

## uderzenia i pchnięcia - seiken

seiken morote tsuki (chudan, jodan, gedan)	pchnięcie oburacz (srodkowe, górne, dolne)
seiken morote sanbon tsuki (chudan, jodan, gedan)	potrójne pchnięcie oburacz - trzy strefy
seiken (chudan, jodan, gedan) tsuki	pchnięcie (srodkowe, górne, dolne) pięścia
seiken oi tsuki	pchnięcie normalne
seiken gyaku tsuki	pchnięcie przeciwne
seiken sanbon tsuki (chdan, jodan, gedan)	potrójne pchnięcie pięścia (trzy strefy)
seiken ago uchi	uderzenie w podbródek pięścia
seiken (chudan, jodan) mawashi uchi	uderzenie okrezne pięścia
seiken tate tsuki	pchnięcie pięścia (ulożona wydłuż) - strzał
seiken jun tsuki	pchnięcie pięścia z poparciem ciała
yama tsuki	pchnięcie podwójne "góra-dół"

## uderzenia i pchnięcia - uraken

urake shita uchi (tsuki)	uderzenie z dołu (w splot słoneczny) odwróconą pięścią
uraken age uchi (tsuki)	uderzenie z dołu (podbródkowe) odwróconą pięścią
uraken shomen uchi	uderzenie w przód odwrócona pięścia
uraken sayu uchi	uderzenie w bok odwrócona pięścia
uraken hizo uchi	uderzenie w zebra odwrócona pięścia
uraken ganmen oroshi uchi	uderzenie z góry odwrócona pięścia
uraken mawashi uchi	uderzenie okrezne odwrócona pięścia

## uderzenia - shuto

shuto sakotsu uchi	uderzenie w obojczyk zewnętrznym kantem dłoni
shuto sakotsu uchikomi	uderzenie prowadzone w obojczyk zewnętrznym kantem dłoni
shuto (yoko) ganmen uchi	uderzenie w skron zewnętrznym kantem dłoni
shuto hizo uchi	uderzenie w zebra zewnętrznym kantem dłoni
shuto jodan uchi uchi	uderzenie na zewnątrz zewnętrznym kantem dłoni

## uderzenia - tettsui

tettsui komi kami uchi	uderzenie pięścia "młotem" w skron
tettsui hizo uchi	uderzenie pięścia "młotem" w zebra
tettsui (chudan, jodan, gedan) yoko uchi	uderzenie pięścia "młotem" w bok (strefa srodkowa, górna i dolna)
tettsui ganmen oroshi uchi	uderzenie pięścia "młotem" z góry w twarz

## uderzenia - hiji

hiji (chudan, jodan) ate	uderzenie łokciem (na stref srodkowa i górna)
hiji ago uchi	uderzenie łokciem w podbródek
hiji ushiro ate	uderzenie łokciem w tył
hiji oroshi uchi	uderzenie łokciem z góry w dół
mae hiji ate	uderzenie łokciem w przód

## uderzenia - shotei

shotei (chudan, jodan, gedan) tsuki	pchniecie (srodkowe, górne, dolne) podstawa dloni
shotei sanbon tsuki (chudan, jodan, gedan)	potrójne pchniecie podstawa dloni (trzy strefy)

## bloki - seiken

seiken chudan soto uke	blok pieszcia do wewnatrz na strefa srodkowa
seiken jodan uke	blok górny pieszcia
seiken chudan uchi uke	blok pieszcia na zewnatrz na strefa srodkowa
seiken mae gedan barai	dolne zagarniecie pieszcia
seiken mawashi gedan barai	dolne okrezne zagarniecie pieszcia
seiken chudan uchi uke/ gedan barai	blok pieszcia na zewnatrz na strefa srodkowa/ dolne zagarniecie pieszcia
seiken jodan juji uke	blok krzyzowy pieszcia na strefe górna
seiken gedan juji uke	blok krzyzowy pieszcia na strefe dolna
seiken morote chudan uchi uke	blok pieszcia na zewnatrz na strefa srodkowa (oburacz)

