillatelse fra hovedtrener. Det må betales en egen graderingsavgift for å dekke administrative kostnader.

Tabellen nedenfor viser hva som er minstekrav for å kunne stille opp til gradering. Gyldige treninger er offisielle klubbtreninger i regi av Tromsø Karate Klubb, og som er godkjent av hovedtrener. Treninger er først tellende etter at kontingent er betalt.

Belte	Kyu	Intervall	Antall treninger	Kommentarer
Orange	10	3 mnd.	15 treninger	
	9	3 mnd.	15 treninger	
Blått	8	3 mnd.	17 treninger	
	7	3 mnd.	17 treninger	
Gult	6	3 mnd.	19 treninger	
	5	3 mnd.	19 treninger	
Grønt	4	3 mnd.	22 treninger	
	3	6 mnd.	44 treninger	
Brunt	2	6 mnd.	48 treninger	
	1	6 mnd.	48 treninger	
Svart	Shodan	12 mnd.	96 treninger	3. dan sensor. Kandidat minimum 14 år
	Nidan	12 mnd.	96 treninger	4. dan sensor. Kandidat minimum 21 år
	Sandan	24 mnd.	96 treninger	5. dan sensor. Kandidat minimum 30 år
	Yondan	36 mnd.	96 treninger	Må tas i Japan. Kandidat minimum 35 år

Opptjeningen av oppmøtekrav skal være i forkant av hver gradering. Man skal ha minimum tre måneders kontinuerlig trening før hver gradering. Fra 3. kyu og høyere gradering skal det minimum være 6 mnd. med trening. "Gamle treninger" fra langt tilbake vil ikke telle som gyldige treninger.

For å kunne gå opp til gradering til grønt, brunt og svart kreves også at utøveren er med på å utvikle klubben. Dette kan være forskjellige arbeidsoppgaver som tildeles av styret eller hovedtrener. For å kunne gå opp til svart kreves det at kandidaten har vært instruktør for egen gruppe.

Grader oppnådd av barn (se s. 20 for mer utfyllende) vil være juniorkyu og vises med hvit stripe på beltet. Høyeste grad er 2. juniorkyu vil likevel være lavere enn 10. kyu seniorgrad. Etter fylte 14 år, - men før fylte 17 år vurderes kandidaten til seniorgrad.

Gradering til Yondan (svart belte 4. grad) må gjøres i Japan på Kyokushin Technical Dan Promotion Institute. Krav til denne graderingen beskrives ikke i dette heftet.

SYLLABUS

10. KYU - ORANSJE BELTE

Grunnleggende etikette

1. Hvordan folde karate-gi
2. Korrekt gi-antrekk
3. Betydning av Kyokushinkai
4. Etikette og oppførsel i dojo

Kihon (Grunnleggende øvelser)

- 1) **Tachikata** (Stillinger)
Yoi Dach
Fudo Dach
Zenkutsu Dach
- 2) **Tsuki** (Slag)
Seiken Oi Tsuki (Jodan, Chudan, Gedan)
Seiken Morote Tsuki (Jodan, Chudan, Gedan)
- 3) **Uke** (Blokkeringer)
Seiken Jodan Uke
Seiken Mae Gedan Barai
- 4) **Keri** (Spark)
Hiza Ganmen Geri
Kin Geri
- 5) **Kokyu Ho** (Pusteteknikk)
Shin Kokyu Ho (kort pusteøvelse)

Kata

Taikyoku Sono Ichi

Bemerk:

Eleven må vise overstående teknikker i Fudo Dach og i bevegelse i Zenkutsu Dach.

9. KYU - ORANSJE BELTE

Eleven må sette seg inn i historien bak Kyokushinkai.

Kihon

- 1) **Tachikata**
Sanchin Dachi
Kokutsu Dachi
Musubi Dachi
- 2) **Tsuki**
Seiken Ago Uchi
Seiken Gyaku Tsuki (Jodan, Chudan, Gedan)
- 3) **Uke**
Seiken Chudan Soto Uke
Seiken Chudan Uchi Uke
- 4) **Keri**
Mae Geri Chudan Chusoku
- 5) **Kokyu Ho** (Pusteteknikk)
Nogare

Kata

Taikyoku Sono Ni
Sokugi Taikyoku Sono Ichi (Tillegg, ikke graderingspensum)

Kumite (Kamp)

Sambon Kumite
Angrep: 1) Jodan Oi Tsuki, 2) Chudan Oi Tsuki, 3) Gedan Oi Tsuki
Forsvar: 1) Jodan Uke, 2) Chudan Soto Uke, 3) Gedan Barai, påfølgende Chudan Gyaku Tsuki, deretter Gedan Barai

Idogeiko (Ikke graderingspensum, men viktig kombinasjon)

Bevegelse i Kokutsu Dachi, Seiken Chudan Uchi Uke, Gyaku Tsuki.

Bemerk:

Eleven må kunne alle foranstående teknikker på stedet og i bevegelse med Kokutsu Dachi og Sanshin Dachi.

8. KYU - BLÅTT BELTE

Kihon

- 1) **Tachikata**
Kiba Dachi
- 2) **Tsuki**
Shita Tsuki
Jun Tsuki (Jodan, Chudan, Gedan)
Tate Tsuki (Jodan, Chudan, Gedan)
Kage Tsuki
- 3) **Uke**
Seiken Chudan Morote Uchi Uke
Seiken Chudan Uchi Uke Gedan Barai
- 4) **Keri**
Mae Geri Jodan Chusoku

Kata

Taikyoku Sono San
Sokugi Taikyoku Sono Ni (Tillegg, ikke graderingspensum)
Sokugi Taikyoku Sono San (Tillegg, ikke graderingspensum)

Kumite

Yakusoku Ippon Kumite

Renraku

1. Mae Geri Chusoku, Gyaku Tsuki
2. Chudan Soto Uke, Gedan Barai, Gyaku Tsuki

Bemerk:

Elevene må kunne bevegelsene i Kiba Dachi i Mae Kosa, Ushiro Kosa og Yonjugo (45 grader).

