

Японская терминология, применяемая в Ашихара-каратэ

	Дачи	Стойки
1.	<i>Ёй дачи</i>	Стойка готовности. По команде «Ёй!» каратэка, стоящий в Фудо дачи, отвечает «Осс!», руками делает двойной блок Гэдан Барай, и фактически оказывается в Ёй дачи. Готов к выполнению задания.
2.	<i>Зэнкутсу дачи</i>	Передняя стойка. Ноги на ширине плеч. Задняя нога отставлена назад на расстояние ширины двух плеч. Задняя нога прямая. Пятка прижата к полу. Стопа задней ноги повернута на 30 градусов. Стопа передней ноги направлена вперёд по линии атаки. На переднюю ногу распределяется 70% веса тела. Проекция колена передней ноги на большом пальце передней стопы. Используется в Кихоне и Идо Кэйко.
3.	<i>Киба дачи</i>	Стойка «Железный всадник». Ноги на одной линии перпендикулярной линии атаки на расстоянии ширины двух плеч. Стопы параллельны и направлены вперёд по линии атаки. Проекция центра тяжести на точку посередине линии, на которой находятся стопы. Используется в Кихоне и Идо Кэйко.
4.	<i>Кокутсу дачи</i>	Задняя стойка. Ноги на одной линии направленной по линии атаки. Задняя нога отставлена назад на расстояние ширины двух плеч. Проекция колена задней ноги на большом пальце задней стопы. Вес тела на 80% на задней ноге. Стопа задней ноги повернута на 90 градусов. Стопа передней ноги направлена вперёд по линии атаки. В Ашихара-каратэ используется редко.
5.	<i>Кумитэ но камаэ</i>	Боевая стойка. Основная стойка в Ашихара-каратэ.
6.	<i>Кэри но камаэ</i>	Эта стойка для отработки ударов ногами. Не отличается от Зэнкутсу дачи
7.	<i>Мусуби дачи</i>	Открытая стойка. Пятки соединены вместе, стопы развернуты на 45 градусов. Ноги чуть согнуты в коленных суставах. В Ашихара-каратэ используется редко.
8.	<i>Санчин дачи</i>	Стойка трех точек. Ноги шире плеч (расстояние между плечевыми суставами). Пятка передней ноги на одной линии с носком задней ноги. Стопы повернуты вовнутрь на 45 градусов. Используется в Кихоне.
9.	<i>Фудо дачи</i>	Неподвижная стойка. Непокосимость духа. Естественное положение во время отдыха между упражнениями или в ожидании указаний. Часто используется во время тренировок. Ноги на одной линии, перпендикулярной линии атаки, на расстоянии ширины плеч. Стопы чуть повернуты в стороны.
10.	<i>Хэйко дачи</i>	Ноги на одной линии перпендикулярной линии атаки на расстоянии – ширина плеч. Стопы параллельны. Ноги чуть согнуты в коленных суставах.
11.	<i>Хэйсоку дачи</i>	Закрытая стойка. Стопы ног соединены вместе. Ноги чуть согнуты в коленных суставах. Коленные суставы соединены. Используется в Кихоне.
12.	Укэ	Блоки
13.	<i>Гэдан Барай</i>	Сметающий блок на нижнем и среднем уровнях
14.	<i>Гэдан Барай/ Учи Укэ</i>	Двойной блок
15.	<i>Дзёдан Укэ</i>	Прямой блок на верхнем уровне предплечьем или ребром ладони
16.	<i>Маваши Укэ</i>	Двойной круговой блок на среднем и верхнем уровнях
17.	<i>Сото Укэ</i>	Блок предплечьем снаружи вовнутрь на среднем и верхнем уровнях
18.	<i>Сунэ Укэ</i>	Блок голенью от Маваши Гэри
19.	<i>Учи Укэ</i>	Блок предплечьем или ребром ладони изнутри наружу на среднем и верхнем уровнях
20.	<i>Хиджи Укэ- Хиза Укэ</i>	Блок соединёнными вместе коленом и локтем от Маваши Гэри
21.	<i>Хиккакэ</i>	Блок зацепом ногой от Мае Гэри, Санкаку Гэри (Зацеп, Ловушка, Leg Hook)
22.	<i>Шуто Укэ</i>	Блок ребром ладони
23.	Цуки, Учи	Удары руками 1. Если Цуки следует после гласного звука, то происходит «озвучивание» в Дзуки. Японцы часто сокращают слово «Цуки» до «Цки». 2. Учи от слова «Уцу» - бить.