## bloki - shuto

shuto mawashi uke	blok okrezny kantem dloni
shuto mae mawashi uke	blok okrezny kantem dloni z przodu
shuto jodan uke	blok górny kantem dloni
shuto chudan soto uke	blok kantem dloni do wewnatrz na strefa srodkowa
shuto chudan uchi uke	blok kantem dloni na zewnatrz na strefa srodkowa
shuto mae gedan barai	blok dolny kantem dloni
shuto jodan uchi uke	blok kantem dloni na zewnatrz na strefa górna
shuto jodan juji uke	blok krzyzowy kantem dloni na strefe górna
shuto gedan juji uke	blok krzyzowy kantem dloni na strefe dolna

## bloki - shotei

shotei jodan uke	blok górny podstawa dloni
shotei chudan soto uke	blok podstawa dloni do wewnatrz na strefa srodkowa
shotei gedan uke	blok dolny podstawa dloni

## pozycje - dachi

fudo dachi	pozycja wyjsciowa (otwarta)
musubi dachi	pozycja medytacji (stojac)
haisoku dachi	pozycja (stopy razem)
yohei dachi	pozycja gotowosci
uchihajiji dachi	pozycja (stopy do srodka)
heiko dachi	pozycja równolegla
sanchin dachi	pozycja trójkątów
kokutsu dachi	pozycja zakroczna
neko ashi dachi	pozycja kota
zenkutsu dachi	pozycja wykroczna
kiba dachi	pozycja jezdzca

shiko dachi	pozycja zapasnika sumo
kake dachi	pozycja "hak"
tsuru ashi dachi	pozycja zurawia
moro ashi dachi	pozycja obunóz
soshin dachi	pozycja w przysiadzie
<b>kopniecia - geri</b>	
hiza geri	kopniecie kolaniem
kin geri	kopniecie w krocze
chusoku (chudan, jodan) mae geri	kopniecie w przód (stopa)
kakato mae oroshi geri	kopniecie pieta w dół
chusoku mae keage	kopniecie prosta noga w góre
sokuto yoko keage	kopniecie prosta noga w bok kantem stopy
teisoku soto mawashi keage	kopniecie okrezne prosta noga do srodka (wewnetrznym kantem stopy)
sokuto (haisoku) uchi mawashi keage	kopniecie okrezne prosta noga na zewnatrz (zewnetrznym kantem stopy)
kakato ushiro keage	kopniecie prosta noga w tyl (pieta)
sokuto kansetsu geri	kopniecie zewnetrznym kantem stopy w staw kolanowy
haisoku (gedan, chudan, jodan) mawashi geri	kopniecie okrezne stopa - sklepieniem (dolne, srodkowe, górne)
chusoku (gedan, chudan, jodan) mawashi geri	kopniecie okrezne stopa - poduszkami (dolne, srodkowe, górne)
sokuto (chudan, jodan) yoko geri	kopniecie w bok kantem stopy (srodkowe, górne)
kakato (gedan, chudan, jodan) ushiro geri	kopniecie w tyl pieta (dolne, srodkowe, górne)
(gedan, chudan, jodan) ushiro mawashi geri	kopniecie okrezne w tyl (dolne, srodkowe, górne)
(gedan, chudan, jodan) kake geri	kopniecie "hakowe" (dolne, srodkowe, górne)
<b>powierzchnie atakujace i blokujace</b>	
chusoku	poduszki stopy
haisoku	sklepienie stopy
haito	wewnetrzna krawedz dloni (od strony kciuka)
hiji	lokiec
hiza	kolano
kakato	pieta
koken	przegub dloni
nihon nukite	dlon "włócznia"
seiken	pieść
shotei	podstawa dloni
shuto	zewnetrzna krawedz dloni
sokuto	zewnetrzna krawedz stopy
sune	golen
teisoku	wewnetrzna krawedz stopy
tettsui	piesc mlot
uraken	odwrócona piesc
yohon nukite	dlon "włócznia" (palce razem)

słownik inne	
age	w górę
ago	podbródek
ai-suru	kochać
arigato	dziękuję
ashi	noga
atama	głowa
ate	uderzenia (lokciem)
banzai	sto lat!
barai	zagarniecie
budo	sztuki wojenne
chudan	strefa środkowa
dachi	pozycje nóg
dan	stopień mistrzowski
do	droga
dojo	sala ćwiczeń
domo arigato	dziękuję bardzo
empi	lokciec
fu	otwarty
ganmen	skron, twarz
gedan	strefa dolna
geri	kopnięcie
gohon	pieciokrotny
gyaku	przeciwnie
hai	tak
hihan	mistrz
hizo	zebra
ippon	pojedynczy
jiyu	wolna
jodan	strefa górna
juji	krzyż
jutsu	sztuka, umiejętność
kabuki	japoński teatr
kai	organizacja
kaji	udo
kake	zahaczac
kami	prowadzone
kamikaze	boski wiatr
kan	szkółka, budynek
kancho	dyrektor
kanku	symbol odwagi, słońca
kansetsu	staw
kara	pusty, pusta
karategi	kimono do karate
karateka	ćwiczący karate