7. KYU - BLÅTT BELTE

Kihon

- 1) **Tachikata**
Neko Ashi Dachi
- 2) **Tsuki**
Tettsui Komi Kami
Tettsui Oroshi Ganmen Uchi
Tettsui Hizo Uchi
Tettsui Yoko Uchi (Jodan, Chudan, Gedan)
- 3) **Uke**
Seiken Mawashi Gedan Barai
Shuto Mawashi Uke (i Kokutsu Dachi)
- 4) **Keri**
Mae Chusoku Keage
Soto Mawashi Teisoku Keage
Uchi Mawashi Haisoku Keage
Yoko Sokuto Keage
- 5) **Kokyo Ho**
Ibuki Sankai

Kata

Pinan Sono Ichi

Kumite

Jiyu Kumite

Idogeiko (Ikke graderingspensum, men viktig kombinasjon)

Kokutsu Dachi, Chudan Uchi Uke, Chudan Gyaku Tsuki, vri inn i Sanshin Dachi, Jodan Uke, Jodan Gyaku Tsuki.

Bemerk:

Alle teknikker må kunne utføres i Kiba Dachi og Zenkutsu Dachi.

6. KYU - GULT BELTE

Kihon

- 1) **Tachikata**
Tsuru Ashi Dachi

- 2) **Tsuki**
Uraken Shomen Ganmen Uchi
Uraken Sayu Ganmen Uchi
Uraken Hizo Uchi
Uraken Mawashi Uchi
Uraken Oroshi Ganmen Uchi

Nihon Nukite
Yohon Nukite (Jodan, Chudan)

Enkei Gyaku Tsuki

- 3) **Uke**
Seiken Juji Uke (Jodan, Gedan)

- 4) **Keri**
Kansetsu Geri
Chudan Yoko Geri (Sokuto)
Gedan Mawashi Geri (Haisoku, Chusoku)

Kata

Pinan Sono Ni

Kumite

Jiyu Kumite

Idogeiko (Ikke graderingspensum, men viktig kombinasjon)

Kokutsu Dachi, Mae Geri Chusoku fremste fot, frem Kokutsu Dachi, Shuto Mawashi Uke, Jodan Morote Tsuki.

Bemerk:

Eleven må kunne vise bevegelsene i Tsuru Ashi Dachi.

5. KYU - GULT BELTE

Kihon

- 1) **Tachikata**
Moro Ashi Dachi
- 2) **Tsuki**
Shotei Uchi (Jodan, Chudan, Gedan)
- 3) **Uke**
Shotei Uke (Jodan, Chudan, Gedan)
- 1) **Keri**
Chudan Mawashi Geri (Haisoku, Chusoku)
Ushiro Geri (Chudan, Gedan)

Kata

Pinan Sono San

Kumite

Jiyu Kumite

Renraku

Mae Geri, Yoko Geri, Ushiro Geri, Chudan Gyaku Tsuki.

Bemerk:

Elevene må kunne vise bevegelsene i Moro Ashi Dachi for både Fumi Ashi og Okuri Ashi.

4. KYU - GRØNT BELTE

Kihon

- 1) **Tachikata**
Heisoku Dachi
Heiko Dachi
Uchi Hachi Ji Dachi
- 2) **Tsuki**
Shuto Sakotsu Uchi
Shuto Yoko Ganmen Uchi
Shuto Sakotsu Uchikomi
Shuto Hizo Uchi
Shuto Jodan Uchi Uchi
- 3) **Uke**
Shuto Jodan Uke
Shuto Chudan Soto Uke
Shuto Chudan Uchi Uke
Shuto Mae Gedan Barai
Shuto Jodan Uchi Uke
Mae Shuto Mawashi Uke
- 4) **Keri**
Jodan Yoko Geri
Jodan Ushiro Geri
Jodan Mawashi Geri (Chusoku, Haisoku)

Kata

Sanchin No Kata

Kumite

Jiyu Kumite

Fysiske øvelser

Armhevinger (Seiken): 30
Mageøvelser: 50
Knebøy: 50

Idogeiko (Ikke graderingspensum, men viktig kombinasjon)

For hver bevegelse fremover gjøres teknikkene: Gyaku Tsuki, Gyaku Uchi Uke, Gyaku Uraken Shomen Ganmen Uchi, Gyaku Jodan Hiji Ate, Oi Shita Tsuki.

Bemerk:

Fra denne graden vil eleven bli prøvet i dyktighet, utholdenhet og kondisjon. Eleven vil også bli spurt i generelle spørsmål om karate.

Eleven må fra og med denne graden være tilgjengelig for arbeidsoppgaver som fører til utvikling og drift av klubben. Disse oppgavene gis av hovedtrener eller styret.

3. KYU - GRØNT BELTE

Kihon

- 1) **Tachikata**
Kake Dachii
- 2) **Tsuki**
Hiji Ate (Jodan, Chudan)
Age Hiji Ate (Jodan, Chudan)
Chudan Mae Hiji Ate
Ushiro Hiji Ate
Oroshi Hiji Ate
- 3) **Uke**
Shuto Juji Uke (Gedan, Jodan)
- 4) **Keri**
Mae Kakato Geri (Jodan, Chudan, Gedan)

Kata

Pinan Sono Yon

Kumite

Jiyu Kumite

Fysiske øvelser

Armhevinger (Seiken):	50
Mageøvelser:	100
Knebøy:	60

Bemerk:

Eleven vil bli prøvet i bevegelsene i Kake Dachii.

