

MEIKYO KAN

明鏡館



身是菩提樹，
心如明鏡臺。
時時勤拂拭，
勿使惹塵埃。

Naše telo je drevo Bodhi
in naš um svetlo ogledalo.
Pozorno ju čistimo dan in noč,
da se na njiju ne nabere prah.

Yuquan Shenxiu

菩提本無樹，
明鏡亦非臺。
本來無一物，
何處惹塵埃。

Drevo Bodhi ne obstaja
in ni svetlega ogledala,
ker je vse Praznina.
Le kje naj se nabere prah?

Dajian Huineng

KAKOR ČISTO OGLEDALO BREZ POPAČENJA PRIKAZUJE PODOBO,
KAKOR PO MIRNI DOLINI ODMEVA ZVOK, PRAV TAKO SE MORA
TISTI, KI HOČE SLEDITI POTI KARATEJA (KARATE-DO), OČISTITI
SLABIH ALI ZLIH MISLI, KER LAHKO LE S ČISTIM UMOM IN ČISTO
ZAVESTJO RAZUME TO, KAR PREJEMA.

Originalni zapis	Izgovorjava	Pomen
A		
age uke	age uke	visoki blok udarca v glavo ali vrat
akupresura	akupresura	zdravljenje s pritiskom na akupunkturne točke
asana	asana	položaj v jogi
ashi geri	aši geri	udarec s prednjo nogo
ashi no kata	aši no kata	vpad proti nasprotniku
ashi wasa	aši vaza	tehnika z nogo
ate wasa	ate vaza	metoda napada na vitalne točke
atemi – chi mei	atemi – či mei	udarec v vitalne točke
B		
basai dai – sho	basai dai – šo	vdiranje v trdnjavo (kata daljša – krajša)
bo	bo	palica, najpogostejši napad v starih katah
Bodidharma	Bodidarma	indijski menih, tvorec starodavnega karateja
bu	bu	moč, možatost
bunkai	bunkai	pomen gibov v kati (doživljanje vsakega giba)
bushi	buši	bojevnik (samuraj)
bushi no nasake	buši no nasake	bojevniško usmiljenje
bushido	bušido	kodeks časti samuraja – bojevnika (viteška pot)
buyi	buji	lahkotna narava giba pri osvojeni tehniki
C		
cha no yu	ča no ju	ceremonija pitja čaja
chi, ki	či, ki	tok notanje vitalne energije, ki jo lahko usmerjamo s tehniko karateja
chinte	činte	redko videna roka (kata)
choko zuki	čoku zuki	udarec s pestjo naprej v stavu heiko dachi
chudan	čudan	v sredino (prsi, pleksus)
D		
dai	dai	velik, dolg
dan	dan	mojstrski nivo
de ashi barai	de aši barai	čiščenje podkolenice nasprotnika z notranjo ali zunanjo stranjo podplata pod kotom 45°
diae	diaje	borbeni psihološki princip – prestrezanje
dodjo	dodžo	prostor za prakticanje karateja; prostor, kjer se izpopolnjuje pogum in se izgrajuje superiorna človeška narava prek ekstaze užitka v težavnem treningu; ta prostor je svet, ker se v njem izpopolnjuje človeški duh