kata	forma, kształt
keage	(keri-age) kopniecie w górę prosta noga
kenjutsu	sztuka walki mieczem
kiai	okrzyk
kiba dachi	jezdziec
kin	krocze
kome	włosy na głowie
kubi	szyja
kumite	walka
kusarigama	sierp i lancuch
kyoku	biegun, ekstremum, mistrzostwo
kyu	stopień uczniowski
mae	w przód
maita	poddaje się
makiwara	jap. przyrząd do ćwiczeń
mate	przerwać, puścić
mawashi	okreźnie
mawate	obrót
mokuso	zamknąć oczy
moro	obie
morote	obie ręce
muso uchi	techniki naturalnej samoobrony
musubi dachi	nicość obojętność w zen
naure	powrót
neko	kot
ne-waza	techniki walki w parterze
nihon	podwójny
nogare	sposób oddychania
nunchaku	cep do ryżu stosowany w walce przez wiesniaków
obi	pas
oroshi	w dół
oroshi	w dół
osu	tak, dziękuję, pozdrowienie
rei	ukłon
renraku	kombinacje
ryusui	uniki
sai	rytualny sztylet z Okinawy
sakotsu	obojczyk
sanbon	potrójny
sanchin	trójkąt
satori	stan oświecenia
sayonara	pożegnanie
sayu	bok, w płaszczyźnie bocznej
sempai	starszy stopniem, ranga
sensei	nauczyciel
shiko dachi	pozycja zapasnika sumo

shin	prawda
shinden	świątynia (w dojo miejsce szczególnego kultu)
shita	od spodu (dolne)
shomen	przód, front, czoło
shurikenkatana	miecz samurajski
soto	do wewnątrz
tai	ciało
tameshi wari	technika rozbijania twardych przedmiotów
tatami	tradycyjna mata japońska
tate	wzdłuż
te	reka, rece
tensho	nakrycia
tobi	skakac
tsuki	uderzenie, pchniecie
tsuru	zuraw
tukui	ulubione techniki
uchi	na zewnątrz
uchi	uderzenie, ciecie
uchi-deshi	osobisty uczeń
uke	blok
ukemi	pady i przewroty
ura	odwrotnie
ushiro	w tył
yame	przerwać
yasume	relaks
yoko	w bok
zazen	pozycja medytacji siedząc

### Liczebniki oraz metody ćwiczeń i walki

ichi [hitotsu]	1	Kumite – walka
nihon [futatsu]	2	Ippon Kumite – walka na jeden krok
san [mittsu]	3	Sanbon Kumite – walka na trzy kroki
shi (yon) [yotstu]	4	Gohon Kumite- walka na pięć kroków
go [itsutsu]	5	Jiyu Kumite – umowna wolna walka
roku [muttsu]	6	Kyokushinkai Kumite – układy walki formalnej
shichi [nanatsu, nana]	7	Tachi (w złożeniu Dachi) - pozycje nóg
hachi [yattsu]	8	Kamaete -pozycje rąk
ku [kokonatsu]	9	Uke – bloki
ju [to]	10	Uchi - uderzenia
ju ichi	11	Tsuki - pchnięcia
ju ni	12	Tensho - krycia
ju san	13	Keri (w złożeniu Geri) - pchnięcia
ju yon	14	Kari - podcięcia
ju go	15	Kosaho - kontrataki
ju roku	16	Renraku - kombinacje
ju shichi (ju nana)	17	Ryusui – uniki

ju hachi	18	Kihon – tu podstawowe ćwiczenia
ju ku	19	Kata – ćwiczenia formalne, kształt
ni ju	20	Muso-Uchi – techniki naturalnej samoobrony
san ju	30	
yon ju	40	
yon ju go	45	
go ju	50	
roku ju	60	
shichi ju (nana ju)	70	
hachi ju	80	
ku ju	90	
hyaku	100	
nihyaku	200	
sambyaku	300	
yohyaku	400	
gohyaku	500	
roppyaku	600	
nanahyaku	700	
happyaku	800	
kuhaku	900	
sen	1000	

## Znaczenie nazw kata w karate kyokushin

### 大極その

**Taikyoku** dosłownie jest przetłumaczone jako „wielki ostateczny”. Słowo *Taikyoku* może też oznaczać widok ogólny albo cały punkt – widząc raczej całość niż skupiając się na indywidualnych częściach i utrzymując otwarty umysł niekończących się możliwości.