Eleven må være tilgjengelig for arbeidsoppgaver innen utvikling og drift av klubben. Disse oppgavene gis av hovedtrener eller styret.

2. KYU – BRUNT BELTE

Kihon

- 1) **Tsuki**
Hira Ken Tsuki (Jodan, Chudan)
Hira Ken Oroshi Uchi
Hira Ken Mawashi Uchi
Koken Uchi (Jodan, Chudan, Gedan)
Haishu (Jodan, Chudan)
Age Jodan Tsuki
- 2) **Uke**
Koken Uke (Jodan, Chudan, Gedan)
- 3) **Keri**
Tobi Nidan Geri
Tobi Mae Geri

Kata

Pinan Sono Go
Geksai Dai

Kumite

Jiyu Kumite

Renraku

Tilbake i Gedan Barai, gli fremover Seiken Ago Uchi, gli fremover med Seiken Chudan Gyaku Tsuki, ett steg Mae Geri, Mawashi Geri, Ushiro Geri, Seiken Mae Gedan Barai, Seiken Chudan Gyaku Tsuki.

Fysiske øvelser

Armhevinger (Seiken):	70
Mageøvelser:	100
Knebøy:	80

Idogeiko (Ikke graderingspensum, men viktig kombinasjon)

Kiba Dachi Yonjugo, Jodan Hiji Ate mot Gyaku flat hånd, Uraken Sayu Ganmen Uchi og Gyaku Shotei blokk over belteknuten, Mae Gedan Barai, Chudan Gyaku Tsuki.

Bemerk:

Eleven må kunne svare på forskjellige spørsmål om karate, samt ha god forståelse for oppvarmingsprogrammet, og kunne demonstrere forskjellige øvelser.

Eleven må være tilgjengelig for arbeidsoppgaver innen utvikling og drift av klubben. Disse oppgavene gis av hovedtrener eller styret.

1. KYU – BRUNT BELTE

Kihon

- 1) **Tsuki**
Ryuto Ken Tsuki (Jodan, Chudan)
Naka Yubi Ippon Ken
Oya Yubi Ippon Ken
- 2) **Uke**
Kake Uke
Chudan Haito Uchi Uke
- 3) **Keri**
Tobi Yoko Geri
Jodan Uchi Haisoku Geri
Oroshi Uchi Kakato Geri
Oroshi Soto Kakato Geri

Kata

Yantsu
Tsuki No Kata

Kumite

Jiyu Kumite

Renraku

- 1) Oi Tsuki, Gyaku Tsuki, Oi Tsuki, Shita Tsuki (guard ved hodet ved hvert slag).
- 2) Fremste fot Mawashi Geri, Oi Tsuki, Gyaku Tsuki, bakerste fot Mawashi Geri.

Fysiske øvelser

Armhevinger (Seiken):	70
Mageøvelser:	150
Knebøy:	90

Andre kvalifikasjoner:

Eleven må ha erfaring som hjelpeinstruktør.

Bemerk:

Eleven må ha vært hjelpetrener for å kunne gå opp til denne graden.

Eleven må være tilgjengelig for arbeidsoppgaver innen utvikling og drift av klubben. Disse oppgavene gis av hovedtrener eller styret.

SHODAN – SORT BELTE (1. DAN)

Kihon

- 1) **Tsuki**
Morote Haito Uchi (Jodan, Chudan)
Haito Uchi (Jodan, Chudan, Gedan)
- 2) **Uke**
Morote Kake Uke
Osae Uke
Forskjellige blokkeringer med føttene.
- 3) **Keri**
Kake Geri (Kakato, Chusoku) (Jodan, Chudan)
Ushiro Mawashi Geri (Jodan, Chudan, Gedan)

Kata

Tensho
Saifa
Taikyoku Sono Ichi i Ura
Taikyoku Sono Ni i Ura
Taikyoku Sono San i Ura

Kumite

Kumite test (10 x 1 minutt med dommer).

Tameshiwari (knusing)

En obligatorisk knusing med Seiken.
En valgfri øvelse.

Renraku (Gohon Geri)

Mawashi Geri, Ushiro Mawashi Geri, Mae Geri, Mawashi Geri, Ushiro Mawashi Geri.

Fysiske øvelser

Armhevinger (Seiken):	80
Mageøvelser:	150
Knebøy:	100

Andre kvalifikasjoner:

- 1) Eleven må ha erfaring som instruktør.
- 2) Eleven må ha kjennskap til kampregler og dømming

Bemerk:

Eleven må være over 14 år for å kunne gå opp til denne graden.

En elev som går opp til Shodan-gradering må gjennomgå tester i økt utholdenhet og styrke sammenlignet med tidligere graderinger. Enhver grunnleggende teknikk må kunne utføres korrekt. Videre vil det legges vekt på å kunne instruere i alle grunnleggende teknikker. Kandidaten kan også få skriftlige eller muntlig test innen karate.

Eleven må være tilgjengelig for arbeidsoppgaver innen utvikling og drift av klubben. Disse oppgavene gis av hovedtrener eller styret.

Viktig:

Utøveren må være i fysisk stand til å gjennomføre alle teknikkene. Skade, sykdom eller lignende vil ikke bli godtatt som unnskyldning.

Sensor:

Sensor må være 3. dan.