24.	<i>Гяку Дзуки</i>	Шаг + прямой удар рукой, разноименной с передней ногой
25.	<i>Ой Дзуки</i>	Шаг + прямой удар рукой, одноименной с передней ногой

26.	<i>Сэйкэн Цуки</i>	<i>Прямой удар передней частью кулака во все уровни</i>
27.	<i>Тохо Дзуки</i>	<i>Прямой удар «рукой – крюк» в горло</i>
28.	<i>Чудан Шита Дзуки</i>	<i>Прямой удар развёрнутым кулаком в корпус</i>
29.	<i>Шотэй Дзуки</i>	<i>Прямой удар основанием ладони во все уровни</i>
30.	<i>Энкэй Гяку Дзуки</i>	<i>Прямой удар рукой после освобождения от захвата круговым блоком Учи Укэ и последующей защитой паховой зоны открытой ладонью</i>
31.	<i>Сэйкэн Аго Учи</i>	<i>Секуций удар передней частью кулака в подбородок</i>
32.	<i>Сэйкэн Маваши Учи</i>	<i>Круговой удар передней частью кулака во все уровни</i>
33.	<i>Тэтсуи Отоши Учи</i>	<i>Удар основанием кулака по нисходящей траектории (возможен вариант Ороши)</i>
34.	<i>Тэтсуи Сото Учи</i>	<i>Удар основанием кулака снаружи</i>
35.	<i>Тэтсуи Учи Учи</i>	<i>Удар основанием кулака изнутри</i>
36.	<i>Уракэн Ганмэн Учи</i>	<i>Удар тыльной частью кулака в лицо</i>
37.	<i>Уракэн Маваши Учи</i>	<i>Круговой удар тыльной частью кулака в голову</i>
38.	<i>Уракэн Саю Ганмэн Учи</i>	<i>Удар тыльной частью кулака в лицо слева или справа</i>
39.	<i>Уракэн Хизоо Учи</i>	<i>Удар тыльной частью кулака по рёбрам, в печень, селезёнку (Хизоо - селезёнка, ударение на оо)</i>
40.	<i>Хайто Маваши Учи</i>	<i>Удар внутренним ребром ладони со стороны большого пальца</i>
41.	<i>Хиджи Агэ Учи</i>	<i>Удар локтем снизу вверх по восходящей траектории</i>
42.	<i>Хиджи Маваши Учи</i>	<i>Круговой удар локтем</i>
43.	<i>Хиджи Отоши Учи</i>	<i>Удар локтем по нисходящей траектории</i>
44.	<i>Шита Агэ Учи</i>	<i>Удар кулаком снизу вверх по восходящей траектории (апперкот)</i>
45.	<i>Шотэй Маваши Учи</i>	<i>Удар основанием ладони снаружи</i>
46.	<i>Шуто Отоши Учи</i>	<i>Удар внешним ребром ладони по нисходящей траектории</i>
47.	<i>Шуто Сото Учи</i>	<i>Удар внешним ребром ладони снаружи</i>
48.	<i>Шуто Учи Учи</i>	<i>Удар внешним ребром ладони изнутри</i>
49.	Кэри	Удары Ногами (Если Кэри следует после гласного звука, то происходит «озвучивание» в Гэри)
50.	<i>Джику Аши Гэри</i>	<i>Удар в опорную ногу (Джику Аши – опорная нога). Кансэтсу Гэри в опорную ногу при защите от Маваши Гэри Дзёдан тоже относится к технике Джику Аши Гэри.</i>
51.	<i>Ёко Гэри</i>	<i>Удар ногой в сторону в средний и верхний уровни. Ударная часть - Сокуто</i>
52.	<i>Ёко Кэри Агэ (Ёко Кэагэ)</i>	<i>Удар прямой ногой махом в сторону. Ударная часть – Сокуто.</i>
53.	<i>Кансэтсу Гэри</i>	<i>Удар в коленный сустав. Ударная часть, как правило, Сокуто.</i>