### 平安その

**Pinnan** symbolizuje pokój i relaks ( nazywane *Heian* w Japonii ). Podczas fizycznych ruchów kata używane są techniki realnej walki, kata ma na celu rozwijanie ciszy, spokoju, i harmonii pomiędzy umysłem a ciałem.

### 三戦の型

**Sanchin** jest znany jako najstarsze kata w Karate-do. Dosłownie znaczy trzy bitwy lub trzy konflikty, może być również tłumaczone jako trzy punkty lub trzy fazy. Pewne legendy przypisują tworzenie Sanchin przez Bodhidharmę we wczesnym szóstym wieku.

Kata Sanchin szuka rozwinięcia trzech stałych elementów równocześnie:

- Umysł, ciało i technika,
- Wewnętrzne organy, krążenie i system nerwowy
- Trzy *ki* umieszczone na: szczycie głowy ( *tento* ), przeponie ( *hara* ), dolnym brzuchu ( *tan den* )

**Sanchin** jest izometrycznym kata, gdzie każdy ruch jest wykonany w stanie kompletnego napięcia, w towarzystwie potężnego, głębokiego oddychania ( *ibuki* ), który powstaje w dole brzucha ( *tanden* ). Praktyka kata Sanchin nie tylko doprowadza do wzmacniania ciała, ale też dąży do rozwoju wewnętrznej mocy ( *ki* ) i koordynacji umysłu i ciała. Jest to podkreślone w podstawowej pracy nogami, technikach ręcznych jak również przy podstawowych technikach blokujących.

## 撃塞大 – gekisai dai      撃塞小 – gekisai sho

**Gekisai** oznacza zdobyć i zająć. Nazwa wywodzi się od słów *Geki* – atak albo zdobywać i *Sai* – forteca . Słowo Gekisai może też oznaczać: zburzyć, zniszczyć. *Dai* oznacza „duży” a *sho* – „na małą skalę”. W tym przypadku to jest użyte po to by odróżnić kata. Te kata uczą siły przez płynność ruchu, mobilności i użycie różnych technik. Elastyczność ataku i kontrataku zawsze będą lepsze do sztywnej i nieelastycznej siły.

## 安三

**Yansu** wywodzi się ze słów *Yan* – bezpieczeństwo i *Su* - trzy. Nazwa odnosi się do Chińskiego attache wojskowego z Okinawy w XIX w. Słowo *Yansu* znaczy również utrzymanie prostoty, starając utrzymać czystość zasad i ideałów niż raczej układanie próżnych celów.

## 突きの型

**Tsuki no.** Nazwa sugeruje uderzające kata. Słowo *Tsuki* może też znaczyć los i szczęście. Dobry los i szczęście nie przychodzi przez czekanie. W każdym uderzeniu wykonywanym w tym kata, powinniśmy wyobrazić sobie, że bariery pewnego rodzaju ( mogłoby to być słabości, nałogi itp.) są przełamywane. Silny, uporczywy wysiłek skierowany na pokonywanie problemów przyniesie powodzenie i sukces.

## 転掌

**Tensho** znaczy wirować albo płynna ręka, dosłownie przetłumaczone jako „wirująca dłoń”. Tensho jest miękkim i obrotowym ( *yin* ) odpowiednikiem twardego i liniowego ( *yang* ) kata Sanchin. Nie tylko Tensho było jednym z ulubionych kata Mas Oyama ,ale uważał je za najniezbędniejsze zaawansowane kata. Tensho jest podstawową ilustracją definicji Karate, pochodzącego z Chińskiego kempo jako technika obrotowa bazująca na punktach. Tensho powinno być pierwszym obiektem praktyki, ponieważ, jako psychologiczne i teoretyczne podłoże poza treningiem karate i jako główny element w podstawach formalnych ćwiczeń karate, które przeniknęło techniki, bloki i pchnięcia i jest gruntownie związane z prawdziwym życiem karate.

