



SHOTOKAN KARATE - DO TERMINOLOGY

If a karateka learns the japanese karate terminology, he/she will be able to enter any karate dojo in the world and be able to understand and workout.

مصطلحات الكاراتيه الفنية المستخدمة في مدرسة شوتوكان

إذا تعلم اللاعب/اللاعبة المصطلحات الفنية اليابانية، يصبح في مكانه دخول أي صالة تدريب علي الكاراتيه في العالم وهو قادر علي الفهم والتمرين.

Hassan El Degwy

ROKUDAN

حسن الدجوى

ستة دان

طبعة ٢٠١٧

الدجوى ، حسن

قاموس مصطلحات الكاراتية / حسن الدجوى.- الجيزة: أطلس للنشر والإنتاج
الإعلامي، ٢٠١٦ .

٢٤٨ ص ، ٢٤ سم .

تدمك: ٨ ٤٩٣ ٣٩٩ ٩٧٧ ٩٧٨

١- الكاراتية - معاجم

أ- العنوان

٧٩٦,٨١٥٣.٣



SHOTOKAN KARATE - DO TERMINOLOGY

If a karateka learns the japanese karate terminology, he/she will be able to enter any karate dojo in the world and be able to understand and workout.

مصطلحات الكاراتيه الفنية المستخدمة في مدرسة شوتوكان

إذا تعلم اللاعب/اللاعبة المصطلحات الفنية اليابانية، يصبح في مكانه دخول أي صالة تدريب علي الكاراتيه في العالم وهو قادر علي الفهم والتمرين.

Hassan El Degwy

ROKUDAN

حسن الدجوى

ستة دان

班班



Introduction

During the test for my «Yondan» (4th black belt) in 3/7/1999 one of the «Senseis» asked me about the Japanese terms of some kata movement which I have performed in front of the test Committee, To be honest, these kind of oral questions surprised me, I hardly remembered those terms which we sometimes use during training. At the end of the hard day, I passed the test and I got my belt.

that day I decided and began immediately researching Japanese terms used in karate In particular in the Shotokan School and the meanings of those terms in order together them all in one book.

During my search I discovered the outcome to be dozens to hundreds of results. After I finished gathering ,

and translating each of them to English I began to translate them into Arabic, later classified them by their use, for example, collected Stances terms under the title «DACHI - Stances», as well as defense and offensive terms, and so on ... but some terms were not very clear only in text , , so I began to attach illustrations, to most terms .

In four and a half years I succeeded in collecting 906 terms and 256 illustrations, I compiled them in a booklet, After that I added fifteen drawings for Katas recommended by the Master Gihin Funakoshi then Masatoshi Nakayama Sensei.

During my final review of the handbook it came to my mind that this book could benefit to each player ,coach , referee , even for administrator of martial arts of Shotokan Karate School.

So I decided to extend it as a research that aims to contribute in raising the level of peers and colleagues art that if a karate player learns the Japanese karate terms, he (she) will be able to enter any karate training hall in the world and be able to follow the training easily.

Hassan Degwy

Six Dan

مقدمة

خلال أدائي اختبار الحزام الأسود الرابع «يودان في ١٩٩٩/٧/٣ سألني أحد الأساتذة عن المصطلح الياباني لبعض حركات الكاتات التي كنت قد أديتها أمام لجنة الاختبار، وفي الحقيقة قد فاجأني هذا النوع من الأسئلة الشفهية، وبصعوبة تمكنت من أن أتذكر تلك المصطلحات التي نستخدمها أحيانا أثناء التدريب. وفي نهاية اليوم الشاق، نجحت في الاختبار وحصلت علي الحزام.

في هذا اليوم عقدت العزم وبدأت علي الفور البحث عن المصطلحات اليابانية المستخدمة في الكاراتية وعلي الخصوص في مدرسة الشوتو كان ومعاني تلك المصطلحات بغرض جمعها في كتاب.

خلال البحث عن المصطلحات وجمعي لها وجدت أن حصيلة ما أجمعه تتزايد من العشرات إلي المئات! وبعد أن انتهيت مع جمع أكبر عدد أمكني جمعه وشرح تلك المصطلحات وترجمتهم للإنجليزية بدأت في ترجمتهم إلى العربية، ثم قمت بتصنيفها حسب استخدامها، فمثلا جمعت الوقفات مع بعضها تحت عنوان «الوقفات- داتشي» وكذا مصطلحات الدفاع والهجوم وهكذا...

وقد لاحظت أن شرح بعض تلك المصطلحات بالكلمات لا يوضح الحركة بالقدر المطلوب فقامت بجمع رسومات توضيحية لمعظم الحركات.

في خلال أربعة سنوات ونصف نجحت في جمع ٩٠٦ مصطلح و ٢٥٦ رسم توضيحي جمعتها في كتيب ثم اضفت رسومات الخمسة عشر كاتا التي اوصي بها المعلم جيشين فوناكوشي ثم الأستاذ ماساتوشي ناكاياما.

خلال مراجعتي النهائية للكتيب تبادر إلى ذهني أنه يمكن أن يكون مفيدا جداً لكل لاعب ومدرب وحكم وحتى الإداري في مجال فن القتال بالكاراتيه مدرسة شوتو كان.

فقررت أن أتقدم به كببحث يهدف المساهمة في رفع مستوى الزملاء والزميلات في هذا الفن، فإنه إذا تعلم اللاعب/ اللاعبات المصطلحات الفنية اليابانية، يصبح في إمكانه دخول أي صالة تدريب علي الكاراتيه في العالم وهو قادر علي الفهم وأداء التمرين.

حسن الدجوى

ستت دان





Gichin Funakoshi

Karate Master

1868 - 1957. The Father of Modern Karate

As much as we read about martial arts history, the history of Karate itself is not exactly 'ancient'. 150 years of reliable records can be divided roughly into 3 eras.

- Pre 1920

- 1920 to 1950

- 1950 onwards...

All three eras involve the diminutive Okinawan who became known as the Father of Karate-do, supreme master "Shoto" Gichin Funakoshi Sensei.

Funakoshi was such an influential figure that his teachings are claimed to be the foundations of many Karate styles.

جيشين فوناكوشي

أستاذ الكاراتية

١٨٦٨ - ١٩٥٧. والد الكاراتيه الحديثة

بقدر ما قرأنا عن تاريخ فنون الدفاع عن النفس ، فتاريخ الكاراتيه في حد ذاته ليس بالضبط 'بالقديم'. ١٥٠ سنة من سجلات موثوقة يمكن تقسم إلى ٣ عصور.

- ما قبل ١٩٢٠

- ١٩٢٠ إلى ١٩٥٠

- ١٩٥٠ وما بعده

كل العصور الثلاثة تطوي على الاوكيناوي الصغير الذي أصبح يعرف باسم أب الكاراتيه دو، السيد الاعلي لل "shoto" جيشين فوناكوشي المعلم.

كان فوناكوشي هذا شخصية مؤثرة و تعاليمه اصبحت أساس العديد من أساليب الكاراتيه.



Early Years

السنوات الأولى

Gichin Funakoshi was born in Shuri Okinawa in 1868. He was weak child. His parents took him to a local teacher, for his earliest Karate training. Itosu, and another Karate master Mr Azato, are the reason that he developed such a disciplined mind and excellent Karate technique.

ولد جيشين فوناكوشي في شوري أوكيناوا في عام ١٨٦٨. كان طفلا ضعيفا . في اوائل تدريبه علي الكاراتيه اخذه والداه لمعلم محلي Itosu . ، ثم الي معلم آخر أعلي للكاراتيه هو السيد Azato، وكان هذا هو السبب في إنضباطه العقلي وتقنية الكاراتيه الممتازة.

The family doctor Tokashiki, prescribed local herbal remedies to strengthen him. This and his instruction in Karate technique, soon saw young Funakoshi becoming strong and healthy.

طبيب العائلة Tokashiki، وصف له العلاجات العشبية المحلية لتقويته . هذا بالإضافة الي معلمه في تقنيات الكاراتيه، وسرعان ما اصبح الشاب فوناكوشي قويا وبصحة جيدة .

He went on to become an academic - a schoolteacher. He also decided at an early age to begin a lifelong study of the fighting arts of the Ryu-Kyu islands.

وتوجه إلى التعليم الأكاديمي - ليكون مدرسا . قرر أيضا في سن مبكرة البدء في دراسة لمدى الحياة للفنون القتالية لجزر ريو كيو.

When Funakoshi came to mainland Japan from Okinawa in 1922 he was 53 years old.

عندما جاء فوناكوشي الي البر الرئيسي لليابان من اوكيناوا في عام ١٩٢٢ كان عمره ٥٣ سنة .

He opened his first school in Meishojuku where he taught 15 kata: 5 pinan also known as the Heian kata, 3 Naihanchi (Tekki), Kushanku (Kanku), Seishan (Hangetsu), Patsai (Bassai), Wanshu (Empi), Chinto (Gankaku), Jutte (Jitte) and Jion.

قام بفتح أول مدرسة له في ميشوجوكو حيث كان يدرس لـ ١٥ الكاتا: البينان الـ ٥ المعروفه أيضا باسم كاتا هيان، ٣ النيهانشي (تيكي)، الكوشانكو (كانكو)، السيشان (هانجيتسو)، باتساي (باساي)، وانشو (إنبي)، شينتو (جانكاكو)، جوتي (جيتي) وجيون.

Funakoshi soon gained a reputation as a Karate master. He insisted on 'hito-kata sanen' meaning to practice three years on one Karate kata believing that it would take a lifetime to master a handful of kata.

سرعان ما اكتسب فوناكوشي سمعة باعتباره أستاذ للكاراتيه. واصر على "هيتو-كاتا سانين" بمعنى التدريب لثلاث سنوات على كاتا كاراتيه واحدة مؤمنا ان الامر يستغرق العمر كله لإتقان حفنة من كاتا.



"Shoto Kan" Dojo Established

تأسيس صالّة تدريب " الشوتو كان "

Gichin Funakoshi then opened a Dojo in Mejiro called the "Shotokan" (Shoto was his pen-name and 'kan' means place of practice). The Shotokan produced a great number (for the time) of students, such as Takagi, Nakayama and Yoshida later of Takudai, Obata later of Keio, Shigeru Egami later of Waseda, Hironishi later of Chuo, Noguchi later of Waseda, and Hironori Ohtsuka founder of the Wado Ryu Karate style.

قام جيشين فوناكوشي بافتتاح دوجو في مييجيرو وسماها "شوتوكان" (شوتو هو اسمه المستعار وكان يعني مكان التدريب). تخرج من شوتوكان عدد كبير (حتى الآن) من الطلاب، مثل تاكاجي، ناكاياما ويوشيدا ثم في وقت لاحق اوباتا من تاكادا، ثم في وقت لاحق شيجيرو إجمي من كيو، ثم في وقت لاحق هيرونيشي من اسيدا، ثم في وقت لاحق نوجوشي من تشو، ثم في وقت لاحق هيرونوري أوتسكا من اسيدا، مؤسس مدرسة وادو ريو للكاراتيه.

In his travels around Japan Funakoshi sensei gave dozens of demonstrations and lectures. He always had a core group including the above Karateka as well as Takeshi Shimoda and his son Yoshitaka Funakoshi aka Gigo (pictured right) accompanying him.

في أسفاره حول اليابان أقام الأستاذ فوناكوشي عشرات العروض والمحاضرات. لديه دائما مجموعة أساسية تضم كاراتيكا الأعلى وتضم أيضا تاكيشي شيمودا وابنه يوشيتاكا فوناكوشي الملقب ب GIGŌ (الصورة الملحقة في الأعلى) كانوا من المرافقين له.

Gigo was reputed to have Karate kata of a very high standard. His Karate technique heavily influenced the future of the Shotokan style. Despite passing away at age 39 in 1945 of tuberculosis, Yoshitaka like his father, became a major figure in the history of Karate.

اشتهر GIGŌ بأنه علي مستوى عال جدا في كاتا الكاراتيه. أسلوبه في الكاراتيه أثر بشكل كبير على مستقبل أسلوب شوتوكان. وعلى الرغم من رحيله في سن ٣٩ في عام ١٩٤٥ من السل، يوشيتاكا مثل والده، أصبح شخصية رئيسية في تاريخ الكاراتيه.



Japanese Karate Recognized

الكاراتيه اليابانيّة المعترف به

In 1924, Karate was introduced into Keio University as the first collegiate Japanese Karate Dojo. From there, others opened including Chuo, Waseda, Hosei, Tokyo University and Takushoku. By 1941 Karate was formally recognised as one of the Japanese martial arts. After this many more Dojos flourished on mainland Japan.

في عام ١٩٢٤، تم تقديم الكاراتيه في جامعة كيو لأول مرة باسم صالة المعهد الياباني للكاراتيه . من هناك، دخل آخرين من بينهم تشو، واسيدا، هوسبي، جامعة طوكيو وتاكوشوكو. نحو ١٩٤١ تم الاعتراف رسميا بالكاراتيه باعتبارها واحدة من الفنون القتالية اليابانية. بعد ان ازدهرت العديد من صالات التدريب على ارض اليابان.

Dr. Jigoro Kano, the founder of modern judo, once invited Gichin Funakoshi and a friend, Makoto Gima, to perform Karate technique at the headquarters of Judo the Kodokan.

الدكتور جيجورو كانو، مؤسس الجودو الحديثة، دعا في مرة جيشين فوناكوشي وصديقه ماكوتو جيما، لأداء تقنيات الكاراتيه في المقر الرئيسي للجودو الكودو كان.

Approximately one hundred Kodokan seniors watched the performance. Gima, who had studied under Yabu Kentsu as a youth in Okinawa, performed and explained the practical applications Karate Bunkai of the Karate kata Tekki Shodan. Funakoshi sensei did the same with the kata Kanku Dai.

شاهد ما يقرب من مائة من قداما الكودوكان العرض. جيما، الذي كان قد درس تحت يابو كنتسو في شبابه في أوкинаوا، قام بعرض وشرح التطبيقات العملية للكاراتيه "كارتي بانكي" لكاتا تيكي شودان . والمعلم فوناكوشي نفسه قام بأداء كاتا كانكو داي.

Kano sensei watched the performance carefully and was greatly impressed. He asked Funakoshi sensei to explain the techniques in detail.

شاهد المعلم كانو الأداء بعناية، وكان معجبا إلى حد كبير. طلب من المعلم فوناكوشي ان يشرح التقنيات بالتفاصيل.

This was taken as an acknowledgement that the art of Karate had been accepted by one of the most influential authorities of the time in Japanese martial arts.

وقد اعتبر هذا بمثابة اعتراف بأن فن الكاراتيه قد تم قبوله من واحدة من السلطات الأكثر نفوذا في ذلك الوقت في فنون الدفاع عن النفس اليابانية.



The Later Years

وبعد سنوات

By the late 1940's, the foundations of a new organisation the Nihon Karate Kyokai or Japan Karate Association were being laid by his students.

وبجول أول آخر عام ١٩٤٠، أسست منظمة جديدة النيهون كاراتيه كيوكاي أو جمعية الكاراتيه اليابان والتي ولدت من قبل طلابه.

When the JKA came to prominence Gichin Funakoshi was into his later years but he assumed the leading role in a group that was to become the pre-eminent world authority on Japanese Karate.

عندما جاء JKA على الساحة كان جيشين فوناكوشي في السنوات الأخيرة من حياته ولكنه تولى دورا قياديا في المجموعة التي كانت لتصبح هيئة عالمية بارزة في الكاراتيه الياباني.

Gichin Funakoshi - Legacy

تراث جيشين فوناكوشي

Gichin Funakoshi was a humble man full of life and awareness. He preached and practiced the essential humility of an individual who was rooted in the true perspective of things.

كان جيشين فوناكوشي رجل متواضع مفعم بالحياة والوعي. قد بشر ومارس التواضع الكامل للفرد التي كانت متجذرة في المنظور الحقيقي للأشياء.

He placed no emphasis on competition preferring to allow his successors, a group of much younger men led by Nakayama Masatoshi Sensei, to lay down the first rules of competitive Karate.

أوضح أنه لا تركيز على المنافسة مفضلاً أن يمكن خلفائه، مجموعة من الرجال أصغر منه بكثير بقيادة المعلم ناكاياما ماساتوشي، لإرساء القواعد الأولى للكاراتيه التنافسي.

His prime concern was individual self-perfection and he believed in the common decency and respect that one human being naturally owes another.

إهتمامه الأول كان الفردية أو الكمال الذاتي وأمن في حسن الآداب العامة والاحترام الذي يكنه الإنسان بشكل طبيعي للإنسان للآخر.

He was more than a Karate master, he was the master of masters – a true legend of martial arts history.

وكان أكثر من أستاذ للكاراتيه، كان أستاذ الأساتذة – أسطورة حقيقية في تاريخ فنون القتال.

Gichin Funakoshi died in 1957 at the advanced age of 89, after making by far the largest contribution to the art of Karate-Do in the modern era.

جيشين فوناكوشي توفي في عام ١٩٥٧ في سن متقدمة من العمر ٨٩، بعد أن قام بأكبر مساهمة في فن الكاراتيه دو في العصر الحديث.



Dojo Kun

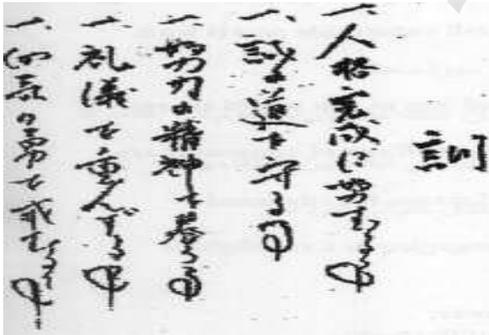
دوجو كان

The Five Precepts : A Code of Ethics

المبادئ الخمس : دستور الآداب

The Dojo Kun is recited at the conclusion of every karate training, allowing the students to reflect upon the guiding principles of karate-do.

دستور آداب صالة التدريب على الكارتي يلقى عند ختام كل تدريب، وتمنح للتلاميذ الفرصة للتريد خلف معلم الكاراتى.



Japanese pronouncing:

Hitotsu. Jinkaku Kansei ni Tsutomuro Koto.

Hitotsu. Makoto no Michi wo Mamoru Koto

Hitotsu. Doryoku no Seishin o Yashinau Koto.

Hitotsu. Reigi o Omonzuru Koto.

Hitotsu. Kekki no Yu o Imashimuru Koto.

English translation:

Seek Perfection of Character.

Defend the Path of Truth.\(Be Faithful)

Endeavor to Excel.

Display Courtesy.\(Respect Others)

Refrain from Violent Behavior.

ترجمة للعربية:

اسعى للكمال فى الشخصية

دافع عن السبيل إلى الصدق/ (كن مخلص)

إسعى لأن تتفوق

إظهر الاحترام/ (إحترم الآخرين)

إحجم عن التصرف العنيف

	NIJU KUN	نيجو كان	
	MASTER FUNAKOSH'S 20 PRINCIPLES OF KARATE:	قواعد الكاراتيه العشرون التي وضعها الأستاذ فُنوكوشي	
1	In Karate, start with a bow and finish with a bow.	في الكاراتيه، تبدأ بإنحناة التحية وتنتهي بإنحناة التحية.	١
2	In Karate, never attack first.	في الكاراتيه، لا تبدأ بالهجوم نهائياً.	٢
3	One who practices Karate must follow the way of justice.	من يتدرب علي الكاراتيه يجب أن يتبع طريق العدل.	٣
4	Know yourself first and then you can know others.	اعرف نفسك أولاً فيمكنك معرفة الآخرين.	٤
5	Spirit first, techniques second.	الروح القتالية أولاً، ثم أساليب القتال ثانياً.	٥
6	You must release your mind.	يجب أن تحرر عقلك.	٦
7	Accidents come out of laziness.	الحوادث تنتج من الكسل.	٧
8	Do not think that you can learn Karate only in the Dojo.	لا تظن أنك ستتعلم الكاراتيه في صالة التدريب فقط.	٨
9	It will take your entire life to learn Karate.	حتى تتعلم الكاراتيه تحتاج حياتك بطولها.	٩
10	Put Karate into everything you do.	إجعل الكاراتيه في كل شئ تفعله.	١٠
11	Karate is just like hot water. If you do not give heat constantly, it will again become cold water.	الكاراتيه تماماً مثل الماء الساخن. إذا لم تمدّه بالحرارة باستمرار سيعود ليصبح ماء بارداً.	١١
12	Do not think you have to win. Think, rather, that you do not have to lose.	لا تفكر في أنك يجب أن تفوز. الأفضل، أن تفكر في أنك يجب ألا تخسر.	١٢
13	Victory depends on your ability to tell vulnerable points from invulnerable ones.	الفوز يتوقف علي قدرتك في تحديد النقاط المعرضة للهجوم والنقاط الغير معرضة للهجوم.	١٣
14	Move according to your opponent.	تحرك طبقاً لخصمك.	١٤

15	Consider your opponent's hands and legs as you would sharp swords.	اعتبر أيد وأرجل خصمك كما لو كانت سيوف حادة.	١٥
16	As soon as you leave home, think that millions of opponents are waiting for you.	بمجرد مغادرتك لمنزلك، فكر كما لو كان هناك ملايين الخصوم في انتظارك.	١٦
17	Ready stance for beginners; natural stance for advanced students.	وضع الاستعداد للمبتدئين؛ هو الوضع العادي للاعبين المتقدمين.	١٧
18	Practicing a Kata is one thing and engaging in a real fight is another.	التدرب علي الكاتا شئ والاشتباك في قتال حقيقي شئ آخر.	١٨
19	Do not forget: (a) strength and weakness of power. (b) expansion and contraction of the body. (c) slowness and speed techniques.	لا تنسى: (أ) شدة وضعف القوة. (ب) إنبساط وانقباض الجسم. (ج) بطء وسرعة التقنيات.	١٩
20	Devise at all times.	ابتكر في كل الأوقات.	٢٠

Contents		P.ص		المشمات
KATA Names		23		اسماء الكاتا
Kumite Tactics	WAZA	25	وازا	تقنيات القتال
Grades and Belts		26		الدرجات والأحزمة
TITLES		27		الألقاب
KUMITE Basic Types		28		الأشكال الأساسية للقتال
COLORS		28		الألوان
Counting		29		الأعداد باليابانية
GENERAL TERMS,CONCEPTS		31		مصطلحات عامة، مفاهيم
DIRECTIONS		48		الاتجاهات
COMMANDS		49		أوامر
STRIKING POINTS	ATEMI	51	آتيمي	مواضع الضربات
The BODY.	TAI	57	تاي	جسم الانسان
STANCES	DACHI	73	داتشي	وقفات
POSITION	KAMAE (gamae)	83	(كامي جامي)	وضع
BLOCKS	UKE	88	أكي	إعاقات (دفاعات)
PUNCHES	TSUKI (zuki) (uchi)	104	(تسكي زوكي)	لكمات
KICKS & LEG TECHINQUES.	GERI & ASHI WAZA	112	جيرى & أشي وازا	رفسة & اساليب الرجل
STRIKES	UCHI	123	أشي	ضربات
TECHNIQUES	WAZA	131	وازا	تقنيات (تكنيك)
TOURNAMENT TERMS	SHIAI KUN	142	شيباي كى	شروط المباريات (التحكيم)
WEAPONS		158		أسلحة
Master Gichin Funkoshi		175		المعلم جيشين فونا كوشي
Masatoshi Nakayama Sensei		185		الأستاذ ماساتوشي ناكاياما
Keinosuke Enoda Sensei		189		الأستاذ كينوسوكي إينوويدا
Elements of Karate		193		عناصر الكاتا

The 15 Katas chosen by Master Funakoshi		196		ال ١٥ كاتا المختارة من المعلم فناكوشي
All content is in alphabetic order		215		ملف لكل الكلمات في ترتيب ابجدي

Nota Bene

.N.B

I have found that in Japanese some words have endings on them that are present when said by themselves but are removed when a word is added after it.

For example the full Japanese when saying «Combined» by itself is «Awaseru», but to say «Combined Block» it would be «Awase Uke», the «ru» at the end being dropped. This is also seen in «Ageru» for Rising, but «Age Uke» for Rising Block.

In these pages when this is the case I do not show the ending that would be dropped.

ملاحظة

لقد لاحظت أن بعض الكلمات اليابانية لها نهايات تظهر عند نُطق الكلمة مفردة، ولا تظهر عند إضافة كلمة أخرى لها.

مثال علي ذلك أن اليابانيين عندما يقولون «مجمعة» مفردة يقولون «أوازيرُ»، ولكن ليقولوا «دفاعات مجمعة» يقولون «أوازي أُكي»، الـ «رُ» في نهاية الكلمة تم إسقاطها. هذا أيضا نراه في «أجيرُ» بمعنى «صاعد»، ولكن «دفاع صاعد» تكون «أجي أُكي». في الصفحات التالية لن أشير إلي النهايات التي أسقطت في مثل هذه الحالات.

NAMES of KATA	Meanings	معاني	أسماء الكاتا
Kihon (Taikyo kyu)	Basic/Essential (First cause): Taikoyo, Taikoyo Shodan, Taikoyo Nidan, Taikoyo Sandan, Taikoyo Yodan, Taikoyo Godan, Taikoyo Rokudan.	أساسي/جوهرى (السبب الاول): تايكيو شودان، تايكيو نيدان، تايكيو ساندان، تايكيو يوندان، تايكيو جودان، تايكيو روكوندان.	كيهون (تايكيو كيو)
◦ Heian (Pinan) Shodan, Nidan, Sandan, Yodan, Godan	Peace and calmness or Tranquility (literally "Great Peace", sometimes translated as "Calm Mind" or "Peaceful Mind") taken from the city of Heian.	سلام وهدوء أو راحة بال (حرفياً "سلام عظيم"، أحياناً تترجم "هدوء النفس" أو "روح مسالمة" مأخوذ عن مدينة هييان.	ه هييان (بينان) شودان، نيدان، ساندان، يوندان، جودان.
٣ Tekki (Naihanchi) Shodan, Nidan, Sandan,	Horse Riding or Iron Horse (Inner Step / Rooted to the Ground) Iron Knight	ركوب الخيل أو الحصان الحديدي (خطوة داخلية / تنتمي إلي الارض) فارس حديدي	٣ تيكي (نيهانشي) شودان، نيدان، ساندان
Bassai Dai	To penetrate (storm) a fortress (major version)*	لاختراق (إقتحام) قلعة (النص الرئيسي) ❖	باساي داي
Bassai Sho	To penetrate (storm) a fortress (minor version)*	لاختراق (إقتحام) قلعة (النص الثانوي) ❖	باساي شو
Kanku Dai (Kushanku)	Kanku: to look at the sky. Dai: greater, big. Viewing the sky (major version)* (Okinawan name is name in Chinese of the creator)	كانك: النظر إلي السماء. داي: واسع، كبير. رؤية السماء (النص الرئيسي) ❖ (إسم أو كينايوي للإله الصيني)	كانك داي (كشك)
Kanku Sho	Sho: lesser, small. Viewing the sky (minor version)*	شو: درجة أقل، أصغر. رؤية السماء (النص الثانوي) ❖	كانك شو

Hangestsu (Seisan)	Half moon/crescent (sometimes spelt Hungestsu)	نصف القمر / هلال (أحياناً يتهجي هُنْجِستسُ)	هانجستسُ (سيسان)
Gankaku (Chinto)	Crane on a rock	طائر كركي أو رافعة (ونش) علي صخرة.	جانكاكُ (شينتو)
Empi (Wansu)	Flying swallow. Sometimes spelled ENPI.	الخطاف الطائر. أحياناً يتهجي إنبي.	إمبي (وانسُ)
Jion	Named after the Jion-Ji temple. Bhuddist tempel name; Graititude for the Bhudda.	سميت علي اسم معبد جيون-جي. وهو معبد لبوزا	جيون
Jitte	Ten Hands. (sometimes spelt Jutte)	عشر أصابع. (أحياناً تهجي جُتي)	جيتي
Ji'in	Temple grounds. Named after the Jion-Ji temple / The Truth	أرض المعبد. سميت علي اسم معبد جيون-جي / الحقيقة	جي أن
Meikyo (Rohai)	Mirror of the soul / clear or polished mirror (Shield of the egret / Sign of the heron)	مرآة الروح / مرآة صافية أو لامعة (ترس طائر البلسون الابيض/ علامة البلسون)	ميكيو (ريهاي)
Nijushiho	٢٤ steps / techniques	أربعة وعشرون خطوة/ تقنية.	نيجشيهو
Sochin	Immovable in the face of danger. Named after the stance / Preserve Peace. To keep the peace; Grand suppression.	الثبات في مواجهة الخطر. حفظ السلام. كبت حاسم.	سوتشين
Chinte	Strange (Incredible) hands. Extraordinary hands.	أيدي غريبة (لا يصدق). أيدي رائعة.	شينتي
Wankan (Okan)	King's Crown , A proper name.	تاج الملك. إسم شخص.	وانكان (أوكان)

Unsu	Hands in the cloud or Defence of a cloud	أيدي في السحاب أو دفاع السحاب.	أنس
Gojushiho Dai	٥٤ steps \ techniques (major version)*	٥٤ خطوة / تقنية ❖(النص الرئيسي)	جوجشيهو داي
Gojushiho Sho	٥٥ steps \ techniques (minor version)*	٥٥ خطوة / تقنية ❖(النص الثانوي)	جوجشيهو شو
* Different associations have SHO and DAI reversed.			❖ بعض المؤسسات تقوم بعكس شو مع داي.

WAZA	Kumite Tactics	تقنيات القتال	وازا
SEN	Initiative	المبادرة	سن
GO NO SEN	Seizing the initiative later.The tactic where one allows the opponent to attack first so as to open up targets for counter-attacks.	تأجيل المبادرة. عندما يسمح اللاعب للمنافس بالهجوم فتظهر ثغرة للهجوم المضاد.	جو نو سن
SEN NO SEN	Seizing the initiative earlier.Attacking at the exact moment when the opponent attacks.	كبح المبادرة. الهجوم في نفس لحظة هجوم الخصم	سن نو سن
KEN NO SEN SEN SEN NO SEN	Seizing the opponents sen no sen. Attacking before your opponent attacks-a preemptive attack	كبح مبادرة المنافس. الهجوم قبل هجوم الخصم. المبادرة بالهجوم. هجوم وقائي	كن نو سن سن سن نو سن

Grades and Belts			الدرجات والأحزمة		
Novice	Shiro obi/ Shoshinsha	(White belt beginner)	حزام أبيض (مبتدئين)	شبرو أوبي (شوشينشا)	مبتدئ
9th Kyu	Kukyu	White(SHIRO) belt	حزام أبيض (شبرو)	كُكي	الدرجة التاسعة
8th Kyu	Hachikyu	White(SHIRO) belt	حزام أبيض (شبرو)	هاشيكي	الدرجة الثامنة
7th Kyu	Shichikyu	Yellow(KIROI) belt	حزام أصفر (كيروي)	شيشيكي	الدرجة السابعة
6th Kyu	Rokkyu	Yellow(KIROI) belt	حزام أصفر (كيروي)	روككي	الدرجة السادسة
5th Kyu	Gokyu	Orange(ORENJI) belt	حزام برتقالي (أورنجي)	جوكي	الدرجة الخامسة
4th Kyu	Yonkyu	Orange(ORENJI) belt	حزام برتقالي (أورنجي)	يونكي	الدرجة الرابعة
3rd Kyu	Sankyu	Green(MIDORI) belt	حزام أخضر (ميدوري)	سانكي	الدرجة الثالثة
2nd Kyu	Nikyu	Blue(AOI) belt	حزام أزرق (أوي)	نيكي	الدرجة الثانية
1st Kyu	Ikkyu	Brown(CHA-IROI) belt	حزام بني (شا- أراي)	أيككي	الدرجة الأولى
1st Dan	Shodan	Black(KUROI) belt	حزام أسود (كروي)	شودان	الدرجة الأولى
2nd Dan	Nidan	Black(KUROI) belt	حزام أسود (كروي)	نيدان	الدرجة الثانية
3rd Dan	Sandan	Black(KUROI) belt	حزام أسود (كروي)	ساندان	الدرجة الثالثة
4th Dan	Yondan	Black(KUROI) belt	حزام أسود (كروي)	يوندان	الدرجة الرابعة
5th Dan	Godan	Black(KUROI) belt	حزام أسود (كروي)	جودان	الدرجة الخامسة
6th Dan	Rokudan	Black(KUROI) belt	حزام أسود (كروي)	روكدان	الدرجة السادسة
7th Dan	Shichidan	Black(KUROI) belt	حزام أسود (كروي)	شيشيدان	الدرجة السابعة
8th Dan	Hachidan	Black(KUROI) belt	حزام أسود (كروي)	هاشيدان	الدرجة الثامنة

9th Dan	Kudan	Black(KUROI) belt	حزام أسود (كُروي)	كُدان	الدرجة التاسعة
10th Dan	Judan	Black(KUROI) belt	حزام أسود (كُروي)	جُدان	الدرجة العاشرة

TITLES			الألقاب
Tashi	EXPERT: A titel which may be given to some 3rd - 4th dans.	خبير: لقب قد يمنح لبعض حاملي الحزام الأسود الثالث - الرابع.	تاشي
Renshi	POLISHED EXPERT: A titel which may be given to some 5th - 6th dans.	خبير لامع: لقب قد يمنح لبعض حاملي الحزام الأسود الخامس - السادس.	رينشي
Shihan	MASTER teacher, DOCTOR: A titel given to 6th dans or above.	أستاذ معلم، دكتور: لقب يمنح إلي حاملي الحزام الأسود السادس أو أعلى.	شيهان
Kyoshi	EXPERT in-structor, Teachert grade: A titel which may be given to some 7th - 8th dans.	خبير معلم، درجة معلم: لقب قد يمنح لبعض حاملي الحزام الأسود السابع.	نيوشي
Hanshi	MASTER: A titel which may be given to some 8th - 10th dans.	أستاذ: لقب قد يمنح لبعض حاملي الحزام الأسود السابع - الثامن.	هانشي

KUMITE Basic Types		الأشكال الأساسية للقتال	
Gohon Kumite	Five step sparring	خمس خطوات / تكنيكات هجومية	جوهون كُميتي
Sanbon kumite	Three step sparring	ثلاث خطوات / تكنيكات هجومية	سانبون كُميتي
Ippon kumite	One step sparring	خطوة / تقنية هجومية	إيبون كُميتي
Kaeshi ippon kumite	Reaction One Step	خطوة / تقنية رد فعل	كايشي إيبون كُميتي
Jiyu ippon kumite	Semi-free sparring	قتال شبه حر (متفق علية)	جيبو إيبون كُميتي
Jiyu kumite	Free (free-style) sparring	قتال حر (حرية اختيار التقنيات)	جيبو كُميتي

COLORS		الألوان	
SHIRO	WHITE	أبيض	شيرو
KIROI	YELLOW	أصفر	كيروي
ORENJI	ORANGE	برتقالي	أورينجي
MIDORI	GREEN	أخضر	ميدوري
AOI	BLUE	أزرق	أوي
CHA-IROI	BROWN	بني	شا-أيروى
KUROI	BLACK	أسود	كُروي
AKA	RED	أحمر	أكا
MURASAKI	PURPLE	أرجواني	مُراساكي
ORENJI	ORANGE	برتقالي	أورينجي
MIDORI	GREEN	أخضر	ميدوري
AOI	BLUE	أزرق	أوي
CHA-IROI	BROWN	بني	شا-أيروى
KUROI	BLACK	أسود	كُروي
AKA	RED	أحمر	أكا
MURASAKI	PURPLE	أرجواني	مُراساكي

Counting				الأعداد باليابانية
1	Ichi	One	أيتشي	١
2	Ni	Two	ني	٢
3	San	Three	سان	٣
4	Shi (or Yon)	Four	شي (يون)	٤
5	Go	Five	جو	٥
6	Roku	Six	روك	٦
7	Shichi (or Nana)	Seven	سيتشي (نانا)	٧
8	Hachi	Eight	هاشي	٨
9	Ku (or Kyu)	Nine	ك (كي)	٩
10	Ju	Ten	ج	١٠
11	Ju Ichi	Eleven	ج أيتشي	١١
12	Ju Ni	Twelve	ج ني	١٢
13	Ju San	Thirteen	ج سان	١٣
20	Ni Ju	Twenty	ني ج	٢٠
21	Ni Ju Ichi	Twenty One	ني ج أيتشي	٢١
22	Ni Ju Ni	Twenty Two	ني ج ني	٢٢
23	Ni Ju San	Twenty Three	ني ج سان	٢٣
30	San Ju	Thirty	سان ج	٣٠
31	San Ju Ichi	Thirty One	سان ج أيتشي	٣١
32	San Ju Ni	Thirty Two	سان ج ني	٣٢
33	San Ju San	Thirty Three	سان ج سان	٣٣
40	Yon Ju	Forty	يون ج	٤٠
50	Go Ju	Fifty	جو ج	٥٠
60	Roku Ju	Sixty	روك ج	٦٠
70	Nana Ju	Seventy	نانا ج	٧٠
80	Hachi Ju	Eighty	هاشي ج	٨٠
90	Kyu Ju	Ninty	كي ج	٩٠
100	Hyaku	One Hundred	هياك	١٠٠

101	Hyaku Ichi	One Hundred and One	هياكُ أيتشي	١٠١
102	Hyaku Ni	One Hundred and Two	هياكُ ني	١٠٢
200	Ni Hyaku	Two Handred	ني هياكُ	٢٠٠
300	San Hyaku	Three Handred	سان هياكُ	٣٠٠
1000	Sen	One Thousand	سين	١٠٠٠
2000	Ni Sen	Two Thousand	ني سين	٢٠٠٠
3000	San Sen	Three Thousand	سان سين	٣٠٠٠
10000	Man	Ten Thousand	مان	١٠٠٠٠

1st	IPPON	First	أيبون	أول
4th	YON	Fourth	يون	رابع
5th	GOHON	Fifth	جوهون	خامس

GENERAL TERMS, CONCEPTS		مصطلحات عامة، مفاهيم		
Japanese	Definition	رسم	تعريف	عربي
Ai	Harmony.		تتاغم/تتاسق/ انسجام	أى
Ai Ki	Harmonious Spirit.		متتاغم الروح	أى كاي
ASHI-BARAI	Foot sweep		كنس بالقدم	أشي-باراي
BUDO	Way of combat		اسلوب قتال	بدو
BUDOKA	Black Belt.		حزام اسود	بدوكا
BUGEI	Martial Arts.		فنون الدفاع عن النفوس	بجبي
BUNKAI	Application (interpretation) of kata techniques		التطبيق (التفسير) لتقنيات الكاتا	بُنكاي
BUSHI	Warrior class.		منزلة (درجة) المقاتل	بُشي
BUSHIDO	Way of the warrior.		اسلوب المقاتل	بُشيدو
CHOKU	Straight.		مستقيم (متصل - غير متقطع)	شوك
DACHI	Stance		وقفة	داشي
DAI	Great / Greater.		رائع - بارع إلى حد بعيد	داي
DAN	Level, Rank or Degree. Black Belt rank. Ranks under Black Belt are called KYU ranks.		مستوى، درجة أو منزلة. درجة الحزام الأسود. المستويات اقل من الحزام الأسود تسمى درجات ال كيُو.	دان
DO	Way		أسلوب / طريقة / مدرسة	دو

DOJO	Literally "place of the Way" School. Also "place where we practice KARATE" training room. Traditional etiquette prescribes bowing in the direction of the designated front of the dojo (SHOMEN) whenever entering or leaving the dojo.		حرفيا "مكان الطريقة" مدرسة. أيضا "المكان الذي نتدرب فيه علي الكاراتية" صالة التدريب. الآداب والتقاليد تفرض الإنحناء للتحية أمام مدخل صالة التدريب(شومين). وكلما دخلنا أو خرجنا من صالة مكان التدريب.	دوجو
DOJO-KUN	Code of the dojo.		مبادئ أو قواعد / دستور مكان التدريب	دوجو- كُن
DOMO ARIGATO	Japanese for		«شكرا جزيلاً»	دومو أريجاتو
GOZAIMASHITA	"thank you very much." At the end of each class, it is proper to bow and thank the instructor and those whom you've trained.		باليابانية في نهاية كل تدريب، من اللائق أن تتحني وتشكر المعلم أو اللذين دربتهم.	جوزايماشيتا
EMBUSEN	Floor pattern/lines of a kata		نموذج أو شكل للكاتا	إمبُسين

ENOREI	Relax.		يرخي / يسترح / يتحرر	إنوري
ERI	Lapel, as in the lapel on a Gi.(Collar).		طية صدر السترة (ياقة) كما في جي (بدلة الكاراتي).	إري
GASSHUKUA	special training camp.		معسكر تدريبي خاص	جاسشكُا
GERI	Kick		رفسة	جيرى
GI (KARATE GI)	"Uniform" or "Suit". A Training costume consisting of pants and a loose jacket tied with a belt and is most often white color.		"زي" أو "بدلة". لبس للتدريب يتكون من سروال و سترة متسعة مربوطة بحزام و في الأغلب يكون لونها أبيض.	جي (كاراتي جي)
GOHON KUMITE	Five step basic sparring. The attacker steps in five consecutive times with a striking technique with each step. The defender steps back five times, blocking each technique. After the fifth block, the defender executes a counter-strike.		خمس خطوات لحركات اساسية هجومية / دفاعية. المهاجم يخطوا خمس خطوات متعاقبة في كل خطوة يؤدي تقنية(اسلوب)، المدافع يخطوا للخلف خمس مرات مدافعا لكل تقنية. بعد الدفاع الخامس ينفذ هجوم مضاد.	جوهون كُميتي
GYAKU	Reverse.		معكوس.	جياكُ

HADARI	Left.		شمال	هاداري
HAI	"Yes"		نعم	هي
HANSHI	"Master" An honorary title given to the highest Black Belt of an organization, signifying their understanding of their dans.		"مدرس" لقب شرقي يعطى لحامل اعلي حزام أسود في الهيئة، تعبيرا عن تفهومهم لدرجة.	هانشي
HAYAI	Fast.		راسخ / ثابت	هياي
HIKU	Pull.		ينزع / يجز / يجذب / يشد / يسحب	هيك
HOMBU DOJO	A term used to refer to the central dojo of an organization.		مصطلح يدول علي مكان التدريب الرئيسي في الهيئة.	هومب دوجو
HON	Basic, Fundamental.		أساسي ، أولي	هون
IPPON KUMITE	"One step sparring".The designated attacker makes one attack, after which the defender counter-attacks.		خطوة واحدة لحرركات اساسية هجومية / دفاعية. المختار كمهاجم يؤدي هجوم واحد، بعدها المدافع يؤدي هجوم مضاد .	إيبون كُميتي
IRIMI	to penetrate, to enter. Usually describes moving closer to the opponent than the attack as you close in defense.		للاختراق، للدخول. عاداتا توصف التحرك القريب من المنافس في الهجوم كما في الدفاع.	أي راى ماي

JIJU	Cross.		صليب/ تقاطع/ غاضب/يعبريغضب	جيجُ
JIYYU KUMITE	Free sparring		قتال حر	جي يُّ كُميتي
JOKO	Slow.		بطئُ	جوكو
KA	Person or Practitioner.		شخص أو متدرب	كا
KAI	Style.		أسلوب	كياي
KAMAE	Posture		وقفة:جلسة - وضع	كاماي
KAMAITTE	Action.		قتال	كامايتي
KARA TE	A style of Empty Hand fighting whose basics come from China and it was called "TO-DE". The characters of TODE could be pronounced. However, the meaning of TODE is Chinese Hand. Karate was further developed in Okinawa and Japan.		اسلوب القتال باليد الخالية والوارد اساسا من الصين وكان يسمى "تو - دي". معنى كلمة تودي قد يكون واضح ومع ذلك، فمعني تودي هو اليد الصينية. ظهر الكاراتية منذ زمن بعيد في أوكيناوا و اليابان.	كاراتية
KARATE -DO	"The Way of Karate". This implies not only the physical aspect of Karate, but also the mental and social aspects of Karate.		" أسلوب الكاراتية ". هذا يتضمن ليس فقط الوجهة الجسدي للكاراتية، ولكن أيضا الذهني و السمة الاجتماعية للكاراتية.	كاراتية-دو

KARATEKA	A practitioner of Karate.		ممارس الكاراتية	كاراتيكا
KATA	A "Practice Form" A complete set of choreographed martial movement. (shoulder)		"أسلوب في الأداء" مجموعة تامة لحركات عسكرية متناغمة . (كتف).	كاتا
KEIKO	(١) Training. The only secret to success in Karat (٢) Joined Fingertips.		(١) تدريب . السر الاوحد للنجاح في الكاراتية . (٢) البنان (رأس الاصبع) متلاسقة	كيكو
KI	Mind. Spirit. Energy. Vital-force. Intention. (Chinese "chi") The definitions presented here are very general. KI is one word that cannot be translated directly into any language.		عقل . روح . مقدره . قوة-حيوية . تصميم . (بالصينية "شي") التعاريف المقدمة هنا هي عامة جدا . كي هي كلمة واحدة لأيمكن ترجمتها مباشرتا إلي أي لغة .	كيا
KI-O-TSUKE	"Attention". Musubi Dachi open hands down both sides.		إنتباه	كيا-أو-تسكي

KIAI	A shout delivered for the purpose of focusing all of one's energy into a single movement. Even when audible KIAI ar absent, one should try to preserve the feeling of KIAI at certain crucial points within Karate techniques. Manifestation KI (simultaneous union of spirit and expression of physical strength).		صرخة توجه بغرض تركيز كل الطاقات في حركة واحدة. حتي لو كانت الكيياي غير مسموعة، فيجب علي الفرد أن يحاول أن يحافظ علي الاحساس بالكيياي في اللحظة المحددة لأداء تقنية الكاراتية. كيا جلية (تعبير عن توحيد الروح القتالية لإظهار القوة الجسدية)	كيياي
KIHON	Fundamentals		أساسي	كيهون
KIME	Focus of Power.		تركيز القوة	كيمى
KIRITSU	"Stand up" KI REI TU		"الوقوف منتصباً" كي ريي ت	كيريتس
KO	Small, Minor.		صغير- قاصر(لم يبلغ سن الرشده)- غير خطير	كو
KO BO ICHI(ittchi)	The concept of "Attack-Defence Connection".		مفهوم (فكرة) إرتباط الهجوم-الدفاع	كو بو أيشي(إيتشي)

KOHAI	A student junior.		تلميذ صغير	كوهاي
KOKYU	"Breathing"		تنفس	كوكي
KOSHIN	Rearward		مؤخرة	كوشين
KUATSU	The method of resuscitating a person who has lost consciousness due to strangulation or shock.		طريقة إنعاش شخص وإعادته لوعيه نتيجة تعرضه لخنق أو اصطدام	كأتس
KUMITE	Sparring / fighting.		مباراة ملاكمة / قتال	كوميتي
KYOSHI	"Knowledgeable person," and usually this title is conferred at rokudan or shichidan, depending on system. I think the common practice in the large organizations is for this to be at shichidan (7th dan).		"شخص حسن الاطلاع"، عادة هذا اللقب يمنح إلي روكدان & شيشيدان، تبعا للنظام المتبع. أعتقد أنه عادة في الهيئات الكبيرة يمنح إلي شيشيدان (الحزام الأسود ٧).	كيوشي
KYU	"Grade". Any rank below Shodan.		درجة. أى رتبة أقل من شودان.	كي