54.	<i>Кинтэки Гэри</i>	<i>Удар ногой в пах (может быть Кин Гэри). Ударная часть - Хайсоку, Чусоку.</i>
55.	<i>Кэрикоми Какэ Гэри</i>	<i>Заступ вперёд задней ногой и крюкообразный удар передней ногой. Ударная часть - Какато. В ХОМБУ называют Spin Kick.</i>
56.	<i>Маваши Гэри</i>	<i>Круговой удар ногой во все уровни. Ударная часть - Хайсоку, Чусоку.</i>
57.	<i>Маваши Хиза Гэри</i>	<i>Круговой удар коленом во все уровни.</i>
58.	<i>Мае Гэри</i>	<i>Удар ногой вперёд в любой уровень. Ударная часть, как правило, Чусоку.</i>
59.	<i>Мае Кэри Агэ (Мае Кэагэ)</i>	<i>Удар прямой ногой махом вверх и за голову. Ударная часть - Хайсоку, Чусоку.</i>
60.	<i>Мае Хиза Гэри</i>	<i>Удар коленом вперёд.</i>
61.	<i>Санкаку Гэри</i>	<i>Треугольный удар. Траектория удара средняя между Мае Гэри и Маваши Гэри. Ударная часть - Хайсоку, Чусоку.</i>
62.	<i>Сото Маваши Гэри</i>	<i>Удар прямой ногой по дуге внутрь. Ударная часть - Тэйсоку.</i>
63.	<i>Тоби Ёко Гэри</i>	<i>Удар ногой в сторону в прыжке. Выполняется как задней, так и передней ногами. Два варианта: 1. выпрыгивая вверх и отталкиваясь ногами одновременно и 2.с разножкой. 1-й вариант основной. Желательно выполнять в лапу или мешок во избежание травмы.</i>
64.	<i>Тоби Маваши Гэри</i>	<i>Круговой удар ногой в прыжке. Выполняется как задней, так и передней ногами. Два варианта: 1. выпрыгивая вверх и отталкиваясь ногами одновременно и 2.с разножкой. 1-й вариант основной.</i>
65.	<i>Тоби Маэ Гэри</i>	<i>Прямой удар ногой в прыжке. Выполняется как задней, так и передней ногами. Два варианта: 1. выпрыгивая вверх и отталкиваясь ногами одновременно и 2.с разножкой. 1-й вариант основной. Желательно выполнять в лапу или мешок во избежание травмы.</i>

66.	<i>Тоби Уширо Гэри</i>	<i>Удар ногой назад в прыжке. Выполняется как задней, так и передней ногами. Два варианта: 1. выпрыгивая вверх и отталкиваясь ногами одновременно и 2. с разножкой. 1-й вариант основной. Желательно выполнять в лапу или мешок во избежание травмы.</i>
67.	<i>Тоби Уширо Маваши Какэ Гэри</i>	<i>Круговой удар с разворотом в прыжке.</i>
68.	<i>Тоби Хиза Гэри</i>	<i>Прямой удар коленом в прыжке. Выполняется как задней, так и передней ногами. Два варианта: 1. выпрыгивая вверх и отталкиваясь ногами одновременно и 2. с разножкой. 1-й вариант основной.</i>
69.	<i>Учи Маваши Гэри</i>	<i>Удар прямой ногой по дуге наружу. Ударная часть - Сокуто.</i>
70.	<i>Учимомо Гэри</i>	<i>Удар во внутреннюю сторону бедра.</i>
71.	<i>Уширо Гэри</i>	<i>Удар ногой назад. Ударная часть - Какато.</i>
72.	<i>Уширо Маваши Какэ Гэри</i>	<i>Круговой удар с разворотом. Ударная часть - Какато. Обязательно выполнять Какэ в завершающей фазе удара.</i>
