

## Speciale woorden en uitdrukken

---

Exzercises oefeningen =Undo-Taiso

Gassho: shotei's tegen elkaar of handpalmen en duwen naar de plexus en ontspannen van de plexus.

Hai: Crawling, walking exercise, Develops legs, hips, improves intake of Ki.

Junan-Taiso: Stretching Exercises, rek oefeningen.

Junbi Undo ( or Junbbi-Taiso: Preparatory Exercises, voorbereidings-oefeningen.

Kaikyaku Undo: Splits spagaat

Ken-tate : Knuckle-push-ups voorligsteun twee eerste knokkels = ook Kento.

Kokansetsu Nobashiundo,,: Hip joint stretching exercises.

Neri: Walking exercises which develop overall body strenght:  
Oefeningen uitvoeren al wandelend over de vloer, zal uw lichaam verstevigen.

Shotei Zuke: Leg stretch with palms to the floor.

Rek oefeningen met als steun, de handpalmen gebruiken.

Ude-Tate: Push-ups, gewone pomp oefeningen.

Zako-Geri: Kicks in squatting position. Hurkzit of vanuit hurkzit schoppen.

Grades in order of rank: Graden in de juiste volgorde:

---

Kyu:	student/jongen,	level coloured belt
Mudansha:	Kyu-grade student	
Iro-Obi:	Coloured belt	Gekleurde gordel
Shiro-Obi:	White Belt	witte gordel
Aka-Obi:	Red Belt	Rode gordel
Mizuiro-Obi	Blue Belt	Lichtblauwe gordel
Kiuro-Obi:	Yellow Belt	Gele Gordel
Midori-Obi	Green Belt	Groene Gordel
Cha-Obi	Brown Belt	Bruine gordel
Jikkyu	10 th Kyu	10é kyu
Kyukyu	9 th Kyu	9é kyu
Hak-Kyu	8 th Kyu	8é kyu
Nanakyu	7 th Kyu	7é kyu
Rok-Kyu	6 th Kyu	6é kyu
Gokyu	5 th Kyu	5é kyu
Yonkyu	4 th Kyu	4é kyu
Sankyu	3 th Kyu	3é kyu
Nikyu	2 th Kyu	2é kyu
Ik-Kyu	1é th Kyu	1é kyu

Dan Black Belt Level ( of trap)

Vervolg Extra Terminologie:

Kai:(Kyokushin Kai)	Society,School	Vereniging school
Kaikan:	Hall	Hal
Kancho:	Chairman	Head of a Hal Voorzitter
Hoofd van een hal		
Karate:	Empty Hand(s)	Lege Hand(en)
Karate-Do:	Way of Karate,Art of empty (bare) handed	
fighting	Weg Van De Lege Hand, Kunst van blote en	
lege hand gevecht.		
Karate-gi	Karate suit	Karatepak
Karate-ka	Karate practitioner/student	Karatebeoefenaar
of karatestudent.		
Kayoi no deshi	Walk-inn-student	student die komt en
gaat naar en van de training(of te wel het tegenovergestelde van:		
ushi-deshi)		
Keiko:	training	training
Keiko-gi:	training suit	trainingspak
Ki(Ch'i):	Life Force,Energy	Levenskracht,energie
Kempo(Kenpo):	Fist Art	Vuistkunst,komt
van het Chines Ch'uan Fa.		
Kendo:	Way of the Sword	Weg van het zwaard
Kohai:	Kohai=junior-student	junior-student
iedereen die lager is in graad en later begon met karate dan uzelf		
Kokyu:	Breathing <del>Techniques</del>	Ademhalen
Kokyu-Ho:	Breathing Techniques	Ademhalingstechnieken
Konjo:	Fighting Spirit	Gevechtsspirit
Kyokushinkai:	Society of the Ultimate Truth,Vereniging	
van de Uiterste Waarheid.		
Kyudo:	Way of The Bow	Weg van het Japanse
boogschieten.		
Makiwara:	Padded striking board	stootpaal voor
handen en voeten te harden en om uw kracht te laten toenemen.		
Mushin:	No-mindedness,the state of perfect	
calm,	NIET DENKEN maar doen zuiver uw lichaam.	
Misogi:	Purification ceremony in water, zuiverheids	
ceremonie in het water,b.v. onder een waterval trainen of mediteren.		
Osu no Seishin:	The spirit of Osu,to Persevere,de spirit van	
osu, altijd maar doorgaan.		
Ryu:	School,style,	van welke school of stijl
Seishin	Spirit,heart	spirit,hart
Seishin-ryoku	Spiritual,strenght,will-Power,	spiritueel,
kracht en wilskracht.		
Sempai:	Senior Student,	student in hogere rang
assistent,of helper.		
Sensei:	Teacher,general title of respect,leraar,	
algemene titel van respect.		
Shidoin:	Instructor ; leraar	
Shihan:	Expert-Master,Expert,Meester.	
Shinsa:	Grading: Examen-Tentamen	
Sho <del>an</del> -Shinsa:	<del>Grading</del> Grading for dan dangraadexamen	
Shokyu-Shinsa:	Grading for Kyu kyugraadexamen:	
Sosai:	President	President
Tairyoku:	Physical strenght, fisyke kracht	
Tameshiwari:	Breaking Techniques Breektesten	
Zanshin:	State of perfect awareness, staat van volko	
alерtheid.		