MAAI	Distance		مسافة	مأى
MAKIWARA	Punching board.		لوح خشبي للتدريب على اللكمات	ماكيوارا
MAKOTO	A feeling of absolute sincerity and total frankness, which requires a pure mind, free from pressure of events.		أحاساس مطلق بالصدق والصراحة التامة، والذي يتطلب عقل صافي، خالي من ضغوط الاحداث.	ماكوتو
MANABU	"Learning by imitating." A method of studying movement and techniques by following and imitating the instructor.		"تعلم بالمحاكاة/ التقليد". طريقة لتعلم التحركات والاساليب بالمتابعة وتقليد المعلم.	مانابُ
MOKUSO	Meditation. Practice often begins or ends with a brief period of meditation. The purpose of meditation is to clear one's mind and to develop cognitive equanimity. Perhaps more importantly, meditation is an opportunity to become aware of conditioned patterns of thought and behavior so that such patterns can be modified, eliminated or more efficiently purpose use.		تأمل. كثيرا ما يبدأ وينتهي التدريب بفترة وجيزة من التأمل. الغرض من التأمل هو أن يكون العقل صافي رابط الجأش. ربما الاكثر اهمية ان التأمل هو فرصة للتعرف علي حالة وشكل التفكير والسلوك حيث يمكن التعديل أو التخلص منه أو استخدامة بشكل اكثر فاعلية.	موكُسو

MOROTE	Both Hands.		كلتا اليدين	موروتى
MUDANSHA	Students without black-belt ranking.		دارس لا يحمل درجة الحزام الأسود.	مُدانشا
MUSHIN	"No Mind." The state of being that allows freedom and flexibility to react and adapt to a given situation.		"فقدان العقل" الوجود في حالة التوتر/الهياج يسمح بالحرية والمرونة للاستجابة والتكيف مع الموقف المفروض.	مُشين
NAGASU	"to flow like water". Deflection of an on-coming attack. This term describes being carried by a current in a stream. So this relates to nagashi uke in which you re-direct the attack as it moves closer to you, sweeping is just past you.		"التدفق كالماء". حرف/إزاغة هجوم قادم. هذا المصطلح يصف كيف نزيح في تدفق كسيولة النهرالهجمات الموجة لنا. وذلك يرتبط ذهنيا بنجاشي أكي حيث تقوم بإحراف الهجوم عليك بحيث يمر قريب منك. أى كنسه بحيث يمر بمحازاتك.	ناجاسُ
NAGINATA	A pole arm with a blade affixed to the end designed for slashing. Naginatajutsu is a well practised art of the samurai women of Japan.		زرع عمودى به نصل مثبت في نهايته. مصمم للقطع بضربة كائنة سريعة. ناجيناتاجُتسُ هو فن تتدرب عليه جيدا النساء المحاربات اليابانيات .	ناجيناتا

NAHA TE	The martial art which comes from Naha, one of the three major village in Okinawa.		فن القتال القادم من ناها، احدى الثلاث قرى الرئيسية في أوكيناوا.	ناها تي
NIDAN	Second Level, as in Second Degree Black Belt.		المستوى الثاني. كما في الدرجة الثانية في الحزام الأسود.	نيدان
OBI	Belt		حزام	أوبي
ONEGAI SHIMASU	"I welcome you to train with me". Or literally, "I make a request" to ask for a favor/request. Said to one's partner when initiating practice		"أرحب بك لتتدرب معي". أو حرفياً، "أتقدم بطلب لطلب خدمة/طلب. يقال للزميل عند بدأ التدريب.	أونيغاي شيماسُ
OSS	Used as a sign of respect. Often used when answering an instructor "I understand and will try my best", bowing at the start and finish of a class and to partners when bowing during kumite. Do not use outside of the dojo!		تستخدم كعلامة عن الاحترام. عادتاً تستخدم للرد علي المدرب لقد فهمت وسوف ابذل ما في وسعي"، وعند الانحناء للتحية في بداية ونهاية الدرس وأثناء الانحناء للزميل في مباريات القتال. لاتستخدم خارج صالة التدريب!	أوس
OSU	Push.		يدفع؛ يضغط	أوسُ
OTAGAI	Other.		آخر؛ أخرى؛ آخرون؛ غير	أوتاجيي

REIGI	<p>Etiquette. Also referred to as REISHIKI.</p> <p>Observance of proper etiquette at all times (but especially observance of proper DOJO etiquette) is as much a part of one's training as the practice of techniques.</p> <p>Observation of etiquette indicates one's sincerity, one's willingness to learn, and one's recognition of the rights and interests of others.</p>		<p>قواعد وآداب المعاملة. أيضا تشير إلى ريشيكي. التقيد بقواعد المعاملة المناسبة في كل الاوقات(ولكن خاصتا الاتيكييت المناسب في الدوجو) ويتدرب علي الاتيكييت كما يتدرب علي التكتيكات. التقيد بالاتيكييت يدل علي الصدق، الرغبة في التعلم، تقدير حقوق ومصالح الاخرين.</p>	ريجي
RENSEI	<p>Practice Tournament.</p> <p>Competitors are critiqued on their performances.</p>		<p>مباراة تدريبية. المتنافسين ينقدوا/ يحللو اداثهم.</p>	رينسيي

RENSHI	"A person who has mastered oneself". This person is considered an expert instructor. This status is prerequisite before attaining the status as KYOSHI. Renshi "has a name". Renshi is no longer one of the many, so to speak. Renshi is usually given at yondan to rokudan, depending on the system.		شخص يحمل شهادة الاستاذية (الماجستير). هذا الشخص يعتبر مدرب خبير. هذة المرتبة (المنزلة) مطلبا أساسيا (شرط) قبل بلوغ مرتبة كيوشي. رينشي "يملك إسم". رينشي لم يعد شخص عادي، علي حد القول. رينشي عاداتا تعطا عند يوندان إلي روكدان، حسب النظام المتبع.	رينشي
RYO	Both.		كلا؛ كلتا	ريو
RYU	"Way", "School", "Style" or "Method". A formalized martial tradition under a teacher or school " martial school ". E.g. Shotokan-ryu, Wado-ryu, Goju-ryu, Shito-ryu etc.		"طريقة"، "مدرسة"، "أسلوب" أو "منهج". تعاليم عسكرية رسمية تابعة لمعلم أو مدرسة " مدرسة عسكرية ". مثلا شوتوكان-ريو، جوجو-ريو، شيتو-ريو أالخ.	ريو
SASAE	Prop, Propping.		دعامة، يسند	ساساي
SEMETE	Attacker		مهاجم	سيميتي

SEMPAI	A senior student.		طالب علي وشك التخرج (الاعلي منزلة)	سيمباى
SENSEI	Teacher. It is usually considered proper to address the instructor during practice as "Sensei" rather than by you as "Sensei" off the mat as well.		معلم. من الاثق عندما توجه الكلام إلي المدرب علي البساط أو خارجه أن نقول سينسي بدلا من أن نقل أنت/أنتي.	سينسي
SEPPUKU	The ritual of suicide in Japanese culture used to regain ones lost honour.Kara-Kiri		الطقوس/الشعائر عند الانتحار في الحضارة اليابانية لإستعادة الاحترام المفوقد. كارا-كيري	سيبُكُ
SHIAI	A match or a contest (Event).		مباراة أو مسابقة.	شياى
SHIDOIN	Formally recognized Instructor who has not yet been recognized as a SENSEI. Assistant Instructor.The SHIDOIN serves as the instructor who teaches the technical aspects of Karate.		تميز رسمي لمدرّب لم يعترف به بعد كسينسي. مساعد مدرّب. المدرّب الذى يقوم بتعليم اساليب الكاراتية.	شيدوين

SHIHAN	A formal title meaning, approximately, "master instructor". A "teacher of teachers". Hanshi is "wise" or sage-like, he is the common translation of "master". Shinan may be an alternative pronunciation.		المقفصود به لقب رسمي، تقريبا، معلم خبير. أستاذ الأساتذة. حكيم. الترجمة الشائعة لـ "خبير" شينان ربما يكون لفظ بديل.	شيهان
SHOBU	Official contest.		مباراة رسمية.	شوبُ
SHOTOKAN	"Shoto's House". The Shotokan style of karate founder by Gichin Funakoshi. Gichin Funakoshi practised calligraphy signed his work with the pen name Shoto, hence his style became known as Shoto's House. Shoto can be translated "a breeze through the pines". "pine sea"		"بيت(مقر) الشوتو". مؤسس أسلوب كاراتية الشوتوكان هو جيشين فاناكوشي. جيشين فاناكوشي كان خطاطا يوقع اعماله بالاسم المستعار شوتو، منذ زمن بعيد كان أسلوبه معروف ببيت الشوتو. يمكن ترجمة شوتو بـ"همسة خلال الصنوبر". "همس البحر".	شوتوكان

SHURI TE	The martial art which comes from the Shuri village, one of the three major villages in Okinawa from which Martial traditions spring.		فن القتال القادم من قرية شوري، احدى الثلاث قرى الرئيسية في أوكيناوا حيث انطلقت تقاليد القتال.	شُرى تي
SODE	Sleeve.		كُم (البدلة أو القميص)	سودي
SUTEMI	Sacrifice.		تضحية	سُتيمي
TAI-SABAKI	Body shifting		مناورة بالجسم	تاي-ساباكي
TAMESHIWARI	Breaking.		كسر	تاميشيواري
TATAMI	Traditionally a straw mat ٣ x ٦ feet in size and ٣ inches thick. Nowadays these are usually made of bound straw and covered in vinyl.		بساط تقليدي من القش ٣x٦ قدم حجما و ٣ بوصات سمكا. في عصرنا الحاضر يصنع من قش مجلد ومعطي بالفينيل.	تاتامي
TSUKI (ZUKI)	Punch		لكمة	تسُكي (زُكي)
TUITE	Grappling skills.		مهارات الجذب	تُيتي
UCHI	Strike		يضرب	أوشي
UCHI DESHI	A live-in student/disciple. A student who lives in a dojo and devotes him/herself both to training and to the maintenance of the dojo (and sometimes to personal service to the SENSEI of the dojo).		المُريد . التلميذ الذي يعيش في الدوجو واهبا حياته/حياتها للتدريب والمحافظة على الدوجو (و أحيانا لخدمة المعلم)	أوشي ديشي
UKE	Block		إعاقة ، سد	أُكي
WASHIDE	Eagles beak hand.		اليد علي شكل منقار النسر	واشيدى
WAZA	Technique		تقنية ، اسلوب (طريقة)	وازا

YAKUSOKU KUMITE	"Promise" premeditated sparring		حركة هجومية/ دفاعية متعمدة (وعد)	ياكُسوكُ كُمي تي
YORI-ASHI	Sliding the feet		انزلاق القدم	يوري-أشي
YUDANSHA	Black belt holder (any rank).		حامل للحزام الأسود (أى درجة)	يُدانشا
ZA-REI	The traditional Japanese bow from the kneeling position.		الإنحناءة التقليدية اليابانية من وضع السجود	زا-ريي
ZANSHIN	Poise and control. Awareness, Continuing mind/ heart - connotes "following through" a technique while maintaining awareness		التوازن و التحكم. التيقظ، ذهن (عقل/ رأس) ثابت، بمعنى : التتبع خلال الاسلوب مع المحافظة علي التركيز الذهني.	زانشين
ZENSHIN	Forward.		أمامي	زينشين
ZORI	Japanese slippers.		شبشب ياباني	زوري



DIRECTIONS				الإتجاهات
Japanese	Definition	رسم	تعريف	عربي
AGE	Rising		صعود (صاعد)	آجى
CHUDAN	Mid-high level		المستوى العالى و الوسط	شُدان
GEDAN	Low level; Down		مستوى منخفض؛ أسفل	جيدان
GYAKU	Reverse		عكس	جياكُ
HIDARI	Left		شمال	هيداري
JODAN	Head high level		مستوى ارتفاع الرأس	جودان
MAE	Front.		امامي	ماى
MAWASHI	Round		دائري	ماواشي
MIGI	Right		يمين	ميحي
OTOSHI	Dropping.		متساقط(قطرات)	أوتوشي
SHOMEN	Front or top of head. Also the designated front of a Dojo.		امامي أو اعلي الرأس . أيضا المدخل الامامي للدوجو	شومين
SOKUMEN	Side		جانب / جنب / جهة	سوكُمين
SOTO	Outer		خارجي	سوتو
TATE	Vertical.		عمودي / رأسي	تاتى
TOBI	Jump		قفز	توبي
UCHI	Inner		داخلي	أشي
URA	Back or Rear		الوراء / الخلف	أُرا
USHIRO	Back or Rear		الوراء / الخلف	أشيرو
YOKO	Side		جانبي	يوكو

COMMANDS				أوامر
Japanese	Definition	رسم	تعريف	عربي
AGE-TE	Hands up (cover position)		اليدان عاليا (في وضع الحماية)	أجي-تي
HAJIME	"Begin". A command given to start a given drill, KATA, or Kumite.		إبدأ. أمر يصدره المدرب لبدأ التدريب، كاتا، أو كيميتي	هاجيمي
MAWAT-TE	A command given by the instructor for students to turn around.		أمر يصدره المدرب للتلاميذ للدوران .	ماوات-تي
NAORE	Return to SHIZEN-TAI		العودة إلي شيزين-تاي	ناأوري
NARANDE	Line Up		صف (الوقوف في صف)	ناراندي
OTAGAI NI	Face towards each other		الوجه في مواجهه الزميل أو المنافس	أوتاجاي ني
OTAGAI NI REI	Bow to each other.		تبادلوا الإنحناء للتحية	أوتاجاي ني ريبى
REI	BOW, "Respect". A method of showing respect in Japanese culture is the Bow. It is proper for the junior person bows lower than the senior person. Etiquette dictates that one should bow when entering the dojo, when entering the training area, when greeting Sensei, when greeting a Black Belt BUDOKA, when beginning or ending a training session with a partner, when beginning or ending a kata performance, and when someone bows to you.		الإنحناء للتحية، "إحترام". أسلوب إظهار الاحترام في الحضارة اليابانية هو الإنحناء. انه من اللائق أن الشخص الأقل في المستوى ينحني أكثر/أخفض للشخص الاعلي منزلة. فالآداب تقتدى أن الشخص يجب أن ينحني عند دخول البساط، عند دخول منطقة التدريب، عند تحية المعلم، عند تحية حامل حزام أسود ---، عند البدء أو الإنتهاء من درس تدريبي مع زميل، عند بدأ وإنهاء أداء كاتا، وعندما ينحني شخص لك.	ريبى

SAEI REI TU (SEIRETSU)	Line UP by rank.		الوقوف في الصف حسب الرتبة	سأيرييتُ (سيريتسُ)
SEIZA	A proper sitting position. Sitting on one's knees. Sitting this way requires acclimatization, but provides both a stable and greater ease of movement that sitting cross-legged. It is used for the formal opening and closing of the class.		الوضع اللائق للجلوس. الجلوس علي ركبة واحدة. الجلوس بتلك الطريقة يحتاج للتأقلم، ولكن يوفرلك الثبات وسهولة كبيرة في التحرك عن الجلوس والقدمين متقاطعين (مربع). يستخدم عند الدخول والخروج الرسمي للدرس. (التدريب)	سيزا
SENSEI NI	Face towards the teacher		الوجه في مواجهة المعلم	سينسي ني
SENSEI NI REI	Bow to the teacher.		إنحني تحيتا للمعلم	سينسي ني ريي
SHOMEN NI	Face towards the front		الوجه للأمام	شومين ني
SHOMEN NI REI	Bow to the front.		إنحني للتحية للأمام	شومين ني ريي
YAME	Stop		توقف	يامي
YASUMI	Rest. A term used by the instructor to have the students relax, normally following a long series of drills.		إسترخ. مصطلح يستخدمه المدرب لوضع اللاعبين في وضع الاسترخاء، عادة يتبع مجموعة طويلة من التدريبات.	ياشُمي
YOI	Ready.		مستعد	يوي

ATEMI - STRIKING POINTS		آتيمي - مواضع الضربات		
Japanese	Definition	رسم	تعريف	عربي
JODAN				المستوي العالي والوسط
Atama	Head.		رأس	أتاما
Dokko	Behind the ear.	٨	العظم خلف الاذن	دوكو
Jinchu	Philtrum, or the spot just under the nose.	٢	الشفة العليا، المنطقة أسفل الأنف مباشرة.	جينش
Kasumi	Temple on the side of the head. Also see Komikami	٥	صدغ علي جانب الرأس. أنظر أيضا كوميكامي	كاسمي
Keichu	Nape(back) of the neck.	٩	مؤخر (قفا) العنق	كيش
Matsukaze	The side of the neck.	٧	جانب العنق (الرقبة)	ماتسكازي
Me	Eye.	٢	عين	مي
Micazuki	The lower ridge of the lower jaw, the mandible base.	٦	الحرف السفلي للفك السفلي، قاعدة الفك السفلي	ميكازكي
Seidon	The area above and below the eye's.	٤	المنطقة أعلي وأسفل العينين	سيدون
Uto	The point at the base of the nose between the eyes.	١	النقطة عند قاعدة الأنف بين العينين	أتو
CHUDAN				المستوي المنخفض

Hjikansetsu\ Hijizume\ Chukitsu	The front portion of the Elbow Joint.	٢٩	مفصل المرفق(الكوع) من الخارج	هيجيكانسيتسُ
Danchu\ Tanchu	Summit of breast bone or sternum.	١٣	القص (عظم الصدر)	دانشُ
Denko	The area between the seventh and eighth ribs.	١٧	المنطقة بين الضلعين السابع والثامن	دنكو
Empi	Elbow (also called HIJI). Name of a KATA one the Black Belt level , translated as "The Flight of a Sparrow".	٢٣	المرفق (أيضا يسمى هايجي). اسم كاتا في مستوى الحزام الاسود، تترجم إلي " طيران العصفور".	إمبي
Ganchu\ Ganka	Area below the nipples.	١٤	المنطقة اسفل الحلمة	جانشُ
Haito	Ridge Hand. Thumb extended across the palm touching the base of the little finger and striking with the area just below the base of the index finger to the first joint of the thumb.	٢٤	الحد العلوى لكف اليد. المنطقة من قاعدة اصبع السبابة وأعلي اصبع الابهام وامتدادة حتي قاعدته وهي المنطقة التي يضرب بها.	هأيتو

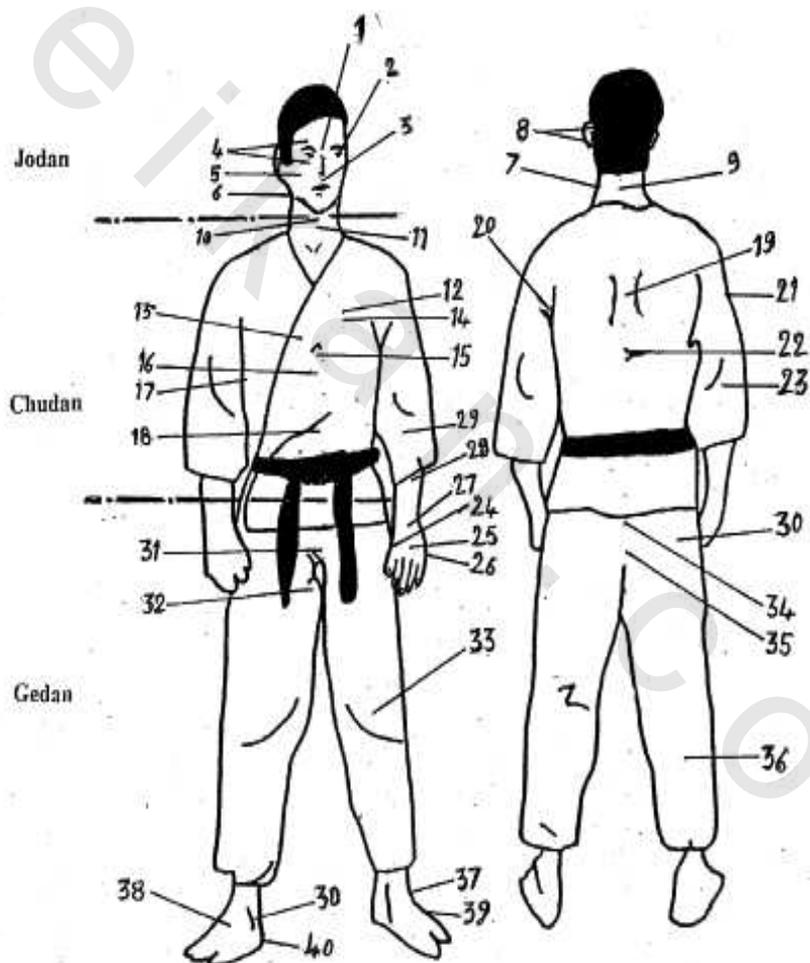
Hara	Abdomen, means the same as Tandan. The position around the stomach which is believed to be the seat of the soul in the eastern martial arts and the source KI.	١٦	البطن، نفس معني كلمة تاندان. المنطقة حول المعدة حيث تؤمن فنون القتال الشرقية و في أصول ال "كي" بأنها مكان الروح	هارا
Hichu	The base of the throat, Adam's apple or projection of the thyroid cartilage of the larynx.	١١	أسفل الحنجرة(الحلقوم) تفاحة آدم أو بروز الغدة الدرقية، غضروف الحنجرة	هيشُ
Kasusatsu\ Kassatsu	The area between the fifth and sixth vertebra.	١٩	المنطقة بين الفقرة الخامسة والسادسة.	كاسُساتسُ
Kote	Wrist. TE is on the end to signify that it is of the hand. Ko means Arc.	٢٧	المعصم(الرسغ) تي في النهاية لتوضح أنه معصم اليد. كو تعني القوس.	كوتي
Kyoei	Area below the armpits, approximately the spot between the fifth and sixth ribs.	٢٠	المنطقة أسفل الإبط، علي وجه التقريب النقطة بين الضلعين الخامس والسادس.	كيويي
Kyosen	Solar Plexus.	١٥	شبكة شمسية.	كيوسن

Mune	Chest.	١٢	صدر	مُنَى
Murasame	The front portion of the throat on either side, just above the collar bone. The supraclavicular fossa.	١٠	الجزء الأمامي من الحنجرة من الجانبين، مباشرة أعلى النقرة بين عظمتي طوق الرقبة.	مُرَاسامَى
Shuko	Back Of The Hand. In Karate we use Haishu.	٢٥	ظهر اليد . في الكاراتي نستخدم مصطلح هايشُ	شُكو
Shuto	The bottom edge of hand with hand open and held rigid. Colloquially called "Chop" (Opp. Of ridge hand)	٢٦	الحرف السفلي لليد واليد مفتوحة ومشدودة. بالعامية هي شوب	شُتو
Tai	Body. as in Tai-Sabaki (tai = body)&(sabaki = shifting or movement).		جسد، جسم. نجدها في تاي-ساباكي (تأي= جسم)&(ساباكي= تغيير الاتجاه أو حركة)	تأي
Tanden	Basically your centre of gravity, naval area. Also see Hara.	١٨	أساسا مركز الجاذبية الخاص بك، منطقة بحرية. أيضا أنظر هارا	تاندن
Te	Hand.		يد	تي
Ude	Forearm.	٢٨	الساعد	أدى
Ushiro Denko \ Kodenko	Back or Rear.	٢٢	ظهر أو مؤخر	أشيرو

Wanshun\ Wanjun	Top of outside edge of upper arm.	٢١	الحافة العلوية الخارجية للذراع الأعلى	وانشُن
GEDAN				
Ashi	Foot or Leg.	٨٩	قدم أو رجل	أشي
Betei\ Bitei	The coccyx.	٣٤	العصص	بيتيي
En-sho	Round Heel, an alternative name for KAKATO.	٤٠	عقب القدم المستدير، خيار ثاني لكلمة كاكاتو	إن-شو
Fukurahagi\ Kusanage	Calf (of the leg).	٣٦	سمانة الرجل	فُكُراهاجي
Hiza	Knee or Lap.	٣٣	الركبة أو ثنية	هيزا
Kin	The instep	٣٩	مشط القدم	كين
Kinteki	Testicles.	٣١	الخصيتان	كينتكي
Kori	The upper surface of the instep.	٣٨	السطح العلوي لمشط القدم	كوري
Koshi	The Ball of the Foot, or the Hip/Waist.	٣٠	الجزء المستدير في القدم (عند قاعدة الابهام) أو الورك / الخصر	كوشي
Naike	Ankle.	٣٧	الكاحل (رسغ القدم)	أشي كُبي
Uchi Shakutaku \ Kote	Wrist, another translation for Wrist. TE is on the end to signify that it is of the hand. Ko means Arc.	٢٧	المعصم (الرسغ). ترجمة أخرى للمعصم. تي في النهاية لتوضح أنه معصم اليد. كو تعني القوس.	كوتى
Ushiro Inazuma	The are below the buttocks.	٣٥	الجزء السفلي للردفين	أشيرو إنازُما
Yako	The inside of the upper thigh.	٣٢	الجزء الداخلي لأعلي الفخذ	ياكو

Striking Points **ATEMI** مواضع الضربات

Vital Spots **KYUSHO** النقاط الحيوية



TAI - BODY.			تاي - جسم الانسان	
Japanese	Definition	رسم	تعريف	عربي
AGO	Jaw or Chin.	٥٣	فك أو ذقن	أجو
AKIRESU-KEN	Achilles Tendon.		نقاط ضعف الوتر	أكيريس-كين
ASHI KUBI	Ankle.	٢٧	الكاحل (رسغ القدم)	أشي كُبي
ASHI NO URA *	It translates as foot reverse and is an alternative for Sole of Foot.	٦٣	تترجم إرتداد القدم أو نعل القدم	أشي نو أرا ❖
ASHI URA *	Sole of foot.	٦٣	نعل/أخمص القدم	أشي أرا ❖
ASHI YUBI	Toes.(also called Tsume or Tsuma).	٦٢	إصبع القدم. (أيضًا يسمى تسمى أو تسما)	أشي يبي
ASHI ZOKO *	Bottom Foot. You use this to sweep your opponents foot during Ashi Barai.	٦٣	أسفل القدم(السطح السفلي). الذي تستخدمه في كنس(جرف) قدم المنافس خلال أشي باراي	أشي زوكو ❖
CHI / KETTO / YIN	Blood.		دم	شي / كيتو / يين
CHI GA DERU	Bleed.		يدمي	شي جا دير
CHUDAN	Mid-Level or Mid-Section.During the practice of KIHON IPPON KUMITE (one step basic sparring), the attacker will normally announce where he\she will attack JODAN,CHUDAN,or GEDAN (Upper level, Mid-level, or Lower level).The student should still block what ever attack is thrown. This takes in to account that mistakes do happen.		المستوى الاوسط أو الجزء الاوسط. خلال التدريب علي كيهون إيبيون كُميتي (هجوم/ دفاع في خطوة واحدة)، المهاجم يعلن عادتاً عن المنطقة التي سيهاجمها جودان، شُدان & جيدان (المستوى العلوي، المستوى الوسطي، المستوى السفلي) فيستعد اللاعب المدافع للدفاع عن تلك المنطقة ضد أى هجوم، وهذا يقلل احتمالات حدوث اخطاء	شُدان

DO	Torso or Trunk of Body.Way/path. The Japanese character for "DO" is the same as the Chinese character for Tao (as in "Taoism"). In Karate connotation is that of a way of attaining enlightenment or a way of improving one's character through traditional training.		الجذع أو جسم الانسان باستثناء الرأس والذراعين والرجلين. ممر/طريق. الكلمة دو في اليابانية هي نفسها الكلمة تاو في السننية(كما في تاو ويسم). في الكاراتي يقصد بالمعنى "طريق" التنوير أو الطريق الذي يحسن به الشخص نفسه من خلال التدريب التقليدي	دو
FUKUTO	The outside of the lower part of the thigh.	٥٩	الجهة الخارجية من الجزء السفلي للفخذ	فُكُتُو
FUSHI	Joint, Knuckle.	٦١	مفصل، البُرْجُمة(مفصل الاصبع)	فُشِي
FUSHO	Injury, Wound.		إصابة، جرح	فُشُو
GAI WAN	Outer Arm.	٥٧	الجهة الخارجية للزراع	جَآي وان
GAN	Eye. You may also see this as Gansei.	٤٣	العين. يمكن أن تجدها أيضا جانسيي	جان
GANMEN *	Head and face area.	٥٦	الرأس ومنطقة الوجه	جانمن ❖
GEDAN	Lower Level or Lower Section. During the practice of KIHON IPPON KUMITE (one step basic sparring), the attacker will normally announce where he/she will attack JODAN, CHUDAN, or GEDAN (Upper level, Mid-level, or Lower level). The student should still block what ever attack is thrown. This takes in to account that mistakes do happen		المستوى السفلي أو المنطقة السفلية. خلال التدريب علي كيهون إيبون كيميتي (هجوم/ دفاع في خطوة واحدة)، المهاجم يعلن عاداتا عن المنطقة التي سيهاجمها جودان، شُدان أ& جيدان (المستوى العلوي، المستوى الوسطي، المستوى السفلي) فيستعد اللاعب المدافع للدفاع عن تلك المنطقة ضد أي هجوم، وهذا يقلل احتمالات حدوث أخطاء	جيدان

GEKON	The spot beneath the lower lip.	٤٦	النقطة أسفل الشفة السفلى	جيكون
HA	Tooth.		سن؛ ضرس	ها
HADA / HIFU	Skin.		جلد	هادا / هيفُ
HADASHI	Bare Feet.	٨٩	أقدام عارية	هاداشي
HAGUKI	Gums.		لثة	هاجُكي
HAI-WAN	Back Arm.	٧٣	الزراع من الخلف	هأي-وان
HAI	Lung and "Yes"		رثة. و نعم(بلى/أجل)	هأي
HAIBU	The back area used as the target area in Karate.		المنطقة الخلفية والتي تستخدم في الكاراتي كهدف للهجوم	هأيبُ
HAIMEN	Back or Rear Side.		الظهر أو الجانب الخلفي	هأيمن
HAISHU	Backhand or Back of the hand. The 'back' part of the translation is on the 'HAI' which if said by itself would be HAIGO. (the 'go' is taken off when added to another Kanji).	٢٥	ظهر الكف. في هذه الكلمة الجزء "هأي" معناه "ظهر"، وفي الواقع معنى كلمة ظهر هو هأيجو ويتم حذف الجزء "جو" منها عند إضافتها إلى كانجي أخرى.	هأيشُ
HAISOKU (Heisoku)	Top (instep) of the foot. The area at the base of the shinbone and the top of the foot.	٢٨	مشط القدم، المنطقة بين قاعدة قصبة الرجل وأعلي (وش) القدم	هأ يسوك (هيسوكُ)
HANA	Nose.	٥٠	أنف	هانا
HANAJI	Nosebleed.		الرُعاف: نَزف أنفي	هاناجي
HIDARI	Left (left side).		اليسار (الجانب الأيسر)	هيداري
HIDARITE	Left Hand.		اليد اليسرا (الشمال)	هيداريتي
HIJI	Elbow, also known as Empi. HIJI is the older version. EMPI is now the most commonly used. You may also see it spelt as Enpi.	٢٣	مرفق(الكوع)، يعرف أيضاً ب إمبي. هاجي هي الترجمة الأقدم. إمبي هي المستخدمة حالياً. قد تراها مكتوبة هكذا: إنبي	هيجي

HIKKAKU	Scratch.		خدش (يحك الجلد)	هيكاكُ
HIRA-KOTE	Level Forearm. Centre of the outer and inner forearms.		سطح الساعد . مركز الساعد من الداخل والخارج	هيرا-كوتي
HITAI	Forehead / Brow.	٤٢	الجبين(الجبهة) / حاجب العين	هيتأي
HITOSASHI IPPON KEN	Forefinger Knuckle.	٨٢	مفصل إصبع السبابة	هيتو ساشي إييون كن
HIZAGASHIRA	Knee Cap.	٨٠	رأس الركبة	هيزاجاشيرا
HIZAKANSETSU	Knee Joint.	٦٥	مفصل الركبة	هيزاكانستسُ
HIZO	Spleen.		الطحال	هيزو
HONE	Bone.	٧٨	هيكل عظمي (جسد)	هوني
HOO	Cheek.	٤٤	خد / وجنة	هوو
INAZUMA	The side of the body slightly above the hips.		جانب الجسم من الورك والي أعلي	إينازمأ
IPPON KEN	index-finger fist.	٨٥	إصبع السبابة منتهي مع قبضة اليد ولاكن عقلته الوسطي بارزة	إبون كن
JIKU ASHI	Pivot leg		محور القدم	جيكُ أشي
JINZO	Kidney.		كلية	جينزو
JODAN	Upper level. If called prior to an attack it indicates that the attack will be to the head area. The student should still block what ever attack is thrown. This takes in to account that mistakes do happen.		المستوى العلوي. إذا نودي به قبل الهجوم فيقصد به منطقة الرأس. اللاعب يجب أن يستعد لصد أي هجوم علي تلك المنطقة. مما يمنع حدوث أي أخطاء.	جودان
JOMYAKU	Vein.		وريد	جومياكُ
JOTAI	Upper Body.		الجزء العلوي من الجسم	جوتأي

KAFUKUBU	Abdomen.	١٨	بطن	كافُكُبو
KAHANSHIN	Lower half of the body.		النصف السفلي من الجسم	كاهانشين
KAISHO / Kaishu	Open hand. This refers to the type of blow which is delivered with the open palm. It can also be used to describe other hand blows in which the fist is not fully clenched or blocks with an open hand.	٦٧	يد مفتوحة. هذا يتوقف علي نوع الهجوم الذي ينفذ بكف مفتوح. ويمكن أيضا أن تطبق علي هجوم باليد والقبضة ليست مضمومة تماما أو دفاعات واليد مفتوحة.	كأيشو
KAKATO	Heel (of the foot)	٤٠	عقب القدم	كاكاتو
KAMI	Hair. Kami Dori/ Tsukami is Hair grab, from the kata Empi. Also see Ke.	٤٧	شعر. كامي دوري/ تسكامي: شد الشعر، من الكاتا إمبي. أيضا أنظر كي.	كامي
KANSETSU	Joint.		مفصل	كانستسُ
KANZO	Liver. (may also sometimes see it as Kimo).		كبد. (في بعض الاحيان يمكن أن تكون كيمو)	كانزو
KAO / MEN / YOBO *	Face.	٥٦	وجه	كاو / من / يويو ❖
KARADA	Body, Physique.		جسم، بنية الجسم (من حيث التكوين أو المظهر أو القوة)	كارادا
KATA	Shoulder. A "form" or prescribed pattern of movement.		كتف. شكل أو وصف لوضع حركة	كاتا
KATAASHI	One Leg or Foot.		رجل أو قدم واحدة	كاتاشي

KATATE	One Hand.		يد واحدة	كاتاتى
KE	Hair.	٤٧	شعر	كى
KEGA	Injury or Wound. may also see it spelt as 'Kizu'		إصابة أو جرح. يمكن أن نراها تنطق كيزُ	كى جا
KEIBU *	Neck Area. Used as a target in sports karate.	٧٥	منطقة العنق. تستخدم كهدف في رياضة الكاراتى.	كيب ❖
KEKKAN	Blood Vessel.		صفائح دموية	كيكان
KEN	Fist.	٥٨	قبضة	كين
KINNIKU	Muscles.		عضلات	كيننيكُ
KOBORO	Tibia.	٨١	عظم الساق الأكبر	كوبورو
KOBUSHI *	Fist, but in Karate we use 'Seiken'	٥٨	قبضة، ولكن في الكاراتى نستخدم "سيكين"	كوبوشي ❖
KODENKO	The base of the spine.	٧٢	قاعدة العمود الفقري	كودنكو
KOKEN	Wrist Joint, or bent wrist. It translates as 'Arc Fist'.	٢٧	مفصل الرسغ (المعصم)، أو منحنى المعصم، تترجم "قوس القبضة"	كوكن
KOKORO	Spirit, Heart. In Japanese culture, the spirit dwells in the Heart.		الروح، القلب. في الحضارة اليابانية الروح تسكن القلب.	كوكورو
KOKOTSU	The centre point of the fibula and tibia(shinbone).	٨١	مركز العظم الخارجي للساق (الشظية) وعظمة الساق الكبرى	كوكوتسُ
KOMEKAMI	The temple area of the head. Also see Kasumi.	٥	منطقة صدغ الرأس. أنظر أيضا كاسُمي	كوميكامي
KOSHI (GOSHI)	In some books and translations KOSHI which means Hip, is spelt as GOSHI.		الورك (مفصل الورك). في بعض الكتب والترجمات طنطق كوشي جوشي	جو شي (كو شي)

KOTE	Wrist, another translation for Wrist. TE is on the end to signify that it is of the hand. Ko means Arc.	٢٧	المعصم (الرسغ) أو ظهر (خلف) اليد. أو ساعد أو ساعد من الخارج كما في أوموتي- كون. ترجمة أخرى: تي في النهاية لتوضح أنه معصم اليد. كو تعني القوس.	كوتى
KUBI *	Neck.	٧٥	عنق؛ رقبة	كُبي ❖
KUCHI	Mouth.	٥٢	فم	كُشى
KUCHIBIRU	Lip.	٤٥	شفة	كُشيبيرُ
KUMADE	Bear hand.	٨٦	يد الدب	كُمادى
KUSAGAKURE	The outside edge of the top of the foot.		الحافة الخارجية لأعلي القدم	كُساجاكُرى
KYOBU	Chest Area.		منطقة الصدر	كُيوبُ
KYOKU	Breathing.		تنفس	كُيوكُ
KYOTOTSU	Base of breastbone or sternum.	١٣	أسفل القُص (عظم الصدر)	كُيوتوتسُ
KYUSHO	Vital Spots (pressure point). These will be your target areas when attacking.		النقاط الحيوية (نقطة الضغط). تلك هي النقاط المستهدفة عند الهجوم	كُيشو
MATA	Top of the thigh.	٧٠	أعلي الفخذ	ماتا
MAYU	Eyebrow.	٤٨	الحاجب (حاجب العين)	مأى
MIGI	Right (right side).		يمين (الجانب الأيمن)	ميجي
MIGITE	Right Hand		اليد اليمنى	ميجيتى
MIKAZUKI	The lower ridge of the lower jaw, the mandible base.	٦	الحرف السفلي للفك السفلي، قاعدة الفك السفلي	ميكازُكي
MIKEN	Summit of the nose in the centre of the forehead.	٥١	قمة الأنف في مركز الجبهة	ميكن
MIMI	Ear or Ears.	٤٩	أُذن	ميمى

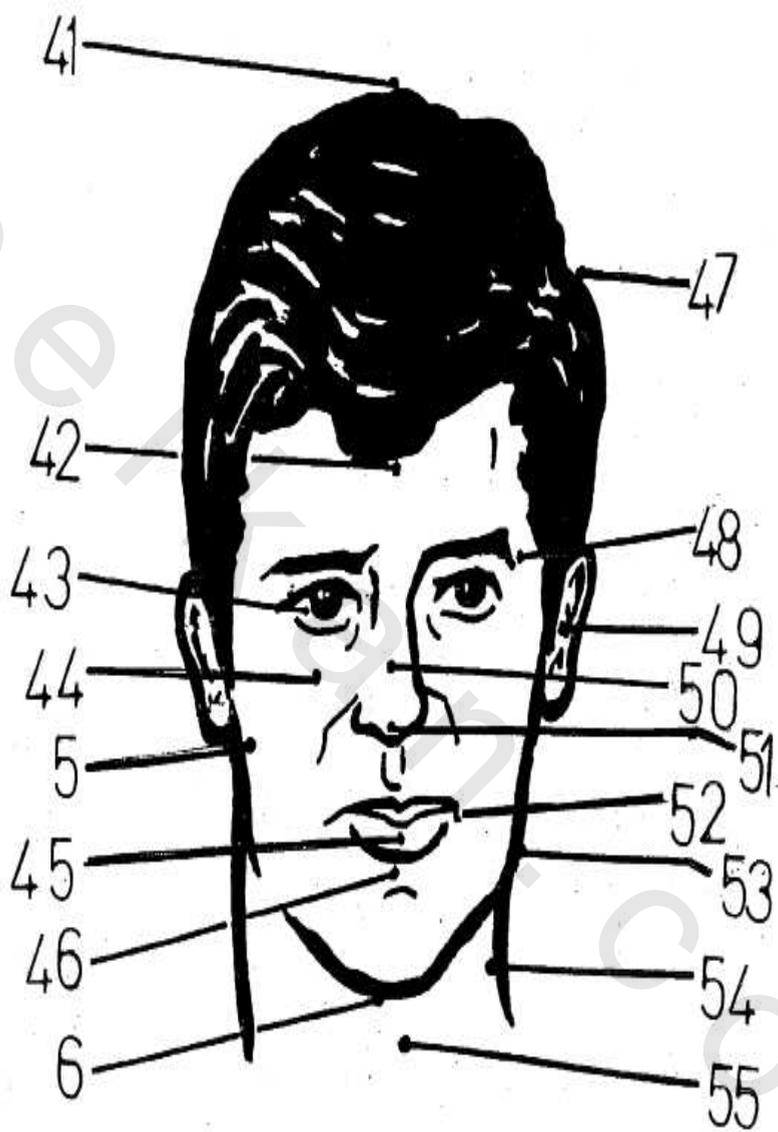
MIYAKUDOKORO or UCHIJAKUZAWA	The inner parts of the forearm where the pulse can be felt.	٦٦	الجزء الداخلي من الساعد حيث يمكن الاحساس بالنبض	مياكودوكورو & أشيكاكزاوا
MOMO	Thigh.	٧١	فخذ	مومو
MYAKU	Pulse.		النبض	مياك
MYOJO	Area about one inch below the navel.		منطقة تبعد بوصة واحدة اسفل السرة	ميوجو
NAI WAN	Inner Arm.		الزراع من الداخل	ناي وان
NIKU	Flesh.		لحم / بشرة	نيك
NODO	Throat.	٥٥	حنجرة (زور)	نودو
OMOTE-KOTE	Front Forearm or Inner Forearm. The thumb edge side that when standing naturally faces to the front.		الزراع من الخارج أو من الداخل. حافة إصبع الابهام التي تظهر من الامام عند الوقوف في الوضع الطبيعي	ا و موتى - كوتى
OYAYUBI	Thumb or Big Toe.		الابهام أو الإصبع القدم الكبير	اويايوبي
ROKOTSU	Rib.	٨٣	ضلع	روكوتس
RYOASHI	Both Feet or Legs.		كلتا القدمين أو الرجلين	ريواشي
RYOTE	Both Hands.		كلتا اليدين	ريوتى
SAKOTSU	Collar Bone.	٧٩	عظمة الترقوة	ساكوتس
SEBONE	Backbone, Spine.		العمود الفقري	سبونى
SEIKEN *	Fore Fist or Normal Fist.	٨٤	القبضة من الامام أو القبضة العادية	سيكن ❖
SENAKA	The Back.	٧٧	الظهر / قفا / مؤخر / جسم الانسان	سناكا
SEOI	Shoulder. In Karate we use 'Kata' to say Shoulder but you may see Seoi Nage for Shoulder Throw.		كتف. في الكاراتى نستخدم " كاتا " لنقول كتف ولكن يمكن أن ترى سيأوي ناجى للطرح (الرمى) على الكتف	سيأوي
SHINKEI	Nerves.		عصب ؛ وتر	شينكين
SHINTAI	Body, another expression for body.		جسد، تعبير آخر عن جسم	شينتاي
SHINZO	Heart.		القلب	شينزو
SHIRI	Buttocks.		الردفين (العجز)	شيرى
SHIRYOKU	Eyesight.		بصر ، إبصار	شيريوك

SHITA	Tongue.		لسان	شيتا
SHO	Palm, as in hand. (Less, Lesser).	٦٧	راحة اليد، (أقل؛ أصغر- أدنى مرتبة)	شو
SHOFU	Side of neck.	٥٤	جانب العنق (الرقبة)	شوفُ
SHUBO	Stick Arm.		عظمة الزراع	شُبو
SHUTSUI	Hammer Hand.		اليد المطرقة	شُتسُي
SHUWAN	Palm Side of Forearm. This is also seen as SHOWAN.		جانب راحة اليد للساعد. هذا أيضا يسمى شووان	شوان
SOBI	The area on the inside of the lower part of the leg. approximately at the base of the calf.		المنطقة الداخلية للجزء السفلي من الرجل. علي وجه التقريب عند قاعدة الكلف.	سوبي
SODA	The area between the shoulder blades.	٧٤	المنطقة بين عظم الكتف	سودا
SOKKO	Top Of The Foot.		قمة القدم	سوكو
SOKUMEN	Side or Flank.		جنب / جانب	سوكُمن
SOKUTEI *	Sole of Foot.	٦٣	نعل القدم	سوكُتي ❖
SOKUTO	Edge of foot. The striking area in a Side Thrust Kick.	٨٨	حافة القدم. المنطقة التي يضرب بها ضربة دافعة جانبية	سوكُتو
SONU	Area between the throat and top of the breastbone or sternum.	٦٨	المنطقة بين الحنجرة أعلي القُص (عظم الصدر)	سونُ
SOTOJAKUZAWA	The outer part of the forearm where the pulse can be felt.	٦٩	الجزء الخارجي للساعد حيث يمكن الاحساس بالنبض.	سوتوجاكُزاوا
SOWAN	Both Arms.		كلتا الزراعين	سوان
SUASHI	Bare Foot.	٨٩	القدم العارية	سُاشي
SUHADA	Bare Skin.		جلد عاري	سُهادا
SUIGETSU	Solar-plexus.		شبكة شمسية (أعصاب)	سُيجيتسُ
SUJI	Muscle Fibre.		نسيج عضلي	سُجي