73.	<i>Хиза Ганмэн Гэри</i>	<i>Удар коленом снизу вверх. В ХОМБУ называют просто - Хиза Гэри.</i>
74.		<i>Действия</i>
75.	<i>Аши Барай</i>	<i>Подсечка (стопой ноги)</i>
76.	<i>Идо Кихон</i>	<i>Комплекс упражнений специализированного характера, выполняемого в движении без партнёра</i>
77.	<i>Иrimi</i>	<i>Встречный вход.</i> <i>Движение навстречу противнику для пропуска атаки мимо себя с минимальным разворотом корпуса. Искусство перемещения в ту точку, где прямое воздействие противника невозможно. Это почти лобовое столкновение, позволяющее отклониться от атаки и выйти на атаковую дистанцию для мгновенной контратаки преследования. Основной элемент в Айкидо.</i>
78.	<i>Камаэтэ!</i>	<i>Встать в стойку</i>
79.	<i>Ката Ашихара-каратэ</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Режим №1 - «Бой с тенью» по схеме на счет инструктора без челночных перемещений в стойке. 2. Режим №2 - «Бой с тенью» по схеме на счет инструктора с челночными перемещениями в стойке. 3. Режим №3 - «Бой с тенью» по схеме по команде инструктора «Хаджимэ!» без последующего счета с челночными перемещениями в стойке. 4. Эти же три режима отрабатываются как «Сабаки» против одного или нескольких ассистентов. 5. Наиболее сложным способом отработки Ката является вариант, когда ассистенты выполняют атаки из данного Ката вразной, не соблюдая последовательность, описанную в тексте. 6. Высшим мастерством считается выполнение защиты от любых атак одного или нескольких ассистентов, применяя связки из Ката и импровизируя этими связками, учитывая конкретную ситуацию. Это и есть конечная цель Ашихара-каратэ.
80.	<i>Киай</i>	<i>Взрывной крик или концентрация энергии</i>
81.	<i>Кимэ</i>	<i>Концентрация, Фокус, Максимальное усилие</i>
82.	<i>Кихон</i>	<i>Выполнение базовых упражнений без партнёра</i>
83.	<i>Кэрикоми</i>	<i>Шаг вперед задней ногой за переднюю для последующего удара передней ногой</i>
84.	<i>Кюшу</i>	<i>Поглощение атакующего воздействия противника.</i>
85.	<i>Макикоми Нагэ</i>	<i>Закручивающий бросок. Производное от слов: «свертывать», «скатывать»</i>
86.	<i>Микири</i>	<i>В течение Кюшу возможность оставаться на близкой дистанции с проведением мгновенной контратаки, используя инерцию и неудобное положение противника в этот момент. Рассудительность, оценка ситуации, умение предвидеть нападение противника.</i>
87.	<i>Окури аши</i>	<i>Подшаг</i>
88.	<i>Сабаки</i>	<i>Это общий термин, который можно перевести как движение, управление, принятие решения. Таи Сабаки - управление телом. Аши Сабаки - работа ног.</i>