NIDAN - SORT BELTE (2. DAN)

Kihon

- 1) **Tsuki**
Toho Uchi (Jodan)
Keiko Uchi
- 2) **Uke**
Hiji uke (Chudan, Gedan)
Gedan Shotei Morote Uke
Gedan Shuto Morote Uke
- 3) **Keri**
Tobi Mawashi Geri
Tobi Ushiro Geri
Tobi Ushiro Mawashi Geri
Age Kakato Ushiro Geri

Kata

Kanku Dai
Geksai Sho
Seienchin
Pinan Sono Ichi i Ura
Pinan Sono Ni i Ura
Pinan Sono San i Ura

Kumite

Kumite test (20 x 1 minutt med dommer).

Tameshiwari

En obligatorisk knusing med Shuto.
En valgfri øvelse.

Fysiske øvelser

Armhevinger (Seiken):	80
Mageøvelser:	150
Knebøy:	100

Andre kvalifikasjoner:

- 1) Eleven må ha erfaring som instruktør for egen gruppe.
- 2) Hvis eleven er under 27 år må vedkommende ha internasjonal stevneerfaring.
- 3) Hvis eleven er over 27 år er ikke internasjonal stevneerfaring nødvendig. Høy standard i fri kamp og teknisk dyktighet vil likevel forlanges.
- 4) Kandidatens karakter og evner som instruktør vil bli tatt i betraktning.
- 5) Kjennskap til kampregler og dømming. Skal har dommererfaring i klubbstevner.

Bemerk:

Eleven må være over 21 år, og minimum hatt Shodan (1. dan) i ett år.

Eleven må være tilgjengelig for arbeidsoppgaver innen utvikling og drift av klubben. Disse oppgavene gis av hovedtrener eller styret.

Ved gradering til Nidan vil eleven bli testet inngående i tidligere gjennomgåtte teknikker.

Sensor:

Sensor må være 4. dan.

SANDAN - SORT BELTE (3. DAN)

Kata

Sushi Ho
Garyu
Seipai
Pinan Sono Yon i Ura
Pinan Sono Go i Ura

Kumite

Kumite test (30 x 1 minutt med dommer).

Tameshiwari

En obligatorisk knusing med Seiken.
En valgfri øvelse.

Fysiske øvelser

Armhevinger (Seiken): 100
Mageøvelser: 100
Knebøy: 100

Andre kvalifikasjoner:

- 1) Eleven må ha erfaring som instruktør for egen gruppe.
- 2) Kandidatens karakter og evner som instruktør vil bli tatt i betraktning.
- 3) Må ha dommererfaring i klubbstevner og lokale stevner.

Bemerk:

Eleven må være minimum 30 år, ha trent karate i minimum 12 år og ha hatt Nidan (2. dan) i minimum 2 år.

Eleven må være tilgjengelig for arbeidsoppgaver innen utvikling og drift av klubben. Disse oppgavene gis av hovedtrener eller styret.

Ved gradering til Sandan vil eleven bli testet inngående i tidligere gjennomgåtte teknikker.

Sensor:

Sensor må være 5. dan.

Graderingsregler for juniorer

(juniorkyu)

Bakgrunn

Graderingsvedtektene med de teknikker og kata er som er beskrevet for hver grad vil være grunnleggende for all graderingsaktivitet i Tromsø Karateklubb (TKK). TKK ønsker likevel ikke at barn og ungdom skal ha samme harde krav som voksne, og har i den forbindelse innført systemet med juniorgrader. Dette er i tråd med Norges Idrettsforbunds ide om at barn skal få lov å være barn, og ikke skal behandles etter samme regler som voksne. Grader oppnådd av juniorer vil være *juniorgrad* og vises med hvit stripe i midten av beltet. Høyest juniorgrad er 2. juniorkyu (brunt belte). Høyeste juniorgrad vil alltid være lavere enn 10. kyu seniorgrad.

Juniorer i TKK er barn fra 7 år, og til de har gått over til seniorgrad. TKK vil ikke legge opp treninger for barn yngre enn 7 år. Ingen vil normalt bli vurdert til seniorgrad før de er 14 år, men foreldre kan søke om konvertering til seniorgrad ved 13 år hvis utøver da allerede har 2. juniorkyu. Alle med juniorgrad må konverteres til seniorgrad før fylte 17 år.

Ferdighetskrav

For en utøver som går opp til juniorgrad, vil teknikkene som er beskrevet i graderingsvedtektene være retningslinjene for gradering. Det vil likevel vært størst fokus på dojoetikette og innsatsvilje, og det vil ikke stilles samme krav til tekniske kvalifikasjoner for gradering til juniorgrad som til seniorgrad. Først når kandidaten går opp til 2. kyu (høyeste av juniorgrader), kreves tilnærmet samme ferdighetskrav som for seniorer.

Oppmøtekrav

Oppmøtekravene er minimumskrav. Antall oppmøte vil være et avgjørende kriterium for om en junior får lov til å stille opp til gradering. Det er ønskelig at kandidaten ligger godt over kravet siden det er på trening man lærer karate. Kravene til oppmøte er:

Juniorgrad	Oppmøtekrav	Tidsintervall	Andre krav
10 – 9. kyu	15 oppmøter	6 mnd	
8. kyu – 5. kyu	20 oppmøter	6 mnd	Høy standard innen dojo etikette
4. kyu	30 oppmøter	6 mnd	Dojoetikettestandard på seniornivå
3. kyu	44 oppmøter	6 mnd	Dojoetikettestandard på seniornivå
2. kyu	48 oppmøter	6 mnd	Ferdighetsstandard tilnærmet seniornivå

Andre krav

Fra 6. kyu (tre års trening) vil kandidatens innsatsvilje og dojoetikette være et veldig viktig kriterium for videre gradering. Ansvarlig trener vil i god tid før gradering avgjøre hvem som får gradere seg i forhold til disse kriteriene, slik at det er mulig å rette opp evt. mangler. Hvis kandidaten ikke viser tilstrekkelig holdningsendring kan ansvarlig trener holde kandidaten tilbake fra gradering til tilstrekkelig forbedring vises.