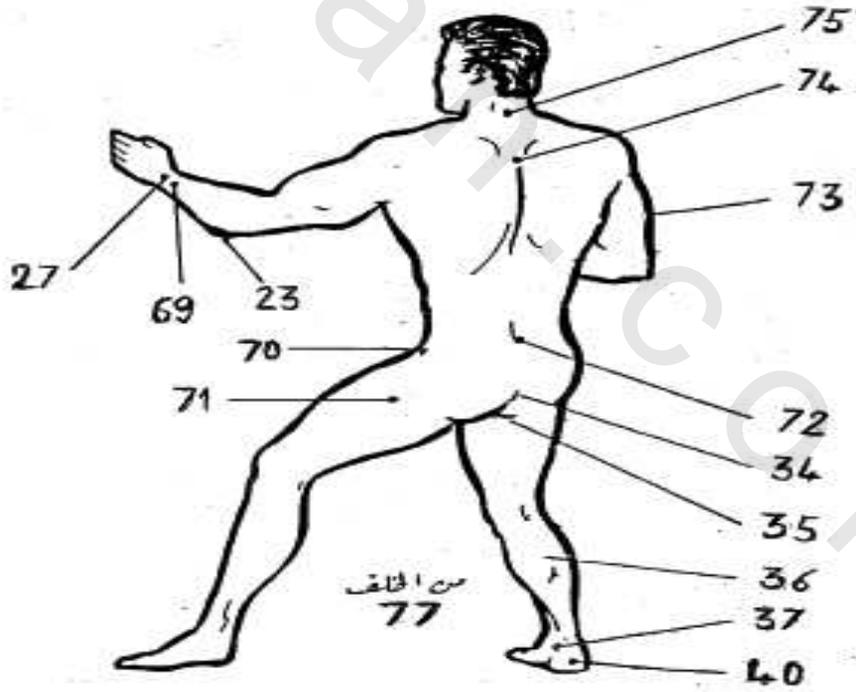
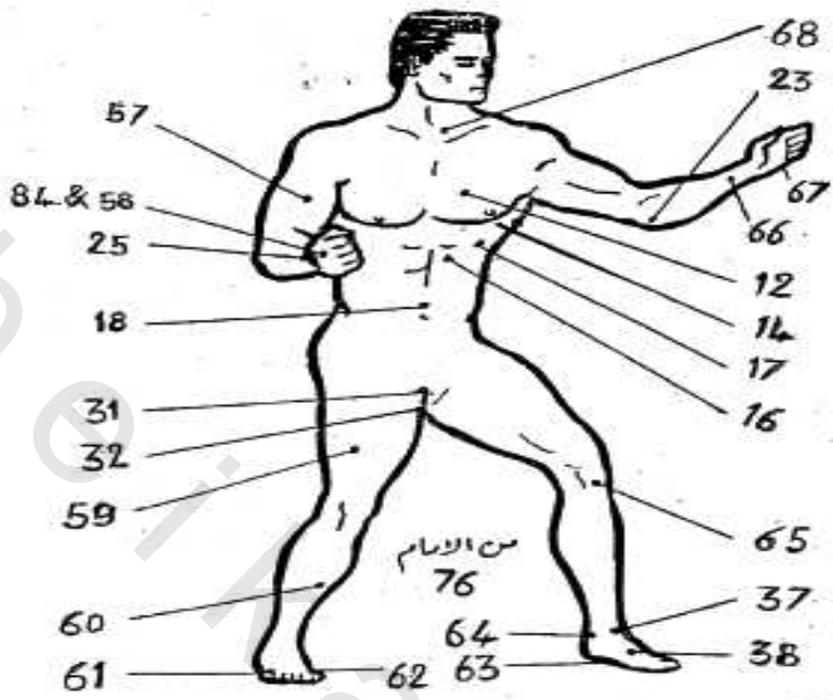
SUNE	Shin.	٦٠	القصبية (مقدم الساق)	سُنَى
TAIKAKU	Build or Physique.		بنية الجسم من حيث التكوين أو المظهر أو القوة	تَايْكَاكُ
TATE KEN	Vertical fist		قبضة عمودية (رأسية)	تاتى كن
TE KUBI	Wrist.	٢٧	معصم ؛ الرُسْغ	تِي كُيِي
TEISHO	Palm heel	٨٧	كلوة كف اليد	تَيْشُو
TEISOKU *	Bottom of the foot	٦٣	أسفل (السطح السفلي) القدم	تَيْسوكُ ❖
TENDO	The crown of your head.	٤١	قمة رأسك (تاج الرأس)	تندو
TENTO	The Fontanelle or the space between the crown of the head and the forehead.		اليافوخ أو المساحة بين تاج (قمة) الرأس والجبهة (الجبين)	تنتو
TOMOE	Stomach.	١٦	المعدة (البطن)	توموى
TSUMASAKI	Tips of the Toes.		طرف اصابع القدم	تسُماساكي
TSUME	Nail, of the fingers or toes. Used to effect in the kata Bassai Sho, to cut across the opponents eyeballs.		ظفر، أصابع اليد أو القدم. تستخدم لتأثير في كاتا باساي شو، لجرح المنافس عبر مقلتي العينين.	تسُمى
UCHIKUROBUSHI	The inside of the ankle joint.	٦٤	داخل مفصل الكاحل	أشيكُروبُشي
UDEKANSETSU	Arm Joint.		مفصل الذراع	أديكانستسُ
URA-KOTE	Reverse or Rear Forearm. The little finger side.		الجزء الخلفي للمساعد. جانب الإصبع الصغير.	أرا-كوتى
USHIRO	Back or Rear.		ظهر أو مؤخر	أشيرو
WAKIBARA	Side Of The Chest.		جانب الصدر	واكيبارا
WAN	Arm.		ذراع	وان
YOKO	Side or Lateral.		جانب أو جانبي	يوكو
YUBI	Finger.		إصبع	يُيِي

YUBI NO KANSETSU	Knuckle.		البُرْجُمة: مفصل الأصبع	يُبي نو كانستسُ
YUBISAKI	Fingertip.		البنانة: رأس الإصبع	يُبيساكي
ZENSHIN	Whole (entire) Body. Forward.	٧٦	كامل الجسم. أمامي	زنشين
ZENWAN	Forearm.		ساعد	زنوان
ZUNO	Head or Brains.		رأس أو دماغ؛ مخ	زُنو



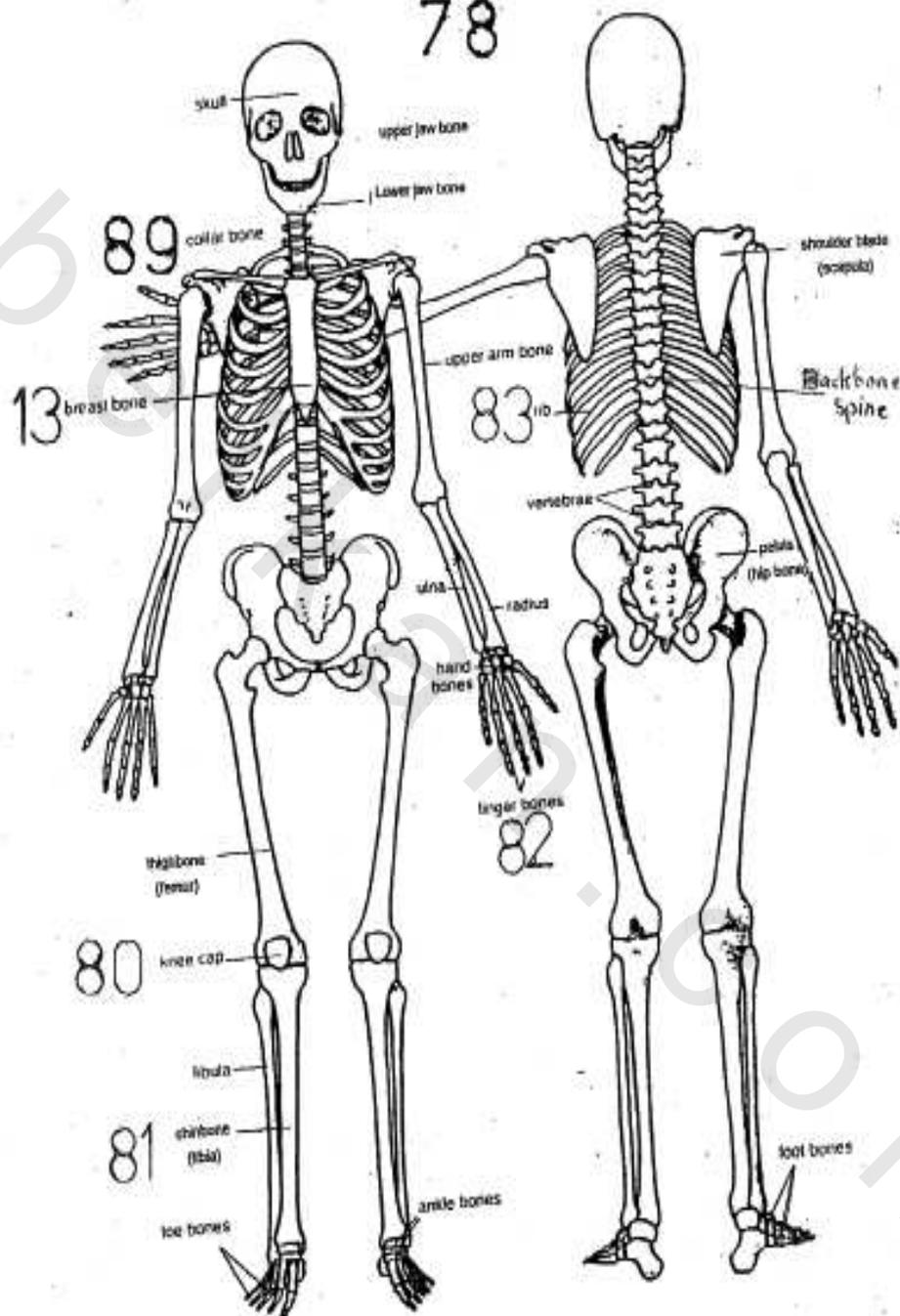


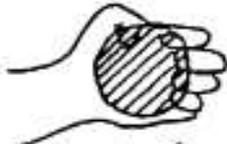
56



The SKELETON

78

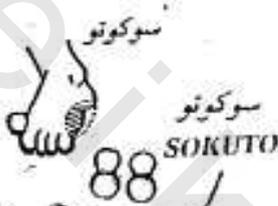




86 كيو مادي
KUMADE

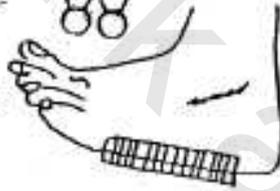


85 آيون كين
IPPON KEN



88 سو كوتو
SOKUTO

يوكو جيري
فومي كوتشي



87 تيشو
TEISHO

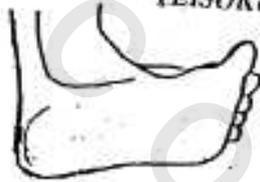
هيتسوي
HITISUI
HIZA

33



اشي
ASHI
89

63 تاي سو كو
TEISOKU





DACHI - STANCES			داتشي - وقفات	
Japanese	Definition	رسم	تعريف	عربي
AYUMI DACHI	A Stance found in ITOSU-KAI SHITO-RYU. It is a natural "Walking" stance with the weight over the center.		وقفة نجدها في إيتوس- كأي شيتو-ريو. وهي وضع المشي الطبيعي والنقل في المنتصف.	أيمي داتشي
DACHI	Stance		وقفة (وضع)	داتشي
FUDO DACHI	Rooted (Immovable) Stance. Fighting Stance. Now also referred to as SOCHIN DACHI but they are two separate stances.	٩٠	وضع الثبات. وضع القتال. الآن أيضا يشار إليها سوشين داتشي ولكنهما مختلفان تماما	فدو داتشي
GANKAKU DACHI	Crane Stance, as used in the kata GANKAKU. sometimes referred to as TSURU ASHI DACHI and SAGI ASHI DACHI.		وقفة طائر الكركي، كما تستعمل في كاتا جانكاك. في بعض الاحيان يشار لها تسرُ أشي داتشي & ساجي أشي داتشي.	جانكاكُ داتشي
HACHIJI DACHI	Open Leg Stance. The feet are positioned about one shoulder width apart and pointed outwards at ٤٥ degrees. It actually translates to 'Figure Eight Stance' and the true full name for this stance should be 'Soto Hachiji Dachi', and when the feet are angled in at ٤٥ degrees the name is 'Uchi Hachiji Dachi'.	٩١	الوقوف والرجل مفتوحة. القدمان بإتساع الكتف وتشير للخارج بزاوية ٤٥ درجة. في الواقع تترجم لشكل رقم V مفتوح من القاعدة. والاسم الكامل الحقيقي لها هو سوتو هاشيجي داتشي، وعندما يكون القدماء للداخل بزاوية ٤٥ تُسمي أشي هاشيجي داتشي.	هاشيجي داتشي
HAN ZENKUTSU DACHI	Half Front Stance.		نصف وقفة للأمام	هان زينكُتسُ داتشي

HANGETSU DACHI	Half-Moon Stance. Wide hour-glass stance	٩٢	وقفة نصف القمر/ وقفة زجاجة الساعة المتسعة	ها نجيتسُ داتشي
HANMI	Side-on, half front facing position.		الجانب في المواجهه / الوقوف بنصف واجهة الجسم	هانمي
HEIKO DACHI	Parallel stance. A natural stance. Feet positioned about one shoulder width apart, with feet pointed straight forward. Some KATA begin from this position.	٩٣	وقوف متواز. الوقفة طبيعية. القدمان بإتساع الكتف تقريبا، ويشيران للأمام. بعض الكاتات تبدأ بهذا الوضع.	هيكو داتشي
HEISOKU DACHI	An informal attention stance(YOI).Feet are together and pointed straight forward.	٩٤	وضع إنتباه غير رسمي(يوي). القدمين ملتصقين ويشيران للأمام	هيسوكُ داتشي
IPPON DACHI	Another term for a One Legged Stance, also see Kata Ashi Dachi.		مصطلح آخر للوقوف برجل واحدة، أنظر أيضا كاتا أشي داتشي	إيبون داتشي
KAGI DACHI	Hook Stance		وقفة معقوفة	كاجي داتشي
KATA ASHI DACHI	Single Leg Stance, a general term for one leg stances used in Kata.		الوقوف علي رجل واحدة، مصطلح عام للوقوف علي رجل واحدة في الكاتا.	كاتا أشي داتشي
KATA HIZA DACHI	One Knee Stance.		الوقوف علي ركبة واحدة	كاتا هيزا داتشي
KIBA DACHI	Straddle Stance. Also known as HORSE RIDING STANCE.	٩٥	وقفة الرجلين متباعدتين. أيضا تعرف بوضع ركوب الخيل	كيبا داتشي
KOKUTSU DACHI	Back Stance.which has most of the weight to the back.	٩٦	الوقوف إلي الوراء. أي معظم ثقل الجسم إلي الوراء.	كوكُتسُ داتشي
KOSA DACHI	Cross Stance or as it is more commonly called Crossed-feet(Leg) Stance.		الوقوف والأرجل (القدمان) متقاطعان.	كوزا داتشي

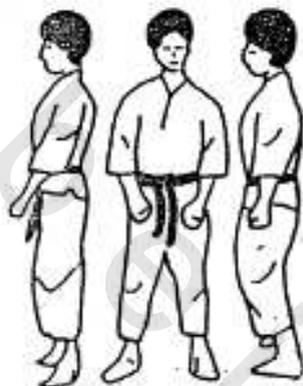
MOROASHI DACHI	Semi forward stance.	٩٧	وقفه شبه للأمام (جزئياً للأمام)	مورواشي داتشي
MOTO DACHI	A short forward stance, also referred to as HAN-ZENKUTSU DACHI.		وقفه قصيرة امامية، أيضا يشار إليها ب هان-زينكُتسُ داتشي	موتو داتشي
MUSUBI DACHI	Informal attention stance, Heels placed together but with each foot turned out at ٤٥ degrees. Feet pointed slightly outward "V"	٩٨	الوقوف في وضع انتباه غير رسمي. الكعبين مضمومين والمشطين للخارج بزاوية ٤٥ درجة علي شكل رقم V	مُسُبي داتشي
NAIFANCHI DACHI	Straddle Stance. Also referred to as NAIHANCHI DACHI and KIBA DACHI.	(٩٥)	وقفه الرجلين متباعدتين (وضع ركوب الخيل). أيضا يشار اليه ب نيهانشي داتشي & كيبا داتشي	نيهانشي داتشي
NAIHANCHI DACHI	Kiba Dachi, but with the feet turned in. Funakoshi changed the name Naihanchi to Tekki.		كيبا داتشي، ولكن مشط القدم يشير للداخل. فُناكوشي استبدل الاسم نيهانشي الي تكيكي.	نيهانشي داتشي
NANAME SHIKO DACHI	Diagonal Straddle Leg Stance.		الوقوف والرجلين منفرجتين علي خط قطري.	نانامي شيكو داتشي
NEKO-ASHI DACHI	Cats Foot Stance.	٩٩	وضع قدم القط. القدم الأمامية المشط فقط علي الأرض	نيكو-أشي داتشي
REINOJI DACHI	"L" stance with feet making a "L-shape".	١٠٠	الوقوف والقدم يأخذ شكل حرف "L"	رينوجي داتشي
SAGI ASHI DACHI	Heron Leg Stance. One leg stance. Also referred to as GANKAKU DACHI or TSURU ASHI DACHI.		وقفه طائر الهيرون. وضع الوقوف برجل واحدة. أيضا يشار لها ب جانكاكُ داتشي أو تسُرُ أشي داتشي.	ساجي أشي داتشي
SANCHIN DACHI	Hour-glass Stance.	١٠١	وضع الساعة الرملية	سانشين داتشي

SASHI ASHI-DACHI	Stepping across / extending the foot. As seen at the start of the Kata Tekki Shodan.		يخطو خطوة عابرة / التوسعة بين القدمين. كما نراها في بداية كاتا تيكي شودان.	سا شي أشي-داتشي
SHIKO DACHI	Square Stance, or Four Thigh Stance also sometimes called SUMO STANCE. Often used in Goju-Ryu and Shito-Ryu.	١٠٢	الوقفه المربعة، وقفه المواضع الاربعة. احيانا تسمى وقفه السمو. غالبا ما تستخدم في جوجو-ريو & شيتو-ريو	شيكو داتشي
SHIZEN-TAI	Natural Position. The body remains relaxed but alert.		الحالة الطبيعية للوقوف. يبقى الجسم مسترخيا ولكن يقظ	شيزين-تاي
SOCHIN DACHI	Diagonal Straddle Leg stance. Immovable Stance. Also now referred to as FUDO DACHI but they are two different stances. In Fudo Dachi the weight is further forwards.	١٠٣	الوقوف والرجلين منفرجتين علي خط قطري. وضع ثابت. الآن أيضا يشار لها ب فُدو داتشي ولكنهما وضعين مختلفين. في فُدو داتشي الوزن للأمام أكثر.	سوشين داتشي
TACHI	Standing or Stance. To stand up would be Tachiagaru. In some older works you may also see Zenkutsu Tachi etc. instead of Dachi.(curved sword)		واقف أو وضع. يقف منتصبا معناها تاشياجارو. في بعض الأعمال الأقدم نجدها زينكُتسُ تاشي ألخ. بدل من داتشي. تطلق أيضا علي(السيف المعقوف)	تاشي
TEIJI DACHI	A Stance with the feet in a 'T-shape'.	١٠٤	الوقوف والقدم علي شكل T	تيجي داتشي
TSURU ASHI DACHI	Crane Leg Stance. also referred to as GANKKU DACHI and SAGI ASHI DACHI.		وقفه طائر الكركي. أيضا تتصل ب جانككُ داتشي & ساجي أشي داتشي.	تسرُ أشي داتشي

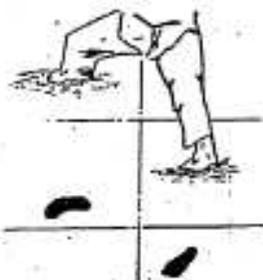
UCHI-HACHIJI DACHI	Inverted open leg stance, or Inverted Figure Eight Stance. The feet are shoulder width apart but with the feet facing inwards.	١٠٥	الوقوف والرجل مفتوحة ومعكوسة. أو علي لشكل رقم ٨ ومفتوحة من القاعدة. القدمان بإتساع الكتف	أشي- هاشيبي داتشي
UKI ASHI DACHI	A stance similar to the cat-stance, performed in the kata HANGETSU.		وقفة مشابهه لوضع قدم القط. تنفذ في كاتا هانجيتس.	أكي أشي داتشي
YOKO SASHI ASHI DACHI	Side Stepping across Stance.		خطوة للجنب بتقاطع الرجلين	يوكو ساشي أشي داتشي
ZENKUTSU DACHI	Forward Stance. The actual translation means Front Knee Bent Stance.	١٠٦	وقفة أمامية. الترجمة الحقيقية هي الوقوف والركبة للأمام معقوفة.	زينكس داتشي

هاتشيجي داتشي
HACHJI DACHI

92



SHIZENTAI



فودو داتشي
FODO DACHI

90

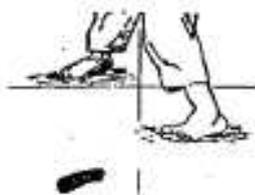
فودو داتشي : نفس وضع حركة
هاتشيجو داتشي ، لكن الركبتين
يبدل أن تكونا متقاربتين يجب
إبعادهما واحتازهما إلى الأسفل .

هانجيتسو داتشي
HANGETSU DACHI

92

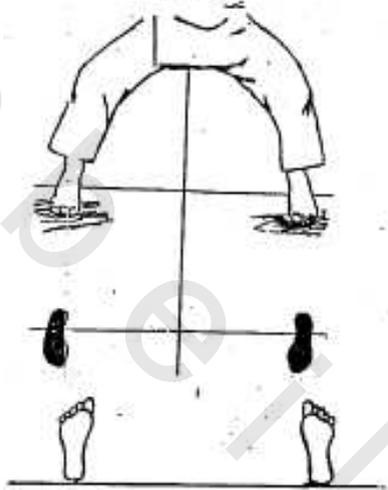


هانجيتسو - داتشي
HANGETSU — DACHI



كيبا داتشي
KIBA DACHI

95



KIBA-DACHI
واقفة الرجلين المنفرجتين

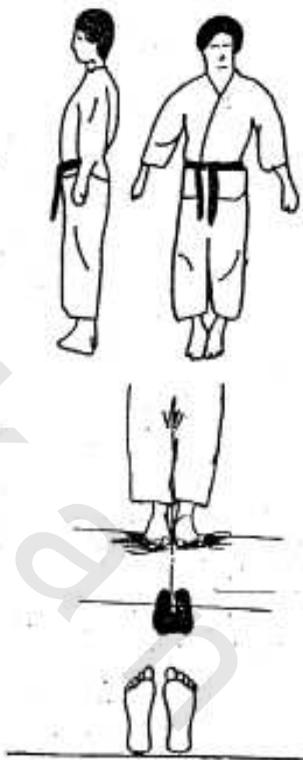
كوكوتسو داتشي
KOKUTSU DACHI

96



هايموكو داتشي
HEISUKU DACHI

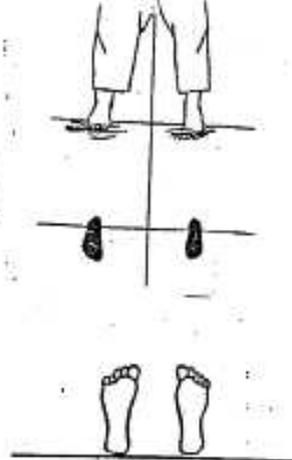
94



HEISOKU DACHI
الواقفة الطبيعية

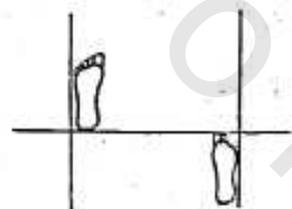
هايكو داتشي
HEIKU DACHI

93



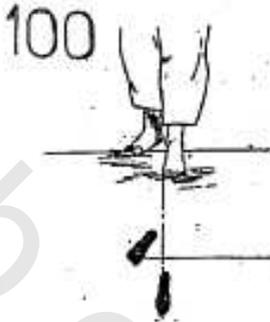
HEIKU DACHI
واقفة القدمين المتوازنتين

97

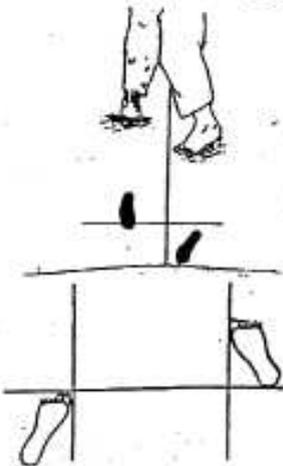
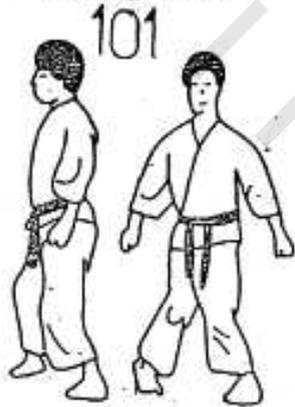


MOROASHI DACHI
ONE FOOT FORWARD STANCE
موروشي داتشي

رينوجي داتشي
REINOJI DACHI



سانشين داتشي
SANCHIN DACHI

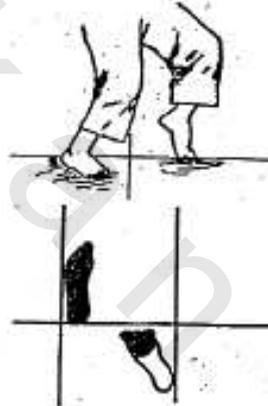


SANCHIN DACHI
وقفة كاس الساعة

نيكو اشبي داتشي
NEKO ASHI DACHI



نيكو - اشبي - داتشي
NEKO - ASHI - DACHI



KARE-DACHI
وقفة الخطأ

مومبيي داتشي
MUSBI DACHI



MUSBI DACHI

وقفة اصابع القدمين المتفرجتين



زنكوتسو - داتشي

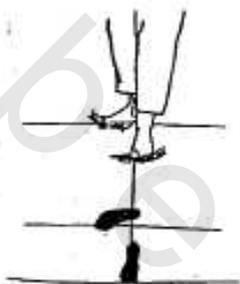


نيكو اشبي داتشي

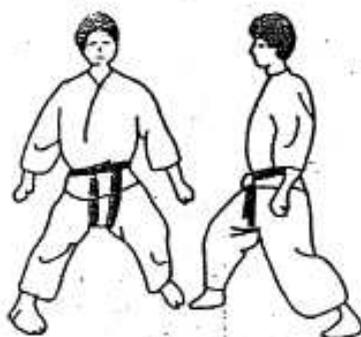
كوكوتسو - داتشي

كيا - داتشي

تايجي داتشي
TAJI DACHI
HANMI



104

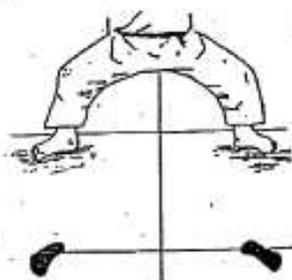


سوشين - داتشي

SOCHIN - DACHI

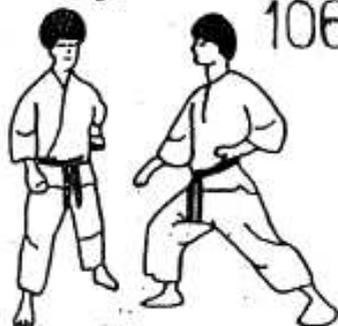
103

شيكو داتشي
SHIKO DACHI

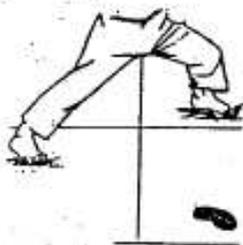


102

زنكوتسو داتشي
ZENKUTSU DACHI
HAN ZEN KUTSU DACHI
Gedan Barai



106



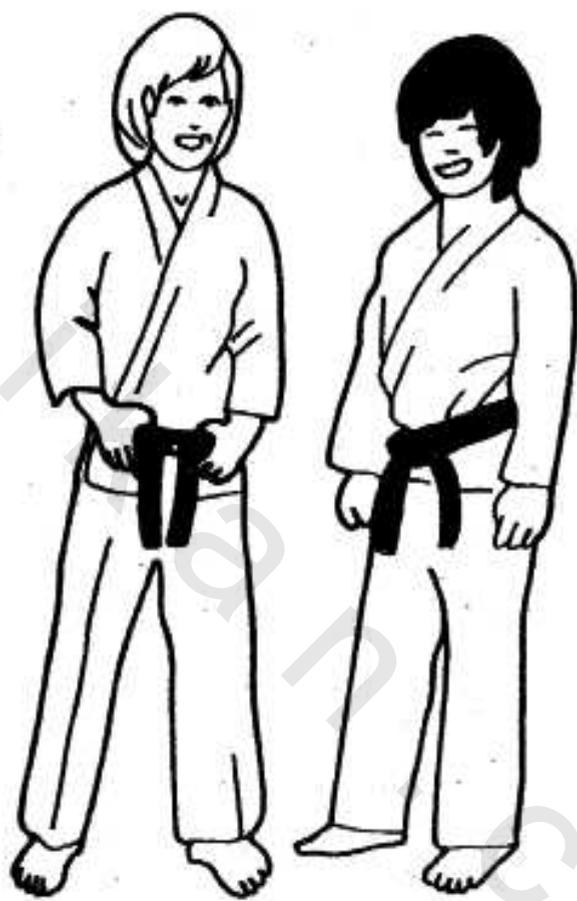
105

اشي هاشيجي داتشي
ASHI HACHIJI DACHI



UCHIACHI-DI-DACHI

وقفة الحمام



KAMAE - POSITION (ALSO SPELT GAMAE)			كامى - وضع (أيضا تنطق جامى)	
Japanese	Definition	رسم	تعريف	عربى
AI KAMAE	Harmony Posture.		وضع متناسق/متناغم	ال كامى
GANKAKU KAMAE	Crane Posture, as used in the kata GANKAKU.	١٠٧	وقفه طائر الكاركي(وضع رافعة الونش) كما في كاتا جانكاك	جانكاك كامى
HIDARI ASHI ORISHIKU	Left leg kneeling		ركوع القدم اليسار	هيداري أشي أوريشيك
HIDARI KAMAE	Left Posture. Used to describe when your left side is forward in a stance.		وضع يسار. يستخدم لوصف وضع الوقوف عندما يكون جانبك الأيسر للامام	هيداري كامى
HORAN NO KAMAE	"Egg in the Nest Ready Position." A "ready" position used in some KATA where the fist in covered by the other hand.		"وضع الاستعداد للبيضة في العش" وضع استعداد يستخدم في بعض الكاتات حيث إحدا القبضتين مغطاة بكف اليد الاخرى.	هوران نو كامى
JIAI (JIYU) NO KAMAE	In Harmony With One's Self Posture. Freestyle on guard posture.		وضع استعداد متناسق. وضع دافع حر	جياي نو كامى
JIYU KAMAE	Free Sparring Posture.		وضع الدفاع/الهجوم حر	جياي كامى
JOSHIN KAMAE	An open handed posture from the kata Meikyo.		وضع الوقوف واليدين مفتوحتين كما في كاتا نيكيو.	جوشين كامى
KAGI KAMAE	Hooking Posture.		وضع الخطاف (المنجل)	كاجي كامى
KAMAE-TE	A command given by the instructor for students to get into position.		أمر من المعلم إلي تلاميذة لاتخاذ وضع الاستعداد	كامى-تى

KAMAE	Posture or Stance either with or without a weapon. Kamae is sometimes spelt GAMAE. It may also connote proper distance (Ma-ai) with respect one's partner. Although "KAMAE" generally refers to a physical stance, there is an important parallel in Karate between one's physical and one's psychological bearing. Adopting a strong physical stance helps to promote the correlative adoption of a strong psychological attitude. It is important to try so far as possible to maintain a positive and strong mental bearing in Karate.	١٠٨	وضع أو وقفة سواء بسلاح أو بدون. كاماي أحياناً تتطوق جاماي. أيضاً يمكن ان تتضمن معنى مسافة احترام مناسبة (ما-أي) مع الزميل. أيضاً كاماي عموماً تتنقب علي وقفة الجسم المادية، هناك تواز هام في الكاراتية بين وقفة الشخص المادية والنفسية. اختيار وقفة مادية قوية يساعد علي تعزيز العلاقة المتبادلة مع موقف الجسم النفسي القوي. انه من المهم بذل اقصى مدي للحفاظ علي وضع وقوف قوى وايجابي في الكاراتية.	كاماي
KAMAE KATA	Posture of the upper body.		وضع الجزء العلوي من الجسم	كاماي كاتا
KOSHI KAMAE	A stance where the fists are held one above the other against one of the hips. Seen in the kata Heian Yondan.	١٠٩	وقفة حيث إحدى القبضتين فوق الأخرى ملاسقة لأحد جانبي الجسم (أعلي مفصل الورك/الردف). نراها في كاتا هيان يودان.	كوشي كاماي

MANJI KAMAE	A Double block where one arm executes Gedan Barai to one side, while the other arm executes Jodan Uchi Uke or Haiwan uke. As seen in the kata Jitte.	١١٠	دفاع مزدوج حيث أحد الزراعين ينفذ جيدان باراي لأحد الاجناب، في حين الزراع الآخر ينفذ جودان أُشي أكي أو هايوان أكي. كما نراها في كاتا جيتي.	مانجي كاماي
MIGI ASHI ORISHIKU	Right leg kneeling		ركوع بالقدم اليمنى	ميجي أشي أوريشيك
MIGI KAMAE	Right Posture. Used to describe when your right side is forward in a stance.		وضع يمين. يستخدم لوصف وضع الوقوف عندما يكون جانبك الأيمن للامام	ميجي كاماي
MIZO NAGARE KAMAE	Water Flowing Posture.		وضع تدفق الماء	ميزو ماجاري كاماي
MIZO NAGARE URAKEN KAMAE	Water Flowing Back Fist Posture, As seen at the start of the Kata Gojushiho Dai.	١١١	وضع تدفق الماء لخلف القبضة، كما نراه في بداية كاتا جوجُشيهو داي.	ميزو ماجاري أراكين كاماي
RYO KEN KOSHI KAMAE	Fists On Hip Stance.		وضع القبضتين علي جانبي الجسم (أعلي عظمتي الفخزين/الأرداف)	ريو كين كوشي كاماي
RYO WAN KAMAE	wide arm stance, where the arms are held at ٤٥ degree's from the body, helps gives stability when practising basic kicking techniques. The actual translation is Both Arm Posture.	(١٠٩)	وضع الذراعين متسعين، حيث الذراعين في وضع ٤٥ درجة من الجسم، يساعد علي الثبات عند التدريب علي اساليب الرفسات. الترجمة الواقعية هي "وضع الذراعين".	ريو وان كاماي
TE SUIGETSU KAMAE	Hand Solarplexus Posture.		وضع اليد عند فم المعدة	تي سيجيتس كاماي
ZANSHIN KAMAE	awareness posture.		وضع وعي / إدراك	زنشين كاماي

" If you want to know what type
of
teacher a person is, you do not
have to study him directly.
Simply look at his students.
The character and personality of
the teacher is always reflected in
students.
When I look at my students it is
like looking in the mirror.
If they don't look too good
invariably,
something is wrong with me."

" إذا اردت أن تعرف طبيعة
شخصية مُعلم،
فأنت في غير حاجة لإختباره
شخصيا .
ببساطة انظر الي تلاميذه .
خُلِق وشخصية المُعلم دائما تتعكس
علي
التلاميذ .
عندما انظر الي تلاميذي فكأني
انظر في
المرآه .
فإذا كانوا يبدون غير جيدين، فمن
المؤكد
أن هناك شيئ غير جيد في انا ."



109



107



108



111



110

UKE - BLOCKS			أُكي - إعاقات	
Japanese	Definition	رسم	تعريف	عربي
AGE UKE	Upper Rising Block. Used generally to guard against an attack to the face.	١١٢	دفاع صاعد لأعلي. يستعمل عادة للحماية من هجوم علي الوجه.	أجي أُكي
ASHIBO-KAKE UKE	Leg Hooking Block, in which the leg is raised to the side and swung in a circle to deflect an opponents side kick to the abdomen.	١١٣	دفاع خطاي في بالقدم. وفيه يتم رفع الرجل للجانب وتأرجح في دائرة لإزاحة رفسة جانبية للبطن من الخصم.	أ شيبو - كاكي أُكي
ASHIKUBI-KAKE UKE	Ankle Hooking Block. Normally used to block a front kick. It is similar in motion to Ashibo-Kake Uke.	(١١٣)	دفاع خطاي بالكاحل. عادة يستخدم لصد رفسة امامية. وهي مماثلة للحركة في أشيبو-كاكي أُكي.	أشيكابي-كاكي أُكي
AWASE SHUTO AGE UKE	Combined rising knife-hand block (KANKU-DAI)		سيفي اليدين متحدين صاعدين للدفاع كما في كاتا (كانك-داي)	أوازي شتو أجي أُكي
AWASE UKE	Combined Block. A generic term for any combined block. Joined Hand Block.		مجموعة متألفة من الدفاعات. مصطلح عام لأي مجموعة دفاعات متألفة.	أوازي أُكي
BO UKE	Bo Block, a block against an attack from a Bow.		صدة بو. دفاع ضد هجوم من وضع الانحناء.	بو أُكي
CHUDAN BARAI UKE	Middle level Sweeping Block. The same as a gedan barai uke but used against a middle level attack.	(١١٥)	دفاع كانس بالمستوى الوسطي. هو نفسه كما في جيدان باراي أُكي ولكن مستخدم ضد هجوم علي الجزء الاوسط للجسم.	شُدان براى أُكي
CHUDAN UKE	Middle Level Block. A general term for middle level blocks.	(١٤١)	دفاع وسطي المستوى. مصطلح عام للدفاعات بالمستوى (الارتفاع) الوسطي.	شُدان أُكي

CHUDAN UDE UKE	Middle Level Forearm Block, blocking an attack to the mid-section.	(١٤١)	دفاع بالساعد بمستوى وسطي. صد هجوم علي الجزء الاوسط للجسم.	شُدان أُدي أُكي
CHUDAN UCHI UDE UKE	Middle Level Inside Forearm Block. A basic Shotokan block. Also see Uchi Ude Uke.	(١٤١)	دفاع بالساعد داخلي بالمستوى الوسطى. دفاع أساسي في الشوتوكان. أنظر أيضا في أُشي أُدي أُكي.	شُدان أُشي أُدي أُكي
EMPI SURI UKE	Elbow Sliding Block, see Hiji Suri Uke.	(١١٤)	دفاع منزلق بالمرفق. كما في هيجي سوري أُكي.	إمبي سُرِي أُكي
EMPI UKE	Elbow Block. A general term for the blocking action using the elbow.	١١٤	دفاع بالمرفق. مصطلح عام لحركة الدفاع باستخدام المرفق.	إمبي أُكي
GEDAN BARAI	Lower Level Sweep (Downward Block). Normally the first move students make prior to going on to do their combinations, one of the reason's for this is so that the first move in Karate is a block which demonstrates that Karate is for self-defence. When we call Gedan Barai it is really a shortened version of Gedan Barai Uke.	١١٥	دفع (كنس) بمستوى منخفض (الدفا نزولا إلي أسفل). عاداتنا الحركة الاولى للطلبة للبدأ في عمل مجموعات مؤتلفة، احد اسباب ذلك هو ان تكون أول حركة في الكاراتية دفاعية لنظهر بوضوح أن الكاراتية هو للدفاع عن النفس. عندما ننادي جيدان باراي هو في الواقع اختصار ل جيدان باراي أُكي.	جيدان باراي
GEDAN BARAI UKE	Lower level Sweeping Block. Gedan Barai but using it as a block	(١١٥)	دفاع كانس بمستوى منخفض. جيدان باراي ولكن باستخدامها كصدة.	جيدان باراي أُكي
GEDAN JUJI UKE	Lower cross block.	(١١٩)	دفاع صليبي منخفض.	جيدان جُجِي أُكي

GEDAN SHUTO OSAE	Lower level Knife Hand Press. As seen in the Kata Gojushiho Dai.	(١٢٧)	ضغط بسيف اليد بمستوى منخفض. كما نرى في كاتا تيكي جوجشيهو داى.	جيدان شتو أوساى
GEDAN SOTO UDE UKE	Lower Level Outside Forearm Block, as seen in the Kata Tekki Nidan.		دفاع بالساعد للخارج بمستوى منخفض. كما نرى في كاتا تيكي نيدان.	جيدان سوتو أدي أكي
GEDAN UDE UKE	Low Forearm Block.		دفاع منخفض بالساعد	جيدان أدي أكي
GEDAN UKE	Lower Level Block.		دفاع للمستوى المنخفض	جيدان أكي
GYAKU HOMINI	Reverse hip twist.		إلتفاف الورك للخلف	جياكو هوميني
HAI-WAN NAGASHI UKE	Sweeping Back Arm Block	١١٦	دفاع الزراع الخلفي الكانس	هاي-وان ناجاشي أكي
HAI-WAN UKE	Back Arm Block		دفاع الزراع الخلفي	هاي-وان أكي
HAISHU JUJI UKE	"X" shaped block, using the back of the hands.	(١١٩)	شكل × للدفاع، مستخدما ظهر الأيدي	هايش جاجي أكي
HAISHU UKE	Back Hand Block. A block using the back of the hand.	١١٧	دفاع بإستخدام ظهر اليد.	هايش أكي
HAITO UKE	Ridge-hand Block.		الدفاع بأعلى اليد	هايتو أكي
HARAI	Sweep or Sweeping. Normally now seen as BARAI.		دفع بقوة/كنس. الآن تستخدم كلمة باراي	هاراي
HARAI TE	Sweeping technique with the hand. Harai = Barai = Sweeping and Te = Hand.		أسلوب الدفع/كسح باليد. هاراي = باراي = يجرف & تى = يد	هاراي تي
HARAI WAZA	Sweeping techniques.		أسلوب الدفع أو الكنس/كسح.	هاراي وازا
HIJI-SURI UKE	Elbow Sliding Block.	(١١٤)	دفاع منزلق بالمرفق(الكوع)	هاجي-ساراي أكي

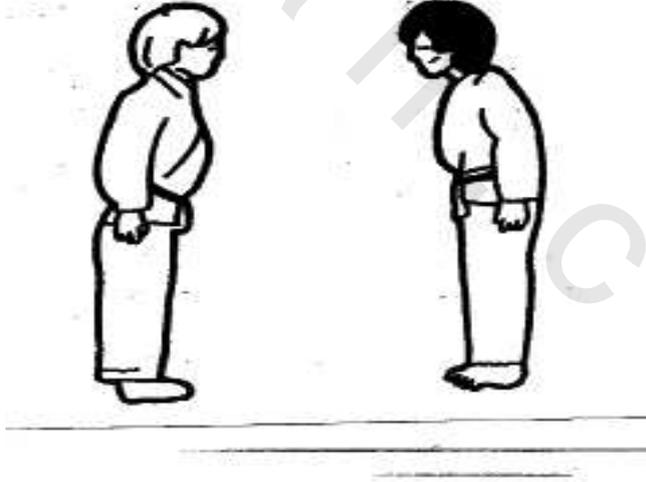
HIJI UKE	Elbow Block, a blocking action using the elbow. Also see Empi Uke	(١١٤)	الدفاع بالمرفق. أنظر أيضا إمبي أُكي	هاجي أُكي
HINERITE UKE	Twisting Hand Block.		الدفاع بالتفاف اليد.	هاينيريتي أُكي
HIRATE OSAE UKE	Fore Hand Pressing Block, or Flat Hand Pressing Block. Used in the Kata Kanku Sho.		دفاع إمتصاصي باليد المتقدمة. دفاع إمتصاصي باليد منبسطة يستخدم في الكاتا كانك شو.	هايراتي أوساي أُكي
HIZA UKE	A blocking action using the knee.	١١٨	حركة دفاع باستخدام الركبة.	هايزا أُكي
JO UKE	Jo Block, A block against a Jo (a short stick, about walking stick length).		الدفاع ضد جو. عصا قصيرة بطول العكاز تقريبا.	جو أُكي
JO UKE WAZA	Jo Blocking Techniques. Used in the KATA BASSAI SHO.		أسلوب الدفاع في الجو. مستخدم في الكاتا باساي شو.	جو أُكي وازا
JODAN UKE	High Level Block.		دفاع في المستوى العالي.	جودان أُكي
JUJI UKE	X Block. With both forearms crossed.	١١٩	الدفاع علي شكل × باستخدام المعصمين متقاطعين.	جوجي أُكي
KAGI UKE	Hooking Block.		صدة خطافية.	كاجي أُكي
KAISHO UKE	Open Hand Block.		صدة باليد المفتوحة.	كايشو أُكي
KAKAE TE UKE	Trapping Hand Block.		الدفاع بمصيدة اليد.	كاكاي تي أُكي
KAKE-TE	Hook Block.		صدة الخطاف.	كاي-تي
KAKE SHUTO UKE	Hooking Knife Hand Block.	١٢٠	صدة خطافية بسيف اليد.	كاي شتو أُكي
KAKE UKE	Hooking Block. A generic term for hooking blocks.		صدة خطافية. مصطلح شامل للصدات الخطافية.	كاي أُكي

KAKI WAKE UKE	Reverse Wedge Block. A two handed block using the outer surface of the wrist to neutralize a two-handed attack, such as a grab.	١٢١	صدة وتدبية مقلوبة . الدفاع بكلتا اليدين مستخدما السطح الخارجي للمعصم لمنع هجوم بكلتا اليدين . يبدوا كأنك ستمسك بصدر الخصم .	كاي واكي أكي
KAKUTO UKE	Bent Wrist Block. Wrist Joint Block. Also known as KO UKE.	١٢٢	الدفاع بالمعصم المنحني . الدفاع بمفصل المعصم . تعرف أيضا ب كو أكي .	كأكوتو أكي
KATATE UKE	One Hand or Single Hand Block.	١٢٣	يد واحدة . أو صدة بيد واحدة .	كاتاتي أكي
KEITO UKE	Chicken Head Block.	١٢٤	الدفاع بيد الدجاجة .	كيوتو أكي
KENTSUI UKE (Or TETSUI UKE)	Hammer Fist Block.	١٢٥	الدفاع بمطرقة اليد .	كينتسوي أكي أ& تيتسوي أكي
KO UKE	Crane Block or Arch Block. Same as KAKUTO UKE.	(١٢٢)	الدفاع بزراع النوش . الصد بشكل القنطرة . كمثل كأكوتو أكي .	نو أكي
KOKO-UKE	Tiger Mouth Block.		صدة فم النمر .	كوكو-أكي
KOSA UKE	Crossed Block.		صدة الصليب .	كوزا أكي
MANJI UKE	Swastika Block. It is another way of saying Manji Kamae. A double block where one arm executes GEDAN BARAI to one side, while the other arm executes JODAN UCHI (or JODAN SOTO YOKO TE).		الدفاع بالصليب المعقوف . طريقة أخرى لنقول نانجي كاماي . دفاع مزدوج عندما ينفذ زراع جيدان باراي لاحد الاجناب ، بينما الزراع الآخر ينفذ جودان أشي (أو جودان سوتو يوكو تي) .	مانجي أكي
MOROTE UKE	Augmented Block. One arm and fist support the other arm in a block.	١٢٦	الدفاع الزائد . قبضة زراع تساند الزراع الآخر في الدفاع .	موروتي أكي