89.	<i>Сабаки в Ашихара каратэ</i>	<i>Выполнение любых защитных технических действий против одного или нескольких ассистентов, которые не ограничены в выборе атак. Это конечная цель Ашихара-каратэ.</i>
90.	<i>Тамэши вари</i>	<i>Разбивание твердых предметов</i>
91.	<i>Ура Нагэ</i>	<i>Бросок на спину</i>

92.	<i>Хики</i>	<i>Тянуть, тащить на себя</i>
93.	<i>Хики кудзуши</i>	<i>Выведение из равновесия одной рукой с контролем</i>
94.	<i>Хики маваши</i>	<i>Выведение из равновесия после проведения блока Маваши Укэ с закручиванием двумя руками</i>
95.	<i>Хикитаоши</i>	<i>Падение вниз</i>
96.	<i>Хикитэ</i>	<i>Отведение второй руки назад</i>
97.		Ударные части тела (ноги)
98.	<i>Какато</i>	<i>Пятка</i>
99.	<i>Сокуто</i>	<i>Ребро стопы</i>
100	<i>Сунэ</i>	<i>Голень</i>
101	<i>Тэйсоку</i>	<i>Внутренняя сторона стопы</i>
102	<i>Хайсоку</i>	<i>Подъем стопы</i>
103	<i>Хиза</i>	<i>Колено</i>
104	<i>Чусоку</i>	<i>Подушечка пальцев</i>
105	<i>Цумасаки</i>	<i>Кончики согнутых вниз пальцев</i>
106		Ударные части тела (руки)
107	<i>Кокэн</i>	<i>Вершина запястья (Обезьяний крюк)</i>
108	<i>Котэ</i>	<i>Предплечье</i>
109	<i>Кэйко</i>	<i>Все пальцы в одной щепотке (Клюв цыпленка)</i>
110	<i>Нака Уби иппон кэн</i>	<i>Удар костяшкой среднего пальца</i>
111	<i>Нукитэ</i>	<i>Четыре пальца ладони вместе (Рука-копье)</i>
112	<i>Сэйкэн</i>	<i>Основания (костяшки) указательного и среднего пальцев</i>
113	<i>Тохо</i>	<i>Удар "гардой меча"</i>
114	<i>Тэтсуи</i>	<i>Основание кулака</i>
115	<i>Уракэн</i>	<i>Тыльная часть кулака</i>
116	<i>Хайто</i>	<i>Ребро ладони со стороны большого пальца</i>
117	<i>Хиджи</i>	<i>Локоть</i>
118	<i>Хиракэн</i>	<i>Вторые фаланги четырёх пальцев (Плоский кулак)</i>
119	<i>Шотэй</i>	<i>Основание ладони</i>
120	<i>Шуто</i>	<i>Ребро ладони (Рука-Нож)</i>
121		Части тела
122	<i>Аго (Ago)</i>	<i>Подбородок или челюсть</i>
123	<i>Атама (Atama)</i>	<i>Голова</i>
124	<i>Аши (Ashi)</i>	<i>Нога или Стопа</i>
125	<i>Ганмэн (Ganmen)</i>	<i>Лицо</i>
126	<i>Кансэtsy (Kansetsu)</i>	<i>Сустав (коленный)</i>
127	<i>Ката (Kata)</i>	<i>Плечо</i>
128	<i>Комэками (Komekami)</i>	<i>Висок</i>
129	<i>Котэ (Kote)</i>	<i>Предплечье</i>
130	<i>Куби (Kubi)</i>	<i>Шея</i>
131	<i>Кучи (Kuchi)</i>	<i>Рот</i>
132	<i>Мизо очи (Mizo-ochi)</i>	<i>Солнечное сплетение</i>
133	<i>Мими (Mimi)</i>	<i>Ухо</i>
134	<i>Момо (Momo)</i>	<i>Бедро, бедренная кость</i>
135	<i>Мунэ (Mune)</i>	<i>Грудная клетка, грудь</i>
136	<i>Мэ (Me)</i>	<i>Глаза</i>
137	<i>Нодо (Nodo)</i>	<i>Горло</i>
138	<i>Роккотсу (Rokkotsu)</i>	<i>Ребро (ребра)</i>
139	<i>Сакотсу (Sakotsu)</i>	<i>Ключица</i>
140	<i>Сунэ (Sune)</i>	<i>Голень</i>
141	<i>Тандэн (Tanden)</i>	<i>Центр тела (Средоточие)</i>
142	<i>Тэ (Te)</i>	<i>Рука</i>
143	<i>Удэ (Ude)</i>	<i>Рука (от плеча до кисти)</i>
144	<i>Хайсоку (Haisoku)</i>	<i>Подъем стопы</i>

145	<i>Хайто (Haito)</i>	<i>Ребро ладони со стороны большого пальца</i>
146	<i>Хайшо (Haisho)</i>	<i>Внешняя сторона ладони</i>
147	<i>Хиджи (Hiji)</i>	<i>Локоть</i>
148	<i>Хизоо (Hizoo)</i>	<i>Имеются в виду зоны: Живот, Рёбра, Печень. Дословный перевод – Селезёнка.</i>
149		Японский счёт
150	<i>Ичи</i>	<i>Один</i>
151	<i>Ни</i>	<i>Два</i>
152	<i>Сан</i>	<i>Три</i>
153	<i>Ши, Ён</i>	<i>Четыре</i>
154	<i>Го</i>	<i>Пять</i>
155	<i>Року</i>	<i>Шесть</i>
156	<i>Шичи, Нана</i>	<i>Семь</i>
157	<i>Хачи</i>	<i>Восемь</i>
158	<i>Кю</i>	<i>Девять</i>
159	<i>Дзё</i>	<i>Десять</i>
160	<i>Сандзё</i>	<i>Тридцать</i>
161	<i>Ёндзёго</i>	<i>Сорок пять</i>
162	<i>Хяку</i>	<i>Сто</i>
163	<i>Сэн</i>	<i>Тысяча</i>
164		Уровни
165	<i>Гэдан (Gedan)</i>	<i>Нижний уровень</i>
166	<i>Чудан (Chudan)</i>	<i>Средний уровень</i>
167	<i>Дзёдан (Jodan)</i>	<i>Верхний уровень</i>
168		Команды
169	<i>Зокко!</i>	<i>Продолжайте</i>
170	<i>Киай Ирумэ (Kiai Irete)!</i>	<i>Выполнять с Киай</i>
171	<i>Маваттэ!</i>	<i>Развернуться</i>
172	<i>Мокусю!</i>	<i>Закрывать глаза для медитации</i>
173	<i>Наоттэ!</i>	<i>Вернуться в исходную позицию</i>
174	<i>Сэйза!</i>	<i>Сесть в позицию на коленях</i>
175	<i>Хаджимэ!</i>	<i>Начать</i>
176	<i>Хантай!</i>	<i>Противоположная сторона. Поменять местами.</i>
177	<i>Ямэ!</i>	<i>Остановиться</i>
178	<i>Ясумэ!</i>	<i>Расслабиться</i>
179		Направления
180	<i>Гяку</i>	<i>Реверс</i>
181	<i>Какэ</i>	<i>Крюкообразное движение</i>
182	<i>Кэагэ</i>	<i>Поднимающаяся траектория</i>
183	<i>Кэкоми</i>	<i>Проникающая траектория</i>
184	<i>Маваши</i>	<i>По кругу, круговое движение</i>
185	<i>Мае</i>	<i>Вперед, Спереди</i>
186	<i>Миги</i>	<i>Правый</i>
187	<i>Отоши</i>	<i>Спускающийся, сверху вниз</i>
188	<i>Саю</i>	<i>Левая - Правая стороны</i>
189	<i>Сото</i>	<i>Внутрь</i>
190	<i>Ура</i>	<i>Назад (наизнанку)</i>
191	<i>Учи</i>	<i>Наружу</i>
192	<i>Уширо</i>	<i>Назад (направление)</i>
193	<i>Ханми</i>	<i>В стойке туловище повернуто боком к противнику</i>
194	<i>Хидари</i>	<i>Левый</i>
195	<i>Шита</i>	<i>Снизу</i>
196	<i>Шомэн</i>	<i>Фронтальное расположение</i>
197	<i>Энкэй</i>	<i>Круговой</i>

198	<i>Агэ</i>	<i>Вверх</i>
199		<i>Должности и звания</i>
200	<i>НИКО (NIKO)</i>	<i>Новая Интернациональная Организация Каратэ</i>
201	<i>Канчэ</i>	<i>Основатель и руководитель организации</i>
202	<i>Шихан</i>	<i>Помощник Канчэ</i>
203	<i>Шихан Дай</i>	<i>Помощник Шихана</i>
204	<i>Сэнсэй</i>	<i>Учитель</i>
205	<i>Сэмпай</i>	<i>Старший ученик</i>
206	<i>Кохай</i>	<i>Младший ученик</i>