

2005-01-01

Teknik & Ordlista Shintai Kempo

Räkning

Ichi	ett
Ni	två
San	tre
Shi	fyra
Go	fem
Roku	sex
Shichi	sju
Hachi	åtta
Ku	nio
Ju	tio

Namn/titlar

sensei	instruktör
kenshi	elev
sempai	elev som tränat längre än du själv
kohai	elev som tränat kortare än du själv
dohai	elev som tränat lika länge som du själv
minarai	nybörjare
joshi	assistent
san	artighetsuttryck efter någons namn

Hälsningar

Onegaishimasu	tillåt mig
Arigato gozaimashita	tack så mycket
Rei	hälsa, buga

Träningskommandon

Hajime	börja
Yame	sluta
Sotai	par träning
Kotai	byt partner
Hantai	skifta sida
Hidari	vänster
Migi	höger
Mae	framåt
Ushiro, ato	bakåt
Yasume	lediga
Kyukei	rast (kort paus)
Kiritsu	stå upp
Shinkokyu	djup andning
Happomoku	vidseende
Kiai	skrik i harmoni med energi
Hayaku	fort
Yukkuri	långsamt
Kogeki waza	attacktekniker
Bogeki waza	försvarstekniker
Chakuza	sitt ner
Anza	sitt ner på baken
Seiza	sitt ner på knä

Kroppsställningar – tai gamae

Tai gamae	stängd ställning
Hiraki gamae	öppen ställning
Migi mae chudan gamae	sidoställning knutna händer, höger ben framme
Hidari mae chudan gamae	sidoställning knutna händer, vänster ben framme
Kesshu gamae	grupperingsställning (vänster tumme i höger hand)
Ichiji gamae	sidoställning främre handen öppen
Sei tai gamae	framsidor mot varandra
Fukko gamae	knästående

Fotpositioner – sokui ho

Heisoku dachi	hälarna ihop (som i kesshu gamae)
Zenkutsu dachi	vikten på främre foten
Kokutsu dachi	vikten på bakre foten

Fotarbete – umpo ho

Sashi komi ashi	steg rakt fram
Sashi kae ashi	skridskoskär fram
Mae chidori ashi	snett steg framåt
Ushiro chidori ashi	snett steg bakåt
Juji ashi	korssteg

Kropps rörelser – tai sabakai

Han ten kan	halv vändning 90 grader
Zen ten kan	hel vändning 180 grader
Hiraki sagari	förflyttning bakåt växelsteg
Jun sagari	förflyttning rakt bakåt

Rullningar – ukemi

Mae ukemi	framåt rullning
Ushiro ukemi	bakåt rullning
Oten yori oki agari	upprullning från liggande
Dai sharin	hjulning

Slag – tsuki

Jun zuki	slag med främre handen
Gyaku zuki	slag med bakre handen
Ren zuki	flera slag efter varandra med olika händer
Dan zuki	flera slag med samma hand
Choku zuki	rakt slag
Jodan zuki	slag mot övre delen på kroppen
Chudan zuki	slag mot mellersta delen på kroppen
Gedan zuki	slag mot nedre delen av kroppen
Kagi zuki	krok slag
Ura ken uchi	snärtigt slag med nävens baksida
Me uchi	snärtigt slag med fingrarna över ögat
Shuto uchi	handkantsslag
Shuto giri	skärande handkantsslag
Wanto uchi	underarmsslag
Furi zuki	sving slag
Shoken zuki	lillfingersidans näve
Hiji uchi	armbågsstöt
Choji zuki	klykslag
Urate zuki	handens baksida

Sparkar – ker/geri

Jun geri	spark med främre benet
Gyaku geri	spark med bakre benet
Keri age	spark uppåt
Gedan geri	spark nedåt, låg spark
Kinteki geri	skrev spark
Mawashi geri	rund spark
Furi geri	svingspark (skenbenet)
Yoko geri	sido spark
Hiza	knä stöt

Blockeringar – uke

Uwa uke	blockering uppåt
Shita uke	blockering nedåt
Uchi uke	blockering inåt
Soto uke	blockering utåt
Harai uke	svep blockering (sidan av kroppen)
Gedan uke	låg blockering
Yoko uke	sido blockering (hög)
Ashi uke	ben blockering
Dan uke	flera blockeringar med samma hand
Ren uke	flera blockeringar med olika händer
Juji uke	blockering med armar i kors
Morote uke	blockering med två armar