NAGASHI UKE	Sweeping Block. This is one of the times that Nagashi is referred to as Sweeping.	١٢٧	الدفاع بالكس. هذة إحدى المرات التي تستخدم ناجاشي بمعنى كس.	ناجاشي أكي
NAI WAN UKE	Inside of the arms block.		الدفاع بداخل الزراع.	ناي وان أكي
OSAE UKE	Pressing Block.	١٢٨	دفاع بالضغط.	اوساي أكي
OTOSHI-UKE	Dropping Block.	١٢٩	الدفاع بإسقاط اليد.	اوتوشي-أكي
SEIRYUTO UKE	Ox Jaw Block. A hand technique delivered with the base of the SHUTO (Knife hand).	١٩٠	صدء فك الثور. أسلوب يستخدم فيه سيف اليد.	سيريو توتو أكي
SHUTO UKE	Knife-hand Block.	١٣٠	الدفاع بسيف اليد.	شوتو أكي
SOETE SOKUMEN UKE	Hand Assisted Side Block. As seen in the Kata Tekki Nidan.		يد مساعدة لدفاع جانبي. نراها في كاتا تيكي نيدان.	سويتي سوكمين أكي
SOKUMEN AWASE UKE	Side Combined Block.	١٣١	دفاع متوحد جانبي	سوكمين اوازي أكي
SOKUTEI-MAWASHI UKE	Sole (Foot) Circular Block.	١٣٢	صدء دائرية بسيف القدم	سوكوتي-مواشي أكي
SOKUTEI-OSAE UKE	Sole (Foot) Pressing Block.	(١٣٣)	دفاع امتصاصي بسيف القدم	سوكوتي-اوازي أكي
SOKUTO-OSAE UKE	Foot Edge Pressing Block.	١٣٣	دفاع امتصاصي بسيف القدم	سوكوتو-اوازي أكي
SOKUTO KAKE UKE	Hooking Foot Block. Using the edge of the foot.		صدء خطافية بسيف القدم. بإستخدام حافة القدم.	سوكوتو - كاكي أكي
SOTO UKE	Outside Block, Mid body, with an outside to inside motion of the forearm, normally a shortened version of Soto Ude Uke.	١٣٤	دفاع من الخارج. منتصف الجسم، حركة الساعد من الخارج إلي الداخل، تقريبا نسخة عمودية ل سوتو أدي أكي.	سوتو أكي
SOTO UDE UKE	Outside Forearm Block or sometimes said as Lower Wrist Block.	(١٣٤)	دفاع بالجهه الخارجية للساعد. ويمكن أن يقال دفاع منخفض بالمعصم.	سوتو أدي أكي
SUKUI UKE	Scooping Block.	١٣٥	صدء المعرفة.	سكي أكي

SUNE UKE	Shin Block.		الدفاع بقصبة (مقدم) الساق.	سُني أُكي
TATE SHUTO OSAE	Vertical Knife Hand Press.	(١٢٨)	ضغط عمودي بكلوة الكف.	تاتي سُتو اوزي
TATE SHUTO UKE	Vertical Knife Hand Block.	١٣٦	دفاع عمودي بكلوة الكف.	تاتي سُتو أُكي
TE-NAGASHI UKE	Hand Sweeping Block.	١٣٧	دفاع كانس بكف اليد.	تي - نا جا شي أُكي
TE-OSAE UKE	Hand Pressing Block. Seen in the Kata Heian Nidan.	(١٢٨)	دفاع ضاغط بكف اليد. نشاهده في كاتا هييان نيدان.	تي-اوزي أُكي
TE GATANA UKE	Hand Sword Block, this is now most commonly referred to as 'Shuto Uke'.	(١٣٠)	الدفاع بسيف اليد. هذا المسطح اصبح عادتا وغالبا ينطبق علي شوتو أُكي.	تي جاتانا أُكي
TEISHO BARAI	Palm Heel Sweep. As seen in the Kata Unsu.		الدفع بقاعدة راحة اليد. كما نشاهدها في كاتا أُنسو.	تايشو باراي
TEISHO UKE	Palm Heel Block.	١٣٨	صدة بمؤخرة راحة اليد.	تايشو أُكي
TEKUBI- KAKE UKE	Wrist Hooking Block. Seen in the Kata Nijushiho.	١٣٩	الدفاع بالمعصم علي شكل كلاب(خطاف). كما نراها في كاتا نيجوشيهو.	تيكبي - كا كي أُكي
TSUKAMI UKE	Grasping Block.	١٤٠	الدفاع بالجزب(الشد).	تسكامي أُكي
TSUKI UKE	Punching Block.		الدفاع باللكم.	تسُكي أُكي
UCHI-UKE	Inside mid body Block with an inside to outside motion of the forearm. Generally used as a short version of Uchi Ude Uke.	١٤١	صدة داخلية من منتصف الجسم بحركة الساعد من الداخل إلي الخارج. غالبا تستخدم كشكل قصير (منخفض) ل أوشي آدي أُكي.	أشي-أُكي
UCHI UDE UKE	Inside Forearm Block.	(١٤١)	دفاع داخلي بالساعد.	أشي آدي أُكي
UDE UKE	Forearm Block.	١٤٢	دفاع بالساعد.	أُدي أُكي

UKE	Block. A defensive motion made to deflect or stop an attack. Literally meaning "To receive" or "Receiver" "Break-fall techniques".		حجز (سد) (صد). حركة دفاعية تستخدم لازاحة أو منع هجوم. "لاستقبال" أو "مستقبل" "اساليب الكسر"	أكي
UKETE	Blocking Hand. Defender.		يد دفاعية. يدافع.	أكي تي
URAKEN UKE	Back Fist Block. For when the Back Fist is used as a block. This application is seen in the Kata Heian Nidan.		الدفاع بخلف القبضة. عندما تستخدم ظهر القبضة كصدة. نشاهدها في كاتا هيان نيدان.	أراكين أكي
WASHIDE UKE	Eagle Hand Block.		الدفاع بيد النسر.	واشيدي أكي



اشیبو - کاکه - اوکی
ASHIBO - KAKE - UKE

113



اچی اوکی
AGE - UKE

112



جیدان بارای
GEDAN - BARAI

115



اُمپی
EMPI

114



اچی
HIJI

اچی
ENPI

اچی



هایشو - یوکی
HAISHU — UKE

117



116

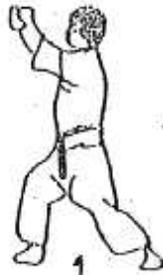
هایوان ناغاشی یوکی

HAIWAN — NAGASHI — UKE



چوچی یوکی
JUJI — UKE

119



هایزا اوکی

HIZA UKE

118



کاکي واكي يوکي
KAKI — WAKE — UKE

121



کیتو يوکي

KEITO — UKE

124



تیسوي

TETSUI

125



کاکي شوتو يوکي

KAKE — SHUTOUKE

120

کاکوتو يوکي

KAKUTO — UKE

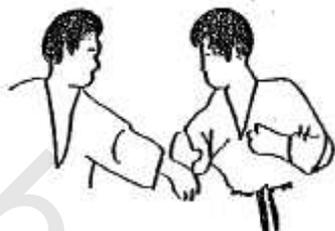
122



کاتای سوکامی

KATATE — TSUKAMIE

123



اوزاي - يوڪي

OSAE - UKE

128



موروتي يوڪي

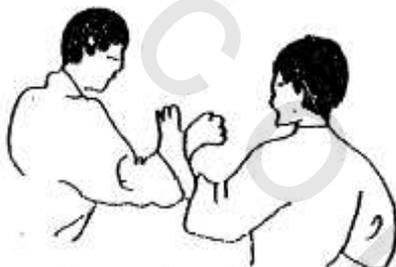
MOROTE - UKE

126



اوتوشي اوڪي
OTOSHI - UKE

129



ناغاشي - يوڪي

NAGASHI - UKE

127



سوکوتای - مواشی - اوکی

SOKUTEI - MAWASHI - UKE

132



سوکوتو آوازی یوکی

SOKUTO - OSAE -

UKE

133



شوتو - یوکی

SHUTO - UKE

134



SHUTO-UKE

شوتو اوچی

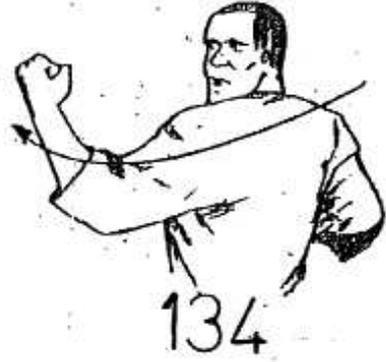
سوکومن آوازی -

SOKUMEN - AWASE

131



سوتو اوکي
SOTO - UKE



134



تاي شو تو يوکي

TATE - SHUTO - UKE



136



سوکوي يوکي

SUKUI - UKE



تي ناگاشي يوکي

TE - NAGASHI UKE

137

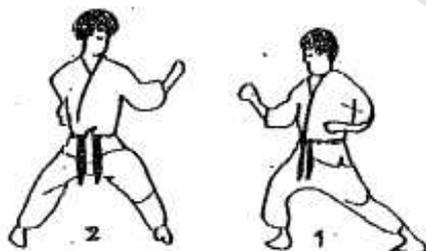


135

أولتشي أوكي
UCHI - UKE



141

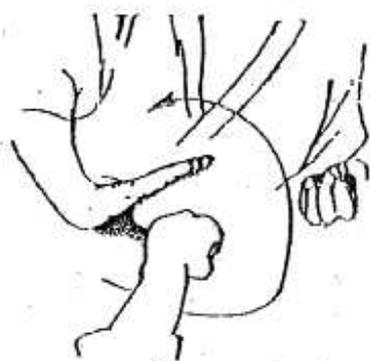


أودي - يوكي
UDE - UKE

142



تيشو يوكي - ١٣٨
138
TESHO - UKE



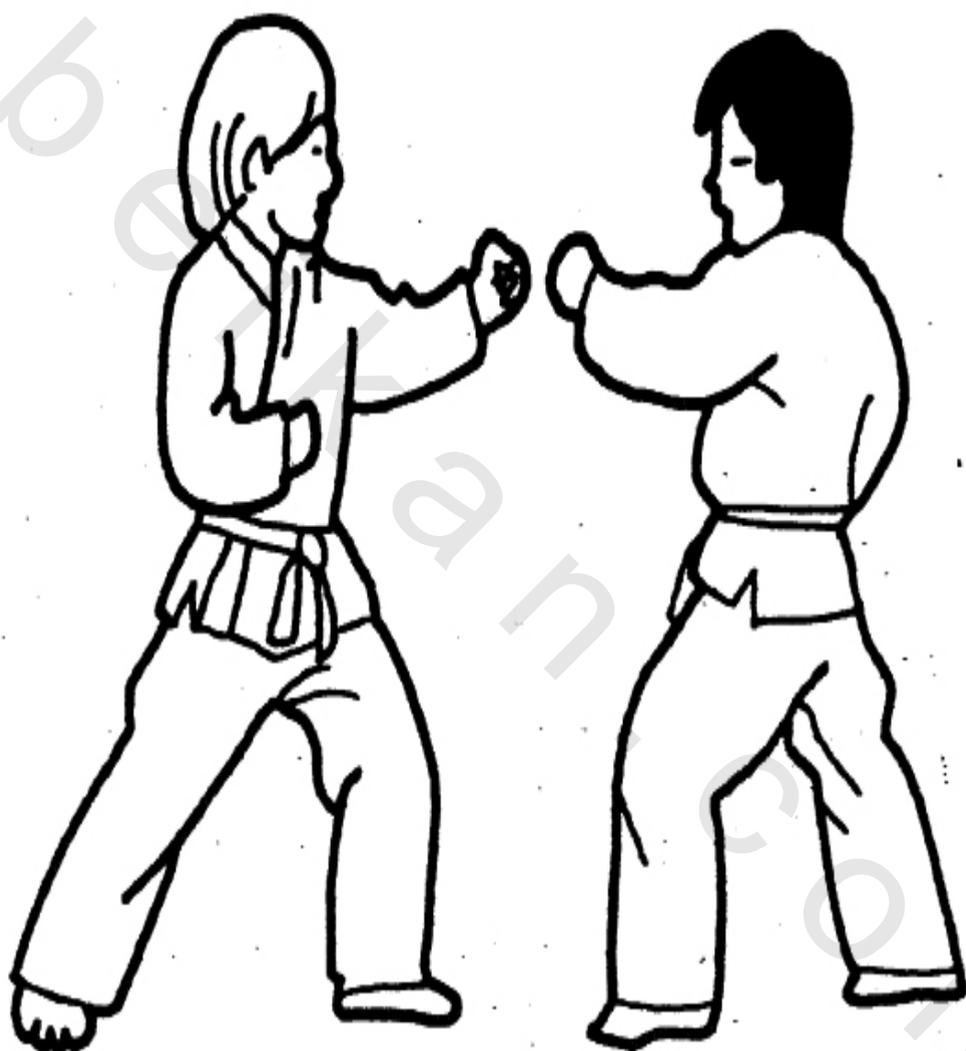
تيكوبي - كاكبي يوكي
TEKUBI - KAKE UKE

139



تسوكامي - يوكي
TSUKA - MI - UKE

140



TSUKI (zuki)(uchi) - PUNCHES			تُسُكِي (زوكي) - لُكَمَات	
Japanese	Definition	رسم	تعريف	عربي
AGE TSUKI	Rising Punch. Seen in the Kata EMPI.	١٤٣	لكمة صاعدة. نراها في كاتا إمبي.	أجي تُسُكِي
AWASE TSUKI	Combined Punch, or U Punch. Also referred to as MOROTE TSUKI.	(١٥١)	لكمة مزدوجة. أو علي شكل U. أيضا تنطبق علي موروتي تُسُكِي.	أوازي تُسُكِي
CHODAN TSUKI	A punch to the mid-section of the opponent's body. Also referred to as CHUDAN		لظمة في الجزء الاوسط من جسم الخصم. أيضا تنطبق علي شُدان.	شودان تُسُكِي
CHOKU TSUKI	Straight Punch. Also known as Kara Tsuki.		لظمة مستقيمة. تعرف أيضا ب كارا تُسُكِي.	شوكُ تُسُكِي
DAN-TSUKI	Consecutive punching (same hand).		لطم متتابع (بنفس اليد)	دان-تُسُكِي
GEDAN TSUKI	Lower Level Punch, usually directed at the groin area.		لظمة بمستوى منخفض. عادة توجة لمنطقة الفخذ.	جيدان تُسُكِي
GYAKU TSUKI	Reverse Punch.	١٤٤	لظمة عكسية.	جياكُ تُسُكِي
HASAMI TSUKI	Scissor Punch.	١٤٥	لظمة المقص.	هازامي تُسُكِي
HEIKO TSUKI	Parallel Punch, (A double, simultaneous punch).	١٤٦	لظمة متماثلة. لظمتان متزامنتان متماثلتان.	هيكو تُسُكِي
HIRAKEN	Flat Fist or Fore knuckle fist.	١٤٧	قبضة منبسطة. المفاصل الوسطي لأصابع قبضة اليد ممدودة للامام مع الشتي	هيراكين
IPPON KEN	One Knuckle Fist.	٨٥	مفصل واحد لقبضة اليد	إيبون كين
JUN TSUKI	Corresponding Punch. i.e. Punching with the same arm as the leg that is forward.		لكمة متشابهة. اللكم بالزرع المتشابهة (يمين/يسار) مع الرجل المتقدمة.	جُن تُسُكِي

KAGI TSUKI	Hook Punch.	١٤٨	لكمة خطافية	كاجي تسُكي
KARA TSUKI	Empty Punch. This is another name for Choku Tsuki or Straight Punch.		لكمة خالية هذا اسم اخر ل شوك تسُكي & لكمة مستقيمة.	كارا تسُكي
KIZAMI TSUKI	Jabbing Punch.with fore hand	١٤٩	لكمة طاعنة . باليد المتقدمة.	كيزامي تسُكي
MAWASHI TSUKI	Roundhouse Punch.	١٥٠	لكمة دائرية.	ماواشي تسُكي
MOROTE TSUKI	Augmented Punch or U-Punch.	١٥١	لكمة مضاعفة.أو لكمة بشكل U.	موروتي تسُكي
NAGASHI TSUKI	Flowing punch.	١٥٢	لكمة مرتفعة (للرأس)	نغاشي تسُكي
NAKADAKA IPPON-KEN	Middle Finger One Knuckle Fist.	١٥٣	مفصل الاصبع الاوسط لقبضة اليد.	ناكاداكا إيبون-كين
NAKAYUBI IPPON KEN	Middle Finger Fist. Today this is normally called Nakadaka Ippon Ken.		الاصبع الاوسط لقبضة اليد. الان عاداتنا يسمي ناكاداكا إيبون كين.	ناكايوبي إيبون كين
OI-GYAKU TSUKI	Lunging reverse punch.		لكمة طاعنة باليد العكسية للقدم المتقدمة.	أوبي-جياكُ تسُكي
OI-TSUKI	Lunge punch over the forward leg in stance.	١٥٤	لكمة طاعنة باليد التي اعلى القدم المتقدمة.	أوبي-تسُكي
OTOSHI TSUKI	Dropping Punch as seen in the Kata KANKU DAI		لكمة ساقطة كما نراها في كاتا كانك داي.	أوتوشي تسُكي
REN-TSUKI	Alternate punching		لكم متعاقب(متتالي)	رين-تسُكي
SAN TSUKI	Triple punch.		ثلاث لكمات.	سن تسُكي
SANBON TSUKI	A series of three punches, generally the first is OI TSUKI JODAN, followed by a slight pause then, CHUDAN GYAKU TSUKI, immediately followed by CHUDAN TSUKI, but it can be performed with three punches to the same target.		ثلاث لكمات متتالية، عادتنا تكون الأولى أي تسُكي جودان، يتبع بتوقف مؤقت طفيف، شدان جياك تسُكي، تتبع مباشرة ب شدان تسُكي، ولاكن يمكن أن تؤدي الثلاث لكمات في نفس الموضع.	سانبون تسُكي

SEIKEN	Fore fist, Regular Fist. Strike made with knuckles on fist held vertically.	١٥٥	قبضة أمامية، القبضة المعتاد. لكمة تؤدي ومفاصل القبضة مضمومة .	سيكين
TATE TSUKI	Vertical Punch. A fist punch with the palm along a vertical plane.	١٥٦	لكمة عمودية. لكمة بالقبضة وراحة اليد علي طول سطحي عمودي.	تاتي تسكي
TOBI TSUKI	Jumping Punch.		لكمة قافزة	توبي تسكي
TSUKI	A punch / strike or thrust made with a closed fist using the knuckles. (esp. an attack to the midsection).		لكمة/ضربة أو طعنة تنفذ باستخدام مفاصل قبضة اليد المضمومة. (للهجوم علي الجزء الاوسط من الجسم)	تسكي
TSUKI TE	Attacker.		يهاجم.	تسكي تي
URA TSUKI	An upper cut / close punch used at close range. Sometimes called STAZ TSUKI.	١٥٧	لكمة من أسفل إلي أعلي (نحو ذقن الخصم) تستخدم في مسافة ضيقة. في بعض الاحيان تسمى ستاز تسكي.	أرا تسكي
YAMA TSUKI	A wide U-shaped dual punch. Also called Mountain Punch, YAMA=MOUNTAIN.	١٥٨	لكمة شائبة عريضة علي شكل U أبيض تسمى لمة الجبل، ياما = جبل	ياما تسكي
YUMI TSUKI	Bow Drawing Punch. As seen in the Kata Sochin.		لكمة منحنية الشكل. كما نراها في كاتا سوشين.	يومي تسكي
ZUKI	A different spelling of TSUKI.		هجاء آخر مختلف ل تسكي.	زوكي





ہینکو - تسوکی
HEIKO - ZUKI

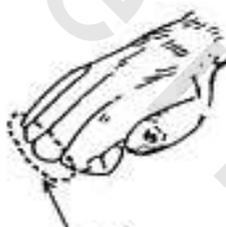
146



آجی - تسوکی

AGE — TSUKI

143



ہیراکن
HIRAKEN

147



144

جیاکو - تسوکی

GYAKU — TSUKI



ایپون کین

IPPON — KEN

85



ہازامی - تسوکی

HASAMI - ZUKI

145



150



ماواشي - تسوكي

MAWASHI — TSUKI



كاجي زوكي

KAGI — ZUKI

148



151

موروتس - تسوكي

MOROTE — TSUKI



كيزامي - تسوكي

KIZAMI - TSUKI

149



اوازي تسوكي

AWASE TSUKI

(151)



نجاشي تسوكي
NAGASHI TSUKI 152



اوي - تسوكي
OI - TSUKI

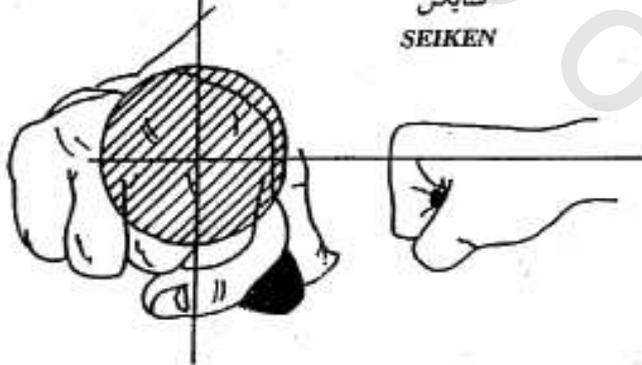
154



ناكاداكا كين
NAKADAKA - KEN
153



155
 سايكن
SEIKEN





156 تاتے - تسوکی
TATE — TSUKI



اورا - تسوکی
URA — TSUKI



157



158 یاما - تسوکی
YAMA — TSUKI



GERI - KICKS & ASHI WAZA - LEG TECHNIQUES.		جيري - رفسة و أشي وازا - اساليب الرجل		
Japanese	Definition	رسم	تعريف	عربي
ASHI	Foot or Leg.		قدم أو رجل	أشي
ASHI BARAI	Foot/Leg Sweep.	١٥٩	يجرف/يكنس بالقدم/الرجل	أشي باراي
ASHI GATANA	Foot Sword.	(٨٨)	سيف القدم	أشي جاتانا
ASHI HARAI	Foot or Leg Sweeping, another name for Ashi Barai.	(١٥٩)	يجرف/يكنس بالقدم/الرجل، اسم آخر لـ أشي باراي	أشي هاراي
ASHI SABAKI	Foot Work or Foot Movement.	١٦٠	التحرك بالقدم أو المناورة بحركة الأقدام	أشي ساباكي
ASHI WAZA	Name given to all leg and foot techniques, ASHI meaning either leg or foot and WAZA meaning technique. Striking techniques that are normally used in conjunction with grappling and throwing techniques.		اسم يطلق علي تقنيات الأقدام، أشي تعني الرجل أو القدم و وازا تعني تقنية. (تقنيات الضرب التي يستخدم فيها كل من تقنية الجذب والإلقاء ارضا.	أشي وازا
DEASHI BARAI	Advanced Foot Sweep. Sometimes seen as Deashi Harai.	(١٥٩)	حركة متقدمة للكنس بالقدم. أحيانا تبدو كأنها دياشي هاراي	دياشي باراي
ENGETSU UKE	Circular Foot Block.	(١١٣)	دفاع دائري بالقدم	إنجيتسُ أكي
FUMIKIRI GERI	Cutting Kick.	(١٦١)	رفسة قاطعة	فميكيري جيري
FUMIKOMI GERI	Stamping kick.usually applied to the knee, shin, or instep of an opponent.	١٦١	رفسة ضاغطة" عادتا تستخدم ضد الركبة، عظمة الساق، أو مشط قدم الخصم	فميكومي جيري
GERI	Kick, sometimes also seen as being spelt as KERI.		رفسة/ركلة، احيانا ما تنطق كيري	جيري
HARAI FUMIKOMI GERI	Sweeping Stamping Kick, as seen in the Kata Bassai Dai.	١٦٢	رفسة كانسة ضاغطة، كما في كاتا باساي داي	هاراي فميكومي جيري

HIZA GERI	Knee Kick(strike).. (HIZAKEN GERI)	١٦٣	ركلة بالركبة (طعنة) .. هيزاكين جيرى	هايزا جيرى
HIZA GASHIRA GERI	Kneecap Kick.	(١٦٣)	رفسة بعظمة رأس الركبة	هايزا جاشيرا جيرى
KAKATO GERI	Axe Kick, striking with the back of the heel of the foot.		ركلة الفأس، ضربة بمؤخرة عقب القدم	كاكاتو جيرى
KEAGE	Kick Up' "snap Kick" as opposed to thrusting kicks. But Keriage. (Literally, Kick upward).		رفسة لأعلى، رفسة سريعة خاطفة . عكس رفسة ضاغطة. النطق القديم هو كيرياجي.	كياجي
KEKOMI	Thrust Kick (Literally, Kick Into/Straight). Kerikomi.		رفسة طاعنة. حرفيا: رفسة للداخل / مستقيمة. النطق القديم كيريكومي	كيكومي
KERI	Kick, you will see kick spelt this way. My normal spelling I use is GERI. From my research I would suggest that 'Keri' is in fact the older of the two spellings.		رفسة/ركلة، قد تقابلها بهذا الهجاء. ولكني استخدم الهجاء جيرى، فنتيجة للبحث الذي قمت به أعتقد أن كيرى هو الهجاء القديم.	كيرى
KERU	Kick. Mainly now spelt Geri, but also can be seen as Keri.		رفسة/ركلة، وهي تنطق حاليا جيرى واحيانا ما تنطق كيرى	كير
KESA GERI	Diagonal Kick, aimed at the opponents side.		رفسة في شكل خط قطري، توجه إلي جنب المنافس.	كيزا جيرى
KIN GERI	Front Arch Kick. A kick to the groin using the instep.		رفسة قوس أمامي. توجه إلي أعلى الفخذ بإستخدام مشط القدم	كين جيرى
KIZAMI GERI	Jabbing Kick.with fore leg. Also called Kizami Mae Geri.	١٦٥	رفسة واخزة. بالرجل الأمامية. أيضا تسمى كيزامى ماى جيرى	كيزامى جيرى
MAE ASHI GERI	Kicking with the front leg.	١٦٦	رفسة بالرجل الأمامية	مأى أشى جيرى
MAE GERI	Front Kick.	١٦٧	رفسة للأمام	مأى جيرى

MAE GERI KEAGE	Front Snapping Kick. Also referred to as MAE KEAGE.	١٦٨	رفسة خاطفة للأمام. أيضا تعرف ب ماى كياجى	مأى جيرى كياجى
MAE GERI KEKOMI	Front Thrust Kick. Also referred to as MAE KEKOMI.	١٦٩	رفسة ضاغطة للأمام. أيضا تعرف ب ماى كيكومى	مأى جيرى كيكومى
MAWASHI GERI	Roundhouse Kick.	١٧٠	رفسة دائرية	ماواشى جيرى
MAWASHI HIZA GERI	Roundhouse Knee Kick.	١٧١	رفسة ركبة دائرية	ماواشى هيزا جيرى
MIKAZUKI GERI	Crescent Kick.	١٧٢	رفسة هلالية	ميكازكى جيرى
NAMI ASHI GERI (GAECHI)	Inside Snapping Block, also known as Returning Wave because of the motion of the leg, as seen in the Kata Tekki Shodan to block an attack to the groin area. The technique can also be used to strike the opponent's inner thigh or knee. as well as to sweep an opponent's leg. It is also some times called Nami Geashi.	١٧٣	دفاع داخلى خاطف، تعرف أيضا بالموجة العائدة بسبب شكل حركة الرجل، كما نراها في كاتا تيكي شودان لصد هجوم علي أعلي الفخذ. التقنية يمكن أيضا أن تستخدم لضرب ركبة المنافس من جهه داخل الفخذ. كذلك كنس رجل المنافس. وفي بعض الأحيان يطلق عليها نامى جياشى.	نامى أشى جيرى (جأيشى)
NIDAN GERI	Double Kick, as seen at the end of the Kata KANKU DAI.	١٧٤	رفسة مزدوجة، كما نراها في نهاية كاتا كانك داي	نيدان جيرى
REN-GERI	Consecutive Kicking, alternate kicking i.e. left and then right.	١٧٥	رفسات متتالية، رفسات متعاقبة أي بمعنى باليسار ثم اليمين	رين-جيرى
SOKUTO GERI	Blade edge of foot Kick. Also called Ashi Gatana.	(٨٨)	رفسة بحد/حافة القدم. تسمى أيضا أشى جاتانا	سوكوتو جيرى
SOTO MIKAZUKI GERI	Outside crescent kick.	١٧٦	رفسة هلالية خارجية	سوتو ميكازكى جيرى

TOBI GERI	Jumping Kick.	١٧٧	رفسة قافزة	توبي جيرى
TSUMASAKI GERI	Kicking using the tips of the toes to strike with. Should only be used to attack the soft parts of the opponents body e.g. groin.		الرفس بإستخدام اصبع القدم للضرب به. يجب أن تستخدم لمهاجمة الأجزاء اللينة من جسم المنافس مثل إعلي الفخذ	تسومازاكي جيرى
UCHI MAWASHI GERI	Inside Back Roundhouse Kick.	(١٧٦)	رفسة دائرية داخلية	أشي ماواشي جيرى
UCHI MIKAZUKI GERI	Inside crescent kick.	١٧٨	رفسة هلالية داخلية	أشي ميكازوكي جيرى
USHIRO ASHI BARAI	Rear Leg Sweep.	١٧٩	كنس بالقدم للخلف	أشيرو أشى باراى
USHIRO GERI	Back Kick executed by thrusting heel to rear, at opponent attacking from behind. Type of KAKATO GERI.	١٨٠	رفسة للخلف . تتفد بدفع كعب القدم للخلف، عندما يهاجم المنافس من الخلف كما في كاكاتو جيرى	أشيرو جيرى
USHIRO (URA) MAWASHI GERI	Reverse Round-house Kick.	١٨١	رفسة دائرية عكسية	أشيرو (أرا) ماواشي جيرى
YOKO GERI	Side Kick.	١٨٢	رفسة جانبية	يوكو جيرى
YOKO GERI KEAGE	Side Snap Kick. Also referred to as YOKO KEAGE.	١٨٣	رفسة جانبية خاطفة/ سريعة. أيضا تعرف ب يوكو كياجي	يوكو جيرى كياجي
YOKO GERI KEKOMI	Side Thrust Kick. Also referred to as YOKO KEKOMI.	١٨٤	رفسة جانبية طاعنة. أيضا تعرف ب يوكو كيكومي	يوكو جيرى كيكومي
YOKO TOBI GERI	Flying Side Kick.	١٨٥	رفسة جانبية طائرة	يوكو توبي جيرى



فومي - کومي
FUMI — KOMI



مائي فومي کومي
MAE — FUMI — KOMI



اشي باراي
159 ASHI BARAI



پوشيرو فوميکومي
USHIRO — FUMIKOMI



يوكو فوميکومي
YOKO — FUMIKOMI



اشي جاتانا
ASHI GATANA



اشي فوميکومي
USHI FUMIKOMI



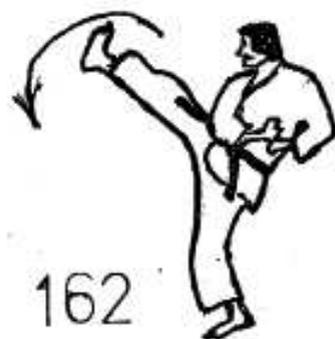
FUMIKIRI FUMIKOMI



160

اشي ساباكي
ASHI SABAKI

161
(161)



162

هارای فمیکومی جیروی
HARAI FUMIKOMI GERI



165 کیزامی جیروی
KIZAMI GERI



163 هایزا جیروی
HIZA GERI



166 مای آشی جیروی
MAE - ASHI - GERI



164 کاکاتو جیروی
KAKATO GERI



167 مای جیری
MAE — GERI



172 میکازوکی جیری
MIKAZUKI — GERI



168 مای جیری کیاجی
MAE — GERI — KEAGE



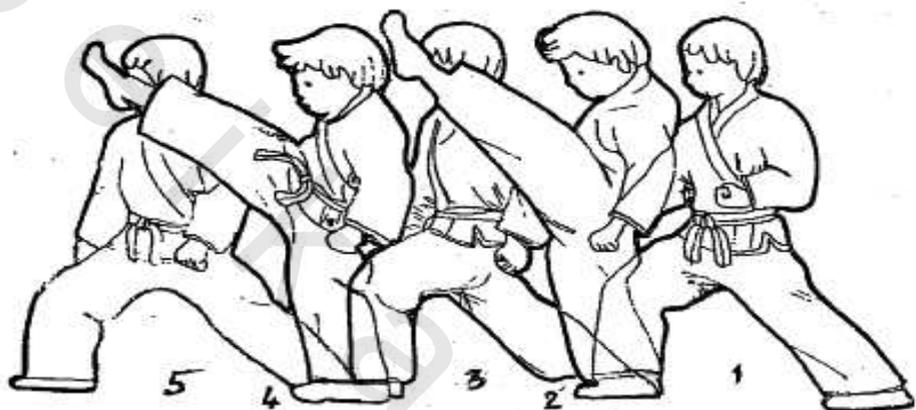
169 مای جیری کیکومی
KEKOMI



170 مایاشی جیری
MAWASHI — GERI



174
نيدان جيرى
NIDAN GERI



175
رين جيرى
REN GERI



جياكو ماواشي
GYAKU — MAWASHI

176



177

توبی مای جیری

TOBI — MAE — GERI



178

اچی میکازکی جیری

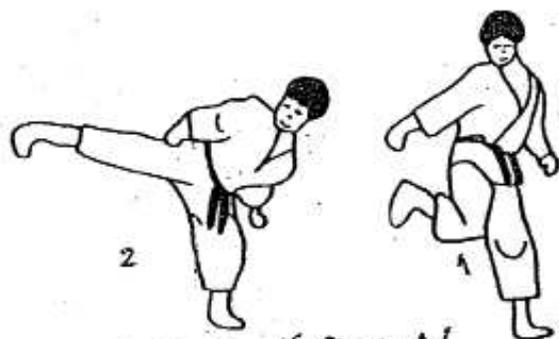
UCHI MIKAZUKI GERI



179

اوشیرو اشی بارای

USHIRO ASHI BARAI



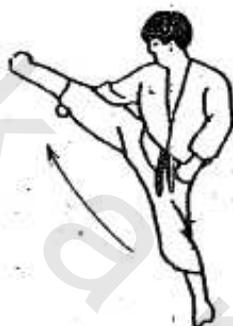
180 اوشيرو - جيري
USHIRO — GERI



YOKO — GERI
— KEKOMI

يوكو - جيري - كيكومي

184



YOKO — GERI — KEAGE

يوكو جيري كياجي

183



يوكو جيري
YOKO GERI

182



يوكو - توبي - جيري

YOKO — TOBI

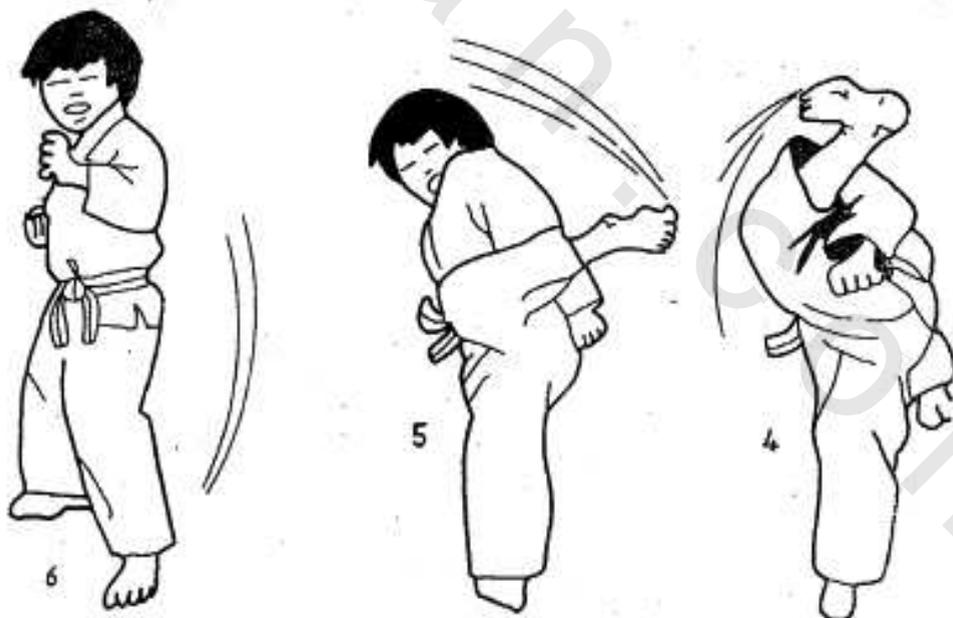
— GERI

185





181 - ١٨١ - اُشورو (كرا) ماواشي جيري
 USHIRO (URA) MAWASHI GERI



UCHI - STRIKES			أُشي - ضربات	
Japanese	Definition	رسم	تعريف	عربي
AGE-EMPI UCHI	Upward Elbow Strike. Sometimes called TATE EMPI UCHI. seen in the kata Nijushiho.	١٨٦	ضربة صاعدة بالمرفق. في بعض الاحيان يطلق عليها تاتي إمبي آشي. تشاهد في كاتا نيجوشيهو.	أجي- إمبي أُشي
USHIRO EMPI UCHI	Back Elbow Strike, Striking to the rear with the elbow.	١٩٣	ضربة مرفق خلفية. الضرب بالمرفق للخلف.	أشيرو إمبي أُشي
URAKEN	Back Fist	٢٠٣	خلف (ظهر) قبضة اليد.	أراكين
URAKEN UCHI	Back Fist Strike	٢٠٣	ضربة بخلف (ظهر) قبضة اليد.	أراكين أُشي
HAISHU AGE UCHI	Back Hand Rising Strike.	(١٨٨)	ضربة صاعدة بظهر اليد.	هيش أُجي أُشي
HAISHU UCHI	Back Hand Strike. A strike with the back of the hand where the hand and fingers are straight.	١٨٨	ضربة بظهر اليد حيث الاصابع واليد مستقيمين.	هيش أُشي
USHIRO MAWASHI EMPI UCHI	Back Roundhouse Elbow Strike		ضربة مرفق دائرية خلفية.	أشيرو ماواشي إمبي أُشي
KUMADE UCHI	Bear hand strike. Kumade also means rake or fork.	٨٦	ضربة يد الدب. كُمادي أيضا تعني أداة جمع العشب أو شوكة.	كُمادي أُشي
KAKUTO UCHI	Bent Wrist Strike. Wrist joint strike. Also known as KO UCHI.	١٢٢	ضربة المعصم المنحني. ضربة مفصل المعصم. تعرف أيضا ب كو أُشي.	كأكتو أُشي
TETTSUI UCHI	Bottom Fist Strike. Hammer strike. Also called KENTSUI.	٢٠٢	ضربة بأسفل قبضة اليد. ضربة المطرقة. أيضا يقال كينتسُي.	تيتسوي أُشي
SEIRYUTO	Bull Strike. A hand technique delivered with the base of the SHUTO (Knife hand).	١٩٨	ضربة الثور. أسلوب يستخدم فيه سيف اليد شتو.	سيريتو

KEITO UCHI	Chicken Head Strike. Base of thumb strike.	١٩١	ضربة رأس الدجاجة . ضبة قاعدة ابهام اليد .	كيتو أُشي
MAWASHI HIJI ATE	Circular Elbow Strike. Also referred to as MAWASHI EMPI UCHI.	١٩٥	ضربة دائرية بالمرفق . أيضا تنطبق علي ماواشي إمبي أُشي .	ماواشي هيجي أُتي
ATO UCHI	Delayed strike or feint.		ضربة مأخرة أو هجوم مخادع.	أنو أُشي
OTOSHI EMPI UCHI	Dropping Elbow Strike (downward). Also referred to as Otoshi Hiji Ate.	١٩٧	ضربة المرق الساقطة (لأسفل). أيضا تنطبق علي أوتوشي هايجي أتي.	أوتوشي إمبي أُشي
WASHIDE UCHI	Eagle Hand Strike	٢٠٤	ضربة يد النسر .	واشيدي أُشي
EMPI UCHI	elbow strike (also called HIJI-ATE).	١٨٧	ضربة بالمرفق (أيضا يطلق عليها هايجي- أتي).	إمبي أُشي
HIJI-ATE	elbow strike, also called EMPI UCHI.	١٨٧	ضربة بالمرفق (أيضا يطلق عليها إمبي أُشي).	هيجي-أتي
HIJI ATEMI or HIJI ATE	Elbow Strikes.	١٨٧	ضربات بالمرفق .	هيجي أُتي هيجي أُتي
HIRAKEN UCHI	Fork knuckle strike.	١٤٧	ضربة اليد ومفاصل الاصابع منثبة كالمزارة	هيراكين أُشي
MAE EMPI	Forward Elbow Strike.	١٩٤	ضربة مرفق للأمام .	مَي إمبي
YONHON NUKITE	Four Finger Spear Hand thrust. It is more commonly called Shihon Nukite..	٢٠٦	ضربة رمح بمقدمة اصابع اليد الاربعة . وهي عادتا تسمى شيهون نُكيتي .	يونهون نُكيتي
SHIHON NUKITE UCHI	Four Finger Strike		ضربة الاربع اصابع .	شيهون نُكيتي أُشي
SHIHON TSUKI	Four Finger Thrust. Today we use the term Shihon Nukite.		طعنة الاربع اصابع . الآن نستخدم المصطلح شيهون نُكيتي .	شيهون تسُكي

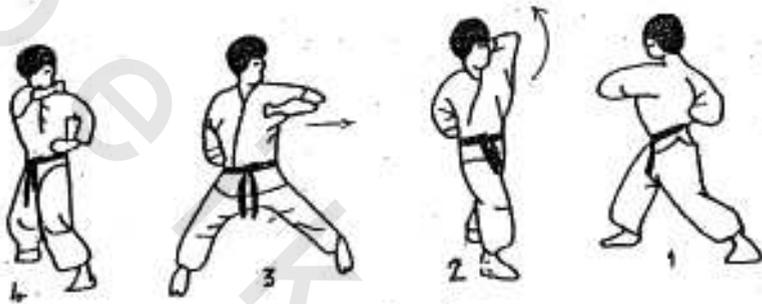
MAE EMPI UCHI	Front Elbow Strike.	١٩٤	ضربة بمقدم المرفق.	مِي إمبي أُشي
TETTSUI	Hammer Fist Strike.	٢٠٢	ضربة المطرقة بقبضة اليد	تيتسوي
KENTSUI UCHI	Hammer Fist Strike. Also known as TETTSU UCHI	١٩٢	ضربة بالقبضة كالمطرقة. تعرف أيضا ب تيتسِي أُشي	كينتسِي أُشي
SHUTO UCHI	Knife hand strike	١٩٩	ضربة سيف اليد.	شُتو أُشي
SAGETA EMPI UCHI	Lowered Elbow Strike. Today we normally say Otoshi Empi.	١٩٧	ضربة منخفضة بالمرفق. الآن عاداتنا نقول أوتوشي إمبي.	ساجيتا إمبي أُشي
ISSHI KEN	One Finger Fist or Extended Index Finger Fist. Also see Ippon Nukite.	(١٩٠)	واحد من أصابع القبضة. أو إصبع السبابة وهو ممدود بقوة. أنظر أيضا إييون نُكيتي.	أيشي كين
IPPON NUKITE UCHI	One Finger Strike. A stabbing action using the extended index finger.	١٨٦	ضربة بإصبع واحد. حركة طعن باستخدام إصبع السبابة وهو ممدود بقوة.	إييون نُكيتي أُشي
IPPON TSUKI	One Finger Thrust. Today we use the term Ippon Nukite.	(١٩٠)	طعنة بإصبع واحد. الآن نستخدم المصطلح إييون نُكيتي.	إييون تسوكي
IPPON KEN FURI OTOSHI	One Knuckle Fist Circular Drop. This move is from the kata Chinte.	٨٥	ضربة بواحد من مفاصل القبضة مستديرة. هذه الحركة موجودة في كاتا شنتي.	إييون كين فُري أوتوشي
SOTO SHUTO UCHI	Outside knife hand strike	١٩٩	ضربة سيف اليد خارجية.	سوتو شُتو أُشي
TEISHO UCHI	Palm Heel Strike.	٨٧	ضربة مؤخرة (كعب) راحة اليد.	تيشو أُشي
KO EMPI UCHI	Rear Elbow Strike. Today we normally say Ushiro Empi Uchi.	١٩٣	ضربة خلفية بالمرفق. الآن نقول أُشيرو إمبي أُشي.	كو إمبي أُشي

HAITO UCHI	Ridge-hand Strike.	١٨٩	ضربة بأعلي اليد (عكس سيف اليد) .	هيتو أُشي
HIZA AGE ATE	RISING Knee strike	١٦٣	ضربة ركبة صاعدة	هايزا أُجي أُتي
MAWASHI EMPI UCHI	Round House or Circular Elbow Strike. Also referred to as MAWASHI HIJI ATE.	١٩٥	ضربة المرق الدائرية . أيضا تتبقي علي ماواشي هاييج أُشي .	ماواشي إمبي أُشي
HASAMI UCHI	Scissor Strike.	١٤٥	ضربة المقص .	هزامي أُشي
YOKO EMPI UCHI	Side Elbow Strike.	٢٠٥	ضربة مرفق جانبية .	يوكو إمبي أُشي
YOKO MAWASHI EMPI UCHI	Side Roundhouse Elbow Strike. Striking with the elbow to the side.		ضربة مرفق دائرية للجانب .	يوكو ماواشي إمبي أُشي
HIRATE DE UTSU	Slap, as in open handed strike.		صفعة؛ لكمة ، أى ضربة باليد مفتوحة .	هيراتي دي أُتس
NUKITE	Spear Hand. A strike made with the open hand, thrusting forward with the tips of the fingers. (Hand generally held vertically).	٢٠٢	يد الرمح. ضربة باليد مفتوحة، تغرز للأمام بمقدمة الأصابع. (عادةً تبقي اليد عمودية).	نُكيتي
SHUTO	Strike made with the bottom edge of hand with hand open and held rigid. Colloquially called "CHOP" (Opp. Of ridge hand.)	١٩٩	ضربة بالحافة السفلي لليد المفتوحة بشدة . باللغة العامية "يقطع"	شُتو
TEISHO	Strike made with the palm or "heel" of the hand.	٨٧	ضربة براحة اليد أو مؤخرة (كعب) اليد .	تيشو
UCHI	Striking		ضارب .	أُشي
UCHITE	Striking Hand.		ضارب باليد .	أُشيتي
UCHI KOMI	Striking Thrust.		ضارب بالطعن .	أُشي كومي

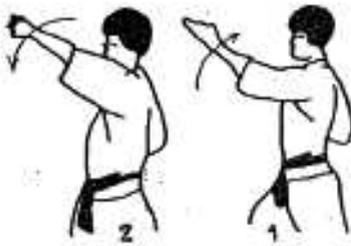
OYAYUBI IPPON KEN	Thumb Knuckle.		مفصل إبهام اليد .	أويأيبى إيبون كين
KOKO-UCHI	Tiger Mouth Strike.		ضربة فم النمر.	كوكو-أشي
NIHON NUKITE UCHI	Two Finger Strike (stabbing attack).	١٩٦	ضربة بإصبعين. (هجوم طعني)	نيهون نُكيتي أشي
NIHON TSUKI	Two Finger Thrust. Today we use the term Nihon Nukite.	١٩٦	الطعن بإصبعين. الآن نستخدم المصطلح نيهون نُكيتي.	نيهون تسُكي
TATE EMPI UCHI	Upward Elbow Strike. Sometimes also called TATE EMPI or AGE EMPI	٢٠٠	ضربة مرفق لاعلي. في بعض الاحيان يقال تاتي إمبي أ & أجي إمبي.	تاتي إمبي أشي
TATE URAKEN UCHI	Vertical back-fist attack.	٢٠١	هجوم رأسي بظهر قبضة اليد .	تاتي أراكين أشي
KO UCHI	Wrist joint strike. Also known as KAKUTO UCHI.	١٢٢	ضربة مفصل المعصم. أيضا تعرف ب كاكُتو أشي.	كو أشي