Originalni zapis	Izgovorjava	Pomen
E		
enbusen	enbusen	smer gibanja v kati
enpi	empi	leteča lastovka (kata)
enpi uchi	empi uči	udarec s komolcem
enzan no mensuke	enzan no mensuke	gibanje skozi (v kati)
F		
fudo dachi	fudo dači	borbeni stav
fumikomi	fumikomi	zaključek udarca z nogo
Funagoshi Gichin	Funagoši Gičin	oče modernega karateja, ustanovitelja stila Šotokan
furi uke	furi uke	krožni blok s podlaktjo
G		
gaman hama	gaman hama	stav pričakovanja
gan kaku	gan kaku	čaplja na pečini, vrana na skali (kata)
gedan	gedan	dol (nizko)
gedan barai	gedan barai	nizki blok udarca v pleksus ali genitalije
gi	gi	športna oprema za karate; kimono
giri	giri	dolžnost, obveznost
go no sen	go no sen	psihološki princip – napad v trenutku, ko nasprotnik napade ali konča napad
godju ryu	godžu rju	stil karateja (ustanovitelj Choyun Miyagi)
godjushiho dai – sho	godžušiho dai – šo	54 korakov (kata daljša - krajša)
ritsui	ricui	dvigni se, vstani
go kata ken	go kata ken	skupek vseh elementov tehnik v enem stilu
gyaku zuki	gjaku zuki	udarec s pestjo naprej v položaju roka nasprotna nogi
H		
hai shuto uke – uchi	hai šuto uke – uči	blok z zunanjo stanjo dlani – udarec
haishu	haišu	zapestje
haiwan uke	haivan uke	začetni blok v kati heian nidan
hajime	hadžime	začni
hangetsu	hangecu	polmesec (kata)
harai uke	harai uke	blok kontra gedan barai z obratom podlaktnice navznoter
haumi	haumi	pod kotom, s strani
heian	heian	dolina mirnega uma (skupina petih kat)
heiko/yoi/dachi	heiko/joi/dači	prehodni stav; stopala so razmaknjena za širino bokov; težišče naprej
heisoku dachi	heisoku dači	sonožni stav; prsti in pete so skupaj

Originalni zapis	Izgovorjava	Pomen
henka	henka	sparing z dogovorjenim številom napadov
hidari	hidari	levo
hiki ashi	hiki aši	poseben začetni položaj kolena za nožni udarec
hikite	hikite	prosta roka; reakcija pri bloku ali udarcu
hiraken tsuki	hiraken zuki	leopardova šapa
»hito kata san men«	hito kata san men	»vsaka kata za tri leta«

I

iai	iai	samurajska večšina mečevanja
ibuki	ibuki	kratko dihanje med borbo
in ibuki	in ibuki	dihanje pri pripravi (z zadrževanjem)
inyo	injo	aktivno/pasivno, napad/obramba (pri kati)
ipon	ipon	do enega; z enim
ipon kenzuki	ipon kenzuki	udarec s pestjo z izproženim členkom kazalca
ipon kumite	ipon kumite	borba do ene točke
ITKF	ITKF	International Traditional Karate Federation

J

jīn	džin	ljubezenski tempelj Budhe (kata)
jion	džion	tempelj, ime japonskega generala (kata)
jite	džite	deset rok (kata)
jiu ipon kumite	džiu ipon kumite	dogovorjen sparing na en korak v borbenem stavu
jiu kumite	džiu kumite	prosta borba
jodan	džodan	gor (visoko)
jun zuki	džun zuki	udarec z roko na pol koraka iz heiko dachi

K

kae moku	kaj mok	odpri oči
kage zuki	kage zuki	udarec v stan s skrčno roko
kaki wake uke	kaki uake uke	joko uke z obema rokama (blok klina)
kako	kako	tigrova usta
kamae	kamae	pripravi se v borbni položaj (guard)
kanku dai – sho	kanku dai – sho	gledanje v nebo (kata daljša – krajša)
karate	karate	prazna roka
karate-do	karate-do	čista pot karateja
kata	kata	forma, borba z namišljenim nasprotnikom
kata kaishu	kata kaišu	forma, borba z namišljenim nasprotnikom
kata kumite	kata kumite	kata z realnim nasprotnikom
keage	kjage	trzaj iz kolena (razbijanje)
keito uke	keito uke	specifičen blok v katah unsu in kitei

