



Grundlæggende dojo regler og etikette i Hørsholm Karate Klub

- Buk når du træder ind i, og når du forlader dojen (træningssalen)
- Kommer du for sent til træning, skal du selv bukke ind. Sæt dig i 'seiza' og buk ind som beskrevet i afsnittet 'Start'
- Skal du gå tidligt fra træning, skal du selv bukke ud. Sæt dig i 'seiza' og buk ud som beskrevet i afsnittet 'Slut'
- Klubbens hovedinstruktør tiltales 'Sensei'
- Andre klubinstruktører tiltales med 'Senpai'
- Man hilser på hinanden med et tydeligt 'oss'
- Ingen forlader dojen under træning uden tilladelse
- Når man modtager instruktion står man med ret overkrop, armene ned langs siden, og samlede hæle

Start

Når undervisningen starter siger den højst graduerede højt "yoi" ("klar"), og alle stiller sig på række ved siden af hinanden, med front mod 'shomen' (flaget). Den højst graduerede (eller ældste) står yderst til højre. (instruktøren foran eleverne). Den der står yderst til højre styrer starten og slutningen af undervisningen ved, at sige følgende:

- "Seiza" (sid ned) Alle sætter sig i seiza med hænderne på lårene
- "Shomen ni rei" (buk fremad) Alle bukker fremad (Sensei/senpai vender sig om med front mod klassen)
- "Sensei ni rei"/"senpai ni rei" (buk for sensei/senpai) Alle bukker fremad igen mens man hilser tydeligt med et "oss"
- "Otagai ni rei" (buk for hinanden) Alle bukker fremad mens man hilser tydeligt med et "oss".
- "Tate" (rejs jer) Sensei/senpai rejser sig op først. Mens han gør dette bukker alle, mens de siger "Onegaishimasu" og derefter rejser man sig op. Alle samler hælene, bukker og hilser med et tydeligt "Oss".

Træningen begynder

Ordliste

Yoi	Klar
Seiza	Sid ned
Mokuso	Luk øjnene
Kaimoku	Åbn øjnene
Shomen ni rei	Buk fremad
Sensei/senpai ni rei	Buk for sensei/senpai
Otagai ni rei	Buk for hinanden
Tate	Rejs jer
Onegaishimasu	"vil du være så venlig"
Arigato gozaimashita	"Mange tak"
Hajime	Begynd
Yame	Stop

Slut

Når undervisningen er slut stiller alle sig på række på samme måde som ved timens begyndelse.

Der bliver sagt følgende:

- "Seiza" (sid ned) Alle sætter sig i seiza med hænderne på lårene
- "Mokuso" (luk øjnene)
- "Kaimoku" (åbn øjnene)
- "Shomen ni rei" (buk fremad) Alle bukker fremad (Sensei/senpai vender sig om med front mod klassen)
- "Sensei ni rei"/"Senpai ni rei" (buk for sensei/senpai) Alle bukker fremad igen mens man hilser tydeligt med et "Oss"
- "Otagai ni rei" (buk for hinanden) Alle bukker fremad mens man hilser tydeligt med et "Oss".
- "Tate" (rejs jer) Sensei/senpai rejser sig op først. Mens han gør dette bukker alle, mens de siger "Arigatogozaimashita" og derefter rejser man sig op. Alle samler hælene, bukker og hilser med et tydeligt "Oss".

Træningen er slut

Dojo kun (fremsiges efter meditation i slutningen af træningen)

Hitotsu! – Jinkaku kansei ni tsutomuru koto!

Hitotsu! – Makoto no michi mamoru koto!

Hitotsu! – Doryoku no seishin o yashinau koto!

Hitotsu! – Reigi o omonzuru koto!

Hitotsu! – Kekki no yu o imashimuru koto!

Et! – Søg den perfekte karakter!!

Et! – Vær trofast!

Et! – Vær Stræbsom!

Et! – Respekter andre!

Et! – Vær ikke voldelig i din optræde



Tal

1	ichi
2	ni
3	san
4	shi
5	go
6	roku
7	shichi
8	hachi
9	ku
10	ju
11	ju-ichi
20	ni-ju
30	san-ju
100	hyaku
1000	sen
10000	ichi man

Kropsdele

Ashi	ben
Kubi	hals
Ashi kubi	ankel
Te kubi	håndled
Momo	lår
Futu momo	baglår
Hiza	knæ
Fukuharagi	læg
Kakato	hæl
Koshi	fodpude
Sokuto	kanten af foden
Haisoku	vrst
Sokutei	fodsål
Tsumasaaki	tæer
Kata	skulder
Ude	arm
Senaka	ryg

Stillinger

Zenkutsu-dachi	fremadrettet stilling
Kokutsu-dachi	bagudrettet stilling
Kiba-dachi	rytterstilling
Nekoashi-dachi	kattebens stilling
Fudo-dachi	Uflyttelig stilling
Shizen-tai	naturlig stilling
Heiko dachi	parallel stilling

Parader:

Uke-waza	paradeteknikker
Age-uke	opadgående parade
Soto-uke	udefra og ind parade
Uchi-uke	indefra og ud parade
Gedan-barai	nedadgående parade
Shuto-uke	parade med håndkanten

Stød

Tzuki-waza	stødteknikker
Oi-zuki	stød på fremglid (samme arm som ben)
Gyaku-zuki	modsat stød (modsatte arm som ben)
Kaiten shinagara	gyakuzuki dreje rundt mens der stødes gyakuzuki

Slag

Uchi-waza	slagteknikker
Uraken-uchi	bagnæveslag
Empi-uchi	albueslag
Shuto-uchi	håndskantsslag



Spark

Keri-waza	sparketeknikker
Mae-geri	front spark
Yoko-geri keage	snapsark til siden
Yoko-geri kekomi	stopspark til siden
Mawashi-geri	cirkelspark
Ushiro-geri	bagudrettet spark
Ura-mawashigeri	omvendt cirkelspark
Ushiro-mawashigeri	baglæns cirkelspark
Gyaku-mawashigeri	modsat cirkelspark

Kumite

Gohon kumite	5 skridts kamp
Sanbon kumite	3 skridts kamp
Kihon ippon kumite	Basis 1 skridts kamp
Jiyu ippon kumite	Fri 1 skridts kamp
Jiyu kumite	Fri kamp
Shiai kumite	konkurrence kamp

Andre gloser:

Migi	højre
Hidari	venstre
Kata	form
Gi	karate dragt
Obi	bælte
Jodan	kroppens øvre regioner
Chudan	kroppens midterste regioner
Gedan	kroppens nedre regioner
Mawate	vend rundt
Shomen	Hoften fremad
Hanmei	Hoften til siden