186 لچي ٻيبي اٽشي
AGE EMPI UCHI



187 انبي - اوتشي
ENPI - UCHI



189 هائشو - اوتشي
HAISHU - UCHI



هائشو - اوتشي
HAISHU - UCHI

188



هائشو



191 كايټو
KEITO



190 آيون - نوکيتي
IPPON - NUKITE



ټيسوي - اوتشي
TETSUI - UCHI



192 تسوي يوشي
TETSUI - UCHI



195 ماراشي امبي اوشي
MAWASHI EMPI UCHI



194 مي امبي اشي
MAE EMPI UCHI



193 اشيرو امبي اشي
USHIRO EMPI UCHI

سيريوتو SEIRYUTO



198



197 اوتوشي امبي اشي
OTOSHI EMPI UCHI



196 نيھون - نوکيتي
NIHON - NUKITE



200 تاتي امبي اشي
TATE EMPI UCHI



199 شونو
SHUTO



202 تيسوي
TETSUI



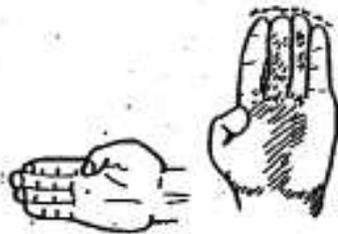
201 تاتي اراكين اشي
TATE URAKEN UCHI



واشيلي
WASHIDE
204



URAKEN
203



يونيون نوكيتي
206 YONION — NUKITE



يوكو امبي اشي
205 YOKO EMPI UCHI

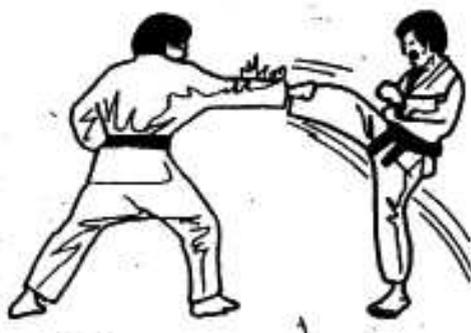
WAZA - TECHNIQUES			وازا - تقنيات (تكنيك)	
Japanese	Definition	رسم	تعريف	عربي
ATEMI	Striking Point. Pressure Point.		نقطة(مكان) الضرب. نقطة(مكان) الضغط	أتيمي
ATEMI WAZA	Striking techniques that are normally used in conjunction with grappling and throwing techniques.		اسلوب ضرب والذي عادتاً يستخدم مع اساليب المسك والرمي	أتيمي وازا
BUDO	Martial way. The Japanese character for "BU" (martial) is derived from characters meaning "stop" and (a weapon like "halberd". In conjunction, then, "BU" may have the connotation "to stop the halberd". In Karate, there is an assumption that the best way to prevent violent conflict is to emphasize the cultivation of individual character. The way (DO) of Karate is thus equivalent to the way of BU, taken in this sense of preventing or avoiding violence as far as possible.		اسلوب قتال. الكلمة اليابانية "بُ" (قتال) مشتقة من كلمات معناها مدمج مثل "يمنع" و"سلاح" ("المطرِد" هو سلاح قديم مؤلف من رمح وفأس حرب). إذن "بُ" قد تحمل معنى "لمنع سلاح المطرد". في الكاراتي هناك إعتقاد أن أحسن طريقة لتجنب قتال عنيف هي زيادة قدرة الشخص علي السيطرة علي نفسه. كلمة (دو) في الكاراتي هي المرادف لكلمة (بُ). بمعنى منع أو تجنب العنف لأقصى درجة ممكنة.	بُدو
BUJUTSU	Martial techniques.		تقنيات قتال.	بُجُتسُ
BUNKAI	A study of the techniques and applications of KATA.		دراسة الاساليب الفنية وتطبيقاتها في الكاتا.	بُنكاي
EMBUSEN	Floor pattern of movement in a given kata.		اسلوب يحتذى به للحركة علي الارض في كاتا مقدمة.	إمبسين

FUMI WAZA	Stamping Techniques.		تقنية الضغط/دوس بالقدم	فُمي وازا
GO NO SEN	Seizing the initiative later. The tactic where one allows the opponent to attack first so as to open up targets for counter-attacks.		كبح حق الرد آجلاً . هو تكتيك يسمح فيه للمنافس بالهجوم أولاً فيفتح طريق للهجوم المضاد علي الهدف .	جو نو سين
HARAI WAZA	Sweeping techniques.	٢٠٧	تكتيك كاسح	هاراي وازا
HENKA WAZA	Techniques used after OYO WAZA is applied. HENKA WAZA is varied and many, dependent on the given condtion.		تقنية تستخدم بعد تطبيق اويو وازا . هينكا وازا متنوعة وكثيرة حسب الظروف المتاحة .	هينكا وازا
HIKI-TE	The retracting (pulling and twisting) arm during a technique. It gives the balance of power to the forward moving technique. It can also be used as a pulling technique after a grab, or a strike backward with the elbow.	٢٠٨	السحب (الجذب واللوى بعنف) للزراع خلال تقنية . تذيذ ميزان القوى لصالح التكتيك المستخدم . يمكن أيضا أن يستخدم كتكتيك للجذب بعد المسك أو الضرب للخلف بالمرفق (بالكوع).	هيكى-تى
HIZA WAZA	Knee Techniques.		تقنية الركبة	هايزا وازا
IKKEN HISSATSU	" To kill with one blow "		القتل بضربة واحدة	إيكين هيساتسُ
INASU	evasion of an on-coming attack through the course of removing the body from the line of attack.	٢٠٩	مراوغة لتجنب الهجوم بتحريك الجسم من خط سير الهجمة .	إيناسُ
KAKE-WAZA	Hooking Technique.		تقنية الكلاب (المسك أو التثبيت)	كاكى-وازا
KAKUSHI WAZA	"Hidden techniques".		تقنيات الإخفاء	كاكُشى وازا

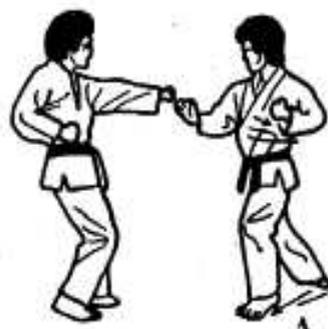
KANSETSU WAZA	Joint-lock techniques.		تقنيات التثبيت بالمفصل	كانسيتسُ
KAPPO	Techniques of resuscitating people who have succumbed to a shock to the nervous system.		تقنيات إنعاش الاشخاص المغشى عليهم نتيجة تعرضهم لصدمة بالجهاز العصبي	كابو
KAWASHI	Evasion.	٢٠٩	مراوغة (تجنب،تهرب،تملص)	كاواشي
KEMPO	"Fist Law." A generic term describe fighting systems that uses the fist.In this regard,KARATE is also KEMPO. In Chinese, it is pronounced "Chuan Fa".		"قبضة القانون" مصطلح عام يصف انظمة قتال تستخدم فيها القبضة. في هذا الخصوص الكاراتي هو أيضا الكيمبو وفي الصينية ينطق شأن فا	كيمبو
KEN NO SEN	Attacking before the opponent attacks. Preemptive attack. SEN SEN NO SEN.		الهجوم قبل أن يهاجم المنافس. هجوم وقائي (مبادر) سن سن نو سن	كين نو سين
KENSEI	The technique with silent KIAI. Related to meditation.		تقنية مع صيحة كياي صامتة. تبعا للتأمل (التركيز)	كينسيي
KIHON	Something which is fundamental. Basic techniques.		الأساسيات. تقنيات أساسية	كيهون
MA-AI	Proper distancing or timing with respect to one's partner. Since Karate techniques always vary according to circumstances, it is important to understand how differences in initial position affect the timing and application of techniques.		مسافة أو توقيت مناسب مع إحترام قدرات المنافس. بما أن تقنيات الكاراتي دائما تتغير حسب الظروف، فمن المهم فهم كيف أن الفروق في الاوضاع الإبتدائية تأثر علي توقيت و تنفيذ التقنيات	ما-أي

MAAI GA TOH	"Improper distance".		مسافة غير مناسبة	مأي جا توه
MAE UKEMI	forward fall/roll.		سقوط/تدحرج أمامي	مأي أكيمة
NAGE WAZA	Throwing/take-down techniques.		تقنيات الطرح أرضا	ناجي وازا
ONAJI WAZA	"Same technique".		نفس التقنية	أوناجي وازا
OYO WAZA	Applications interpreted from techniques in Kata, implicated according to a given condition.		تطبيقات تؤدي من تقنيات الكاتا، تطبق حسب الظروف المتاحة	أويو وازا
SABAKI	Shifting the body or movement	٢٠٩	تغير اتجاه الجسم أو الحركة	ساباكي
SASHITE	Raising of the hand either to strike, grab, or block.		رفع اليد بغرض إما للضرب، للمسك أو للصد	ساشيتي
SEN	Initiative		مبادرة (روح المبادرة)	سين
SEN NO SEN	Seizing the initiative earlier. Attacking at the exact moment when the opponent attacks.	٢١٠	اقتناص حق المبادرة مبكرا. الهجوم في نفس لحظة هجوم الخصم	سين نو سين
SEN SEN NO SEN	Seizing the opponents sen no sen. Attacking before your opponent attacks-a preemptive attack		اقتناص سين نو سين الخصم. الهجوم قبل أن يبادر الخصم بالهجوم	سين سين نو سين
SHIME WAZA	Choking / Strangling techniques.		تقنيات الخنق	شيمي وازا
SORASHI	Feint, Fake attack.		هجوم مخادع	سوراشي
SUNDOME	Control.		سيطرة (مراقبة)	سندومي
SUWARI WAZA	Techniques from a sitting position.		تقنيات من وضع الجلوس	سواراي وازا
TAI SABAKI	Body movement / shifting.		حركات الجسم/تغير الاتجاهة/الوضع	تأي ساباكي

TORIMASEN	"Unacceptable as souring techniques". But culminating with the palms facing downwards belt.		تقنيات فظة غير مقبولة. ضرب منطقة اسفل الحزام بأعلي كوة اليد	توريماسين
TSUKAMI WAZA	"Catching technique". A blocking technique by seizing the opponent's weapon, arm, or leg.		تقنية المسك. تقنية اعتراض طريق سلاح المنافس أو زراعه أو رجله بقوة.	تسكامي وازا
UKEMI WAZA	"Break-fall techniques".		تقنيات الكسر	أكي مي وازا
WAZA	Technique(s).		تقنية (اسلوب/طريقة) براعة فنية	وازا
ZANSHIN	Lit. "remaining mind/heart". Even after a Karate technique has been completed, one should remain in a balanced and aware state. ZANSHIN thus connotes "following through" in a technique, as well as preservation of one's awareness so that one is prepared to respond to additional attacks.		إنقضاض. "عقل/قلب يقط". مباشرة بعد الانتهاء من تنفيذ تقنية كاراتي، يجب علي الشخص أن يظل متوازن وفي حالة ادراك. زانشين تتضمن المعنى "المضي خلال" تقنية، وأيضا للمحافظة علي ادراك/وعي الشخص حيث يكون مستعد للإستجابة لهجمات اخرى	زانشين



207



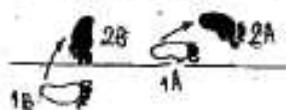
2B

209



1A

2A





3A
209



210







SHIAI KUN - Tournament Terms		شيباي كُي - شروط المباريات		
Japanese	Definition	رسم	تعريف	عربي
AI-UCHI (Awichi)	Clash; simultaneous scoring technique, no point awarded to either contestants. Referee brings fists together in front of the chest.	٢١١	اصطدام؛ تسجيل التقنية من المتنافسان تم في نفس الوقت، كلاهما لأيستحق نقطة. الحكم يأتي بقبضتية امام صدره.	أي-أشي (أويشي)
AITE	Opponent.		الخصم	أيتي
AKA	Red		احمر	آكا
AKA (SHIRO) IPPON	"Red (White) Scores Ippon." The Referee obliquely raises his arm on the side of the winner (as in...NO KACHI).	٢١٢	احمر (أبيض) سجل إيپون. الحكم يرفع زراعه بميل في اتجاه الفائز (كما في نو كاشي)	آكا (شيرو) إيپون
AKA (SHIRO) NO KACHI	"Red (White) Wins!" The Referee obliquely raises his arm on the side of the winner.	٢١٣	احمر (ابيض) يفوز!. الحكم يرفع زراعه بميل في اتجاه الفائز	آكا (شيرو) نو كاشي
ATENAI YONI	"Warning without penalty." This may be imposed for attended minor infractions or for the first instance of a minor infraction. The Referee raises one hand in a fist with the other hand covering it at chest level and shows it to the offender.	٢١٤	تحذير بدون عقاب. وهو ربما يفرض علي المخالفات غير الخطيرة أو عند مشاهدة مخالفة غير خطيرة لأول مرة. الحكم يرفع يديه في مستوى الصدر ويضع قبضة إحداهما في راحة اليد الأخرى مواجهها المخطئ	أتيناي يوني
ATOSHI BARAKU	"A little more time left." An audible signal will be given by the time keeper ٣٠ seconds before the actual end of the bout.		لم يتبقي غير وقت قليل. إشارة مسموعة تصدر من حافظ الوقت عندما يتبقي ٣٠ ثانية علي نهاية المباراة.	أتوشي باراك
ATTATE IRU	"Contact"	٢١٥	اتصال مباشر(إحتكاك)	أتاتي إير

CHUI	"Warning." Foul (in competition).	٢١٦	تحذير (إداء خشن خلال المنافسة)	شِي
ENCHO-SEN	"Extension." After a draw, the match goes into overtime. Referee reopens match with command "SHOBU HAJIME."		وقت إضافي. عند التعادل يتم استمرار التنافس خلال وقت إضافي. الحكم يبدأ المباراة مرة ثانية بندا "شوب هاجمي"	إنشو-سين
FUJUBUN (Oranai) (Onimasam)	"Not enough power."	٢١٧	ليس بقوة كافية (ضرب غير مؤثر)	فُجِبُن (أوراناي) (أنيماسن)
FUKUSHIN SHUGO	"Judges Conference."	٢١٨	تساور الحكام	فُكُشِين شُجُو
FUSEN-GACHI	Victory by default.		الفوز لتخلف المنافس عن حضور المباراة أو متابعة الاشتراك فيها	فُسِين-جاشي
HANSOKU	"Foul." This is imposed following a very serious infraction. It results in the opponent's score being raised to SANBON HANSOKU is also invoker when the number of HANSOKU-CHUI and KEIKOKU imposed raise the opponent's score to SANBON. The Referee points with his index finger to the face of the offender at a ٤٥ degree angle and announces victory for the opponent.	٢١٩	عنيف. هذة مخالفة توقع علي خطء جسيم جدا. ينتج عنها ارتفاع في رصيد نقاط المنافس إلي سانبون هانسوك وأيضاً ينفذ عندما عدد ال هانسوك شِي & كيكوك الموقعة ترفع رصيد المنافس إلي سانبون. الحكم يشير بإصبعه السبابة إلي وجه المخطئ بزواية ٤٥ درجة ويعلن فوز المنافس.	هانسوك

HANSOKU CHUI	"Warning with an IPPON penalty. This is a penalty in which IPPON is added to the opponent's score. HANSOKU-CHUI is usually imposed for infractions for which a KEIKOKU has previously been given in that bout. The Referee points with his index finger to the abdomen of the offender parallel to the floor.	٢٢٠	إنذار مع توقيع جزاء إيبون. هذا جزاء يضيف إيبون لرصيد المنافس. عادةً يُوقع جزاء هانسوك-شبي عندما يكون قد سبق وقوع كيكوك في نفس المباراة. الحكم يشير بإصبع السبابة إلى بطن المخطئ وبموازاة الأرض	هانسوك شبي
HANSOKU MAKE	Lose through violation of rules.	٢٢١	يخسر لإنتهاك القوانين	هانسوك ماكي
HANTEI	"Judgment." Referee calls for judgment by blowing his whistle and the Judges render their decision by flag signal.	٢٢٢	قرار (إصدار حكم). الحكم يطلب حكم بإطلاق صفارة والحكام يردون بقرارهم بالإشارة بالعلم.	هانتي
HANTEI KACHI	"Winner by decision."	٢٢٣	فائز بقرار (حكم)	هانتي كاشي
HIKIWAKE	"Draw." Referee crosses arms over chest, then uncrosses and holds arms out from the body with the palms showing upwards.	٢٢٤	تعادل. الحكم يأت بالزراعين متقاطعين فوق الصدر، ثم يفصل هذا التقاطع بإنزال الزراعين بجانب الجسم وبعيدا عنه والراحتين للخلف	هايكيواكي
IPPON	In competitions this refers to "One point" which may be awarded for a single technique or as the result of two WAZA ARI	٢٢٥	في المباريات تشير إلى "نقطة" والتي قد تمنح لتقنية واحدة أو نتيجة إثين وازا-آري	إيبون

IPPON SHOBU	One point match, used in tournaments.		نقطة واحدة وتنتهي المباراة. تستخدم في المباريات	إيبون شوب
JIKAN	"Time"		وقت (زمن)	جيكان
JIYO IPPON KUMITE	One step free sparring. The participants can attack with any technique whenever ready.		خطوة واحدة قتال حر. المشاركون يمكنهم الهجوم بأي تقنية عندما يكونوا جاهزين.	جيو إيبون كُميتي
JIYU KUMITE	Free Sparring.		قتال حر (مباراة ملاكمة هجومية دفاعية)	جيو كُميتي
JOGAI	"Exit from fighting area." The Referee points with his index finger at a 45 degree angle to the area boundary on the side of the offender.	٢٢٦	الخروج من منطقة القتال. الحكم يشير بإصبع السبابة بزاوية ٤٥ درجة لحد المنطقة جهة (جانب) المخطئ	جوجاي
JOGAI HANSOKU CHUI	"Third exit from fighting area." Referee uses two hand signals with announcement "AKA (or SHIRO) JOGAI HANSOKU CHUI". He first points with his index finger to the match doundary on the side of the offender, then to the offender's abdomen. An IPPON is awarded to the opponent.		الخروج الثالث من منطقة القتال. الحكم يستخدم اشارتين بيده مع اصدار القرار أكا أو (شيرو) جوجاي هانسوك شِي. ويشير أولاً بإصبع السبابة لحد المنطقة جهة المخطئ، ثم إلى الجزء السفلي (بطن) المخطئ. ويكافئ المنافس ب إيبون.	جوجاي هانسوك شِي
JOGAI HANSOKU CHUI	"Fourth and Final Exit from the fighting area." Fourth exit from the fighting area causes victory to the opponent.		الخروج الرابع والأخير من منطقة القتال. الخروج الرابع من منطقة القتال يكلف المخطئ فوز منافسه.	جوجاي هانسوك شِي

JOGAI KEIKOKU	"Second exit from fighting area." WAZA-ARI penalty is given to the opponent. Also for 4th and final exit from the fighting area. 4th exit causes victory to the opponent.		الخروج الثاني من منطقة القتال. يستحق عقاب إضافة وازا-أري إلي رصيد المنافس. أيضا إذا كان الخروج الرابع يصبح المنافس فائزا (منتصرا)	جوجاي كيكوك
KACHI	Victorious. (e.g., AKA KACHI) in a tournament.	(٢٢٢)	فائز (منتصر) في المسابقة (مثال: أكا كاشي)	كاشي
KACHI KAKE	Point of jaw.		نقطة لكلام غير لائق	كاشي كاكى
KAESHI	Counter Attack.		هجوم مضاد	كأيشي
KAESHI IPPON KUMITE	Reaction(counter attack) one step sparing.		رد الفعل (هجوم مضاد) قتال خطوة واحدة	كأيشي إيبون كُميتي
KEIKOKU	"Warning with WAZA-ARI penalty in SANBON SHOBU. This is a penalty in which WAZA-ARI is added to the opponent's score. KEIKOKU is imposed for minor infractions for which a warning has previously been given in that or for infractions not sufficiently serious enough to merit HANSOKU -CHUI. Referee points with his index finger to feet of the offender at an angle of 45 degrees.	٢٢٧	تحذير مع عقاب وازا-أري في (سانبون شوب) مباراة من ثلاث نقاط. ويضاف وازا-أري إلي رصيد المنافس. كيكوك يوقع علي مخالفة غير خطيرة سبق وتم الإنذار عليها أو علي مخالفة أقل من أن تستحق توقيع هانسوك-شي. الحكم يشير بإصبع السبابة إلي قدم المخطئ بزاوية ٤٥ درجة	كيكوك
KIKEN	"Renunciation." The Referee points one index finger towards the contestant.	٢٢٨	انسحاب (تخلف). الحكم يشير بإصبع السبابة في اتجاه المتنافس.	كيكين
MAITTE	I Surrender.		أنا أستسلم (انسحب)	مأيتي

MATTE	"Wait".		إنتظر	ماتى
MIENAI	"I could not see." A call by a judge to indicate that a given technique was not visible from his/her angle.	٢٢٩	لم استطع ان ارى. نداء يصدره القاضي يدل علي التقنية التي تمت لم يمكنه رؤيتها من زاويته	مينأي
MOTO NO ICHI	"Original Position." Contestants, Referee and Judge return to their respective standing lines.	٢٣٠	المتنافسين يعودون إلي اماكنهم التقليدية. الحكم والقضاة يصطفون في مكانهم المخصص	موتو نو بيشي
MUMOBI	"Warning for lack of regard for ones own safety." Referee points one index finger in the air at a ٦٠ degree angle on the side of the offender.		إنذار لعدم الحرص علي سلامة النفس أو المنافس. الحكم يشير بإصبع السبابة في الهواء بزاوية ٦٠ درجة للجانب الذي يوجد به المخطئ	مُموبي
MUMOBI KEIKOKU	"Warning with WAZA-ARI penalty." Referee uses two hand signals with announcement AKA (SHIRO) MUBOBI-KEIKOKU. He first points with his index finger at a ٦٠ degree angle on the side of the offender's, then to the offender feet.		إنذار مع عقوبة وازا-أري. الحكم يستخدم اشارتين بيده مع نداء أكا (شيرو) مُموبي-كيكوك. ويشير أولا الي إصبع السبابة بزاوية ٦٠ درجة إلي جهة المخطئ، ثم إلي قدم المخطئ.	مُموبي كيكوك
NUKETE IRU	"Out of Target".	٢٣١	خارج الهدف	نُكيتي يُر
SANBON KUMITE	Three Step Sparring.		ثلاث خطوات هجومية	سانبون كُميتي
SANBON SHOBU	Tree Point match. Used in tournaments.		مباراة من ثلاث نقاط. تستخدم في المباريات	سانبون شوب
SANBON SHOBU HAJIME	Start a three point Match	٢٣٢	إبدأ مباراة من ثلاث نقاط	سانبون شوب هاجيمي
SHIAI-JO	Ring (size= ١٠-٨ meters square)	٢٣٣	حلقة قتال (مقاس= ١٠-٨ متر مربع)	شيأي-جو

SHIDO	Light warning.		تحذير خفيف	شيدو
SHIKKAKU	"Disqualification". This is a disqualification from the actual tournament, competition, or match. The opponent's score raised to SANBON. In order to define the limit of SHIKKAKU, the Referee Council must be consulted. SHIKKAKU may be invoked when a contestant commits an act which harms the prestige and honor of Karate-Do and when other actions are considered to violate the rules of the tournament. Referee uses two hand signals with the announcement "AKA (SHIRO) - SHIKKAKU". He first points with his index to the offender's face then obliquely above and behind. The Referee will announce with the appropriate gesture as previously given "AKA (SHIRO) NO KACHI!".		الطرد (عدم الاهلية). شطب من المسابقة الدورة الحالية، المسابقة أو المباراة. المنافس يرتفع رصيده إلي سانبون. للحد من اصدار شيكاك، لابد من استشارة الحكم العام. شيكاك يمكن أن ينفذ عندما يقوم احد المتنافسين بفعل قد يضر بهيبة أو احترام أسلوب الكاراتي، وعند صدور افعال أخرى تعتبر انتهاك لقوانين الدورة. الحكم يستخدم إشارتين من يده مع الاعلان أكا (شيرو) شيكاك. ويشير أولا بإصبعه السبابة إلي وجه المخطئ ثم إلي الخلف وبميل لأعلي. الحكم يعلن وبنفس وضوح القرار السابق شيرو(أكا) نو كاشي.	شيكاكُ
SHIRO	White		أبيض	شيرو
SHIZANTAI	Natural Position. The body remains relaxed but alert.		وضع الوقوف الطبيعي. الجسم في حالة أسترخاء ولكن متنبه.	شيزانتي
SHOBU HAJIME	"Start the Extended Bout".		إبدأ قتال الوقت الإضائي	شوبُ هاجيمي

SHOBU SANBON HAJIME	"Start the Bout".	(٢٣٢)	إبدأ المباراة	شوبُ سانبون هاجيمي
SHUGO	"Judges Called". The Referee beckons with his arms to the Judges.	٢٣٤	نداء القضاة. الحكم يشير للقضاة بذراعه	شُجو
TAIMING GA OSOI	"Improper timing".	٢٣٥	توقيت غير مناسب	تأيمينج جا اوسوي
TORANAI	"No Point".	٢٣٦	لا نقاط	تورانائي
TSUZUKETE	"Fight On!". Resumption of fighting ordered when unauthorized interruption occurs.		القتال مستمر. إعادة أمرالقتال عند حدوث شئى غير مسموح به يعوق سير المباراة	تسزُكيتي
TSUZUKETE HAJIME	"Resume Fighting - Begin!". Referee standing upon his line, steps back into ZENKUTSU DACHI and brings the palms of this hands toward each other.	٢٣٧	استأنف القتال-إبدأ. الحكم يقف علي الخط المخصص له، يخطوا للخلف لوضع زينكُتسو داشي و يأتي بكفي يديه متقاربين معا إلي الامام	تسزُكيتي هاجيمي
UCHI-MAJIRI	Brawl (melee)		شجار / عراك صاحب	أشي- ماجيري
WAZA ARI	"Half point".	٢٣٨	نصف نقطة	وازا أري
WAZA ARI AWASETTE IPPON	Two half points making Ippon.		نصفي نقطة يصنعون إيبون	وازا أري أواسيتي إيبون
YAME	Stop the Bout	٢٣٩	توقيف القتال	يامي
YOWAI	"Weak Focus".	٢٤٠	تركيز ضعيف (ضربة غير مؤثرة)	يووأي
YUSEI GACHI	Winner by superiority.	٢٤١	الفوز للتفوق	يُسي جاشي

KARATE



نقطة كاملة
IPOON
212



غيرتان في ان واحد
AIUCHI



211



215



214



213
الايض. قاتر
AKA (SHIRO) NO KACHI



أشارة لمتادات الفضاة فوكي شان شوكو
218 FUKUSHIN SHUO



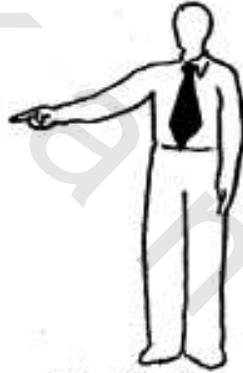
217



216



221



220



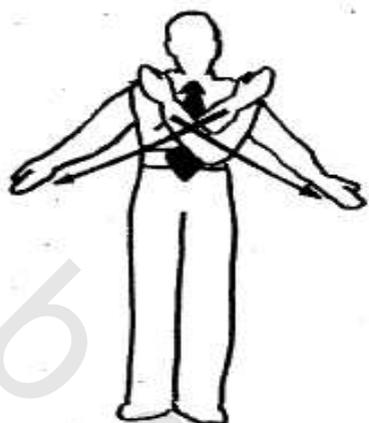
219 انذار
HANSOKU



ترورو
هان تي
قرار
لاخل (قرار
حكاه التماس)

222





224



223



(224)



225



(223)



226





228



227



230



229



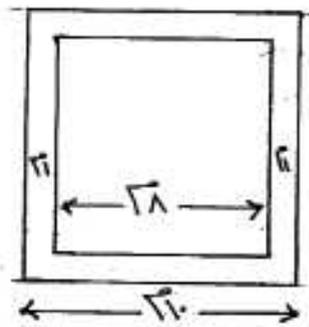
232



231



234



233



236



235



238

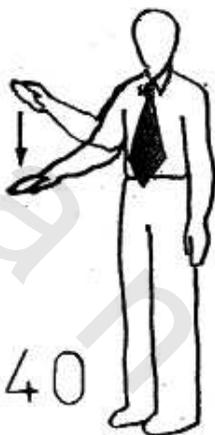


237

239

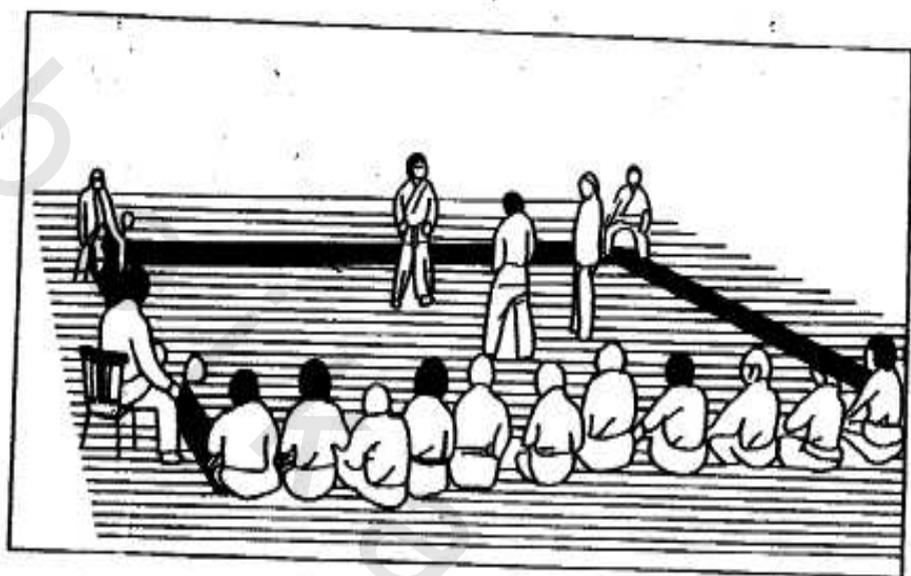


240



241



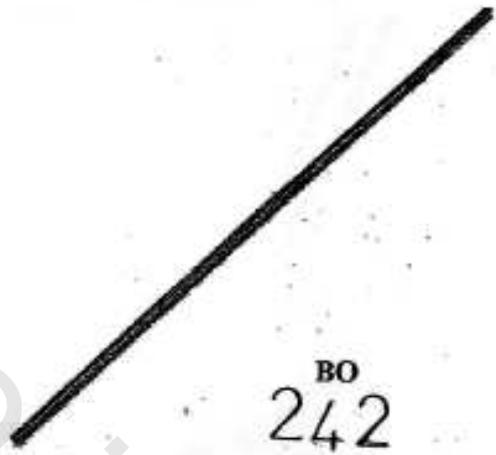


WEAPONS				أسلحة
Japanese	Definition	رسم	تعريف	عربي
BO	Staff. A long stick used as a weapon (approximately ٦ feet long).	٢٤٢	عصا طويلة حوالي ٦ قدم تستخدم كسلاح	بو
BOKKEN	Wooden sword.	٢٤٣	سيف خشبي	بوكن
EKKUA	Wooden oar used by the Okinawans which was improvised as a weapon.		مجداف خشبي يستخدمه الأوكيناويون والذي إرتجاليا كان يستخدم كسلاح	إكَّا
JO	Wooden staff about ٥-٤' in length. The JO originated as a walking stick.	٢٤٤	عصا خشبية طولها حوالي ٤ - ٥ بوصة. وهي في البدئ عصي للمشي (عكاز)	جو
KAMA	Sickles.	٢٤٥	منجل	كاما
KATANA	The long curved sword also known as daito. When worn in combination with the short sword in identical scabbards or koshi the set would be referred to as daisho. The daisho or daito could only be worn by samauri of higher rank.	٢٤٦	السيف الطويل المنحني ويعرف أيضا ب " دايثو" أو "كوشي" عندما يحمل مع السيف القصير في غمدين متطابقين. الطاقم يعرف أيضا ب "دأيشو". دأيشو أو دأيتو يحمله فقط الساموراي أو ذو المرتبة العالية.	كاتانا
KUBOTAN	A self-defence tool developed by TAKAYUKI KUBOTA. This tool serves normally as a key chain.	٢٤٧	أداة للدفاع عن النفس طورت بمعرفة تاكايوكي كُبوْتا. هذه الأداة تستخدم عادة كسلسلة مفاتيح	كُبوْتان

NAGINATA	Reaping sword. Women of samurai were the primary wielders of the naginata for self-protection, it could be used on horseback or on foot.		سيف حصاد . نساء الساموراي هنا أول من استخدم ببراعة الناجيناتا للدفاع عن النفس . وهو يمكن أن يستخدم من علي ظهور الخيل أو من علي القدم .	ناليناتا
NUNCHAKU	An Okinawan weapon consisting of two sticks connected by rope or chain. This was originally used by the Okinawans as a farm tool to thrash rice straw.	٢٤٨	سلاح أو كيناوى يشتمل علي عصتان مربوطتان ببعضهما بحبل أو سلسلة . وهي في الأصل كان الأوكانيين يستخدموها كأداة في الزراعة لدرس قش الأورز	نُنشاكُ
NUNTE	A fishing tools as a dagger or part of a spear, the nunte's center was used for striking, wele its arms could also catch and hold an opponent's weapon, it was usually placed on the end of a staff to form a spear could be thrown. Now found most often in Kata.		أداة لصيد الاسماك . كخنجر أو جزء من رمح ، مركز الننتى يستخدم للطعن بينما زراعه يمكن ايضا تستخدم للسيطرة علي سلاح المنافس . كان عاداتا يركب في نهاية عصاه لتشكّل رمح يمكن قزفه . الآن تستخدم عاداتا في الكاتا .	نُنْتى
SAI	An Okinawan weapon that is shaped like the Greek letter 'Psi' with the middle being much longer.(forked knife)	٢٤٩	سلاح أو كيناوى يشبه في الشكل الحرف اليوناني "Psi" حيث الجزء الأوسط أكثر طولاً . (سكين متشعبة)	سأى
SHINAI	Bamboo sword.	٢٥٠	سيف من الخيزران	شينأى
SHURIKEN	Ninja throwing Star	٢٥٥	النجمة التي يقذفها النينجا	شاريكن

TACHI	Long one edged slightly curved sword commonly used by samurai. Slightly longer than the Katana.	٢٥١	سيف طويل ذو حد منحني عاداتا ما يستخدمه الساموراي. يشبه قليلا ال كاتانا	تاشي
TANTO	Short dagger or long knife, often used during seppuku.	٢٥٢	خنجر قصير أو سيف طويل، عاداتا يستخدم خلال سيبك (الانتحار)	تانتو
TONFA	A farm tool developed into a weapon by the Okinawans. (batons)	٢٥٣	أداة زراعية طورت لسلح بمعرفة الأوكانييون. (هراوة الشرطي)	تونفا
WAKIZASHI	The short sword of the same style as the KATANA, about three quarters the length. also known as shoto. This could be worn by merchants, tradesmen and craftsmen, unlike the long sword. The short sword and long sword worn in combination and mounted in identical scabbards or koshirae are referred to daisho and could only be worn by higher ranking samurai.	٢٥٤	السيف القصير بنفس شكل ال كاتانا، تقريبا ثلاث أرباع طوله. يعرف أيضا ب شوتو. يمكن أن يحمله التجار، الحرفيين و الفنانين، مختلف عن السيف الطويل. السيف القصير والسيف الطويل الموضوعين في غمدين (كوشيراى) متطابقين ويحملان معا متجاورين والمعروفين ب دايشو لأيمن حملهم إلا لأصحاب الدرجات العليا و الساموراي	واكيزاشي
YARI	A pole arm with a straight narrow blade designed for thrusting.	٢٥٦	عمود مستقيم ذو حد دقيق مصمم للطعن (رمح)	ياري

KARATE - DO



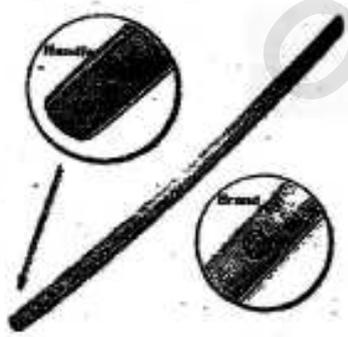
BO
242



BOKKEN



243



244

JO



Kama



Steel Kama



Wood Bladed Kama



Mike Chahachabut Signature Kamas



PVC Competition Kama



245

KAMA



Black Studied Competition Kamas



Kama Case



Kamas



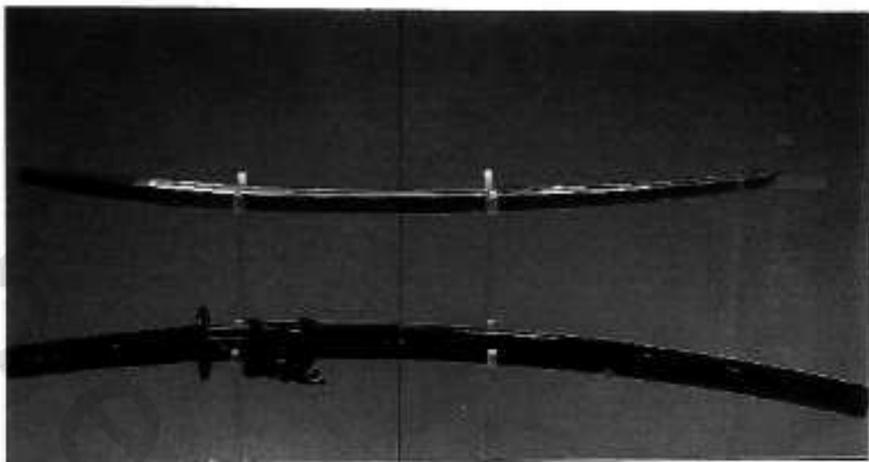
Natural Competition Kamas



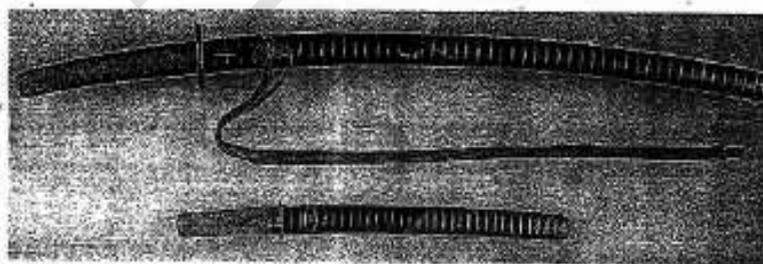
Black Competition Kamas



Traditional Aluminum Kama



• KATANA (sword)



246

KUBOTAN

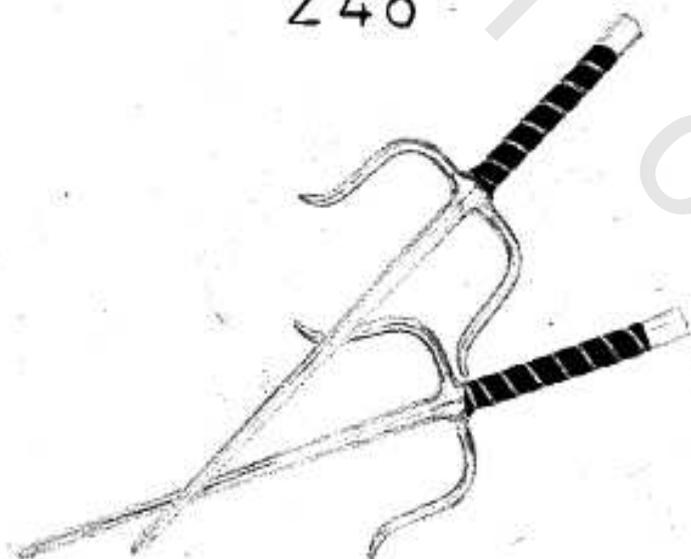
247



• NUNCHAKU



248



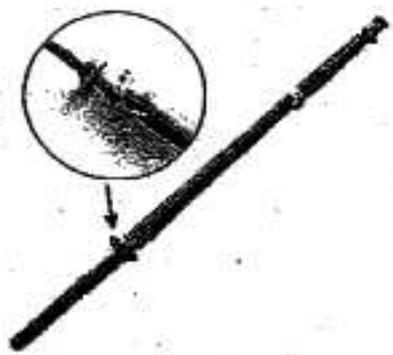
249

SAI



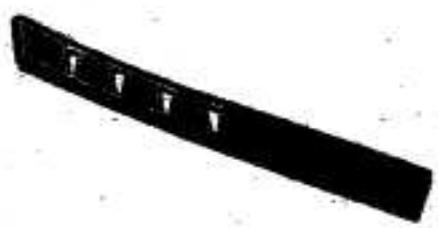
TACHI

251



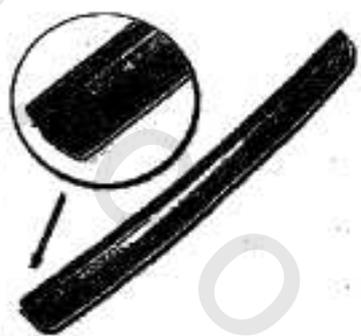
SHINAI

250



TANTO

252





Rubber Foam Tonfa



Hardwood Tonfa



Square Tonfa



Competition Tonfa



Tonfa



TONFA



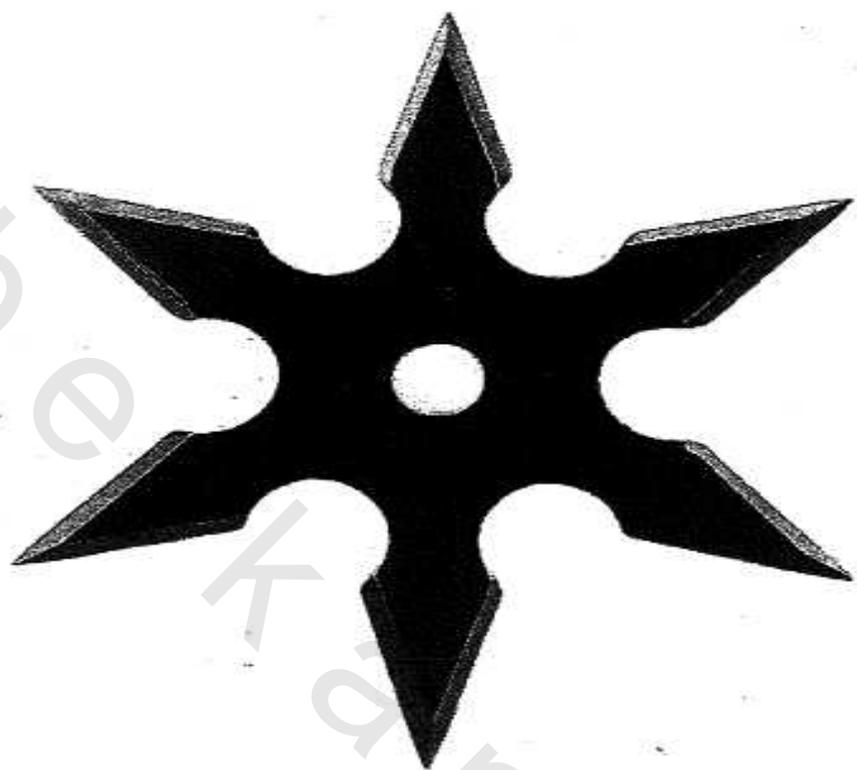
253



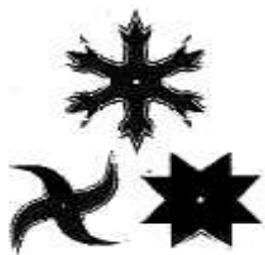
WAKIZASHI



254



Shuriken
255





Straight Yari (su yari).



Three su yari mounted in koshirae.



Jumonji yari blade with kuchigane (habaki).

256



Kikuchi yari



Sasaho yari.



Ryo shinogi fukuro yari.



Sansaku yari.



Tachiuchi or tachiuke.





الأستاذ / جيشين فوناكوشي

(١٩٥٧-١٨٦٨)

هذا المقال كتبه ريتشارد كيم

صورة عن المعلم جيشين فوناكوشي. إن كان هناك رجل واحد يرجع له فضل وضع الكاراتيه في الموقع الذي يتمتع به في اليابان اليوم، فهو جيشين فوناكوشي.

ولد الأستاذ في شوري، أو كيناوا. ولم يبدأ حياته الثانية كندير للإعتراف الرسمي بالكاراتيه في اليابان حتى بلغ سن الثالثة والخمسين.

قصة حياة جيشين فوناكوشي مماثلة لكثير من عظماء الكاراتيه. بدأ ضعيف ومريض وفي حالة صحية هزيلة. وأخذ والده لياسوتسوني إيتوسو للتدريب علي الكاراتيه، وأيضا مع ياسوتسون أراتو (أراتو يعتبره الكثير السبب في تطور العقل المنضبط وأساليب الكاراتيه لدي جيشين فوناكوشي).

وبين الطبيب توكاشيكي، الذي وصف له علاج بالأعشاب لتقويته، وبين تعليمات أزالو و إتوسو، إزدهر جيشين فوناكوشي سريعا. وأصبح طالب جيد علي يد مدرسيه الآخرين؛ أراكاكي و سوكون «بوش» متسمورا. وطور من إنضباط عقله وخبرته. الأستاذ جيشين فوناكوشي يروي هذه المرحلة بطريقة مختلفة؛ فأثناء مكوثه مع جداه بدأ بإرتياد التعليم الأساسي في المدرسة وكان زميل لإبن أراتو، وتلقي أول درس للكاراتيه علي يد المعلم ياسوتسون (أنكوه) أراتو.

وأخيرا عندما أتى لليابان من أو كيناوا في سنة ١٩٢٢، بقي بين شعبه في سكن الطلاب الحكومي في منطقة سويدوباتا في طوكيو. أقام في غرفة صغيرة بجوار المدخل يقوم بتظيف السكن أثناء النهار والطلاب في دروسهم و عمل كبستاني أيضا. وفي الليل كان يعلمهم الكاراتيه.

الصالة الأصلية للشوتوكان: بعد فترة قصيرة، استطاع أن يكسب مايكفي ليفتح أول مدرسة له في مايشوجوكو. وبعدها إفتح أخري في ميجيرو، وأخيرا أصبح لديه مكان ليخرج من خلاله مجموعة متنوعة من الطلاب مثل تاكجي و ناكاياما من نيبون كيوكاي للكاراتيه، و يوشيدا من تاكوداي،

و أوباتا من كيو، و شيجيرو إجامي من واسيدا (خليفته)، وهيرونيشي من شيو، و ناجوشي من واسيدا، وهيرونوري من أهتسوكا (أوسوكا).