Człowiek, który praktykował kata Tensho wykonując tysiące powtórzeń i ma silne zrozumienie jego filozofii może nie tylko podjąć wszelki atak, ale i wykorzystać je w każdym ataku i zawsze jest w stanie doskonale się obronić.

## 最破

**Saifa** albo **Saiha** znaczy zniszczenie, uderzenie albo rwanie. To może też znaczyć doskonały spiszek. W tym kata możemy powiedzieć, że obojętnie jak duży problem napotkamy, z cierpliwością, determinacją i wytrwałością ( *Osu* ) możemy go przełamać i pokonać.



## 観空大

**Kanku** znane jest jako kata słońca albo przyglądające się niebo. Dosłownie przetłumaczony *Kan* znaczy „widok – właściwe przestrzeganie” i *Ku* znaczy „wszechświat”, „powietrze”, „pustkę” albo „próżnię” ( to samo znaczenie co Kara w karate ). Pierwszy ruch kata jest formacją trójkąta z rękami ponad głową, który przegląda się we wszechświecie i podnoszącemu słońcu. Ten trójkąt ma nawet głębsze znaczenie. Od wewnątrz wywołujemy trzy krańcowe potężne siły: „Pokój”, „Miłość” i „Wolność”. Istotą tego kata jest to, że nie jest ważne jak ciężki problem, wyzwanie jest stawiane, każdego pojedynczego nowego dnia istnieje inna unikalna możliwość aby je pokonać i nie tylko to szczególne wyzwanie ale wszystko w naszym życiu.

## 征遠鎮

**Seienchin** znaczy zdobywca i pokonywać ponad dystans, albo atak buntowniczej placówki. W feudalnej Japonii, wojownicy, samuraje często chodzili na wyprawy trwające wiele miesięcy. Musieli utrzymywać swoją siłę i ducha przez długie okresy czasu. Właśnie dlatego te kata jest długie i powolne. Dużo jego technik jest wykonywana *wkiba dachi* ( pozycja grzbietu końskiego ). Jest oczywiste , iż nogi staną się bardzo zmęczone podczas wykonywania tego kata, dlatego niezbędny jest silny duch aby trwać podtrzymując jego siłę.

## 五十四歩

**Sushiho** znaczy 54 kroków. Sushiho pochodzi ze słów *Useshi* - 54 i *Ho* – stąpać lub chodzić. Inne style karate nazywają te zaawansowane kata Gojushiho. Te kata symbolizuje rozmawianie i ma zastosowanie jako narzędzie do przypomnienia nam o naszym przeznaczeniu i wpływie kroków, które podejmujemy w naszym codziennym życiu. Kroki, które podjęliśmy w przeszłości są połączone z tymi, które podejmujemy dzisiaj, które w efekcie będą oddziaływać na te podejmowane w przyszłości. Więc możemy powiedzieć, że osiągnięcia dzisiejsze są konsekwencją kroków podjętych ( ciężką pracą ) w bliskiej lub dalszej przeszłości. Toteż, te kata przypomina nam o naszych korzeniach, rodzinie, nauczycielach lub o tych którzy podjęli ich własne kroki w życiu, które miały wpływ no to gdzie dzisiaj jesteś.

## 臥竜

**Garyu** oznacza leżący smok. Japońska filozofia mówi, że wielki człowiek, który pozostaje w ciemności jest nazywany Garyu. Smok jest mocny, ale leżący smok nakazuje nie pokazywanie jego mocy dla zwykłej próżności, ale tylko wtedy kiedy jest to konieczne. W ten sam sposób, prawdziwy karateka nie chełpi się dookoła albo wystawia umiejętności na pokaz – on, ona nigdy nie zapomina prawdziwej cnoty pokory.

## 十八

**Seipai** – w innych stylach karate te kata czasami jest nazywane Seipaite, albo osiemnaście rąk. Numer 18 pochodzi z buddyjskiej zasady 6×3, gdzie sześć reprezentują: kolor, głos, smak, zapach, dotk nięcie i sprawiedliwość; a trzy reprezentują: dobro, zło i pokój.

calligraphy  
(worn on gi)

kanji characters

"KYOKU" - zasadniczy, ostatni my:

"SHIN" - rzeczywistość, prawdę:

"KAI" - stwarzanie, wzięcie udział: