

## نامگذاری تکنیک‌ها در کاراته

نامگذاری تکنیک‌ها در کاراته									
9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
اندام کمک کننده	فرو روندگی ضربه	نوع ضربه	جهت حرکت ضربه	جهت زدن ضربه	اندام ضربه خورنده	اندام ضربه زننده	مشخصات ضربه	ضربه از روی گارد جلو یا عقب	جهت حرکت
کن ساسانه	کومی	اوچی	سوتو	مانه (شومن)	گانمن	اوراکن	مورو ته	کیزامی	ساگاری
هیچی ساسانه	که کومی	سوکى	اوچی (ناکا)	اوشیرو	مونه	هیراکن	مورو آشی	گیاکو	اوی (مایته)
		اوکه	که آگه (اوئه)	یوکو (سایو)	آگو	تتسویی	کاتا ته		کایتن (اورا) ساگاری
		گری	اوروشی	آگه	نودو	سوتو تتسویی	کاتا آشی		کایتن (اورا) مایته
			ماواشی (انکی)	شیتا	ها	هیراته	نیدان		یوکو (سایو)
			ماواشی اوروشی	نانامه	هانا	شوتو (ته گاتانا)	ساندان		میگی مائه / اوشیرو نانامه
			ماواشی که آگه	چوشین	مه	هایتو (سه گاتانا)	توبی		هیداری مائه / اوشیرو نانامه
			اورا ماواشی		کوچی	کیکو (واشیده)	جوچی		میگی، هیداری
			سوتو اوروشی		میمی	سیریوتو	<b>معنی برخی لغات</b>		
			اوچی اوروشی		کوبی	تیشو (شوتی)	مونه = سینه	سونه = ساق پا	اوچی = از داخل به خارج
			سوتو که آگه		ساکوتسو	هایشو	مه = چشم	سویگتسو = آگاه	اوچی = ضربات دست
			اوچی که آگه		کاتا	ایپون نوکیته	میمی = گوش	سیریوتو = انتهای شوتو	اوده = ساعد خارجی
			کایتن		وان	نیهون نوکیته	ناکا = داخل	شیتا = پایین	اوراکن = پشت مشت
<b>چند نمونه از تکنیک‌ها</b>					های وان	یونهون (یوهان) نوکیته	نانامه = اوریب، قطری	شیتا = پایین، زبان	اوروشی = پایین رونده
<b>نام ضربه بر اساس قواعد</b>			<b>نام ضربه</b>	<b>کد</b>	گای وان	توهو	نودو = گلو	شیری = کپل (باسن)	اوشیرو = پشت
			شوتو گانمن مائه سوتو اوچی	شوتو گانمن سوتو اوچی	نای وان	اویایوبی ایپون کن	نوکیته = انگشت	شینزو = قلب	اوکوشی = کمر
			شوتو ساکوتسو مائه اوچی کومی	شوتو ساکوتسو اوچی کومی	زن وان	هیتوساشی یوبی ایپون کن	نیدان = دوتایی، دابل	فوکوتو = ران	اوکه = دفاع
			هایسوکو جودان مائه ماواشی گری	جودان ماواشی گری	کانستسو	ناکایوبی ایپون کن	وازا = تکنیک	کاتا = شان	اویایوبی = شست
			سیکن آگو مائه اوچی (سوکى)	آگو سوکی	هیزو	سیکن	وان = بازو	کاتا ته = یک دستی	آگه = بالا
			چوسوکو جودان مائه گری	جودان مائه گری	اوکوشی	کوکن	ها = دندان	کاکاتو = پاشنه پا	تتسویی = تیغه خارجی مشت
			کوته چودان مائه اوچی اوکه کن ساسانه	اوچی اوکه کن ساسانه	هارا	هیکن (کوماده)	هارا = شکم	کانستسو = مفصل	توبی = پرشی
			گیاکو سیکن چودان مائه سوکی	گیاکو سوکی	هایبو	اوده	هارا = شکم	کایتن = چرخشی	تیسوکو = تیغه داخلی پا
			کاکاتو جودان اوشیرو ماواشی گری	اوشیرو ماواشی گری	روکوتسو	کوته	هانا = بینی	کوبی = گردن	تیشو = کف دست
			سوکوتو چودان یوکو گری ککومی	یوکو گری که کومی	سبون	اورا کوته	هایبو = دنده پشت	کوته = ساعد داخلی	چوسوکو = پنجه پا
			کاکاتو جودان مائه اوچی اوروشی گری	اوچی کاکاتو گری	شینزو	هیرا کوته	هایتو = تیغه داخلی دست	کوچی = دهان	چوشین = وسط
			سیکن چودان (روکوتسو) مائه ماواشی سوکی	ماواشی سوکی	سویگتسو	هیچی (امپی)	هایسوکو = روی پا	کوکن = مچ	روکوتسو = دنده جلو
			شوتو چودان مائه اوچی اوکه	شوتو اوکه	یوبی	هیزا	هایشو = پشت دست	کومی = فرو رونده	ساسانه = کمکی
			اوراکن جودان سایو اوچی	اوراکن سایو اوچی	فوکوتو	سونه	هیتای = پیشانی	که (کی) = فشار دهنده	ساکوتسو = ترقوه
			شوتو جودان مائه اوچی اوچی	شوتو اوچی اوچی	سوبی	چوسوکو (کوشی، ناکا آشی)	هیچی = آرنج	که آگه = بالا رونده	ساگاری = حرکت رو به عقب
			هایسوکو شیری مائه که آگه گری	اردنگی	کین (کینتکی)	هایسوکو (سه آشی)	هیراکن = جلوی مشت	کیزامی = گارد جلو	ساندان = سه تایی
			تیشو گانمن مائه اوچی کومی	کف گرگی	شیری	تیسوکو (سوکو آشی)	هیزا = زانو	کیکو = انگشتان به هم چسبیده	سبون = ستون فقرات
			توبی کاکاتو جودان اوشیرو ماواشی گری	توبی اوشیرو ماواشی گری	جودان	کاکاتو	هیزو = پهلوی	گیاکو = گارد عقب	سوبی = عضله پشت ساق پا
			توبی سوکوتو جودان یوکو گری که کومی	لگد پهلوی پرشی معروف به یه تا پرنده	چودان	سوکوتو (آشی گاتانا)	هیکن = کف گرگی	ماواری = حرکت رو به جلو	سوتو = از خارج به داخل
			ساگاری گیاکو توبی چوسوکو جودان مائه گری	توبی مائه گری در حال عقب کشی	گدان	سوماساکی	یوبی = انگشت	مائه = جلو	سوکوتو = تیغه خارجی پا
<b>Mahdi Karimian</b>	<b>09123238133</b>	<b>www.Kyokushin.ir</b>	<b>Version 1.1</b>	<b>1403/06/15</b>	هیزا شیتا	هیتای	یوکو = پهلوی، طرفین	مورو = دوتایی	سوماساکی = نوک انگشتان