من المعروف أنه خلال رحلاته في وحول اليابان، وخلال إلقاءه المحاضرات والعروض اسطحب جيشين فوناكوشي معه (ابنه) تاكيشي شيمودا يوشيتاكا، و يرافقه ياجامي و أوهتوسكا . ومدرياه الأساسيان في الثلاثينيات والأربعينيات تي . شيمودا و يو . فوناكوشي . كان شيمودا معروف انه خبير من مدرسة نين - ريو كيندو . وتعلم ايضا النينجيتسو . ولكن لسوء الحظ مرض وتوفي بعد احدا رحلات العروض عن عمر صغير سنة ١٩٣٤ ، وحل مكانه جيجو (بوشيتاكا) فوناكوشي . رجل ذو شخصية ممتازة ودرجة عالية من الكفاءة التقنية .

وحل مكانه جيجو (بوشيتاكا) فوناكوشي . رجل ذو شخصية ممتازة ودرجة عالية من الكفاءة التقنية .

وكان رأي شيجيرو إجماعي أنه لا يوجد من هو اجدر منه لأخذ دور التدريس . ونظرا لشبابه وطرق تدريبه القوية (احيانا صنف جيشين فوناكوشي (شمال) وجيجو فوناكوشي (يمين) كتدريب قوي وحشي) فورا دبت الخلافات علي الموروثات ظاهرة للعيان مع الأكبر أوهتوسكا هيرونوري .

البعض قال انه لم يتحمل التدريبات القوية، ولكن الواضح أنه ترك المدرسة ليبدأ أسلوبه الخاص،

وادو- ريو (طريقة التناغم) . ومن الأسم يظهر بوضوح سبب الخلاف مع يوشيتاكا . تأثير يوشيتاكا كان مهم جدا في مستقبل الكاراتيه ولكن مرة أخرى الموت جاء ياشيتاكا مبكرة جدا، مات في سن ٢٩ في سنة ١٩٤٥ بسبب صراعه الطويل مع السل .

عالم الفنون القتالية في اليابان . خاصتا في الفترة بين أوائل العشرينات وحتى أوائل الأربعينات كان لحظة قومية مغالي في تطرفها ونظرة دونية لأي فن غير أصلي . حتي أنهم أطلقوا عليه وثي وفن همجي .

فوناكوشي تغلب وتخطي علي التحيز وأخيرا نال الإعراف الرسمي للكاراتيه كأحد فنون القتال في اليابان في عام ١٩٤١ .

بالتالي بدأت نوادي كثيرة للكاراتيه تزدهر في اليابان . في ١٩٢٤ أدخل أول نادي للكاراتيه في جامعة كيو بالإضافة للأخرين . وكذلك تأسس نادي في شايشي-توكودو . وهو تكنه في أحد أركان أرض القصر الملكي .

كان جيشين فوناكوشي يزور شيشي-توكودو يوم بعد يوم. وفي احد هذه الأيام عندما كان أهتسوكا يدرس في شيشي-توكودا. الطالب كوجورا من جامعة كيو والحاصل علي الحزام الأسود من الدرجة الثالثة في ال كيندو(المبارزة اليابانية) وكذا الحزام الأسود في الكاراتيه، أخذ سيفا وواجه أهتسوكا.

باقي الطلاب أخذوا يراقبون ليعرفون ماذا سيحدث، وظنوا أنه لا يستطيع أحد مواجهه الشينكين (سيف ذو نصل عريض) في يد خبير في الكيندو، وفي هدوء راقب أهتسوكا كوجورا وفي اللحظة التي تقدم فيها بالسيف، طرحه أهتسوكا أرضا. ولأن هذا لم يكن متدرب عليه، فقد كان إختبار لمهارته.

وكذلك كانت بمثابة تطبيق لفلسفة فوناكوشي والتي تؤكد أن التمرين علي الكاتا يكفي وأكثر في حالة الإحتياج، وفي نفس الأهمية لفوناكوشي لأثبات قدرته كمعلم وفني كاراتية.

في سنة ١٩٢٧ قرر ثلاث رجال ميكى، و بو و هيراياما أن تدريبات الكاتا لا تكفي وحاولوا تقديم ال جيو كوميتي (القتال الحر)، وصمموا ملابس واقية واستعملوا ماسكات(واقى الوجه) المستخدمة في مباريات الكندو لتيسير التلاحم الكامل. سمع فوناكوشي عن هذه المباريات، وعندما لم يستطع ان يمنع هذه الممارسات واتي كان يري انها تقلل من شأن فن الكاراتية، فتوقف عن زيارة ساتشي-توكودو. ولم يظهر فيها أي من فوناكوشي أو أهتسوكا أبدا بعد ذلك. وبعد هذه الحدث حضر جيشين فوناكوشي السجلات الرياضية (لم يتم ظهور أول مسابقة الا بعد وفاته في ١٩٥٨).

عندما جاء جيشين فوناكوشي إلي اليابان علم ١٦ كاتا ٥ بيان، ٣ نيهانشي، كاشانكو داي، كاسانكو شو، سيسان، باتساي، وانشو، شينتو، جيوتي، جيون. و أبقى(مدة طويلة) طلابه في مرحلة الأساسيات قبل التقدم الي الأساليب المتقدمة. في الواقع ٤٠ كاتا علي الأقل تضمنها منهجه، والتي لاحق تم إدراجهم في الطبعة المحدودة والهامة من أعمال شيجيرو إيجامي « الكاراتية للمتخصصين » التدريب المتكرر (إلي حد الملل) في معهد المعلم فوناكوشي أنتج نتائج جيده جدا علي طلابه الذين أنتجوا الكاراتيه الأكثر دقة وتحديدا والمدرس في كل مكان.

جيجورو كانو مؤسس الجودو الحديث، قام بدعوة جيشين فوناكوشي والصديق ماكوتو جيما لتقديم عرض في الكودو كان (الموجود في توميساكا). حضر العرض حوالي مائه شخص، عرض جيما والذي تتلمذ علي يد يابو كينتسو في صغره في أوكيناوا «نايهاتسي»، و عرض فوناكوشي «كوشوكون» (كوشانكو داي).

شاهد جيجورو كانو العرض وسأل جيشين فوناكوشي علي التقنيات التي المتضمنة، وأعجب كثيرا بالعرض. وقام بدعوة فوناكوشي و جيما علي العشاء (الأرز والسلمك) وخلال العشاء قام بالغناء والقاء الدعابات ليشعر فوناكوشي بالأرتياح.

بالرغم من صدقه في تعليم فن الكاراتيه الأصلي كان لفوناكوشي معارضيه، ونقاضه أصروا علي جفائهم نحو الكاتا ونقدتهم القاسي لما اسموه الكاراتيه «الناعم» الذي يضيع الكثير من الوقت. فوناكوشي أصر علي ال هايتو كاتا سينين (ثلاث سنوات للكاتا الواحدة).

جيشين فوناكوشي كان رجل متواضع، لم يطالب أو يبشر بالتواضع أو بالفضيلة، ولكنه مارس أسس التواضع لشخص يري كل شيء من المنظور الحقيقي والواقعي، ملئ بالحياة والدراية. عاش في سلام مع نفسه ومع رفاقه.

عندما يذكر اسم فوناكوشي يأتي إلي الذهن الرمزية ذات المغزي الأخلاقي «رجل من تاو دو و رجل صغير». كما يحكي أن طالب سأل عن الفرق بين رجل تاو دو والرجل الصغير؟ فقال المعلم: «الفرق بسيط، عندما يحصل الرجل علي الدرجة الأولى (أول دان) لا يصبر علي أن يذهب لمنزله ويصرخ ليعلم الجميع انه حصل الدان الأول، وعندما يحصل علي الدان الثاني يصعد إلي أعلى سطح ليلبغ الناس، وعندما يحصل علي ثالث دان يسرع بسيارته في مظاهرة لإخبار الجميع. ويكمل المعلم..

وعندما يحصل رجل من تاو دو علي أول دان ينحني برأسه للشكر. وعندما يحصل علي الثاني ينحني برأسه وكتفوه، وعندما يحصل علي ثالث دان ينحني من وسطه ويمشي في هدوء بجانب الحائط حتي لا يراه أو يلحظه الناس».

الأستاذ فوناكوشي كان رجل التاو. لم يضع أي أهمية للمسابقات، أو البطولات. صب كل تركيزه علي الكمال الذاتي للشخص. كان يعتقد في الأدب والإحترام بين البشر وبعضهم.

كان أستاذ الأساتذة.

توفي في عام ١٩٥٧ في سن ٨٩ بعد قدم أكبر إسهام في فن الكاراتيه.

ملحوظة : إعتقد فوناكوشي أن إتقان حفنه من الكاتا ممكن أن يأخذ حياة كامله

وأن عدد ١٦ كاتا يكفي للفرد .

وإنتقي الكاتا المثالية للإجهاد البدني و للدفاع عن النفس .

وتمسك بعناد بأن الكاراتيه فن وليس رياضة.

وبالنسبة له الكاراتيه هو الكاتا .

MASTER GICHIN FUNAKOSHI

(1868-1957)

Original document by Richard Kim.

Portrait of Gichin Funakoshi Sensei IF THERE IS ONE MAN WHO
COULD BE

CREDITED with placing karate in the position it enjoys on the Japanese mainland today, it is Gichin Funakoshi. This Meijin (Master) was born in Shuri, Okinawa, and didn't even begin his second life as harbinger of official recognition for karate on mainland Japan until he was fifty-three years old.

Gichin Funakoshi's story is very similar to that of many great in Karate. He began as weak, sick, and in poor health, his parents brought him to Yasutsune Itosu for his Karate training together with Yasutsune Azato (Azato is considered by many the reason Gichin Funakoshi developed such a disciplined mind and Karate Technique). Between his doctor, Tokashiki, who prescribed herbal remedies that would strengthen him, coupled with Azato's and

Itosu's good instruction, Gichin Funakoshi soon blossomed. He became a good student with Arakaki and Sokon «Bushi» Matsumura as his other teachers, he developed expertise and a highly disciplined mind. Master Gichin Funakoshi recounts this part in a different way, while living with his grandparents he started attending primary school where he was classmate of Azato's son and received his first Karate instruction from Yasutsune (Ankoh) Azato.

When he finally came to Japan, from Okinawa, in 1922, he stayed among his own people at the prefectural students' dormitory at Suidobata, Tokyo. He lived in a small room beside the entrance and would clean the dormitory during the day when the students were in their classes and work errands as a gardener too. At night, he would teach them karate.

The Original Shotokan dojo After a short time, he had earned sufficient means to open his first school in Meishojuku. Following this, his Shotokan in Mejiro was opened and he finally had a place from which he sent forth a variety of students, such as Takagi and Nakayama of Nippon Karate Kyokai, Yoshida of Takudai, Obata of Keio, Shigeru Egami from Waseda (his successor), Hironishi from Chuo, Noguchi of Waseda, and Hironori Ohtsuka (Otsuka).

It is known that in his travels in and around Japan, while giving demonstrations and lectures, Gichin Funakoshi always had Takeshi Shimoda Yoshitaka (his son), Egami and Ohtsuka accompanying him. His main instructors in the thirties and forties were T. Shimoda and Y. Funakoshi.

Shimoda was apparently an expert from the Nen-ryu Kendo School, he also studied Ninjutsu, but he unluckily fell sick and died very young in 1934, after one of the exhibition tours. He was replaced by Gigo (Yoshitaka) Funakoshi, a man of excellent character, highly qualified technically. Shigeru Egami's opinion is that there was nobody better qualified for taking over the teaching. Due to his youth and vigorous training methods (sometimes classified Gichin Funakoshi (left) and Gigo Funakoshi (right) as brutally-strong training) immediate hierarchical conflicts arose with the older Ohtsuka Hironori.

Some actually say he was not able to take the hard training. What is clear is that he left the school to establish his own style, Wado-ryu (the Harmonious Way). It's quite obvious that the name alludes to the conflict with Yoshitaka. Yoshitaka's influence was very important for the future of Karate-do but once again death came very soon for Yoshitaka, dying at age 39 of a lifelong affliction (tuberculosis) in 1945.

The martial arts world in Japan, especially from the early Twenties and up to the early Forties, was an ultra-nationalist moment in history, and they looked down their noses at any art that was not pure, calling it a pagan and savage art.

Funakoshi overcame this prejudice and finally gained formal recognition of Karate as one of the Japanese martial arts by 1941.

Needless to say, many karate clubs flourished on mainland Japan. In 1924, karate was introduced in Keio University as the first Karate Club others include: Chuo, Waseda (1930), Hosei, Tokyo University (1929) among others. Another club was established in Shichi-Tokudo, a barracks situated in a corner of the palace grounds.

Gichin Funakoshi visited the Shichi-Tokudo every other day to teach. One day, when Ohtsuka was teaching at the Shichi-Tokudo, a student, Kogura, from Keio University who had a san-dan degree (3rd-degree black belt) in kendo (Japanese fencing) and also a black belt in karate, took a sword and faced Ohtsuka. All the other students watched to see what would happen. They felt that no one could face the shinken (open blade) held by a kendo expert.

Ohtsuka calmly watched Kogura and the moment he made a move with his sword, Ohtsuka swept him off his feet. As this was unrehearsed, it attested to his skill. It also bore out Funakoshi's philosophy that kata practice was more than sufficient in times of need, and just as importantly to Master Funakoshi's great ability as a teacher and Karate technician.

In 1927, three men, Miki, Bo and Hirayama decided that kata practice was not enough and tried to introduce Jiyu kumite (free-fighting).

They devised protective clothing and used kendo masks in their matches in order to utilize full contact. Funakoshi heard about these bouts and, when he could not discourage such attempts, which he considered belittling to the art of karate, he stopped visiting the Shichi-Tokudo.

Neither Funakoshi nor Ohtsuka showed up ever again. It was after this event that Gichin Funakoshi prohibited sports sparring (the first competitions did not appear until /after/ his death in 1958).

When Gichin Funakoshi came to mainland Japan, he taught 16 kata: 5 pinan, 3 naihanchi, kushanku dai, kushanku sho, seisan, patsai, wanshu, chinto, jutte and jion. He kept his students on the basic ones before they progressed to the more advanced forms. Actually at least 40 kata were included in the curriculum, these were later included in the limited edition but monumental work by Shigeru Egami «Karate-do for the Specialist».

The repetitious training that Master Funakoshi instituted paid back very well; his students went on to produce the most precise, exact type of karate taught anywhere.

Jigoro Kano, the founder of modern judo, once invited Gichin Funakoshi and a friend, Makoto Gima, to perform at the Kodokan (then located at Tomisaka).

Approximately a hundred people watched the performance. Gima, who had studied under Yabu Kentsu as a youth in Okinawa, performed the Naihan-shi shodan, and Funakoshi performed the koshokun (kushanku dai).

Jigoro Kano sensei watched the performance and asked Gichin Funakoshi about the techniques involved. He was greatly impressed. He invited Funakoshi and Gima to a tendon (fish and rice) dinner, during which he sang and made jokes to put Funakoshi at ease.

Irrespective of his sincerity in teaching the art of true karate, Funakoshi was not without his detractors. His critics scorned his insistence on the kata and decried what they called «soft» karate that wasted too much time. Funakoshi insisted on hito-kata sanen (three years on one kata).

Gichin Funakoshi was a humble man. He preached and practiced an essential humility. He did not preach the humility of virtue, but a basic humility of a man who is rooted in the true perspective of things, full of life and awareness. He lived at peace with himself and with his fellow men.

Whenever the name of Gichin Funakoshi is mentioned, it brings to mind the parable of «A Man of Tao Do and a Little Man».

As it is told, a student once asked, «What is the difference between a man of Tao and a little man?» The sensei replies, «It is simple. When the little man

receives his first dan (degree or rank), he can hardly wait to run home and shout at the top of his voice to tell everyone that he has obtained his first dan. Upon receiving his second dan, he will climb to the rooftops and shout to the people. Upon receiving his third dan, he will jump in his automobile and parade through town blowing the horn, telling one and all about his third dan».

The sensei continues, «When the man of Tao receives his first dan, he will bow his head in gratitude. Upon receiving his second dan, he will bow his head and his shoulders. Upon receiving his third dan, he will bow at the waist and quietly walk alongside the wall so that people will not see him or notice him».

Funakoshi was a man of Tao. He placed no emphasis whatsoever on competitions, record breaking or championships. He placed emphasis on individual self-perfection. He believed in the common decency and respect that one human being owes another. He was the master of masters.

He died in 1957 at age 89, after humbly making the largest contribution to the art of Karate-Do.

NOTE: Gichin Funakoshi sincerely believed it would take a lifetime to master a handful of kata and that sixteen would be enough. He chose the kata which were best suited for physical stress and self-defense, stubbornly clinging to his belief that karate was an art rather than a sport. To him, kata was karate



Kata practice is the main form of training in martial arts in China and Okinawa. Sensei Funakoshi Gichin was the man who first created a system from the martial arts that were practised in Okinawa and developed a Japanese form based on a tripartite training system consisting of : Kihon (basic techniques), Kata (form) and Kumite (sparring).

Kata and Kumite are closely related, in that if you do not practise Kata, your Kumite will suffer. And conversely, if you neglect Kumite, your Kata will be

ragged like a scarecrow dancing. In order to practise Kata you must follow Sensei Funakoshi's instructions: It is very important to follow the teaching sequence in the correct order. Success will not come any quicker if you attempt to grapple with the advanced Kata at a single leap, omitting the intervening steps.

First of all, HEIAN Kata should be practised hard until you have understood and mastered the fundamental principles and iron rules for performing the basic Karate techniques, which you have to put to practical use whenever you execute any type of Kata.

TEKKI Kata (literally Iron Knight) teaches you to stand solidly and steadily, first by training the lower part of the body to be strong and solid, and then by using the strength from the waist to reinforce the upper part of the body, thus conveying the power from the hips to the trunk. This Kata may be thought of as a test of endurance.

When you practise HEIAN you develop form and accuracy, and when you practise TEKKI you will develop power and discipline; these qualities

will lead you to the more advanced Kata. Next, you should go on to master the seven Kata accurately, methodically and in the right order, just as Sensei Funakoshi adopted them for Shotokan Karate.

You should practise each Kata sufficiently to be able to express and perform freely all of its characteristics. The stability, magnificence and dynamic movement of BASSAI; the ebb and flow of strength in KANKU coupled with the control of speed to produce fast and slow actions, the stretching and contracting of the body and the variation of WAZA or techniques; the dignified and powerful action of JITTE as attacks with a stick are countered; the simultaneous movements of hands and feet, combined with breath control in HANGETSU; the lithe instinctive high and low movements of EMPI; the balancing on one leg of GANKAKU and the action of moving forward and turning, and turning on the spot which must be executed smoothly in JION.

Sensei Funakoshi designated the above fifteen Kata (HEIAN 1.2.3.4.5. TEKKI 1.2.3. BASSAI, KANKU, JITTE, HANGETSU, EMPI, GANKAKU, and JION) as the Shotokan teaching method that would give students every chance of success if they assimilated and mastered it all. You should therefore acquire the basic skills as exactly as possible, without simplifying or modifying them.

Students wishing to learn more must perfect the skills and movements acquired from practising the fifteen Kata, and should then practise each one in accordance with their character or physical constitution, following the instructions of Sensei Funakoshi . Do this and you will certainly improve, and remember that it is vital to make every effort to keep practising steadily and patiently, without being too eager for results and without being too hasty.

Masatoshi Nakayama
Chief Instructor J.K.A.

التدريب علي الكاتا هو الشكل الاساسي لتدريبات فن القتال في الصين وأوكيناوا. الاستاذ فُناكوشي جيشين كان أول من وضع نظام لتدريبات فن القتال التي كنا نتدرب عليها في أوكيناوا ووضع الشكل الياباني علي أساس نظام التدريب الثلاثي الذي يتألف من: كيهون (تقنيات أساسية)، كاتا (شكل) وكُميتي (قتال).



الكاتا والكوميتي مرطبتين بإحكام، فإذا لم تتدرب علي الكاتا فإن قتالك سيعاني الضعف، وبالعكس إذا أهملت

الكوميتي فإن أدائك للكاتا سيكون ممزق كخيال مآته يرقص. وعند قيامك بالتدريب علي الكاتا فلا بد أن تتبع تعليمات الاستاذ فُناكوشي؛ «انه في غاية الأهمية تتبع تسلسل التعاليم في الشكل الصحيح» النجاح لن يأتي أسرع إذا حاولت أن تثب في مرة واحدة إلي الكاتا المتقدمة، مهملا تسلسل التقدم خطوة بخطوة.

قبل كل شئ كاتا الهيان لا بد من التدرب عليها بقوة حتى تتفهم وتدرس المبادئ الاساسية والقواعد الصلبة لتأدية التقنيات الاساسية للكاراتية، والتي يتحتم أن تضعها موضع التنفيذ في أي وقت تؤدي فيه أي من أنواع الكاتا.

كاتا التيكي (معناها لفظيا الفارس الحديدي) تُعلمك الوقوف المتين الراسخ المنظم، بتدريب الجزء السفلي من الجسم أولا ليكون قويا ومتينا، ثم استغلال قوة الخصر لدعم الجزء العلوي من الجسم، هكذا تنتقل القوة من الأوراك إلي البدن(الجذع). هذه الكاتا ربما يقصد بها اختبار التحمل.

عندما تتدرب علي الهيان فإنك تنمي الشكل والدقة، وعندما تتدرب علي تيكي فإنك ستنمي القوة والانضباط، تلك الخصائص ستؤدى بك إلي الكاتاات الاكثر تقدما. وبالتالي يجب أن تستمر حتى تتقن الكاتا السابعة، علي نحو دقيق، ومنظم وبالترتيب الصحيح، تماما كما أقرهم الاستاذ فُناكوشي في مدرسة الشوتوكان للكاراتية.

يجب أن تتدرب تدريب كاف علي كل كاتا حتى تتمكن من تأدية كل خصائصها بدقة وتلقائية. الثبات، الفخامة والديناميكية في تحركات باساي؛ ضعف وشدة القوة في كانكو مقرون بالتحكم في السرعة لإنتاج الحركة السريعة والبطيئة، انبساط وانقباض الجسم وتغيير الوازا أو التكتيك (التقنية)؛ الفخر وقوة الحركة في جيتيه حيث يتم صد هجوم بواسطة عصا؛ التزامن الحركي لليدين والرجلين متحدا مع السيطرة علي التنفس في هانجيتسو؛ الرشاقة الغريزية في ارتفاع وانخفاض الخطوات في إمبي؛ الاتزان علي رجل واحدة في جانكاكو واسلوب التحرك للأمام والدوران والدوران في نقطة والذي يجب أن يتم في نعومة في جيون.

صنف الاستاذ فُناكوشي الخمسة عشر كاتا الموضحة (هيان ١, ٢, ٣, ٤, ٥. تيكي ١, ٢, ٣. باساي، كانكو ، جيتي، هانجيتسو وجين) كمنهج تعليمي للشوتوكان فإذا استوعبها وتملكها التلاميذ فسوف تمنحهم كل فرص النجاح. لهذا يجب عليك اكتساب المهارات الاساسية بكل دقة بقدر المستطاع، بدون تبسيطهم (تسهيلهم) أو تعديلهم.

التلاميذ الذين يرغبون في التعليم اكثر يجب عليهم إتقان المهارات والحركات باكتسابها بالتدريب علي الخمسة عشر كاتا. ثم بعد ذلك التدريب علي كل واحدة طبقا لشخصيتهم وتكوينهم الجسدي متبعين تعليمات الاستاذ فُناكوشي. قُم بذلك وبالقطع ستتقدم، وتذكر أنه من المهم جدا بذل الجهد بالاستمرار في التدريب بانتظام وصبر بدون أن تكون كثير التلهف والتعجل للحصول علي النتائج.

ماساتوشي ناكاياما

كبير معلمي جي.ك.أ



“A form or exercise in the Japanese martial art of Karate-Do. The performance of a sequence of complex Karate techniques in a precise and regulated manner, in order to meet and repulse the imaginary attacks of multiple assailants. A method of teaching self defence through the use of Karate, a way of exercising and developing the body”

We can divide Kata into two distinct types, those emphasizing fast, light and evasive movements, and those favouring slow, powerful and direct techniques. The first category teaches the student to control and co-ordinate the movements of his body accurately, and to move fast and effectively with correct timing.

The second builds bone, muscle, strength and stamina. It naturally follows therefore, that the regular performance and study of both types of Kata, containing as they do stretching, blocking, kicking and balancing techniques from both categories, will exercise and develop the body in an effective and beneficial way, and at the same time instil genuine fighting ability into the diligent student.

The final point about kata that I would like to bring to your attention is an important one, that nevertheless is often missed, or not recognised for its importance. It is that etiquette is of the utmost importance in Karate-Do, and must be maintained at all times. Therefore, whenever you practice do so with modesty, but not timidity. Be ready at all times to express yourself through

the Kata you are performing by bringing together your mind, body and the movements of the exercise.

Avoid however at all costs becoming preoccupied with the rules and method of the performance of the Kata, to the exclusion of the fighting methods that they contain, the learning of which were, and are the principal purpose of these important and exacting exercises.

Notes on the performance of the Kata :

1. Always bow before performing a Kata.
2. Perform the movements in exactly the right sequence, moving in the correct direction at any given time, and starting and finishing on exactly the same spot.
3. Understand precisely the meaning of each movement, and its objective, then attack or defend accordingly. Perform the Kata as authentically as possible by combining the following essential principles:

Correct Adjustment of Power (hard-soft)

Speed of Technique (slow-fast)

Flexibility of Body (tense-relaxed)

KEINOSUKE ENOEDA

8th Dan

Founder member of the J.K.A.

« شكل أو تدريب علي فن القتال الياباني الكاراتيه. الأداء لسلسلة مركبة من تقنيات الكاراتيه بأسلوب دقيق ومنتظم، بغرض رد هجمات تخيلية لعدد من المهاجمين. منهج لتعليم الدفاع عن النفس باستخدام الكاراتيه، طريقة لتدريب وتنمية الجسم » يمكننا أن نقسم الكاتا إلي نوعين مميزين، نوع يؤكد علي السرعة، الرشاقة الحركات المراوغة، ونوع يميل إلي أبطئ، القوة والتقنيات المباشرة. النوع الأول يعلم التلاميذ السيطرة والربط الدقيق بين تحركات اجسامهم، والتحرك بسرعة وفعالية وتوقيت صحيح.



النوع الثاني يبني العظام ، العضلات، القوة والتحمل. لذلك من الطبيعي أن الاداء المنتظم وتجربة نوعا الكاتا اللذان يشتملا علي الإطالة، الصد ، الرفس وتقنيات الاتزان في كلي النوعين سيتبعه تدريب الجسم وتطوره بطريقة فعالة ومفيدة، وفي نفس الوقت سيغرس في ذهن التلميذ المجتهد ببطيء وتدرج المهارة القتالية الحقيقية. النقطة الاخيرة بخصوص الكاتا والتي أرغب أن ألفت انتباهكم إليها هي نقطة هامة، وبرغم ذلك دائما تغفل، أو لا يُنتبه لأهميتها. وهي أن آداب/قواعد (الاتيكييت) في غاية الأهمية في الكاراتيه ، ويجب التأكيد عليها في جميع الاوقات. وكذلك كلما قمت بالتدريب نفذها بتواضع ولكن ليس بجبن. كن جاهز في كل الاوقات لتعبر عن نفسك من خلال الكاتا التي تؤديها وذلك باستحضار عقلك وجسمك معا في حركات التمرين.

مهما كانت التكلفة تجنب أن تكون مشغول البال بقواعد ومنهج أداء الكاتا عن الطرق القتالية التي تشتملها لصد الهجوم والتي هي الهدف الرئيسي لتلك التدريبات الهامة والقاسية التي تحتاج براعة وعناية فائقة.

ملاحظات علي أداء الكاتا:

١. دائما انحنى مؤديا التحية قبل أداء الكاتا.
٢. أدي بدقة الحركات بنفس تسلسلها الصحيح، تحرك في الإتجاه الصحيح في التوقيت المحدد، وبدء وانتهى في نفس النقطة بالضبط.
٣. تفهم بكل دقة معنا كل حركة، وهدفها، ثم اهجم أو دافع تبعا لذلك. أدي الكاتا كأصلها بقدر الإمكان وذلك بالجمع بين المبادئ الجوهرية الآتية:

التوافق الصحيح للقوة (شدة / ضعف)

سرعة التقنية (بطئ / سريع)

مرونة الجسم (انقباض / انبساط)

كينوسكي إينويدا

الحزام الأسود الثامن

عضو مؤسس في جي.ك.إ.

Elements of KATA

عناصر الكاتا

The following ten elements of Kata, as taught by Kanazawa Sensei.

Should be borne in mind at all times, Without them, the Kata will be meaningless.

التالي هو الشروط العشرة للكاتا، كما علمها الأستاذ كانازاوا. يجب أن تظل في عقلنا في كل الأوقات. فبدونها تصبح الكاتا بدون قيمة.

الشروط باليابانية	المعني بالإنجليزية	المعني بالعربية	الشرح بالإنجليزية	الشرح بالعربية
YOI NO KISIN	The spirit of getting ready	الروح في وضع الاستعداد	The concentration of will and mind against the opponent as a preliminary to the movements of the Kata	تركيز الارادة والعقل ضد الخصم يسبق الحركة في الكاتا
INYO	The active and passive	الإيجابية والسلبية	Always keeping in mind both attack and defence	دائما يكون العقل مستعد للدفاع والهجوم
CHIKARA NO KYOJAKU	The manner of using strength	اسلوب استخدام الشدّة	The degree of power used for each movement and position in Kata	حجم القوة المستخدمة في كل حركة ووضع في الكاتا
WAXZA NO KANKYU	The speed of movement	سرعة الحركة	The speed used for each movement and position in Kata	السرعة المستخدمة لكل حركة ووضع في الكاتا

TAI NO SHINSHUKU	The degree of expansion or contraction	درجة الإنبساط أو التقلص	The degree of expansion or contraction of the body in each movement and position in Kata	درجة الإنبساط أو التقلص في الجسم في كل حركة ووضع في الكاتا
KOKYU	Breathing	التنفس	Breath control related to the posture and movement in Kata #	التنفس يتحكم في العلاقة بين وضع الجسم والحركة في الكاتا
TYAKUGAN	The aiming point	نقطة التوجيه (التسديد)	In Kata you must keep the purpose of the movement in mind	في الكاتا لا بد من أن يظل في عقلنا سبب الحركة
KIAI	Shouting	الصرخة	Shouting at set points in Kata to demonstrate the martial spirit	الصرخة عند نقط الإرتكاز في الكاتا تبرهن علي الروح القتالية
KEITAI NO HOJI	Correct positioning	تصحيح الوضع	Correct positioning in movement and stance	تصحيح الوضع في الحركة والوقوف
ZANSHIN	Remaining on guard	البقاء في الإستعداد	Remaining on guard at the completion of the Kata (i.e. back to "Yoi") until told to relax "Enoy "	البقاء في الاستعداد عند الانتهاء من الكاتا (وضع يوي) حتي أمر الإسترخاء " إنوي "

<p># N.B. KOKYU</p>			<p>Breathing in Kata plays a very important part towards its correct execution. Inhalation takes place via the nose and exhalation through the mouth. In the following Kata, where a " sequence " of techniques occurs, inhalation is immediately followed by exhalation spread over the number of techniques involved, which often are performed in rapid succession</p>	<p>التنفس في الكاتا يلعب دورا هاما جدا في صحة تنفيذها . فالشهيق عن طريق الأنف والزفير عبر الفم . في الكاتا التي تشتمل علي سلسلة من الحركات الفنية التي تحتاج عاداتا في أدائها إلي تتابع سريع ، الشهيق يتبعه علي الفور الزفير مما يزيد من عدد الحركات الفنية المؤداة</p>
-------------------------	--	--	---	---

The 15 KATAS Chosen by Master Gichin Funakoshi :

الكاتات ١٥ المختارة من المعلم جينشين فاناكوشي :

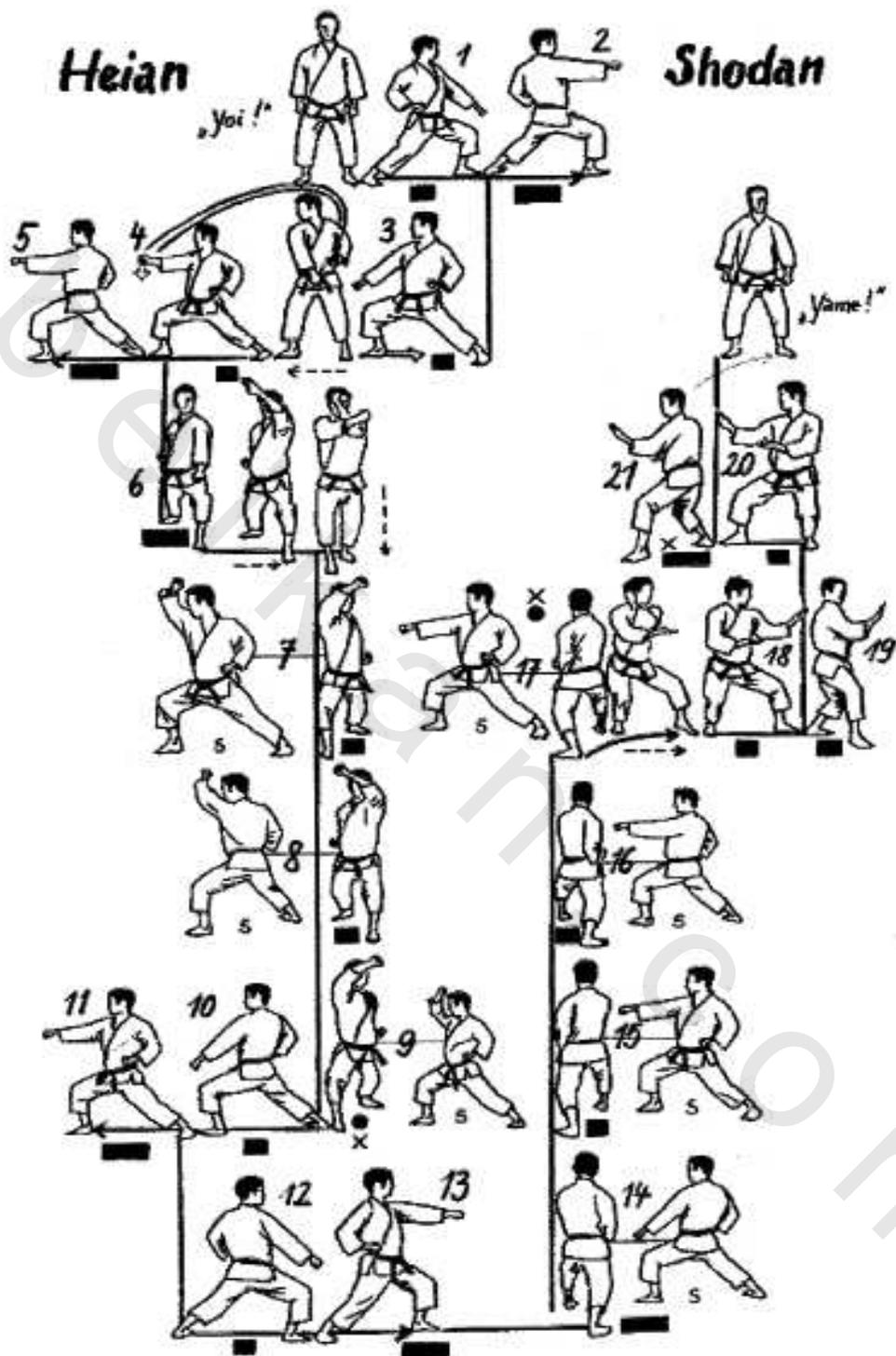
1	Heian Shodan	When you practise HEIAN you develop form and accuracy	عندما تتدرب علي الهيان فإنك تنمي الشكل والدقة،	هيان شودان
2	Heian Nidan			هيان نيدان
3	Heian Sandan			هيان ساندان
4	Heian Yodan			هيان يودان
5	Heian Godan			هيان جودان
6	Tikki Shodan	when you practise TEKKI you will develop power and discipline	عندما تتدرب علي تيكبي فإنك ستبني القوة والانضباط	تكبي شودان
7	Tikki Nidan			تكبي نيدان
8	Tikki Sandan			تكبي ساندان

9	Bassai Dai	The stability, magnificence and dynamic movement of BASSAI	الثبات، الفخامة والديناميكية في تحركات باساي	باساي داي
10	KanKu Dai	the ebb and flow of strength in KANKU coupled with the control of speed to produce fast and slow actions, the stretching and contracting of the body and the variation of WAZA or techniques	ضعف وشدة القوة في كانكو مقرون بالتحكم في السرعة لإنتاج الحركة السريعة والبطيئة، انبساط وانقباض الجسم وتغيير الوازا أو التكتيك (التقنية)؛	كانكو داي
11	Jitte	the dignified and powerful action of JITTE as attacks with a stick are countered	الفخر وقوة الحركة في جيتيه حيث يتم صد هجوم بواسطة عصا؛	جيتيه

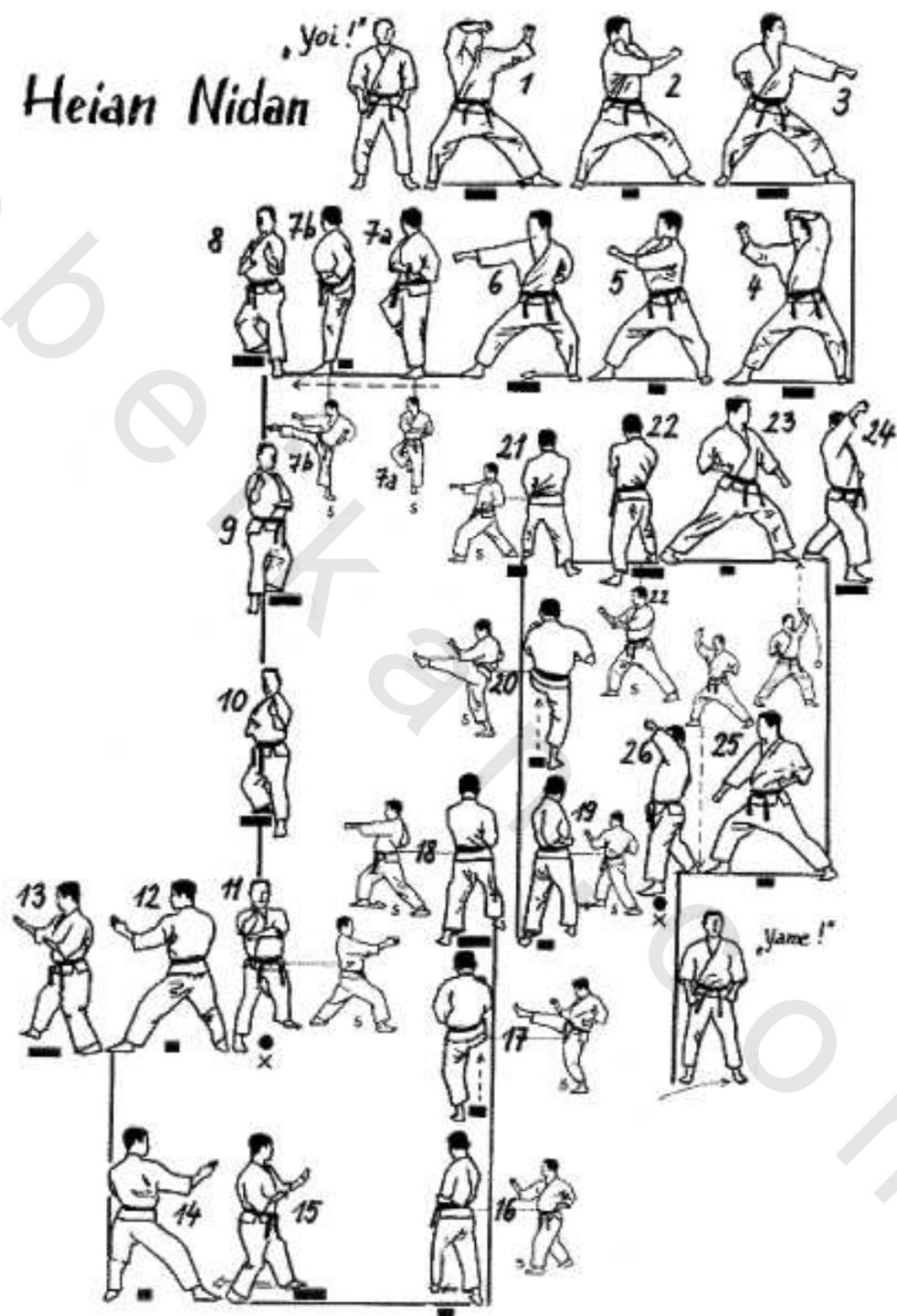
12	Hangetsu	the simultaneous movements of hands and feet, combined with breath control in HANGETSU.	التزامن الحركي لليدين والرجلين متحدا مع السيطرة علي التنفس في هانجيتسو؛	هانجتسو
13	Enpi	the lithe instinctive high and low movements of EMPI.	الرشاقة الغريزية في ارتفاع وانخفاض الخطوات في إمبي؛	انبي
14	Gankaku	the balancing on one leg of GANKAKU	الاتزان علي رجل واحدة في جانكاكو	جانكاكو
15	Jion	the action of moving forward and turning, and turning on the spot which must be executed smoothly in JION.	اسلوب التحرك للأمام والدوران والدوران في نقطة والذي يجب أن يتم في نعومة في جيون.	جيون