Tidsintervall mellom graderingene

For utøvere med juniorgrad er det anledning å gradere seg to ganger i året. Disse graderingene er vanligvis i slutten av hver treningssesong – som er til jul og til sommeren. Dersom en kandidat ikke kan delta på disse graderingene må de vente til neste gang det arrangeres juniorgradering.

Konvertering til seniorgrad

Konvertering til seniorgrad kan skje på alle seniorgraderinger. Når en utøver går over fra juniorgrad til seniorgrad, vil utøveren få en individuell vurdering, og få en seniorgrad ut fra de tekniske ferdigheter som utøveren innehar. Det vil ikke være noen automatikk i at utøveren beholder samme grad på seniorgrad som utøveren hadde som juniorgrad.

Hvis en junior har 2. juniorkyu (høyeste juniorgrad), vil neste grad maksimalt være 1. kyu seniorgrad (utøveren må *konvertere* til seniorgrad, og får da graden ut fra ferdigheter). Det er ikke mulig å ta shodan (1. dan svart belte) før en utøver er 14 år, og utøvere må regne med å testes etter internasjonale "voksne" regler.

For juniorutøver som ønsker overgang til seniorgrad før fylte 16 år, skal dette meldes til ansvarlig trener minimum tre måneder før gradering. Dette for at ansvarlig trener i god tid kan følge opp kandidaten hvis dette skulle være nødvendig. Etter fylte 16 år, vil konvertering til seniorgrad skje på første graderingsmulighet.

TERMINOLOGI

Anatomi: Hode og hals

Ago	Chin	Hake
Hana	Nose	Nese
Atama	Head	Hode
Kao	Face	Ansikt
Ganmen	Face	Ansikt
Kubi	Neck	Nakke
Kuchi	Mouth	Munn
Me	Eye(s)	Øye/øyne
Mimi	Ear(s)	Øre
Nodo	Throat	Hals

Anatomi: Kroppen

Hara	Stomach, abdomen	Mage
Hizo	Spleen	Siden, ved nedre ribben (eg. milten)
Kata	Shoulder	Skuldre
Kintama	Testicles, groin	Testikler, skritt
Koshi	Hips	Hofte
Mizo-ochi	Solar plexus	Solar plexus
Mune	Chest	Bryst
Rokkostu	Rib(s)	Ribben
Sakotsu	Clavicle	Kraveben
Senaka	Back	Rygg
Shinzo	Heart	Hjerte
Sokei	Groin	Skritt

Anatomi: Armer og hender

Hiji	Elbow	Albue
Kobushi	Fist	Knyttet hånd
Kote	Forearm (topside)	Underarm
Te	Hand	Hånd
Tekubi	Wrist	Håndledd
Ude	Arm	Arm
Yubi	Finger(s)	Finger/fingre

Anatomi: Ben

Ashi	Foot, leg	Fot, ben
Ashikubi	Ankle	Ankel
Ashiyubi	Toe(s)	Tå/tær
Futo-mom	Thigh(s)	Lår
Hiza	Knees	Kne
Kahanshin	Lower body	Underkropp
Kansetsu	Joint (any)	Ledd (kne etc.)
Sokuto	Knife foot	Knivfot, fotens ytre kant
Sune	Shin(s)	Skinneben
Tsumasaki	Tips of the toes	Tåspisser

Anatomi: Kroppsvåpen

Empi	Elbow	Albue
Haishu	Backhand	Håndrygg
Haito	Inner knife hand	Håndkant ved tommelfinger
Hiji	Elbow	Albue
Hira Ken	Flat fist	Knyttneve med første fingerledd
Hitosashi Yubi	Forefinger	Pekefinger
Ippon Ken	Knuckle fist	Slag med en av knokene
Ippon Nukite	Single finger spearhand	Fingerstikk med en finger
Keiko	Chicken beak hand	Kyllingnebb (alle fingrer samlet)
Kobushi	Fist	Knyttet hånd
Koken	Wrist top	Håndledd (på oversiden)
Kote	Forearm	Underarm
Naka Yubi	Middle finger	Langfinger
Nihon Ken	Two nuckle fist	Slag med to av knokene
Nihon Nukite	Two finger spearhand	Fingerstikk med to fingre
Nukite	Spearhand	Fingerstikk
Oya Yubi	Thumb	Tommelfinger
Ryuto Ken	”Dragon’s head fist”	Knyttneve med andre fingerledd
Seiken	Forefist	Knokene
Shotei	Palm heel	Håndflatekant
Shuto	Knifehand	Håndkant
Tettsui	Bottom fist	Håndkant med knyttet hånd
Toho	Sword peak hand	Innside ved peke- og tommelfinger
Uraken	Backfist	Omvendt slag med knokene
Yohon Nukite	Four finger spearhand	Fingerstikk med samlede fingre

Anatomi: Ben og føtter

Chusoku	Ball of foot	Tåball
Haisoku	Instep	Vrist
Hiza	Knee	Kne
Kakato	Heel	Hæl
Sokuto	Foot edge	Fotkant
Sune	Shin	Skinneben
Teisoku	Arch of foot	Fotsåle

