



ASKAPRO - Associação de Karatê - Do PEDRO ROCHA

Nomes e significados do KARATÊ

Vocabulário

- *Dan*: nível de faixas pretas
- *Kyu*: nível de faixas abaixo da preta
- *Giaku* golpe com a mão aposta à perna que está à frente
- *Oi*: golpe com a mesma mão que a perna que está à frente
- *Sonoba*: parado
- *Kimé*: união de força mental e física
- *Gedan*: zona baixa
- *Gohon Kunitê*: trabalho com o adversário, em cinco passos
- *Hajimê*: começar
- *Hikitê*: puxar um punho ao quadril, enquanto o outro trabalha
- *Ippon kunitê*: trabalho com o adversário, em um passo
- *Jodan*: zona alta
- *Yoko*: lateral
- *Mawashi*: semi-círculo
- *Mae*: frontal
- *Kamaê*: colocar-se em posição
- *Kiai*: união da respiração com a voz, momento em que se liberta o máximo de força e velocidade
- *Kihon*: trabalho de todas as técnicas de deslocação
- *Hantai*: dar meia-volta
- *Seizá*: em posição para a saudação
- *Tchudan*: zona média
- *Yamé*: parar
- *Yoi*: posição de espera, pronto para trabalhar
- *Keri* ou *Gueri*: chute
- *Zuke*: soco
- *Uke*: defesa
- *Shuto*: golpe com a mão aberta
- *Shotei*: golpe com a palma da mão
- *Empi*: golpe com o cotovelo
- *Hiza*: golpe com o joelho
- *Cacato*: golpe com o calcanhar
- *Hantei*: decisão por bandeirada (votação dos árbitros auxiliares) de uma luta empatada
- *Hiki-Waki*: empate
- *Nokachi*: vitória
- *Shiro*: competidor de branco, ainda usado em competições da FPKI e da CBKI
- *Aka*: competidor de vermelho
- *Ao*: competidor de azul
- *Dachi*: posição das pernas (Exemplo: fudo-dachi, zunkutsu-sachi, shiko-dachi, ukiashi-dachi etc)
- *Ushiro*: parte de atrás

Conjunto Recanto do cabula, s/n - Prédio da Associação de Moradores
CEP: 41.180 – 040 - Rua Silveira Martins - Cabula – Salvador - BA.



ASKAPRO - Associação de Karatê - Do PEDRO ROCHA

Nomes e significados do KARATÊ

- *Ashiro*: golpe giratório
- *Tobi*: golpe pulando
- *Moto no ichi*: posição inicial
- *Shodan*: primeiro (1º)
- *Nidan*: segundo (2º)
- *Sandan*: terceiro (3º)
- *Yondan*: quarto (4º)
- *Gadan*: quinto (5º)
- *Nihon*: duplo
- *Sanbon*: triplo
- *Yombon*: quádruplo
- *Gohon*: quádruplo