Heian

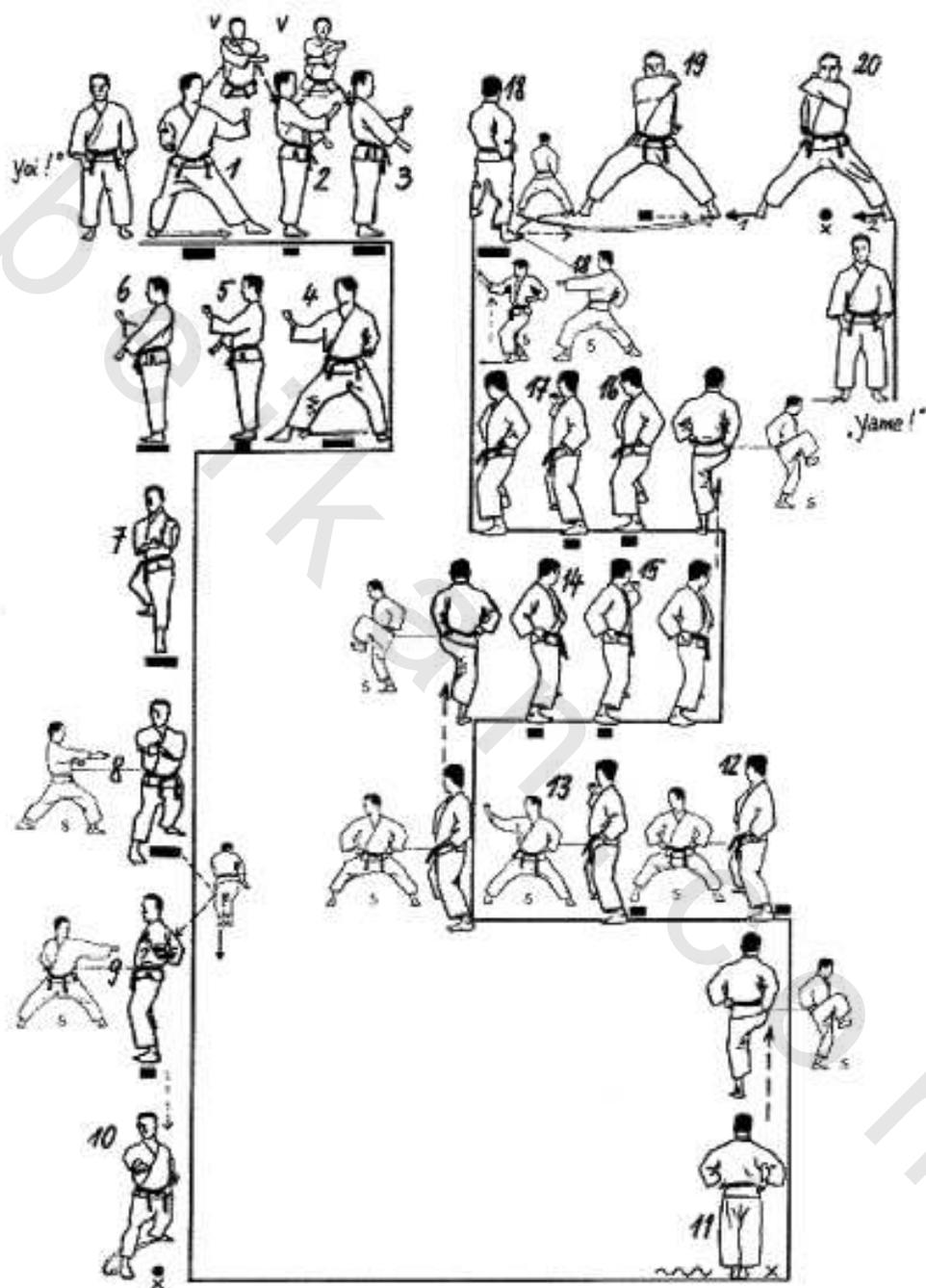
Shodan



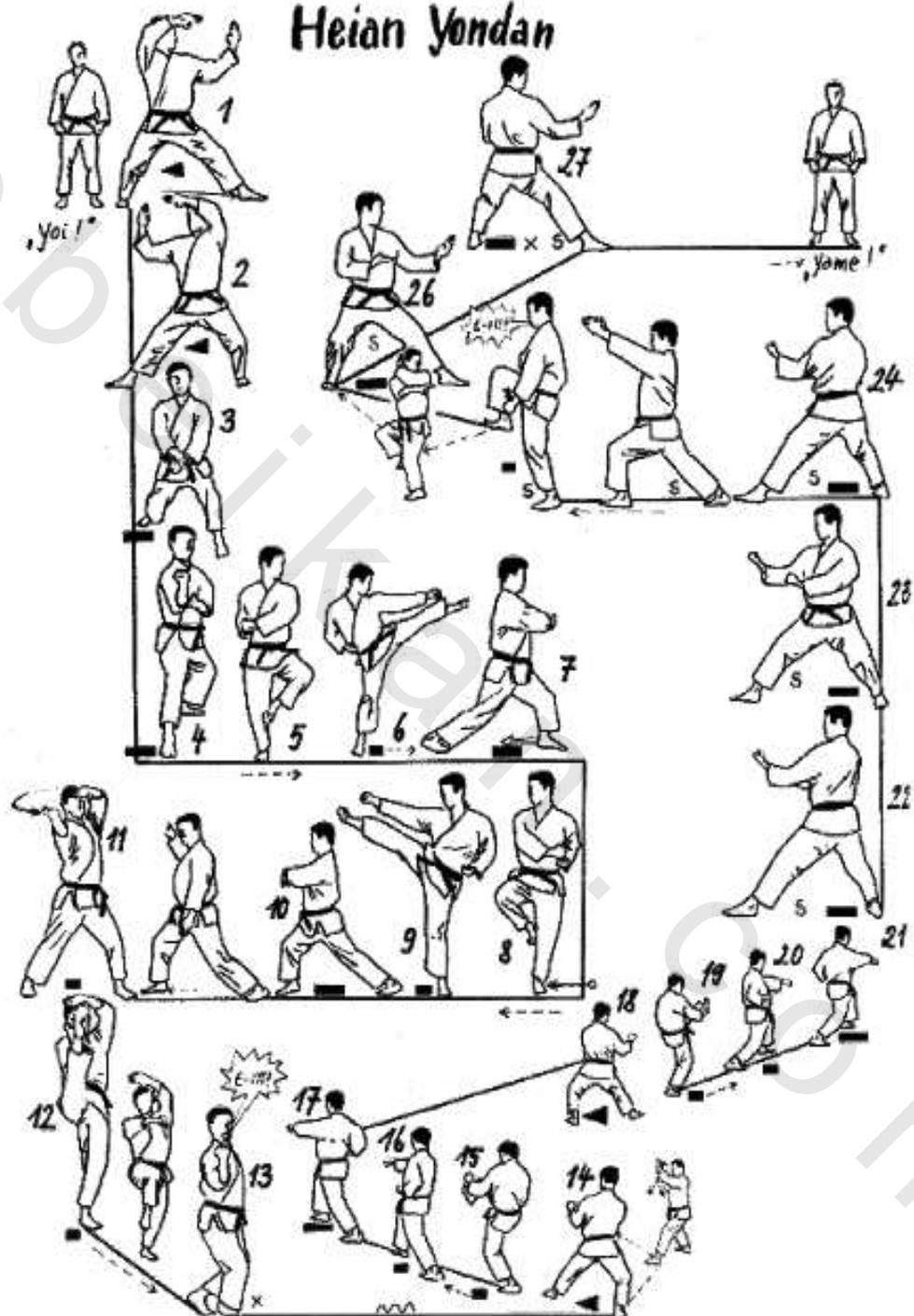
Heian Nidan



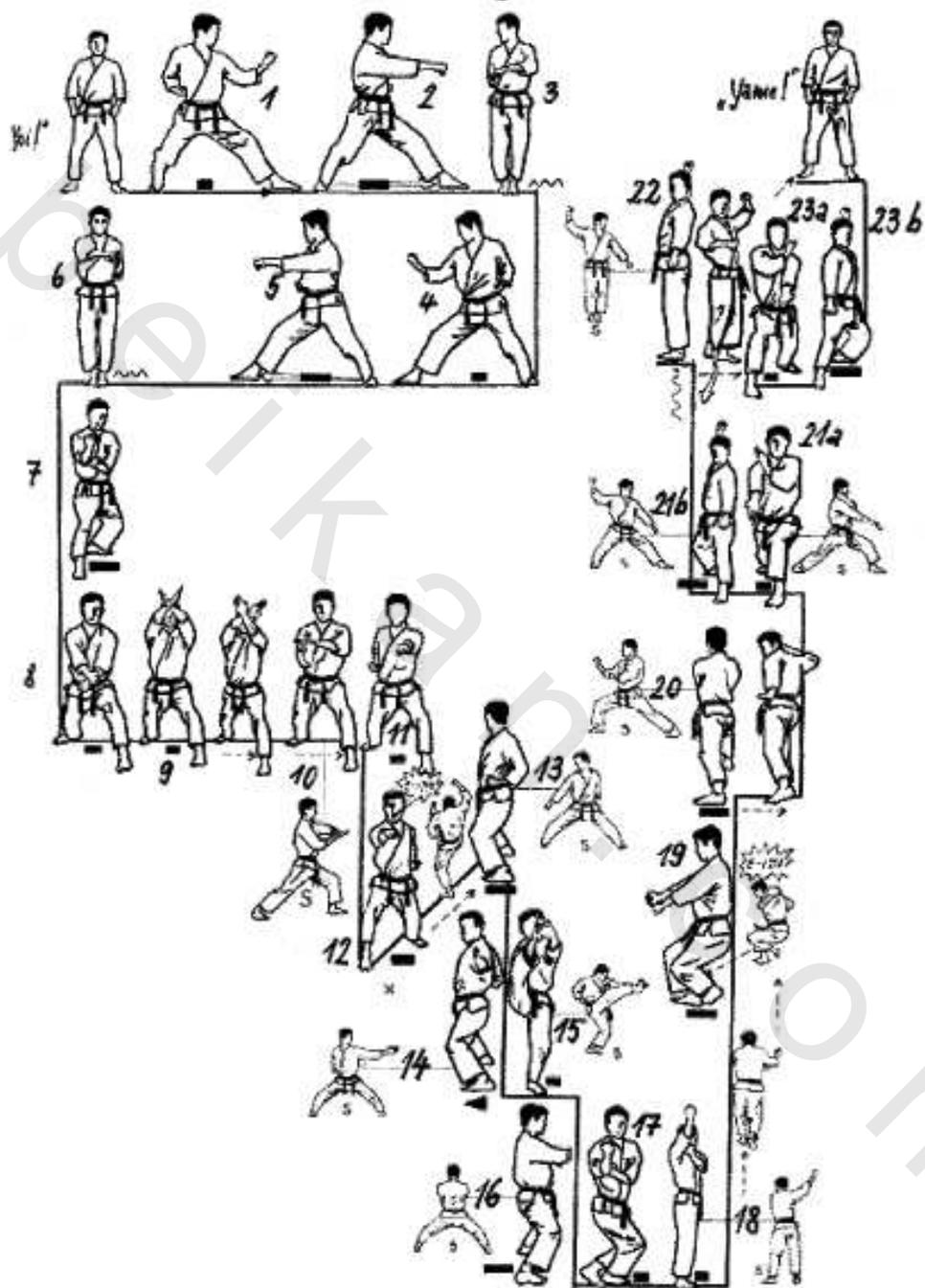
Heian Sandan



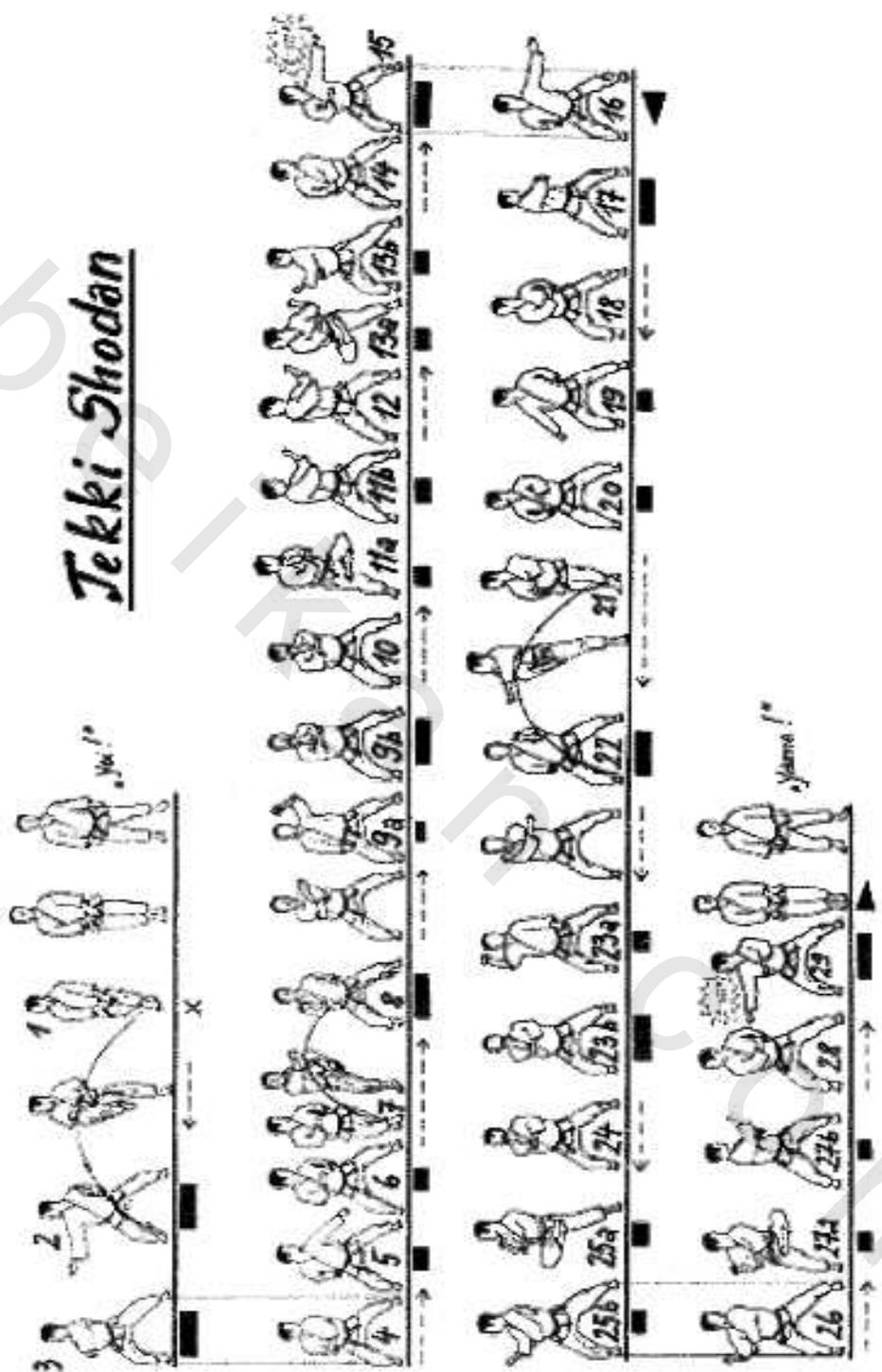
Heian Yondan



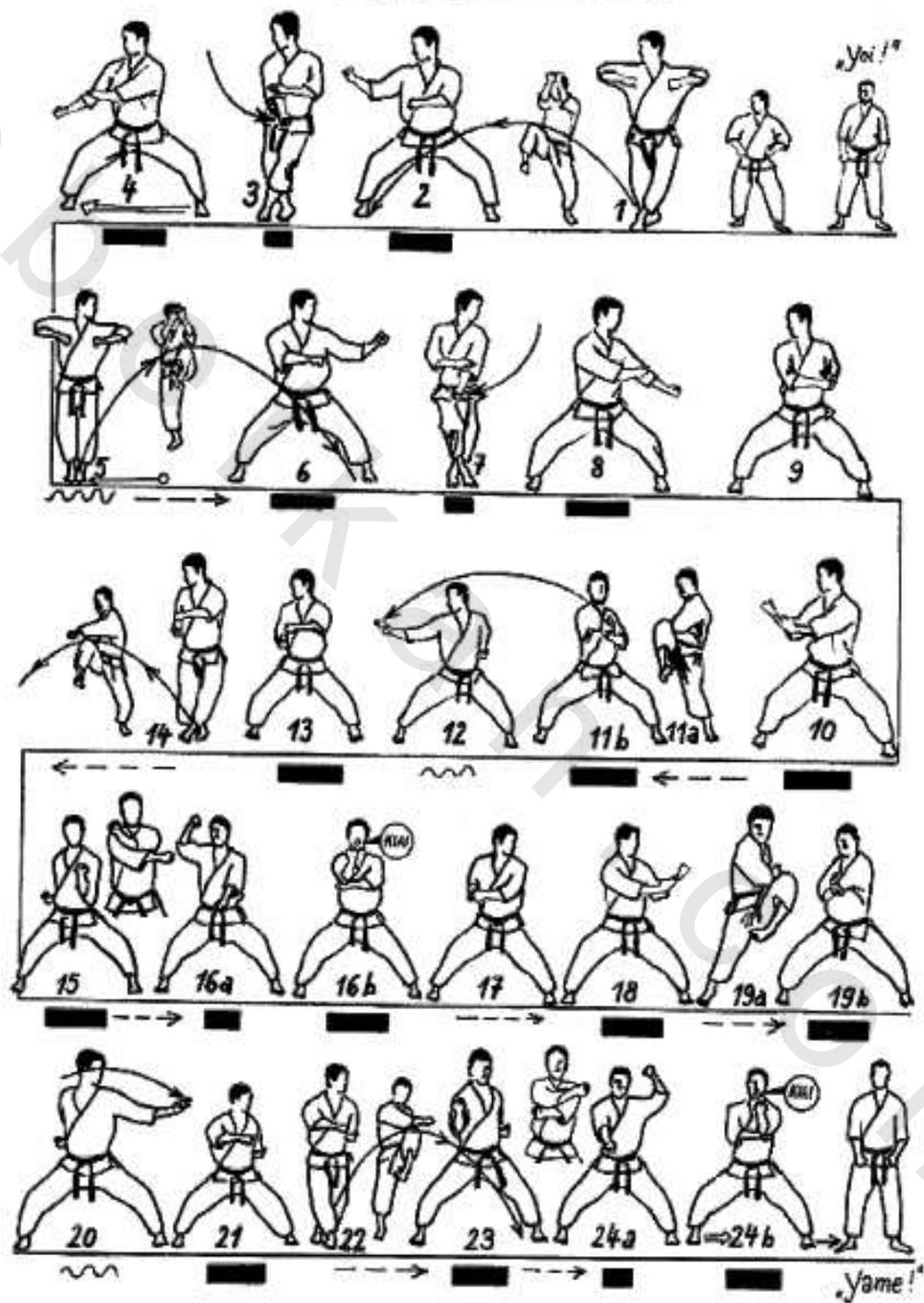
Heian Godan



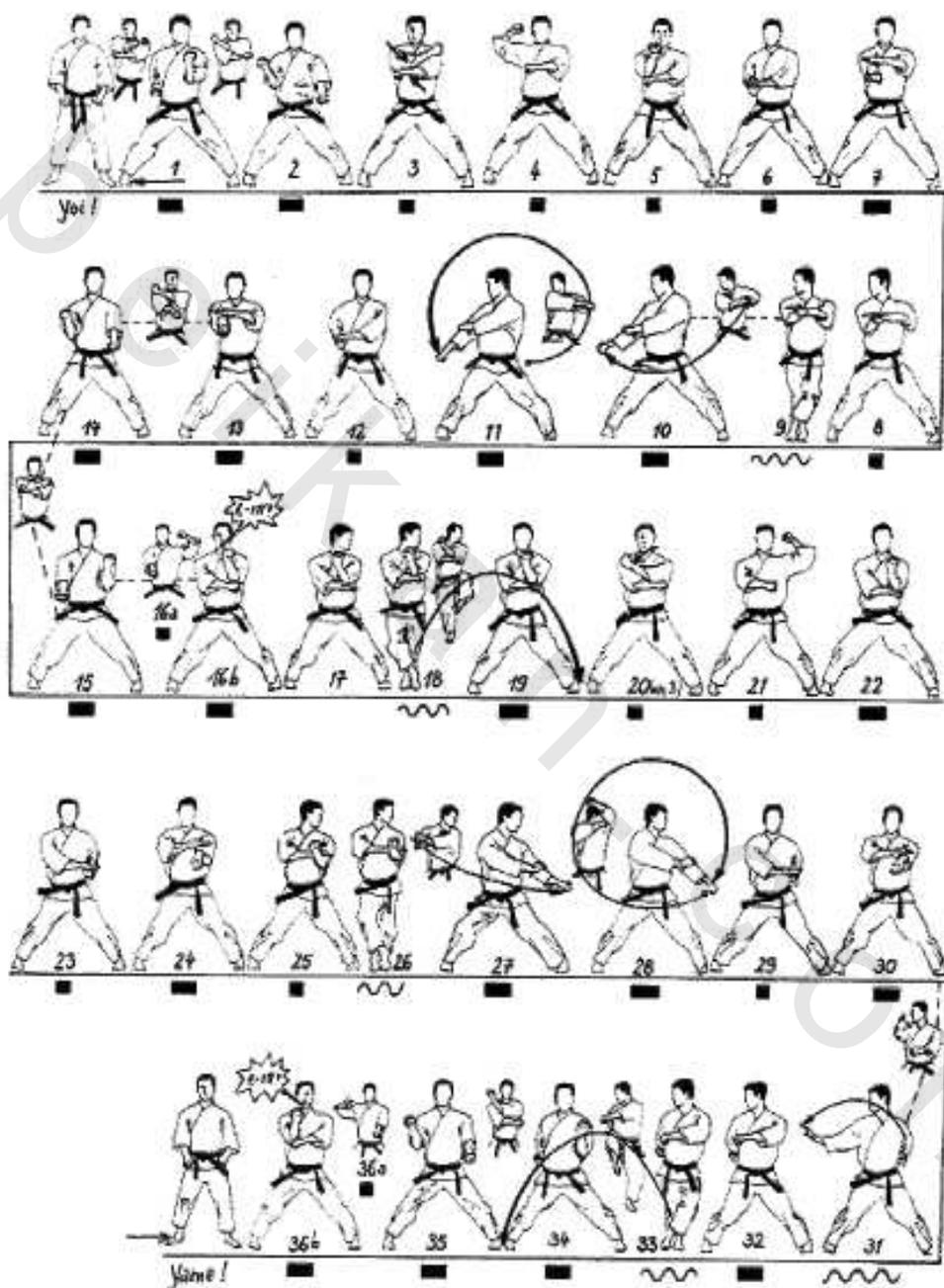
Tekki Shodan



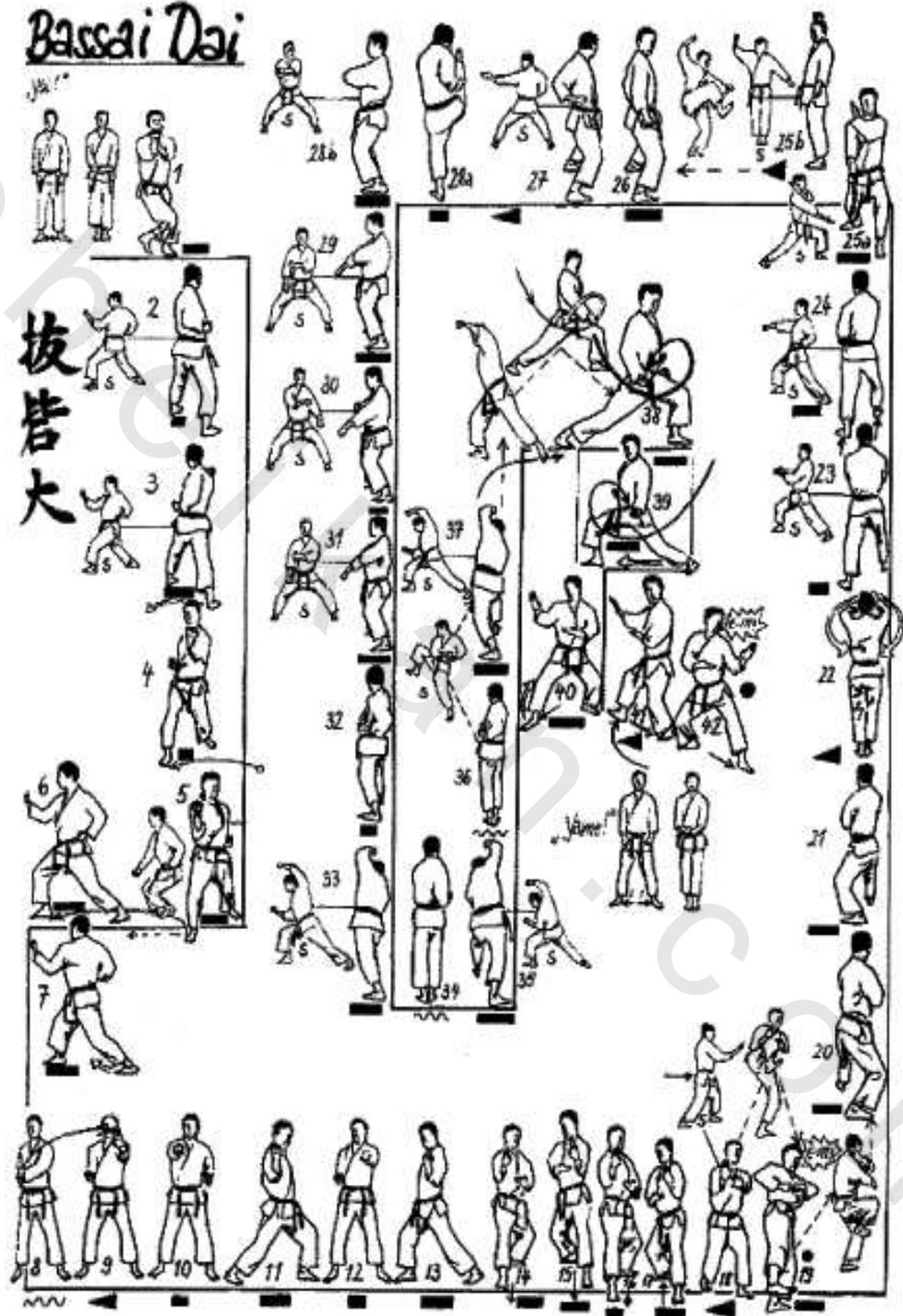
Jekki Nidan (Nr.2)



Tekki Sandan

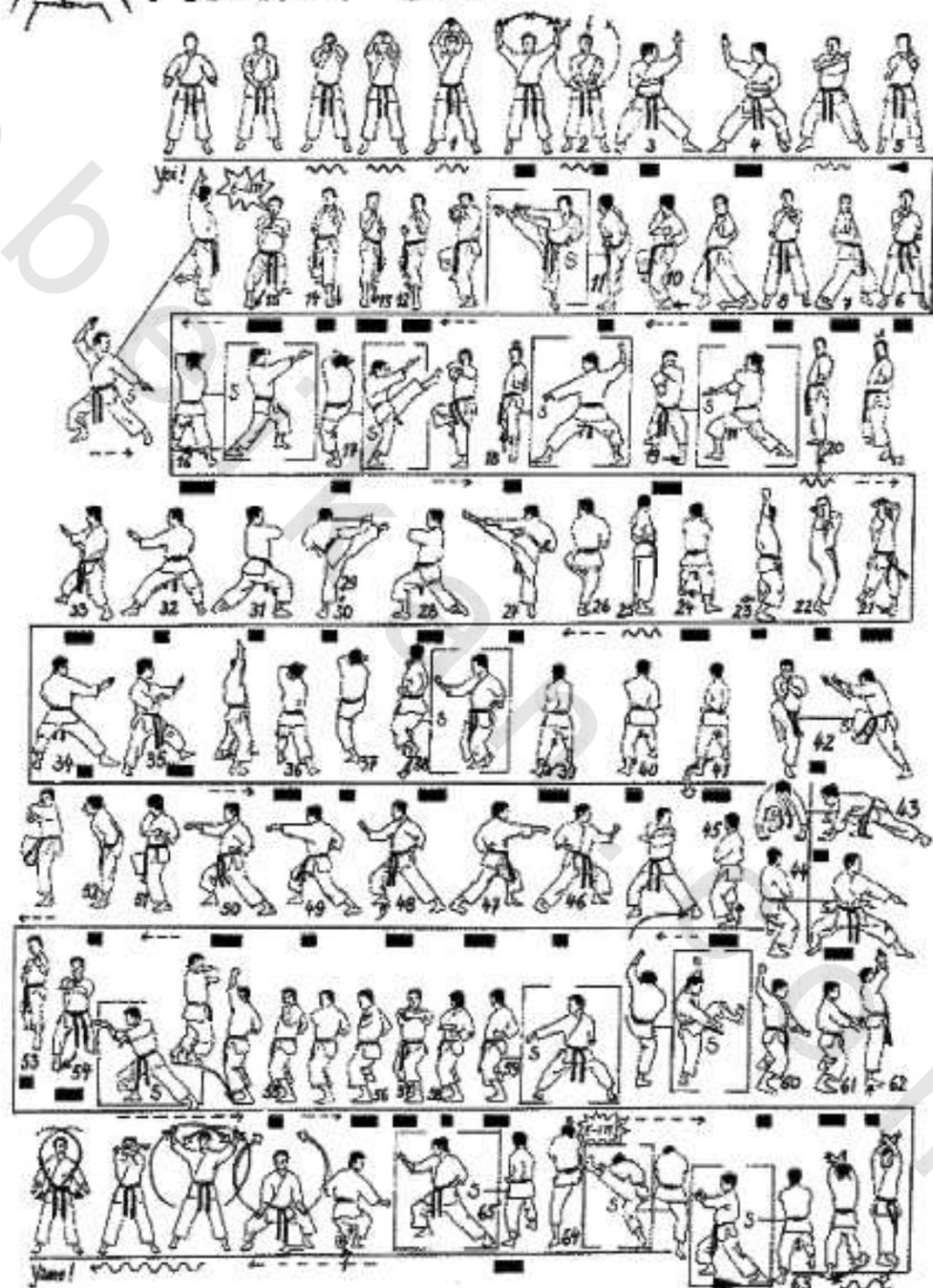


Bassai Dai

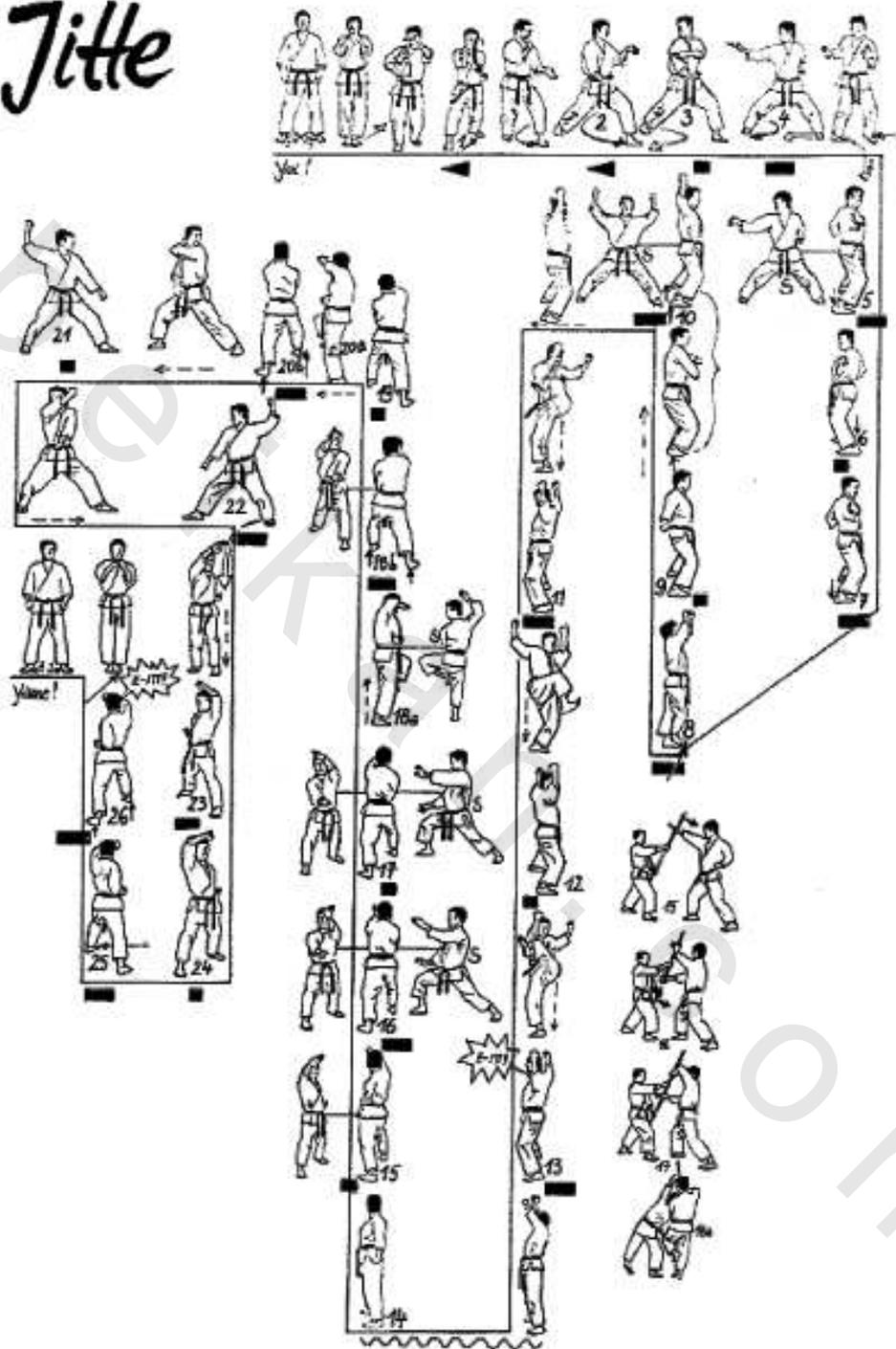




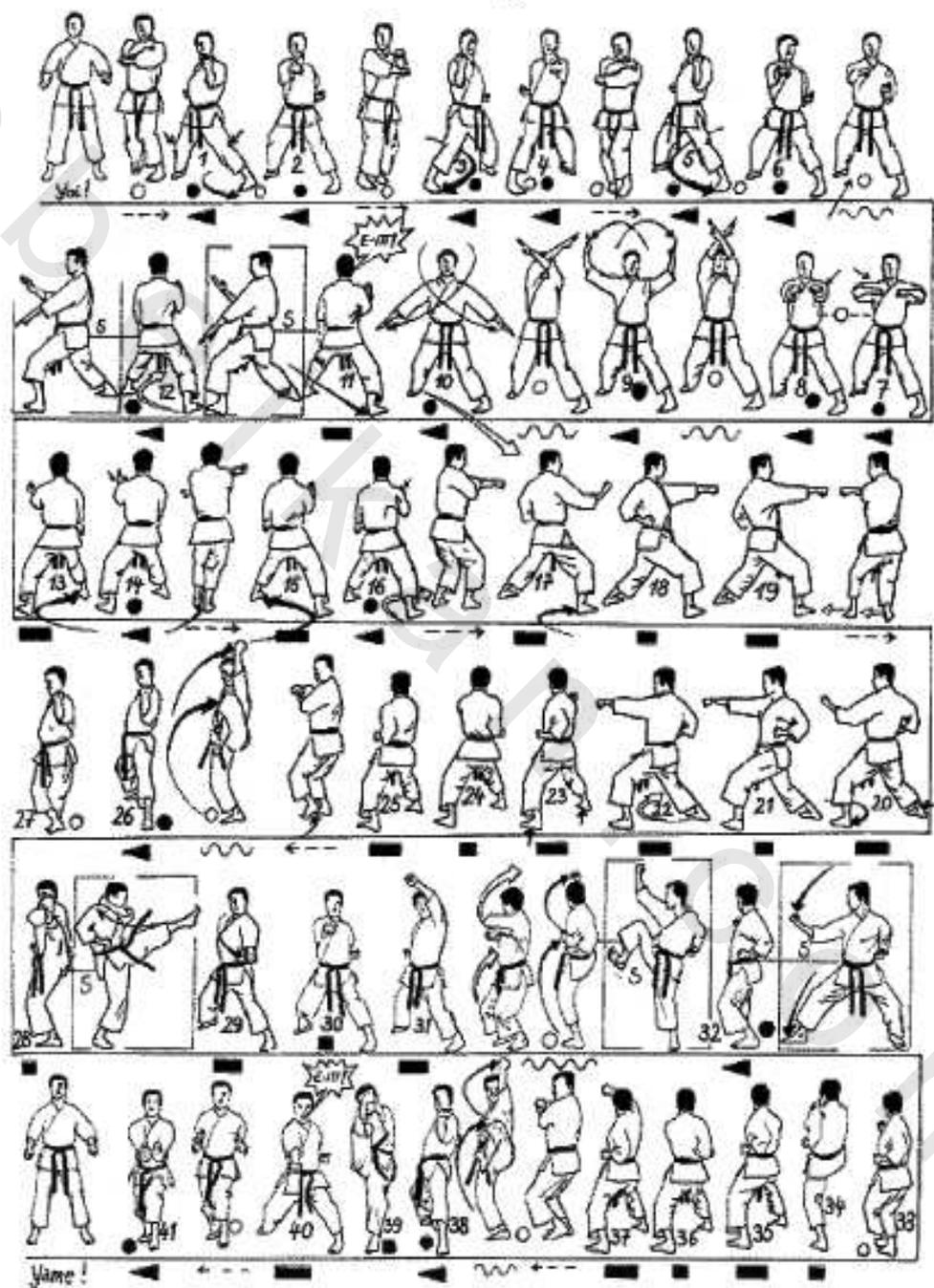
Kanku-Dai



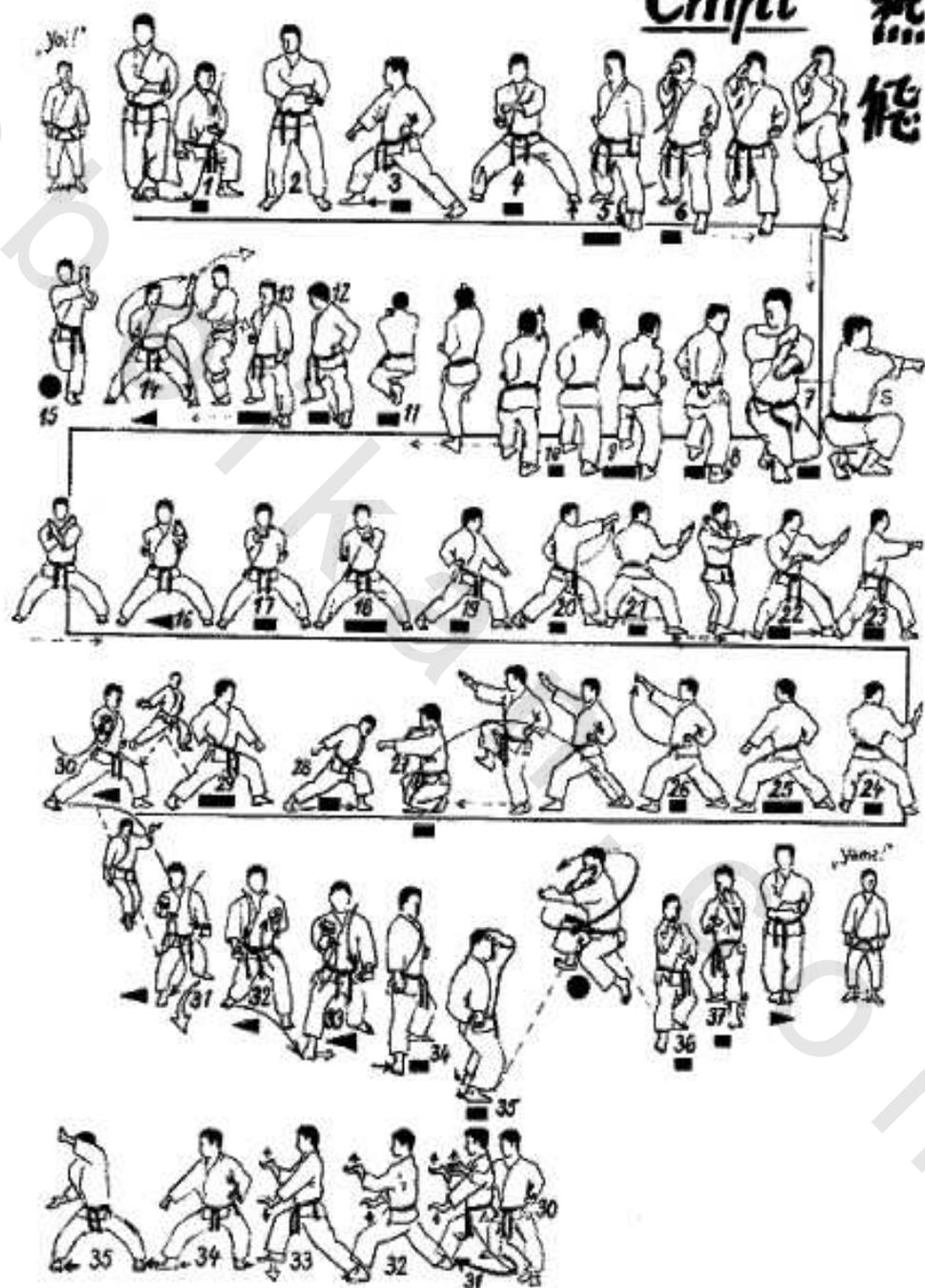
Jitte



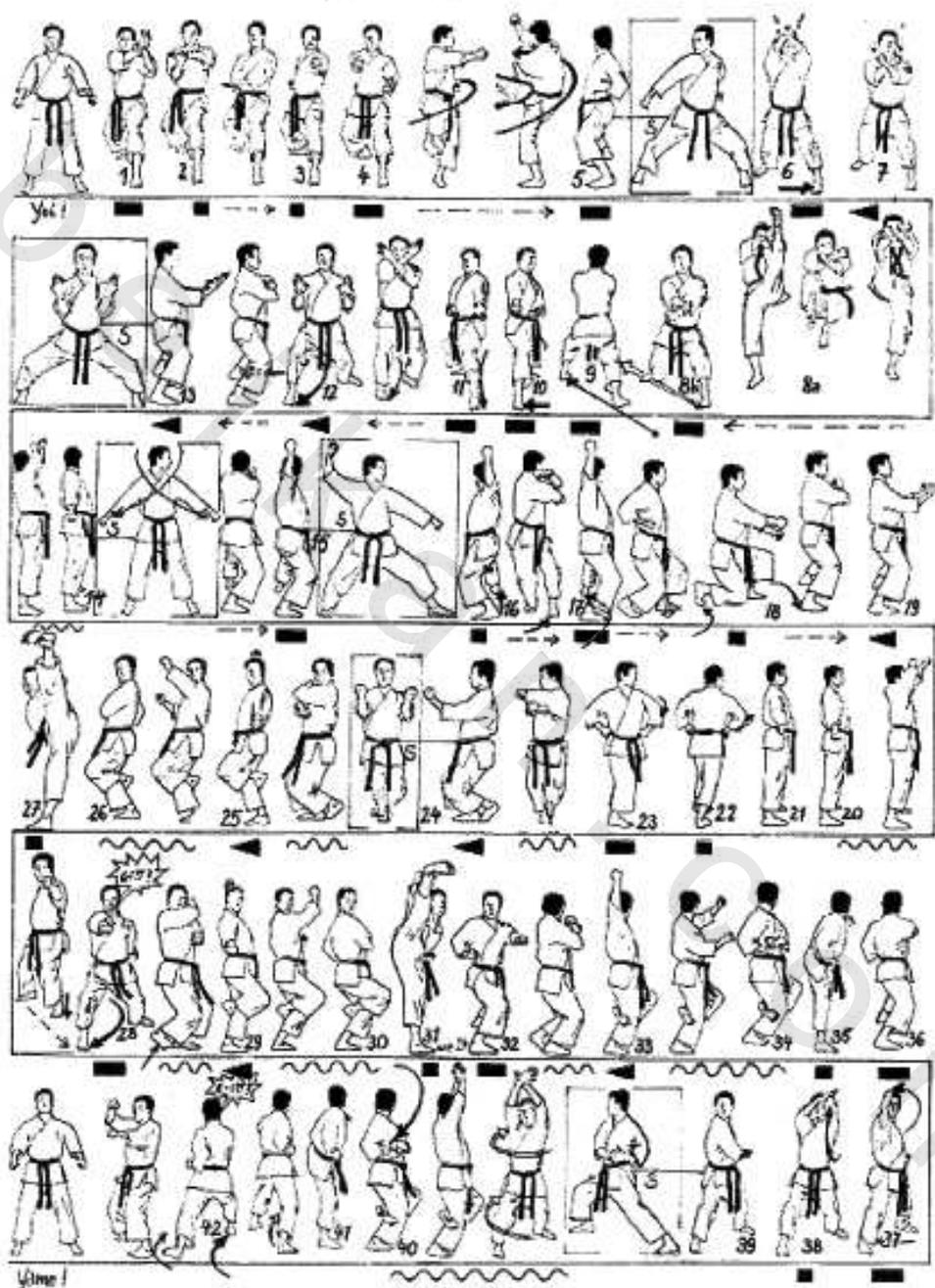
Hangetsu



Empi 燕尾



Gangaku



Jion

慈恩





A → Z

1	Ichi	Counting	الأعداد	أيتشي
2	Ni	Counting	الأعداد	ني
3	San	Counting	الأعداد	سان
4	Shi (or Yon)	Counting	الأعداد	(شي (يون
5	Go	Counting	الأعداد	جو
6	Roku	Counting	الأعداد	روك
7	Shichi (or Nana)	Counting	الأعداد	(سيتشي (نانا
8	Hachi	Counting	الأعداد	هاشي
9	Ku (or Kyu)	Counting	الأعداد	(ك (كي
10	Ju	Counting	الأعداد	ج
11	Ju Ichi	Counting	الأعداد	ج أيتشي
12	Ju Ni	Counting	الأعداد	ج ني
13	Ju San	Counting	الأعداد	ج سان
14	Ni Ju	Counting	الأعداد	ني ج
15	Ni Ju Ichi	Counting	الأعداد	ني ج أيتشي
16	Ni Ju Ni	Counting	الأعداد	ني ج ني
17	Ni Ju San	Counting	الأعداد	ني ج سان
18	San Ju	Counting	الأعداد	سان ج

19	San Ju Ichi	Counting	الأعداد	سان جُ أيتشي
20	San Ju Ni	Counting	الأعداد	سان جُ ني
21	San Ju San	Counting	الأعداد	سان جُ سان
22	Yon Ju	Counting	الأعداد	يون جُ
23	Go Ju	Counting	الأعداد	جوجُ
24	Roku Ju	Counting	الأعداد	روكُ جُ
25	Nana Ju	Counting	الأعداد	نانا جُ
26	Hachi Ju	Counting	الأعداد	هاشي جُ
27	Kyu Ju	Counting	الأعداد	كي جُ
28	Hyaku	Counting	الأعداد	هياكُ
29	Hyaku Ichi	Counting	الأعداد	هياكُ أيتشي
30	Hyaku Ni	Counting	الأعداد	هياكُ ني
31	Ni Hyaku	Counting	الأعداد	ني هياكُ
32	San Hyaku	Counting	الأعداد	سان هياكُ
33	Sen	Counting	الأعداد	سين
34	Ni Sen	Counting	الأعداد	ني سين
35	San Sen	Counting	الأعداد	سان سين
36	Man	Counting	الأعداد	مان
37	IPPON	Counting	الأعداد	أيبون
38	YON	Counting	الأعداد	يون
39	GOHON	Counting	الأعداد	جوهون
40	Shiro obi/Shoshinsha	Grades..	الدرجات..	(شيرو أوبي (شوشينشا
41	Kukyu	Grades..	الدرجات..	كُكي
42	Hachikyu	Grades..	الدرجات..	هاشيكي
43	Shichikyu	Grades..	الدرجات..	شيشيكي
44	Rokkyu	Grades..	الدرجات..	روككي
45	Gokyu	Grades..	الدرجات..	جوكي
46	Yonkyu	Grades..	الدرجات..	يونكي
47	Sankyu	Grades..	الدرجات..	سانكي
48	Nikyu	Grades..	الدرجات..	نيكي
49	Ikkyu	Grades..	الدرجات..	أيككي
50	Shodan	Grades..	الدرجات..	شودان
51	Nidan	Grades..	الدرجات..	نيدان

52	Sandan	Grades..	الدرجات..	ساندان
53	Yondan	Grades..	الدرجات..	يوندان
54	Godan	Grades..	الدرجات..	جودان
55	Rokudan	Grades..	الدرجات..	روكُدان
56	Shichidan	Grades..	الدرجات..	شيشيدان
57	Hachidan	Grades..	الدرجات..	هاشيدان
58	Kudan	Grades..	الدرجات..	كُدان
59	Judan	Grades..	الدرجات..	جُدان
60	SHIRO	Colors	الالوان	شيرو
61	KIROI	Colors	الالوان	كيروي
62	ORENJI	Colors	الالوان	أورينجي
63	MIDORI	Colors	الالوان	ميدوري
64	AOI	Colors	الالوان	أأوي
65	CHA-IROI	Colors	الالوان	شا-أيروى
66	KUROI	Colors	الالوان	كُروي
67	AKA	Colors	الالوان	أكا
68	MURASAKI	Colors	الالوان	مُراساكي
69	Tashi	Titles	الألقاب	تاشى
70	Renshi	Titles	الألقاب	رينشى
71	Shihan	Titles	الألقاب	شيهان
72	Kyoshi	Titles	الألقاب	نيوشى
73	Hanshi	Titles	الألقاب	هانشى
74	Kihon (Taikyo kyu)	Kata	كاتا	كيهون (تايكيو كيو)
75	5 Heian (Pinan) Shodan,Nidan,Sandan, Yondan,Godan	Kata	كاتا	٥ هييان (بينان) شودان، نيدان، ساندان، يوندان، جود
76	3 Tekki (Naihanchi) Shodan,Nidan,Sandan,	Kata	كاتا	٣ تيكي (نيهانشى) شودان، نيدان، ساندان
77	Bassai Dai	Kata	كاتا	باساي داي
78	Bassai Sho	Kata	كاتا	باساي شو
79	Kanku Dai (Kushanku)	Kata	كاتا	كانك داي (كُشَنكُ)
80	Kanku Sho	Kata	كاتا	كانكُ شو
81	Hangestsu (Seisan)	Kata	كاتا	هانجستسُ (سيسان)

82	Gankaku (Chinto)	Kata	كاتا	جانكاكُ (شينتو)
83	Empi (Wansu)	Kata	كاتا	إمبي (وانسُ)
84	Jion	Kata	كاتا	جيون
85	Jitte	Kata	كاتا	جيتي
86	Ji'in	Kata	كاتا	جي أن
87	Meikyo (Rohai)	Kata	كاتا	(ميكيو) ريهاي
88	Nijushiho	Kata	كاتا	نيجشيهو
89	Sochin	Kata	كاتا	سوتشين
90	Chinte	Kata	كاتا	شينتي
91	Wankan (Okan)	Kata	كاتا	وانكان (أوكان)
92	Unsu	Kata	كاتا	أنسُ
93	Gojushiho Dai	Kata	كاتا	جوجشيهو داي
94	Gojushiho Sho	Kata	كاتا	جوجشيهو شو
95	Gohon Kumite	Kumite	قتال	جوهون كُميتي
96	Sanbon kumite	Kumite	قتال	سانبون كُميتي
97	Ippon kumite	Kumite	قتال	إيبون كُميتي
98	Kaeshi ippon kumite	Kumite	قتال	كايشي إيبون كُميتي
99	Jiyu ippon kumite	Kumite	قتال	جيبو إيبون كُميتي
100	Jiyu kumite	Kumite	قتال	جيبو كُميتي
101	SEN	Waza	تقنيات	سن
102	GO NO SEN	Waza	تقنيات	جو نو سن
103	SEN NO SEN	Waza	تقنيات	سن نو سن
104	KEN NO SEN SEN SEN NO SEN	Waza	تقنيات	كن نو سن سن سن نو سن
105	Tashi	General	عامة	تاشي
106	Renshi	General	عامة	رينشي
107	Shihan	General	عامة	شيهان
108	Kyoshi	General	عامة	نيوشي
109	Hanshi	General	عامة	هانشي
110	Kihon (Taikyo kyu)	General	عامة	كيهون (تاكيو كيو)
111	Heian (Pinan)	General	عامة	هيبان (بينان)
112	Heian Shodan	General	عامة	هيبان شودان
113	Heian Nidan	General	عامة	هيبان نيدان
114	Heian Sandan	General	عامة	هيبان ساندان