Retninger/angivelser

Age	Rising	Oppadgående
Chudan	Middle level (torso)	Midtre del av kroppen
Enkei	Circular	Sirkulær
Gedan	Lower level	Nedre del av kroppen (under beltet)
Gyaku	Reverse	Motsatt
Jodan	Upper level	Øvre del av kroppen (hodet, hals/nakke)
Juji	Crossed	Krysset
Jun	Straight off shoulder	Rett ut fra skulderen
Mawashi	Circular; turning	Sirkulær bevegelse
Morote	Both hands	Begge hender
Naname	Diagonal(ly)	Diagonalt
Oi	Lunging	Rett støt, samme side
Oroshi	Descending	Nedadgående
Sagari	Step backwards	Gå bakover
Sayu	Left & right	Til siden
Shita	Lower	Lavt

Shomen	Front	Front
Soto	Outside	Utvendig
Tobi	Jump	Hopp, flyvende
Uchi	Inside	Innvendig
Yoko	Side	Siden

Retninger som danner utgangspunkt for bevegelser

Mae	Front	Front, forover
Ushiro	Back	Bakover
Migi	Right	Høyre
Hidari	Left	Venstre
Migi-mae	Right forward	Høyre forover
Migi-ushiro	Right back	Høyre bakover
Hidari-mae	Left forward	Venstre forover
Hidari-ushiro	Left back	Venstre bakover
Naname	Diagonal(ly)	Diagonalt

Høyder

Chudan	Middle level; torso area	Mellomgulv
Gedan	Lower level; groin and below	Nedre del (under beltet)
Jodan	Upper level; neck and above	Øvre del, fra halsen og opp
Johanshin	Upper body, above waist	Overkropp
Kahanshin	Lower body, from groin down	Underkropp

Undervisnings-terminologi

Ashi o Fuite	Shake your feet	Rist føttene
Chikara Irete	With tension, with power	Med kraft og styrke
Fuite	Shake (hands or feet)	Rist hender eller føtter
Fumikonde	Move (step) across floor	Bevegelse over gulvet
Hajime	Start, go	Start
Hantai	Opposite side	Motsatt side
Ibuki	Forced tension (yang) breathing	Kraftfull pusteteknikk
Idukihon	Moving basics	Grunnteknikker i bevegelse
Ido-geiko	Moving basics	Grunnteknikker i bevegelse
Kaiten	Turning around; revolving	Omvendt venderetning
Kamaete	On guard; take position	Innta stilling
Kiai	Primal yell; gut scream	Rop i forbindelse med teknikk
Kihon	Basics	Grunnteknikker
Kime	Focus	Fokusering, kraft
Kumite	Sparring	Treningskamp
Ippon Kumite	One step sparring	Ett skritts kamptrening
Jiyu Kumite	Free sparring	Fri kamp
Jis-sen Kumite	Full contact; no holds barred	Kamp med full kontakt
Mawatte	Turn around	Snu rundt
Mokuso	Eyes closed for meditation	Lukk øynene for meditasjon
Naore	Return to start	Tilbake til utgangsposisjon
Nogare	Silent breathing	Lydløs pusteteknikk
Osu	I understand; term of respect and acknowledgement to others	Jeg forstår; karatehilsen
Rei	Bow	Bukk
Sanbon Kumite	Three step sparring	Tre skritts kamptrening
Seiza	Kneeling position	Knesittende

Tate	Vertical	Vertikal, oppreist
To o Fuite	Shake your hands	Rist hendene
Ura	In reverse; backwards - where techniques are done stepping around behind instead of straight forward, and then continuing from here	Omvendt venderetning, brukes i kata
Yakusoku	Pre-arranged	Arrangert kamp
Yame	Stop, finish	Stopp
Yasume	Rest; at ease	Slapp av
Yoi	Ready	Klar
Yuk-kuri	Slowly	Langsomt

Tall/nummerering

Ichi	1	En
Ni	2	To
San	3	Tre
Chi/yon	4	Fire
Go	5	Fem
Roku	6	Seks
Shichi/nana	7	Syv
Hachi	8	Åtte
Ku/kyu	9	Ni
Ju	10	Ti
Niju	20	Tyve
Sanju	30	Tretti
Yonju	40	Førti
Goju	50	Femti
Hyaku	100	Hundre
-do	Degrees	Grad(er)
Hyaku-hachiju-do	180 degrees	180 grader
Kyuju-do	90 dregrees	90 grader
Yonjugo-do	45 degrees	45 grader
-kai	Times	Ganger
Ik-kai	Once	En gang
Nikai	Twice	To ganger
Sankai	Three times	Tre ganger
Yonkai	Four times	Fire ganger
Gokai	Five times	Fem ganger
Rok-kai	Six times	Seks ganger
Nanakai	Seven times	Syv ganger
Hak-kai	Eight times	Åtte ganger
Kyu-kai	Nine times	Ni ganger
Juk-kai	Ten times	Ti ganger
Gojuk-kai	50 times	50 ganger
Hyak-kai	100 times	100 ganger

Teknikker (Wasa)