Originalni zapis	Izgovorjava	Pomen
kekomi	kekomi	udarec z vbodom (prodiranje, prebijanje)
kenpo	kempo	starokitajski karate
keri	keri	nožni udarci iz kolena
kiba dachi	kiba dači	jahalni stav; stopala so vzporedna in razmaknjena za dvojno širino bokov
kihon	kihon	osnovna tehnika
kihon ipon kumite	kihon ipon kumite	dogovorjen sparing na en korak
kime	kime	trenutni efekt psihofizične energije; koncentracija celotne psihofizične energije v udarno površino
kitei 94	kitei 94	tekmovalna kata za dve leti v fu-ku-go
kiten	kiten	gravitacijsko središče telesa
kizame zuki	kizame zuki	vbodni udarec s pestjo naprej v položaju ista roka ista noga, s sunkovitim potiskanjem boka, ramena in roke
kokutsu dachi	kokucu dači	stav nazaj; zadnja noga skrčena, stopalo pod pravih kotom
kokyu	kokju	dihanje v kati
kosa dachi	kosa dači	prehodni stav s prekrizanimi nogami
kumade	kumade	medvedova šapa
kumite	kumite	borba
kutsu	kucu	metoda oživljanja, reanimacija
kyai	kjai	krik, demonstracija borbenega duha pri močnem kimeju
kyo	kjo	mentalno in fizično stanje (prepoznavanje možnosti)
kyu	kju	začetniški rang (razred)
kyudo	kjudo	lokostrelska veščina
M		
maai	mai	realna in dejanska distanca v borbi
mae geri	maj geri	udarec s prednjim delom podplata naprej
mae ni	maj ni	naprej
makiwara	makivara	rafija, pletena okoli jesenove deske; uporablja se za treniranje udarcev pri karateju
mate	mate	počakaj
mawashi geri	mavaši geri	krožni udarec s prednjim delom podplata naprej
mawate	mavate	obrat
meikyo	meikjo (mekjo)	čisto ogledalo, čistiti ogledalo (skupina treh kat)
Meikyo-kan	meikjo-kan	Klub čistega ogledala
migi	migi	desno

Originalni zapis	Izgovorjava	Pomen
mika zuki geri (sokutei mawashi uke)	mika zuki geri (sokutei mavaši uke)	krožni udarec, blok s podplatom
mizu no kokoro	mizu no kokoro	borbeni psihološki princip – duh kot voda (popolna umirjenost)
moku so	moku so	zapri oči
moku so yame	moku so jame	odpri oči
moroto uke	moroto uke	podprt blok
mudra	mudra	monotono zaporedje preprostih gibov; predhodnica kate
mushin	mušin	pasivno mentalno stanje
musubi dachi	musubi dači	sonožni stav; pete so skupaj, prsti narazen, stopala v obliki črke V

N

nagore	nagore	različno kratko dihanje v kati
neko ashi dachi	neko aši dači	mačji stav
nihon	nihon	dvakrat; z dvema
niju shiho	nidžu šiho	24 korakov (kata)
nukite	nukite	kopje; udarec s prsti iztegnjene dlani

O

obi	obi	pas
oi zuki	oi zuki	udarec s pestjo naprej v položaju ista roka ista noga, celoten korak
oikomi	oikomi	korak
okuri ashi	okuri aši	skrivno približevanje
os	os	pozdrav z blagim priklonom

R

randori	randori	lahkotna prosta borba (izmenična iniciativa)
rei	rei	pozdrav s priklonom
ren geri	ren geri	dvojni udarec z nogo
renoi dachi	renoi dači	pokončen stav
rohai	rohai	staro ime za kato meikyo

S

saki	saki	slutnja nevarnosti
samurai	samuraj	plemič, bojevnik (sluga)
sanbon	sanbon	trikrat
sanbon, gohon kumite	sanbon, gohon kumite	borba na tri, na pet korakov
sanchin dachi	sančin dači	stav peščene ure
satori	satori	intuicija, razsvetljenje
sei za	seiza	sedi

Originalni zapis	Izgovorjava	Pomen
sen	sen	iniciativa z refleksnim nasprotnikovim odgovorom
sen no sen (kaki no sen)	sen no sen (kaki no sen)	psihološki princip – napad, ko začitimo nasprotnikovo napetost ali med napadom
senpai	sempai	starejši po izkušnjah (2.–5. dan)
sensei	sensei	inštruktor karateja (učitelj)
Shaolin	Šaolin	budistični samostan, kjer so prvič poučevali karate
shiatsu	šiacu	akupresurna metoda zdravljenja
shihan	šihan	visoka titula (6. dan+)
shihon	šiho	štirikrat (štiri strani)
shiko dachi	šiko dači	sproščena »konjska« pozicija
shintō	šinto	pot bogov (pred budizmom)
Shinto	šintoizem	japonska religija
shito ryu	šito rju	stil, ustanovitelj Kenwa Mabuni
shizen tai	šizen tai	naravni položaj
sho	šo	kratek, majhen
shomen ni rei	šomeni rei	priklon
shoto kan	šoto kan	stil, ustanovitelj Funakoshi Gichin
shuhari	šuhari	trije nivoji napredovanja psihofizičnega osvajanja kate
shuto uchi uke	šuto uči uke	srednji blok z odprto dlanjo, navzven pod kotom 45°
sochin	sočin	popolna tišina (kata)
sosoku geri	sosoku geri	dvojni udarec v skoku (kanku sho)
soto uchi uke	soto uči uke	srednji blok od zunaj navznoter v višini prsi/ trebuh
T		
tai kyoku	tai kjoku	prvobiten, poslednja akcija (skupina šestih kat)
tai no sen	tai no sen	napad po nasprotnikovem pripravnem gibu za napad
tai sabaki	tai sabaki	gibanje v stran, izogibanje nasprotnikove smeri
taiso	tai so	način izvajanja tehnike pri pripravi ali pri ponavljanju
taisoku	taisoku	dihanje z zadržkom
temeshi wari	tameši vari	tehnika lomljenja
tanden	tanden	vizualni center telesa
tao	tao	pot
tate shuto uke – uchi	tate šuto uke – uči	blok z upognjenim robom dlani – udarec

Originalni zapis	Izgovorjava	Pomen
te	te	roka
te nagashi uke	te nagaši uke	drsn blok z dlanjo na nasprotni strani glave
te osai uke	te osai uke	drsn blok z dlanjo navzdol; hitra blokada
te wasa	te vaza	tehnika rok
teisho uke – uchi	teišo uke – uči	udarec z dlanjo naprej s korenem dlani – blok
teki	teki	jezditi na konju, železni jezdec (skupina treh kat)
ten no kata Omote (yakuso kumite)	ten no kata omote	kata univerzuma, neskončnosti (kumite kata)
tetsui uchi (kentsui)	tecui uči (kencui)	udarec kladiiva
tobi	tobi	v skoku
tokui	tokui	specialka (tehnika, kata, ...)
tori	tori	tisti, ki napada
tsugi ashi	cugi aši	potisk boka, zdrs naprej z zadnjo nogo
tsuki no kokoro	cuki no kokoro	borbeni psihološki princip – um kot luna (popolna pozornost, zrcalno znanje)

U

uchi ude uke	uči ude uke	srednji blok od znotraj navzven v višini prsi/ trebuh
uke	uke	tisti, ki se brani
unsu	unsu	valovi, kata
ura mawashi geri	ura mavaši geri	krožni udarec s peto naprej
ushiro geri	uširo geri	direktni udarec s peto iz obrata
ushiro mawashi geri	uširo mavaši geri	krožni udarec s peto iz obrata
ushiro ni	uširo ni	nazaj

W

wado ryu	vado rju	stil, ustanovitelj Hironori Utsuka
wankan	vankan	ime inštruktorja, kata
washide	vašide	štokljin kljun

Y

yamazuki	jamazuki	udarec z obema rokama v stran (džodan, čudan), udarec gore
yame	jame	ustavi se
yasume	jasme	počivaj
yo ibuki	jo ibuki	dihanje pri velikih naporih (glasen vdih skozi nos, močen izdih skozi usta – kyai)
yoi	joi	pripravi se (da umreš)
yoko geri	joko geri	udarec z bočnim delom podplata v stran
yoko ni	joko ni	v stran

Originalni zapis	Izgovorjava	Pomen
yoko uchi uke	joko uči uke	blok s podlaktnico v stran (kontra rotacija podlaktnice od soto uke)
yonhon	jonhon	štirikrat, s štirimi
yusoku	jusoku	enakomerno, naravno dihanje (pri kati)
Z		
zanshin	zanšin	prehod v prvotni položaj (izhod iz borbe; psihološko načelo)
zen	zen	
zenkutsu dachi	zenkucu dači	stav naprej; prednja noga pokrčena, koleno nad prsti, zadnja noga iztegnjena, stav pagode
zuri ashi	zuri aši	zdrs naprej s prednjo nogo

1 ichi (iči)	2 ni	3 san	4 shi (ši)	5 go
6 roku	7 shichi (šiči)	8 hachi (hači)	9 kyu (kju)	10 ju (džu)

ĪCHI GAN, NI SOKU, SAN TAN, SHI RYOKU

1. pogled, 2. stav, 3. volja, 4. moč



MEIKYO KAN

Klub za tradicionalni karate
Vodnikova 38, Ljubljana