

Karate is een japanse sport, er worden dus voornamelijk japanse termen en begrippen gebruikt in de trainingen en wedstrijden. Hieronder kun je je japans bijschaven, of terugzoeken wat de sensei tijdens de training nou bedoelde.

Diversen

Ichi	1
Ni	2
San	3
Shi	4
Go	5
Roku	6
Shichi	7
Hachi	8
Ku	9
Ju	10
Ni-Ju	20
Hyaku	100
Sen	1000
Migi	Rechts
Hidari	Links
Mae	Voorwaarts (verplaatsing)
Sagaru	Achterwaarts (verplaatsing)
Hantai	Wisselen van stand of houding
Mawate	Omdraaien
Kamae	Houding
Kamaete	Teken om aangegeven stand aan te nemen
Jiyu Kamae	Vrije handhouding welke een zekere gevechtsrealiteit uitdrukt
Obi	band
Gi	Karate pak
Dojo	Trainingsruimte

Begin en einde van training

Osu	Teken van begrip
Seiza	Opdracht om te gaan zitten
Mokuso yame	Einde meditatie
Mokuso	Aanvang meditatie
Shomen ni rei	Groet aan de Shomen
Sensei ni rei	Groet aan de leraar
Sempai ni rei	Groet aan de assistent leraar
Otagai ni rei	Groet aan de medeleerlingen
Kiritsu	Verzoek om op te staan
Osu	Groet. Wordt gebruikt bij het betreden en verlaten van de dojo, bij het werken met een partner, bij het tonen van doorzettingsvermogen en begrip.

Standen (tachi)

Heisoku Dachi	Voeten gesloten
Musubi Dachi	Hielen tegen elkaar; voeten in V-vorm verbonden. Armen evenwijdig aan het lichaam, pinken tegen zijnaad broek
Hachiji Dachi	Schouderbreedte; voeten naar buiten wijzend
Kiba Dachi	2 x schouderbreedte; voeten evenwijdig
Zenkutsu Dachi	Voorwaartse stand (verhouding 60%-40%)
Kokutsu Dachi	Achterwaartse stand (verhouding 70%-30%)
Fudo Dachi	Gevechtsstand; gewicht op beide benen (combinatie tussen zenkutsu- en kiba dachi)

Afweertechneken (uke waza)

Age Uke	Opwaartse afweer
Soto Uke	Afweer van buiten naar binnen
Uchi Uke	Afweer van binnen naar buiten
Gedan Barai	Lage afweer
Shuto Uke	Afweer met de meskant van de hand
Morote Uke	Met andere arm ondersteunde afweer
Kakiwake Uke	Dubbele openende afweer

Stoottechnieken (tsuki waza)

Oi Zuki	Voorwaartse vuiststoot vanaf zelfde zijde als het naar voren gaande been (stap en stoot tegelijk)
Gyaku Zuki	Tegengestelde vorderende vuiststoot
Kizame Zuki	Reikende vuiststoot met voorste arm
Nukite	Speerhand steekstoot

Trap- en stamptechnieken (keri waza)

Mae Geri	Voorwaartse trap met de bal van de voet
Mae Geri	Voorwaartse stamp met de hiel
Kekomi	
Yoko Geri	Zijwaartse stijgende trap met meskant voet
Keage	
Yoko Geri	Zijwaartse stamp met meskant voet
Kekomi	
Mawashi Geri	Cirkelende trap met wreef of de bal van de voet
Ushiro Geri	Achterwaartse stamp met de hiel
Kekomi	
Fumikomi	Naar beneden gerichte stamp met meskant voet
Kin Geri	Mae geri met de wreef naar het kruis

Slagtechnieken (uchi waza)

Shuto Uchi	Slag met meskant hand
Uraken Uchi	Slag met bovenkant vuist (knokkels)
Tettsui Uchi	Slag met hamervuist

Trainingsvormen

Kihon	Stijltechnische basistraining
Kihon Kumite	Stijltechnische basistraining met partner
Kihon Ippon Kumite	1-staps; 1 aanval, 1 afweer, 1 tegenaanval
Kihon Sanbon Kumite	3-staps; 3 aanval, 3 verdediging, 1 tegenaanval
Kihon Gohon Kumite	5-staps; 5 aanval, 5 verdediging, 1 tegenaanval
Kaeshi Ippon Kumite	Aanval; afweer direct gevolgd door voorwaartse tegenaanval; afweer, tegenaanval
Jiyu Ippon Kumite	1-staps gevecht. Afgesproken aanvallen in vrij bewegende vorm
Jiyu Kumite	vrij gevecht

Uitvoering kata

Kata	Individuele stijloefening volgens een bepaald grondpatroon en een reeks principe vormen als weergave van een re
Shiho	Vierhoekstraining (vereenvoudigde kata principe)
Bunkai	Applicatie- of toepassingsvorm voor technieken of kata's
Musubi Dachi	Voeten in V-vorm verbonden. Armen evenwijdig aan het lichaam, pinken tegen zijnaad broek

Rei	Formele buiging zonder het uitspreken van "osu"
Yoi	Wees gereed; stand Hachiji Dachi, vuisten gesloten
Hajime	Begin/vang aan
Yame	Eindigen; aannemen van Hachiji Dachi
Yasume	Ontspannen; tevens afgroeten in Musubi Dachi
Shisei tai	Lichaamspositie; verzoek tot het aannemen van een bepaalde houding behorende bij verschillende