Ashi Barai	Foot sweep	Feiing med foten
Ate	Strike	Slag
Barai	Reap; parry	Feiende bevegelse, blokkering
Chokuzuki	Straight (direct) punch	Rett (direkte) støt
Enkei	Circular	Sirkulær
Geri	Kick	Spark (navn på et spesielt spark)
Keri	Kicks	Spark (felles betegnelse for spark)
Gyaku	Reverse; opposite	Omvendt
Juji	Crossed	Krysset
Kagi	Bent	Bøyd
Kake	Hooking	Kroket
Kekomi	Thrusting kick	Støtende spark
Keri-waza	Kicking techniques	Sparketeknikker
Kizami	Jab	Slag, støt
Morote	Two handed	To hender
Nage	Throw	Kaste
Oi	Lunge	Teknikk i bevegelse fremover
Soto	Outside	Utsiden
Taoshiwaza	Takedowns	Ta ned, felle
Tobi	Jump	Hopp, flyvende
Tobi geri	Jumping kick	Hoppspark, flyvende spark
Tsuki	Punch	Støt
Uchi	Inside; strike	Innsiden; slag
Uke	Block	Blokkering
Uke waza	Blocking techniques	Blokkeringsteknikker
Waza	Technique	Teknikk

Grunnteknikker (Kihon)

Tachikata	Stances	Stillinger
Heiko Dachì	Parallel open stance	Parallell åpen stilling
Haisoku Dachì	Closed feet stance	Lukket fotstilling (bena inntil)
Kakeashi Dachì	Hooked stance	Kroket stilling
Kamae Dachì	Fighting stance	Kampstilling
Kiba Dachì	Horse riding stance	Ridestilling
Kokutsu Dachì	Backward leaning stance	Bakoverlent stilling
Moroashi Dachì	Two foot stance	Føttene parallelt og forskjøvet
Musubi Dachì	Open feet stance	Stilling med hælene sammen
Nekoachi Dachì	Cat stance	Kattestilling
Shiko Dachì	Sumo stance	Sumo-stilling
Shizen Dachì	Natural stance	Naturlig stilling, utgangsstilling
Sanchin Dachì	Hourglass stance	Timeglasstilling
Tsuruachi Dachì	Crane stance	Tranestilling
Uchihachiji Dachì	Pigeon toe stance	Stilling føttene vendt innover
Yoi Dachì	Ready stance	Klarstilling
Zenkutsu Dachì	Front bent leg stance	Fremoverlent stilling, med fremre ben bøyd
Seiken	Forefist	Knokene
Seiken Oi Tsuki	Lunge punch	Rett støt forover
Seiken Gyaku Tsuki	Reverse lunge punch	Omvendt støt
Seiken Ago Uchi	Chin strike	Snappslag mot haken
Seiken Shita Tsuki	Low strike	Lavt slag mot magen
Seiken Kagi Tsuki	Rip to pit of stomach	Lavt omvendt slag
Jun Tsuki	Strike straight off shoulder	Slag rett ut fra skulderen
Morote Tsuki	Punch with both hands	Rettslag med begge hender

Uraken	Backfist	Baksiden av knokene
Uraken Shomen Ganmen Uchi	Backfist strike to front	Foroverrettet omvendt slag med knokene
Uraken Sayu Ganmen Uchi	Backfist strike to side	Omvendt slag med knokene til siden
Uraken Hizo Uchi	Backfist strike to spleen (ribs)	Omvendt slag med knokene mot ribben/nyre
Uraken Mawashi Uchi	Backfist circular strike to the head	Omvendt slag med knokene mot siden/baksiden av hodet
Uraken Oroshi Ganmen Uchi	Backfist downwards strike	Omvendt slag med knokene nedover mot ansiktet
Hiji	Elbow	Albue
Hiji Ate	Elbow strike	Albueslag
Age Hiji Ate	Rising elbow strike	Albueslag oppover
Mae Hiji Ate	Front elbow strike	Albueslag forover
Ushiro Hiji Ate	Backwards elbow strike	Albueslag bakover
Oroshi Hiji Ate	Downwards elbow strike	Albueslag nedover
Shuto	Knifehand	Håndkant
Shuto Yoko Ganmen Uchi	Knifehand strike to head	Håndkantslag mot siden av hodet
Shuto Hizo Uchi	Knifehand strike to spleen	Håndkantslag mot ribben/nyre
Shuto Sakotsu Uchi	Knifehand strike to clavicle	Håndkantslag mot kraveben
Shuto Sakotsu Uchikomi	Driving knifehand to clavicle	Fremadrettet håndkantslag mot kravebenet
Shuto Jodan Uchi (Kubi) Uchi	Inside knifehand to neck	Innvendig håndkantslag mot hodet (nakken)
Tettsui	Bottom fist	Hammerslag
Tettsui Komekami	Bottom fist strike to head	Hammerslag mot hodet
Tettsui Oroshi Ganmen Uchi	Bottom fist strike downwards to head	Hammerslag ned mot ansiktet
Tettsui Hizo Uchi	Bottom fist strike to spleen (ribs)	Hammerslag mot ribben/nyre
Tettsui Yoko Uchi	Bottom fist strike to side	Hammerslag mot siden
Uke	Blocks	Blokkeringer
Haito Uchi Uke	Inner block with reverse knife hand	Innvendig blokkering med omvendt knivhånd
Mae Gedan barai	Downward parry	Nedadgående blokkering
Jodan Uke	Upper block	Oppadgående blokkering
Koken Uke	Block with wrist top	Blokkering med oversiden av handleddet
Chudan Uchi Uke	Middle inside block	Innvendig blokkering
Chudan Soto Uke	Middle outside block	Utvendig blokkering
Chudan Uchi Uke - Gedan Barai	Simultaneous inside block and downward parry	Innvendig og nedadgående blokkering
Mawashi Uke	Roundhouse block with palm heel	Tohånds sirkelblokk med håndflatekant
Morote Chudan Uchi Uke	Middle inside block with two hands	Innvendig blokkering med to hender
Osae uke	Press down block	Blokkering ned med håndflaten
Shuto Mawashi Uke	Roundhouse block with knifehands	Tohånds sirkelblokk med håndkant
Keri (geri)	Kick	Spark
Hiza Geri	Knee kick	Knespark
Kin Geri	Groin kick	Spark mot skrittet
Mae Geri	Front kick	Frontspark
Mae Keage	Rising front kick	Frontspark med strakt ben

Uchi Mawashi Keage	Inside crescent kick	Innvendig sirkelspark
Soto Mawashi Keage	Outside crescent kick	Utvendig sirkelspark
Mawashi Geri	Roundhouse kick	Sirkelspark
Kansetsu Geri	Joint kick	Lavt sidelengs spark (mot kne)
Yoko Geri	Side kick	Sidelengs spark
Yoko Keage	Rising side kick	Sidelengs spark med strakt ben
Ushiro Geri	Back kick	Baklengs spark
Ushiro Mawashi Geri	Reverse roundhouse kick	Baklengs sirkelspark
Kake Geri	Hooking kick	Krokett spark
Kakato Geri	Heel kick	Spark med hælen

Mesterskaps-terminologi

Aiuchi	No point	Ingen poeng
Aka	Red	Rød
Aka no Kachi	Red victory	Rød vinner
Akushu	Shake hands	Utøverne håndhilser
Awasete Ippon	Point totalling ippon	Poeng gir sammenlagt et helt poeng
Chui	Warning for illegal technique	Advarsel
Encho-sen	Extension bout	Forlengelse
Fukushin	Corner judge	Hjørnedommer
Fukushin Shugo	Calling corner judges together	Sammenkalling av dommerne
Genten	Minus point for fouls	Minuspoeng = to advarsler
Hajime	Start	Start
Hansoku Chui	Official warning	Offisiell advarsel
Hansoku Make	Loss by disqualification	Taper som følge av diskvalifisering
Hantei	Decision (of judge)	Kjennelse (av dommerne)
Hantei Onegaishimasu	"Judge decision please"	"Vær vennlig å avgj kjennelse"
Hata	Flag	Flagg
Hikiwaki	Draw	Uavgjort
Ippon	Full point	Helt poeng
Jikan	Time (call for clock to be stopped)	Tid (for å stoppe klokken)
Jo-gai	Outside fighting area	Utenfor kampareal
Jo-nai	Inside fighting area	Innenfor kampareal
Jun-yusho	Runner-up	Annen plass (sølv)
Kachi	Victory	Seier
Ni-in	Second place; runner-up	Annen plass (sølv)
Sekai Taikai	World championships	Verdensmesterskap
Shiai	Tournament; match	Mesterskap, kamp
Shiai-jo	Fighting area	Kampareal
Shik-kaku	Disqualification	Diskvalifisering
Shinpan(-in)	Judge, referee	Dommere
Shiro	White	Hvit
Shiro no Kachi	White victory	Hvit vinner
Shushin	Centre referee	Kampleder
Tameshiwari	Board breaking	Knusing
Waza-ari	Half point	Halvt poeng
Yame	Stop	Stopp
Yusei Kachi	Win by superiority	Vinner ved kampoverlegenhet
Yusho	First place	Vinner
Zenkoku Taikai	National championships	Nasjonalt mesterskap
Zoko	Continue fighting	Fortsett kampen

Diverse terminologi

Budo	Marital art	Kampkunst
Bunkai	Take apart, disassemble	Nedbrytning, teknikkanalyse (om kata)
Dan	Degree (Black belt grade)	Grad (svartbeltegrad), egentlig "trinn"
Do	Way or path	Vei eller måte
Dojo	Training location	Treningslokale
Gi	Uniform	Drakt
Kancho	Senior man in the style	Leder for stilarten
Karate	Empty hand	Tom hånd
Karateka	One who practises karate	Person som utøver karate
Kata	Pattern, formal exercises	Mønster, forutbestemt sett av teknikker
Kohai	Junior	Junior (kyu-gradert)
Kyu	Class; level; grade	Elevgrad
Makiwara	Punching board	Treningsredskap, til å slå på
Obi	Belt	Belte
Senpai	Senior	Senior (brukes om 1. og 2. dan)
Sensei	Teacher	Lærer (brukes om 3. og 4. dan)
Shihan	Master	Mester (brukes om 5. dan og høyere)

Litt om navngiving av teknikker:

Navn på grunnteknikker (kihon-teknikker) kan settes sammen på flere måter. Her er et par eksempler:

Treffpunkt (eller høyde), retning, del av kroppen som brukes som våpen og type teknikk.

Eksempel:

Høyde	Retning	Våpen	Teknikk
Midtre	Framover	Knytt hand	Slag
Chudan	Mae	Seiken	Tsuki

Ofte er en deler av teknikkens navn utelatt fordi det japanske språket tar sikte på at de blir forstått likevel. Det er ikke galt å bruke hele navnet. I eksemplet over fremgår det at det er et slag mot midtre del av kroppen med knyttet hand og retningen framover. Derfor blir kanskje Mae og Seiken utelatt, resultatet blir en enkel Chudan Tsuki.

Et annet eksempel:

Høyde	Retning	Våpen	Teknikk
Øvre	Til siden	Fotkant	Spark
Jodan	Yoko	Sokuto	Geru

Her er Sokuto kanskje underforstått og dermed utelatt, det som blir igjen er da Jodan Yoko Geru.

På denne måten kan man formulere japanske navn på alle teknikker, selv om en ikke vet hva de normalt blir kalt. Og ikke minst kan man forstå omtrent hva en navngitt teknikk er ut fra navnet, selv om man ikke kjenner teknikken fra før.