115	Heian Yondan	General	عامة	هيبان يوندان
116	Heian Godan	General	عامة	هيبان جودان
117	Tekki (Naihanchi)	General	عامة	تيكي (نيهانشي)
118	Tekki Shodan	General	عامة	تيكي شودان
119	Tekki Nidan	General	عامة	تيكي نيدان
120	Tekki Sandan,	General	عامة	تيكي ساندان
121	Bassai Dai	General	عامة	باساي داي
122	Bassai Sho	General	عامة	باساي شو
123	Kanku Dai (Kushanku)	General	عامة	كانك داي (كُشَنكُ)
124	Kanku Sho	General	عامة	كانك شو
125	Hangestsu (Seisan)	General	عامة	هانجستس (سيسان)
126	Gankaku (Chinto)	General	عامة	جانكاك (شينتو)
127	Empi (Wansu)	General	عامة	إمبي (وانس)
128	Jion	General	عامة	جيون
129	Jitte	General	عامة	جيتي
130	Ji'in	General	عامة	جي أن
131	Meikyo (Rohai)	General	عامة	ميكيو (ريهاي)
132	Nijushiho	General	عامة	نيجشيهو
133	Sochin	General	عامة	سوتشين
134	Chinte	General	عامة	شينتي
135	Wankan (Okan)	General	عامة	وانكان (أوكان)
136	Unsu	General	عامة	أنس
137	Gojushiho Dai	General	عامة	جوجشيهو داي
138	Gojushiho Sho	General	عامة	جوجشيهو شو
139	Gohon Kumite	General	عامة	جوهون كُميتي
140	Sanbon kumite	General	عامة	سانبون كُميتي
141	Ippon kumite	General	عامة	إيبون كُميتي
142	Kaeshi ippon kumite	General	عامة	كايشي إيبون كُميتي
143	Jiyu ippon kumite	General	عامة	جيبو إيبون كُميتي
144	Jiyu kumite	General	عامة	جيبو كُميتي
145	SEN	General	عامة	سن
146	GO NO SEN	General	عامة	جو نو سن
147	SEN NO SEN	General	عامة	سن نو سن

148	KEN NO SEN \ SEN SEN NO SEN	General	عامة	کن نو سن / سن سن نو سن
149	Ai	General	عامة	أى
150	Ai Ki	General	عامة	أى کای
151	ASHI-BARAI	General	عامة	أشي-بارای
152	BUDO	General	عامة	بدو
153	BUDOKA	General	عامة	بدوکا
154	BUGEI	General	عامة	بجی
155	BUNKAI	General	عامة	بنکای
156	BUSHI	General	عامة	بشي
157	BUSHIDO	General	عامة	بشیدو
158	CHOKU	General	عامة	شوک
159	DACHI	General	عامة	داشي
160	DAI	General	عامة	دای
161	DAN	General	عامة	دان
162	DO	General	عامة	دو
163	DOJO	General	عامة	دوجو
164	DOJO-KUN	General	عامة	دوجو- کُن
165	DOMO ARIGATO GOZAIMASHITA	General	عامة	دومو أریجاتو جوزایماشیتا
166	EMBUSEN	General	عامة	إمبسن
167	ENOREI	General	عامة	إنوري
168	ERI	General	عامة	إری
169	GASSHUKUA	General	عامة	جاسشکأ
170	GERI	General	عامة	جیری
171	GI (KARATE GI)	General	عامة	جی (کاراتی جی)
172	GOHON KUMITE	General	عامة	جوهون کُمیتی
173	GYAKU	General	عامة	جیاک
174	HADARI	General	عامة	هاداری
175	HAI	General	عامة	هی
176	HANSHI	General	عامة	هانشی
177	HAYAI	General	عامة	هیاي
178	HIKU	General	عامة	هیک
179	HOMBU DOJO	General	عامة	هومب دوجو

180	HON	General	عامّة	هون
181	IPPON KUMITE	General	عامّة	إيبون كُميتي
182	IRIMI	General	عامّة	أي راي ماي
183	JIJU	General	عامّة	جيجُ
184	JIYU KUMITE	General	عامّة	جي يُ كُميتي
185	JOKO	General	عامّة	جوكو
186	KA	General	عامّة	كا
187	KAI	General	عامّة	كياي
188	KAMAE	General	عامّة	كاماي
189	KAMAITTE	General	عامّة	كامايتي
190	KARA TE	General	عامّة	كارا تية
191	KARATE -DO	General	عامّة	كارا تية-دو
192	KARATEKA	General	عامّة	كارا تيكا
193	KATA	General	عامّة	كاتا
194	KEIKO	General	عامّة	كيكو
195	KI	General	عامّة	كيا
196	KI-O-TSUKU	General	عامّة	كيا-أو-تسُكي
197	KIAI	General	عامّة	كياي
198	KIHON	General	عامّة	كيهون
199	KIME	General	عامّة	كيمى
200	KIRITSU	General	عامّة	كيريتسُ
201	KO	General	عامّة	كو
202	KO BO ICHI(itchi)	General	عامّة	كو بو أيشي (إيتشي)
203	KOHAI	General	عامّة	كوهاي
204	KOKYU	General	عامّة	كوكيُ
205	KOSHIN	General	عامّة	كوشين
206	KUATSU	General	عامّة	كُاتسُ
207	KUMITE	General	عامّة	كوميتي
208	KYOSHI	General	عامّة	كيوشى
209	KYU	General	عامّة	كيُ
210	MAAI	General	عامّة	مأى
211	MAKIWARA	General	عامّة	ماكيوارا
212	MAKOTO	General	عامّة	ماكوتو

213	MANABU	General	عامة	مانابُ
214	MOKUSO	General	عامة	موكُسو
215	MOROTE	General	عامة	موروتى
216	MUDANSHA	General	عامة	مدانشا
217	MUSHIN	General	عامة	مُشين
218	NAGASU	General	عامة	ناجاسُ
219	NAGINATA	General	عامة	ناجيناتا
220	NAHA TE	General	عامة	ناها تي
221	NIDAN	General	عامة	نيدان
222	OBI	General	عامة	أوبي
223	ONEGAI SHIMASU	General	عامة	أونيجاي شيماسُ
224	OSS	General	عامة	أوس
225	OSU	General	عامة	أوسُ
226	OTAGAI	General	عامة	أوتاجي
227	REIGI	General	عامة	ريجى
228	RENSEI	General	عامة	رينسي
229	RENSHI	General	عامة	رينشى
230	RYO	General	عامة	ريو
231	RYU	General	عامة	رُي
232	SASAE	General	عامة	ساساي
233	SEMETE	General	عامة	سيميتى
234	SEMPAI	General	عامة	سيمباي
235	SENSEI	General	عامة	سينسي
236	SEPPUKU	General	عامة	سيكُ
237	SHIAI	General	عامة	شياي
238	SHIDOIN	General	عامة	شيدوين
239	SHIHAN	General	عامة	شيهان
240	SHOBU	General	عامة	شوبُ
241	SHOTOKAN	General	عامة	شوتوكان
242	SHURI TE	General	عامة	شُرَى تي
243	SODE	General	عامة	سودى
244	SUTEMI	General	عامة	سُتيمى
245	TAI-SABAKI	General	عامة	تاي-ساباكي

246	TAMESHIWARI	General	عامة	تاميشيواري
247	TATAMI	General	عامة	تاتامي
248	TSUKI (ZUKI)	General	عامة	تسُكي (زُكي)
249	TUITE	General	عامة	تُيتي
250	UCHI	General	عامة	أوشي
251	UCHI DESHI	General	عامة	أوشي ديشي
252	UKE	General	عامة	أُكي
253	WASHIDE	General	عامة	واشيدى
254	WAZA	General	عامة	وازا
255	YAKUSOKU KUMITE	General	عامة	ياكسوكُ كُميتي
256	YORI-ASHI	General	عامة	يوري-أشي
257	YUDANSHA	General	عامة	يُدانشا
258	ZA-REI	General	عامة	زا-ري
259	ZANSHIN	General	عامة	زانشين
260	ZENSHIN	General	عامة	زينشين
261	ZORI	General	عامة	زوري
262	AGE-TE	Commands	أوامر	أجي-تي
263	HAJIME	Commands	أوامر	هاجيمي
264	MAWAT-TE	Commands	أوامر	ماوات-تي
265	NAORE	Commands	أوامر	ناأوري
266	NARANDE	Commands	أوامر	ناراندى
267	OTAGAI NI	Commands	أوامر	أوتاجاي ني
268	OTAGAI NI REI	Commands	أوامر	أوتاجاي ني ري
269	REI	Commands	أوامر	ري
270	SAEI REI TU (SEIRETSU)	Commands	أوامر	سأيريتُ (سيريتسُ)
271	SEIZA	Commands	أوامر	سيزا
272	SENSEI NI	Commands	أوامر	سينسي ني
273	SENSEI NI REI	Commands	أوامر	سينسي ني ري
274	SHOMEN NI	Commands	أوامر	شومين ني
275	SHOMEN NI REI	Commands	أوامر	شومين ني ري
276	YAME	Commands	أوامر	يامي
277	YASUMI	Commands	أوامر	ياشُمي

278	YOI	Commands	أوامر	يوي
279	AGE	DIRECTIONS	الإتجاهات	أجي
280	CHUDAN	DIRECTIONS	الإتجاهات	شُدان
281	GEDAN	DIRECTIONS	الإتجاهات	جيدان
282	GYAKU	DIRECTIONS	الإتجاهات	جياكُ
283	HIDARI	DIRECTIONS	الإتجاهات	هيداري
284	JODAN	DIRECTIONS	الإتجاهات	جودان
285	MAE	DIRECTIONS	الإتجاهات	ماي
286	MAWASHI	DIRECTIONS	الإتجاهات	ماواشي
287	MIGI	DIRECTIONS	الإتجاهات	ميجي
288	OTOSHI	DIRECTIONS	الإتجاهات	أوتوشي
289	SHOMEN	DIRECTIONS	الإتجاهات	شومين
290	SOKUMEN	DIRECTIONS	الإتجاهات	سوكُمين
291	SOTO	DIRECTIONS	الإتجاهات	سوتو
292	TATE	DIRECTIONS	الإتجاهات	تاتي
293	TOBI	DIRECTIONS	الإتجاهات	توبي
294	UCHI	DIRECTIONS	الإتجاهات	أشي
295	URA	DIRECTIONS	الإتجاهات	أرا
296	USHIRO	DIRECTIONS	الإتجاهات	أشيرو
297	YOKO	DIRECTIONS	الإتجاهات	يوكو
298	Atama	ATEMI	أَتيمي	أَتاما
299	Dokko	8	٨	دوكو
300	Jinchu	3	٣	جينشُ
301	Kasumi	5	٥	كاسُمي
302	Keichu	9	٩	كيشُ
303	Matsukaze	7	٧	ماتسُكازي
304	Me	2	٢	مي
305	Micazuki	6	٦	ميكازُكي
306	Seidon	4	٤	سيدون
307	Uto	1	١	أُتو
308	Hijikansetsu\ Hijizume\Chukitsu	29	٢٩	هيجيكانسُتسُ
309	Danchu\Tanchu	13	١٣	دانشُ
310	Denko	17	١٧	دنكو

311	Empi	23	٢٣	إمبى
312	Ganchu\Ganka	14	١٤	جانش
313	Haito	24	٢٤	هايتو
314	Hara	16	١٦	هارا
315	Hichu	11	١١	هيش
316	Kasusatsu\Kassatsu	19	١٩	كاسساتس
317	Kote	27	٢٧	كوتى
318	Kyoei	20	٢٠	كيويي
319	Kyosen	15	١٥	كيوسن
320	Mune	12	١٢	منى
321	Murasame	10	١٠	مراسامى
322	Shuko	25	٢٥	شكو
323	Shuto	26	٢٦	شتو
324	Tai	ATEMI	آتيمي	تاي
325	Tanden	18	١٨	تاندن
326	Te	ATEMI	آتيمي	تي
327	Ude	28	٢٨	أدى
328	Ushiro Denko \ Kodenko	22	٢٢	أشيرو
329	Wanshun\Wanjun	21	٢١	وانشن
330	Ashi	89	٨٩	أشى
331	Betei\Bitei	34	٣٤	بييتي
332	En-sho	40	٤٠	إن-شو
333	Fukurahagi\Kusanage	36	٣٦	فكراهاجي
334	Hiza	33	٣٣	هيزا
335	Kin	39	٣٩	كين
336	Kinteki	31	٣١	كينتكي
337	Kori	38	٣٨	كوري
338	Koshi	30	٣٠	كوشي
339	Naike	37	٣٧	أشى كُبي
340	Uchi Shakutaku \ Kote	27	٢٧	كوتى
341	Ushiro Inazuma	35	٣٥	أشيرو إنازُما
342	Yako	32	٣٢	ياكو

343	AGO	53	۵۳	أجو
344	AKIRESU-KEN	TAI	تاي	أكيريس-كين
345	ASHI KUBI	37	۳۷	أشي كُبي
346	ASHI NO URA *	63	۶۳	❖ أشي نو أرا
347	ASHI URA *	63	۶۳	❖ أشي أرا
348	ASHI YUBI	62	۶۲	أشي يبي
349	ASHI ZOKO *	63	۶۳	❖ أشي زوكو
350	CHI / KETTO / YIN	TAI	تاي	شي / كيتو / بين
351	CHI GA DERU	TAI	تاي	شي جا دير
352	CHUDAN	TAI	تاي	شُدان
353	DO	TAI	تاي	دو
354	FUKUTO	59	۵۹	فُكتو
355	FUSHI	61	۶۱	فُشي
356	FUSHO	TAI	تاي	فُشو
357	GAI WAN	57	۵۷	جأي وان
358	GAN	43	۴۳	جان
359	GANMEN *	56	۵۶	❖ جانمن
360	GEDAN	TAI	تاي	جيدان
361	GEKON	46	۴۶	جيكون
362	HA	TAI	تاي	ها
363	HADA / HIFU	TAI	تاي	هادا / هيف
364	HADASHI	89	۸۹	هاداشي
365	HAGUKI	TAI	تاي	هاجكي
366	HAI-WAN	73	۷۳	هاي-وان
367	HAI	TAI	تاي	هاي
368	HAIBU	TAI	تاي	هايِب
369	HAIMEN	TAI	تاي	هايمن
370	HAISHU	25	۲۵	هايِش
371	HAISOKU (Heisoku)	38	۳۸	هايِسوك (هيسوك)
372	HANA	50	۵۰	هانانا
373	HANAJI	TAI	تاي	هاناجي
374	HIDARI	TAI	تاي	هيداري
375	HIDARITE	TAI	تاي	هيداريتي

376	HIJI	۲۳	۲۳	هيچي
377	HIKKAKU	TAI	تاي	هيكاكُ
378	HIRA-KOTE	TAI	تاي	هيرا-كوتى
379	HITAI	42	۴۲	هيئاي
380	HITOSASHI IPPON KEN	82	۸۲	هيتوساشي ايپون كن
381	HIZAGASHIRA	80	۸۰	هيزاجاشيرا
382	HIZAKANSETSU	65	۶۵	هيزاكانستسُ
383	HIZO	TAI	تاي	هيزو
384	HONE	78	۷۸	هوني
385	HOO	44	۴۴	هوو
386	INAZUMA	TAI	تاي	اينازوما
387	IPPON KEN	85	۸۵	ايپون كن
388	JIKU ASHI	TAI	تاي	جيكُ اشى
389	JINZO	TAI	تاي	جينزو
390	JODAN	TAI	تاي	جودان
391	JOMYAKU	TAI	تاي	جومياكُ
392	JOTAI	TAI	تاي	جوتاي
393	KAFUKUBU	18	۱۸	كافكُبو
394	KAHANSHIN	TAI	تاي	كاهانشين
395	KAISHO / Kaishu	67	۶۷	كايشو
396	KAKATO	40	۴۰	كاكاتو
397	KAMI	47	۴۷	كامي
398	KANSETSU	TAI	تاي	كانستسُ
399	KANZO	TAI	تاي	كانزو
400	KAO / MEN / YOBO *	56	۵۶	❖ كاو / من / يوبو
401	KARADA	TAI	تاي	كارادا
402	KATA	TAI	تاي	كاتا
403	KATAASHI	TAI	تاي	كاتاشي
404	KATATE	TAI	تاي	كاتاتي
405	KE	47	۴۷	كي
406	KEGA	TAI	تاي	كيجا
407	KEIBU *	75	۷۵	❖ كيبُ

408	KEKKAN	TAI	تاي	کيکان
409	KEN	58	۵۸	کين
410	KINNIKU	TAI	تاي	کيننيکُ
411	KOBORO	81	۸۱	کوبورو
412	KOBUSHI *	58	۵۸	❖ کوبُشي
413	KODENKO	72	۷۲	کودنکو
414	KOKEN	27	۲۷	کوکن
415	KOKORO	TAI	تاي	کوکورو
416	KOKOTSU	81	۸۱	کوکوتسُ
417	KOMEKAMI	5	۵	کوميکامي
418	KOSHI (GOSHI)	TAI	تاي	(جوشي) کوشي
419	KOTE	27	۲۷	کوتي
420	KUBI *	75	۷۵	❖ کُبي
421	KUCHI	52	۵۲	کُشي
422	KUCHIBIRU	45	۴۵	کُشيبيرو
423	KUMADE	86	۸۶	کُمادي
424	KUSAGAKURE	TAI	تاي	کُساگاکُري
425	KYOBU	TAI	تاي	کيوبُ
426	KYOKU	TAI	تاي	کيوکُ
427	KYOTOTSU	13	۱۳	کيوتوتسُ
428	KYUSHO	TAI	تاي	کيُشو
429	MATA	70	۷۰	ماتا
430	MAYU	48	۴۸	مائيُ
431	MIGI	TAI	تاي	ميجي
432	MIGITE	TAI	تاي	ميجيتي
433	MIKAZUKI	6	۶	میکازُکي
434	MIKEN	51	۵۱	ميکن
435	MIMI	49	۴۹	ميمي
436	MIYAKUDOKORO or UCHIJAKUZAWA	66	۶۶	مياکُدوکورو & أُشيگاکُزاوا
437	MOMO	71	۷۱	مومو
438	MYAKU	TAI	تاي	مياکُ
439	MYOJO	TAI	تاي	ميوجو

440	NAI WAN	TAI	تاي	نای وان
441	NIKU	TAI	تاي	نيكُ
442	NODO	55	۵۵	نودو
443	OMOTE-KOTE	TAI	تاي	اوموتی-کوتی
444	OYAYUBI	TAI	تاي	اویایوبی
445	ROKKOTSU	83	۸۳	روکوتسُ
446	RYOASHI	TAI	تاي	ریوآشی
447	RYOTE	TAI	تاي	ریوتی
448	SAKOTSU	79	۷۹	ساکوتسُ
449	SEBONE	TAI	تاي	سبونى
450	SEIKEN *	84	۸۴	❖ سيکن
451	SENAKA	77	۷۷	سناکا
452	SEOI	TAI	تاي	سیاوی
453	SHINKEI	TAI	تاي	شینکین
454	SHINTAI	TAI	تاي	شینتای
455	SHINZO	TAI	تاي	شینزو
456	SHIRI	TAI	تاي	شیری
457	SHIRYOKU	TAI	تاي	شیریوکُ
458	SHITA	TAI	تاي	شیتا
459	SHO	67	۶۷	شو
460	SHOFU	54	۵۴	شوفُ
461	SHUBO	TAI	تاي	شُبُو
462	SHUTSUI	TAI	تاي	شُتْسُی
463	SHUWAN	TAI	تاي	شُوان
464	SOBI	TAI	تاي	سوبی
465	SODA	74	۷۴	سودا
466	SOKKO	TAI	تاي	سوکو
467	SOKUMEN	TAI	تاي	سوکُمن
468	SOKUTEI *	63	۶۳	❖ سوکُتِی
469	SOKUTO	88	۸۸	سوکُتُو
470	SONU	68	۶۸	سونُ
471	SOTOJAKUZAWA	69	۶۹	سوتوژاکُزاوا
472	SOWAN	TAI	تاي	سوان

473	SUASHI	89	٨٩	سُأشِي
474	SUHADA	TAI	تاي	سُهَادَا
475	SUIGETSU	TAI	تاي	سُيْجِيْتَسُ
476	SUJI	TAI	تاي	سُجِي
477	SUNE	60	٦٠	سُنِي
478	TAIKAKU	TAI	تاي	تَايْكَآكُ
479	TATE KEN	TAI	تاي	تَاتِي كَن
480	TE KUBI	27	٢٧	تِي كُوبِي
481	TEISHO	87	٨٧	تَيْشُو
482	TEISOKU *	63	٦٣	❖ تَيْسُوكُ
483	TENDO	41	٤١	تَنْدُو
484	TENTO	TAI	تاي	تَنْتُو
485	TOMOE	16	١٦	تُومُوي
486	TSUMASAKI	TAI	تاي	تَسْمَاسَاكِي
487	TSUME	TAI	تاي	تَسْمِي
488	UCHIKUROBUSHI	64	٦٤	أُشِيكُروْبُشِي
489	UDEKANSETSU	TAI	تاي	أُدِيكَانْسَتْسُ
490	URA-KOTE	TAI	تاي	أُرَا-كُوتِي
491	USHIRO	TAI	تاي	أُشِيرُو
492	WAKIBARA	TAI	تاي	وَآكِيْبَارَا
493	WAN	TAI	تاي	وَآن
494	YOKO	TAI	تاي	يُوكُو
495	YUBI	TAI	تاي	يُوبِي
496	YUBI NO KANSETSU	TAI	تاي	يُوبِي نُو كَانْسَتْسُ
497	YUBISAKI	TAI	تاي	يُوبِيْسَاكِي
498	ZENSHIN	76	٧٦	زَنْشِين
499	ZENWAN	TAI	تاي	زَنْوَآن
500	ZUNO	TAI	تاي	زَنْوُ
501	AYUMI DACHI	DACHI	داتشي	أَيُمِي دَاتشِي
502	DACHI	DACHI	داتشي	دَاتشِي
503	FUDO DACHI	90	٩٠	فُدُو دَاتشِي
504	GANKAKU DACHI	DACHI	داتشي	جَانْكَآكُ دَاتشِي
505	HACHIJI DACHI	91	٩١	هَآشِيْجِي دَاتشِي

506	HAN ZENKUTSU DACHI	DACHI	داتشي	هان زينگتسُ داتشي
507	HANGETSU DACHI	92	۹۲	هانجيتسُ داتشي
508	HANMI	DACHI	داتشي	هانمي
509	HEIKO DACHI	93	۹۳	هيكو داتشي
510	HEISOKU DACHI	94	۹۴	هيسوكُ داتشي
511	IPPON DACHI	DACHI	داتشي	ايبون داتشي
512	KAGI DACHI	DACHI	داتشي	كاجي داتشي
513	KATA ASHI DACHI	DACHI	داتشي	كاتا اشي داتشي
514	KATA HIZA DACHI	DACHI	داتشي	كاتا هيزا داتشي
515	KIBA DACHI	95	۹۵	كيبا داتشي
516	KOKUTSU DACHI	96	۹۶	كوكتسُ داتشي
517	KOSA DACHI	DACHI	داتشي	كوزا داتشي
518	MOROASHI DACHI	97	۹۷	مورواشي داتشي
519	MOTO DACHI	DACHI	داتشي	موتو داتشي
520	MUSUBI DACHI	98	۹۸	مُسبِي داتشي
521	NAIFANCHI DACHI	(95)	(۹۵)	نيفانشي داتشي
522	NAIHANCHI DACHI	DACHI	داتشي	نيهانشي داتشي
523	NANAME SHIKO DACHI	DACHI	داتشي	نانامي شيكو داتشي
524	NEKO-ASHI DACHI	99	۹۹	نيكو-اشي داتشي
525	REINOJI DACHI	100	۱۰۰	رينوجي داتشي
526	SAGI ASHI DACHI	DACHI	داتشي	ساجي اشي داتشي
527	SANCHIN DACHI	101	۱۰۱	سانشين داتشي
528	SASHI ASHI-DACHI	DACHI	داتشي	ساشي اشي-داتشي
529	SHIKO DACHI	102	۱۰۲	شيكو داتشي
530	SHIZEN-TAI	DACHI	داتشي	شيرين-تاي
531	SOCHIN DACHI	103	۱۰۳	سوشين داتشي
532	TACHI	DACHI	داتشي	تاشي
533	TEIJI DACHI	104	۱۰۴	تيجي داتشي

534	TSURU ASHI DACHI	DACHI	داتشي	تسُرُ أشي داتشي
535	UCHI-HACHIJI DACHI	105	۱۰۵	أشي-هاشيحي داتشي
536	UKI ASHI DACHI	DACHI	داتشي	أكي أشي داتشي
537	YOKO SASHI ASHI DACHI	DACHI	داتشي	يوكو ساشي أشي داتشي
538	ZENKUTSU DACHI	106	۱۰۶	زينكُتسُ داتشي
539	AI KAMAE	KAMAE	كامي	ال كامى
540	GANKAKU KAMAE	107	۱۰۷	جانكاكُ كامى
541	HIDARI ASHI ORISHIKU	KAMAE	كامي	هيداري أشي أوريشيكُ
542	HIDARI KAMAE	KAMAE	كامى	هيداري كامى
543	HORAN NO KAMAE	KAMAE	كامي	هوران نو كامى
544	JIAI (JIYU) NO KAMAE	KAMAE	كامي	جياي نو كامى
545	JIYU KAMAE	KAMAE	كامى	جياي كامى
546	JOSHIN KAMAE	KAMAE	كامى	جوشين كامى
547	KAGI KAMAE	KAMAE	كامى	كاجي كامى
548	KAMAE-TE	KAMAE	كامى	كاماي-تي
549	KAMAE	108	۱۰۸	كاماي
550	KAMAE KATA	KAMAE	كامى	كاماي كاتا
551	KOSHI KAMAE	109	۱۰۹	كوشي كاماي
552	MANJI KAMAE	110	۱۱۰	مانجي كاماي
553	MIGI ASHI ORISHIKU	KAMAE	كامى	ميجي أشي أوريشيكُ
554	MIGI KAMAE	KAMAE	كامى	ميجي كاماي
555	MIZO NAGARE KAMAE	KAMAE	كامى	ميزو ماجارى كاماي
556	MIZO NAGARE URAKEN KAMAE	111	۱۱۱	ميزو ماجارى أراكين كاماي
557	RYO KEN KOSHI KAMAE	KAMAE	كامى	ريو كين كوشي كاماي
558	RYO WAN KAMAE	(109)	(۱۰۹)	ريو وان كاماي

559	TE SUIGETSU KAMAE	KAMAE	کامی	تی سِجیتسُ کامای
560	ZANSHIN KAMAE	KAMAE	کامی	زنشین کامای
561	AGE UKE	112	۱۱۲	اُجی اُکی
562	ASHIBO-KAKE UKE	113	۱۱۳	اُشیبو-کاکي اُکی
563	ASHIKUBI-KAKE UKE	(113)	(۱۱۳)	اُشیکابی-کاکي اُکی
564	AWASE SHUTO AGE UKE	UKE	اُکی	اُوازی شُتو اُجی اُکی
565	AWASE UKE	UKE	اُکی	اُوازی اُکی
566	BO UKE	UKE	اُکی	بو اُکی
567	CHUDAN BARAI UKE	(115)	(۱۱۵)	شُدان برای اُکی
568	CHUDAN UKE	(141)	(۱۴۱)	شُدان اُکی
569	CHUDAN UDE UKE	(141)	(۱۴۱)	شُدان اُدی اُکی
570	CHUDAN UCHI UDE UKE	(141)	(۱۴۱)	شُدان اُشی اُدی اُکی
571	EMPI SURI UKE	(114)	(۱۱۴)	اُمبی سُرُی اُکی
572	EMPI UKE	114	۱۱۴	اُمبی اُکی
573	GEDAN BARAI	115	۱۱۵	جیدان برای
574	GEDAN BARAI UKE	(115)	(۱۱۵)	جیدان برای اُکی
575	GEDAN JUJI UKE	(119)	(۱۱۹)	جیدان جُجی اُکی
576	GEDAN SHUTO OSAE	(127)	(۱۲۷)	جیدان شُتو اُوسای
577	GEDAN SOTO UDE UKE	UKE	اُکی	جیدان سوتو اُدی اُکی
578	GEDAN UDE UKE	UKE	اُکی	جیدان اُدی اُکی
579	GEDAN UKE	UKE	اُکی	جیدان اُکی
580	GYAKU HOMINI	UKE	اُکی	جیاکو هومینی
581	HAI-WAN NAGASHI UKE	116	۱۱۶	های-وان ناگاشی اُکی
582	HAI-WAN UKE	UKE	اُکی	های-وان اُکی
583	HAISHU JUJI UKE	(119)	(۱۱۹)	هایشُ جاجی اُکی

584	HAISHU UKE	117	۱۱۷	هايشُ اُکي
585	HAITO UKE	UKE	اُکي	هايتو اُکي
586	HARAI	UKE	اُکي	هاراي
587	HARAI TE	UKE	اُکي	هاراي تي
588	HARAI WAZA	UKE	اُکي	هاراي وازا
589	HIJI-SURI UKE	(114)	(۱۱۴)	هاجي-ساراي اُکي
590	HIJI UKE	(114)	(۱۱۴)	هاجي اُکي
591	HINERITE UKE	UKE	اُکي	هاينيريتي اُکي
592	HIRATE OSAE UKE	UKE	اُکي	هايراتي اوساي اُکي
593	HIZA UKE	118	۱۱۸	هايزا اُکي
594	JO UKE	UKE	اُکي	جو اُکي
595	JO UKE WAZA	UKE	اُکي	جو اُکي وازا
596	JODAN UKE	UKE	اُکي	جودان اُکي
597	JUJI UKE	119	۱۱۹	جوجي اُکي
598	KAGI UKE	UKE	اُکي	کاجي اُکي
599	KAISHO UKE	UKE	اُکي	کايشو اُکي
600	KAKAE TE UKE	UKE	اُکي	کاکاي تي اُکي
601	KAKE-TE	UKE	اُکي	کاکي-تي
602	KAKE SHUTO UKE	120	۱۲۰	کاکي شتو اُکي
603	KAKE UKE	UKE	اُکي	کاکي اُکي
604	KAKI WAKE UKE	121	۱۲۱	کاکي واکي اُکي
605	KAKUTO UKE	122	۱۲۲	کاکتو اُکي
606	KATATE UKE	123	۱۲۳	کاتاتي اُکي
607	KEITO UKE	124	۱۲۴	کيتو اُکي
608	KENTSUI UKE (Or TETTSUI UKE)	125	۱۲۵	کينتسوي اُکي & تيتسوي اُکي
609	KO UKE	(122)	(۱۲۲)	کو اُکي
610	KOKO-UKE	UKE	اُکي	کوکو-اُکي
611	KOSA UKE	UKE	اُکي	کوزا اُکي
612	MANJI UKE	UKE	اُکي	مانجي اُکي
613	MOROTE UKE	126	۱۲۶	موروتي اُکي
614	NAGASHI UKE	127	۱۲۷	ناجاشي اُکي
615	NAI WAN UKE	UKE	اُکي	نای وان اُکي
616	OSAE UKE	128	۱۲۸	اوساي اُکي

617	OTOSHI-UKE	129	۱۲۹	اوتوشي-اُكي
618	SEIRYUTO UKE	190	۱۹۰	سيريوٲو اُكي
619	SHUTO UKE	130	۱۳۰	شٲو اُكي
620	SOETE SOKUMEN UKE	UKE	اُكي	سويتى سوٲمين اُكي
621	SOKUMEN AWASE UKE	131	۱۳۱	سوٲمين اوازى اُكي
622	SOKUTEI-MAWASHI UKE	132	۱۳۲	سوٲٲتى-مواشى اُكي
623	SOKUTEI-OSAE UKE	(133)	(۱۳۳)	سوٲٲتى-اوزى اُكي
624	SOKUTO-OSAE UKE	133	۱۳۳	سوٲٲو-اوزى اُكي
625	SOKUTO KAKE UKE	UKE	اُكي	سوٲٲو-كاكى اُكي
626	SOTO UKE	134	۱۳۴	سوتو اُكي
627	SOTO UDE UKE	(134)	(۱۳۴)	سوتو اُدى اُكي
628	SUKUI UKE	135	۱۳۵	سُكى اُكي
629	SUNE UKE	UKE	اُكي	سُنَى اُكي
630	TATE SHUTO OSAE	(128)	(۱۲۸)	تاتى شٲو اوزى
631	TATE SHUTO UKE	136	۱۳۶	تاتى شٲو اُكي
632	TE-NAGASHI UKE	137	۱۳۷	تى-ناجاشى اُكي
633	TE-OSAE UKE	(128)	(۱۲۸)	تى-اوزى اُكي
634	TE GATANA UKE	(130)	(۱۳۰)	تى جاتانا اُكي
635	TEISHO BARAI	UKE	اُكي	تايشو باراى
636	TEISHO UKE	138	۱۳۸	تايشو اُكي
637	TEKUBI-KAKE UKE	139	۱۳۹	ٲيكبى-كاكى اُكي
638	TSUKAMI UKE	140	۱۴۰	ٲسُكامى اُكي
639	TSUKI UKE	UKE	اُكي	ٲسُكى اُكي
640	UCHI-UKE	141	۱۴۱	اُشى-اُكي
641	UCHI UDE UKE	(141)	(۱۴۱)	اُشى اُدى اُكي
642	UDE UKE	142	۱۴۲	اُدى اُكي
643	UKE	UKE	اُكي	اُكي
644	UKETE	UKE	اُكي	اُكيتى
645	URAKEN UKE	UKE	اُكي	اُراكين اُكي

646	WASHIDE UKE	UKE	أُكِي	واشيدِي أُكِي
647	AGE TSUKI	143	١٤٣	أَجِي تُسُكِي
648	AWASE TSUKI	(151)	(١٥١)	أَوَازِي تُسُكِي
649	CHODAN TSUKI	TSUKI	تُسُكِي	شودان تُسُكِي
650	CHOKU TSUKI	TSUKI	تُسُكِي	شوكُ تُسُكِي
651	DAN-TSUKI	TSUKI	تُسُكِي	دان-تُسُكِي
652	GEDAN TSUKI	TSUKI	تُسُكِي	جيدان تُسُكِي
653	GYAKU TSUKI	144	١٤٤	جياكُ تُسُكِي
654	HASAMI TSUKI	145	١٤٥	هازامِي تُسُكِي
655	HEIKO TSUKI	146	١٤٦	هيكو تُسُكِي
656	HIRAKEN	147	١٤٧	هيراكين
657	IPPON KEN	85	٨٥	إيبون كين
658	JUN TSUKI	TSUKI	تُسُكِي	جُن تُسُكِي
659	KAGI TSUKI	148	١٤٨	كاجِي تُسُكِي
660	KARA TSUKI	TSUKI	تُسُكِي	كارا تُسُكِي
661	KIZAMI TSUKI	149	١٤٩	كيزامِي تُسُكِي
662	MAWASHI TSUKI	150	١٥٠	ماواشي تُسُكِي
663	MOROTE TSUKI	151	١٥١	موروتي تُسُكِي
664	NAGASHI TSUKI	152	١٥٢	نجاشي تُسُكِي
665	NAKADAKA IPPON-KEN	153	١٥٣	ناكاداكا إيبون-كين
666	NAKAYUBI IPPON KEN	TSUKI	تُسُكِي	ناكايُبي إيبون كين
667	OI-GYAKU TSUKI	TSUKI	تُسُكِي	أويي-جياكُ تُسُكِي
668	OI-TSUKI	154	١٥٤	أويي-تُسُكِي
669	OTOSHI TSUKI	TSUKI	تُسُكِي	أوتوشي تُسُكِي
670	REN-TSUKI	TSUKI	تُسُكِي	رين-تُسُكِي
671	SAN TSUKI	TSUKI	تُسُكِي	سن تُسُكِي
672	SANBON TSUKI	TSUKI	تُسُكِي	سانبون تُسُكِي
673	SEIKEN	155	١٥٥	سيكين
674	TATE TSUKI	156	١٥٦	تاتي تُسُكِي
675	TOBI TSUKI	TSUKI	تُسُكِي	توبي تُسُكِي
676	TSUKI	TSUKI	تُسُكِي	تُسُكِي
677	TSUKI TE	TSUKI	تُسُكِي	تُسُكِي تي

678	URA TSUKI	157	۱۵۷	أُرا تُسُکي
679	YAMA TSUKI	158	۱۵۸	ياما تُسُکي
680	YUMI TSUKI	TSUKI	تُسُکي	يُمي تُسُکي
681	ZUKI	TSUKI	تُسُکي	زوکي
682	ASHI	GERI	جيري	أشي
683	ASHI BARAI	159	۱۵۹	أشي باراي
684	ASHI GATANA	(88)	(۸۸)	أشي جاتانا
685	ASHI HARAI	(159)	(۱۵۹)	أشي هاراي
686	ASHI SABAKI	160	۱۶۰	أشي ساباكي
687	ASHI WAZA	GERI	جيري	أشي وازا
688	DEASHI BARAI	(159)	(۱۵۹)	دياشي باراي
689	ENGETSU UKE	(113)	(۱۱۳)	إنجيتسُ أكي
690	FUMIKIRI GERI	(161)	(۱۶۱)	فُميکيري جيري
691	FUMIKOMI GERI	161	۱۶۱	فُميکومي جيري
692	GERI	GERI	جيري	جيري
693	HARAI FUMIKOMI GERI	162	۱۶۲	هاراي فُميکومي جيري
694	HIZA GERI	163	۱۶۳	هايزا جيري
695	HIZA GASHIRA GERI	(163)	(۱۶۳)	هايزا جاشيرا جيري
696	KAKATO GERI	GERI	جيري	کاکاتو جيري
697	KEAGE	GERI	جيري	کياجي
698	KEKOMI	GERI	جيري	کيکومي
699	KERI	GERI	جيري	کيري
700	KERU	GERI	جيري	کيرُ
701	KESA GERI	GERI	جيري	کيزا جيري
702	KIN GERI	GERI	جيري	کين جيري
703	KIZAMI GERI	165	۱۶۵	کيزامي جيري
704	MAE ASHI GERI	166	۱۶۶	مأي أشي جيري
705	MAE GERI	167	۱۶۷	مأي جيري
706	MAE GERI KEAGE	168	۱۶۸	مأي جيري کياجي
707	MAE GERI KEKOMI	169	۱۶۹	مأي جيري کيکومي
708	MAWASHI GERI	170	۱۷۰	ماواشي جيري

709	MAWASHI HIZA GERI	171	۱۷۱	ماواشي هيزا جيري
710	MIKAZUKI GERI	172	۱۷۲	ميكازُكي جيري
711	NAMI ASHI GERI (GAECHE)	173	۱۷۳	نامي اشي جيري (جآيشي)
712	NIDAN GERI	174	۱۷۴	نيدان جيري
713	REN-GERI	175	۱۷۵	رين-جيري
714	SOKUTO GERI	(88)	(۸۸)	سوكُتو جيري
715	SOTO MIKAZUKI GERI	176	۱۷۶	سوتو ميكازُكي جيري
716	TOBI GERI	177	۱۷۷	توبي جيري
717	TSUMASAKI GERI	GERI	جيري	تسُمازاكي جيري
718	UCHI MAWASHI GERI	(176)	(۱۷۶)	اُشي ماواشي جيري
719	UCHI MIKAZUKI GERI	178	۱۷۸	اُشي ميكازُكي جيري
720	USHIRO ASHI BARAI	179	۱۷۹	اُشيرو اشي باراي
721	USHIRO GERI	180	۱۸۰	اُشيرو جيري
722	USHIRO (URA) MAWASHI GERI	181	۱۸۱	اُشيرو (اُرا) ماواشي جيري
723	YOKO GERI	182	۱۸۲	يوكو جيري
724	YOKO GERI KEAGE	183	۱۸۳	يوكو جيري كياجي
725	YOKO GERI KEKOMI	184	۱۸۴	يوكو جيري كيكومي
726	YOKO TOBI GERI	185	۱۸۵	يوكو توبي جيري
727	AGE-EMPI UCHI	186	۱۸۶	اُجي- اِمبي اُشي
728	ATO UCHI	UCHI	اُشي	اُتو اُشي
729	EMPI UCHI	187	۱۸۷	اِمبي اُشي
730	HAISHU AGE UCHI	(188)	(۱۸۸)	هيش اُجي اُشي
731	HAISHU UCHI	188	۱۸۸	هيش اُشي
732	HAITO UCHI	189	۱۸۹	هيتو اُشي
733	HASAMI UCHI	145	۱۴۵	هزامي اُشي
734	HIJI-ATE	187	۱۸۷	هيجي-اُتي

735	HIJI ATEMI or HIJI ATE	187	١٨٧	هيجي أتيمي/هيجي أتي
736	HIRAKEN UCHI	147	١٤٧	هيراكين أشي
737	HIRATE DE UTSU	UCHI	أشي	هيراتي دي أفس
738	HIZA AGE ATE	163	١٦٣	هايزا أجي أتي
739	IPPON KEN FURI OTOSHI	85	٨٥	إيبون كين فوري أوتوشي
740	IPPON NUKITE UCHI	186	١٨٦	إيبون نكيتي أشي
741	IPPON TSUKI	(190)	(١٩٠)	إيبون تسوكي
742	ISSHI KEN	(190)	(١٩٠)	أيشي كين
743	KAKUTO UCHI	122	١٢٢	كاكتو أشي
744	KEITO UCHI	191	١٩١	كيتو أشي
745	KENTSUI UCHI	192	١٩٢	كينتسوي أشي
746	KO EMPI UCHI	193	١٩٣	كو إمبي أشي
747	KO UCHI	122	١٢٢	كو أشي
748	KOKO-UCHI	UCHI	أشي	كوكو-أشي
749	KUMADE UCHI	86	٨٦	كُمادي أشي
750	MAE EMPI	194	١٩٤	مَي إمبي
751	MAE EMPI UCHI	194	١٩٤	مَي إمبي أشي
752	MAWASHI EMPI UCHI	195	١٩٥	ماواشي إمبي أشي
753	MAWASHI HIJI ATE	195	١٩٥	ماواشي هيجي أتي
754	NIHON NUKITE UCHI	196	١٩٦	نيهون نكيتي أشي
755	NIHON TSUKI	196	١٩٦	نيهون تسوكي
756	NUKITE	202	٢٠٢	نكيتي
757	OTOSHI EMPI UCHI	197	١٩٧	أوتوشي إمبي أشي
758	OYAYUBI IPPON KEN	UCHI	أشي	أويأوبي إيبون كين
759	SAGETA EMPI UCHI	197	١٩٧	ساجيتا إمبي أشي
760	SEIRYUTO	198	١٩٨	سيريتو
761	SHIHON NUKITE UCHI	UCHI	أشي	شيهون نكيتي أشي

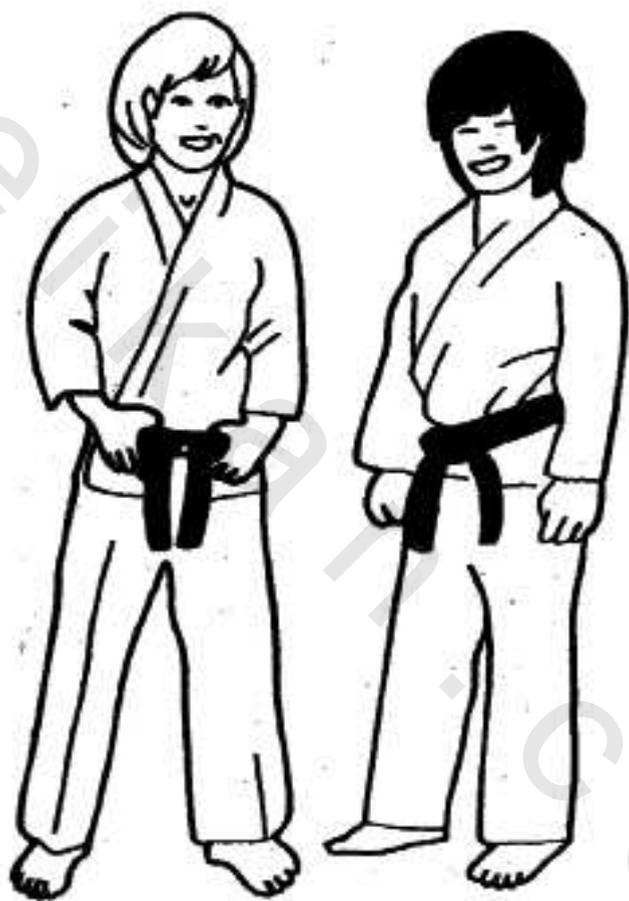
762	SHIHON TSUKI	UCHI	أُشي	شيهون تسُكي
763	SHUTO	199	١٩٩	شُتو
764	SHUTO UCHI	199	١٩٩	شُتو أُشي
765	SOTO SHUTO UCHI	199	١٩٩	سوتو شُتو أُشي
766	TATE EMPI UCHI	200	٢٠٠	تاتي إمبي أُشي
767	TATE URAKEN UCHI	201	٢٠١	تاتي أراكين أُشي
768	TEISHO	87	٨٧	تيشو
769	TEISHO UCHI	87	٨٧	تيشو أُشي
770	TETTSUI	202	٢٠٢	تيتسوي
771	TETTSUI UCHI	202	٢٠٢	تيتسوي أُشي
772	UCHI	UCHI	أُشي	أُشي
773	UCHI KOMI	UCHI	أُشي	أُشي كومي
774	UCHITE	UCHI	أُشي	أُشيتي
775	URAKEN	203	٢٠٣	أراكين
776	URAKEN UCHI	203	٢٠٣	أراكين أُشي
777	USHIRO EMPI UCHI	193	١٩٣	أشيرو إمبي أُشي
778	USHIRO MAWASHI EMPI UCHI	UCHI	أُشي	أشيرو ماواشي إمبي أُشي
779	WASHIDE UCHI	204	٢٠٤	واشيدى أُشي
780	YOKO EMPI UCHI	205	٢٠٥	يوكو إمبي أُشي
781	YOKO MAWASHI EMPI UCHI	UCHI	أُشي	يوكو ماواشي إمبي أُشي
782	YONHON NUKITE	206	٢٠٦	يونهون نُكيتي
783	ATEMI	WAZA	وازا	أُتيمي
784	ATEMI WAZA	WAZA	وازا	أُتيمي وازا
785	BUDO	WAZA	وازا	بُدو
786	BUJUTSU	WAZA	وازا	بُجُتسُ
787	BUNKAI	WAZA	وازا	بُنكَاي
788	EMBUSEN	WAZA	وازا	إمبُسين
789	FUMI WAZA	WAZA	وازا	فُمي وازا
790	GO NO SEN	WAZA	وازا	جو نو سين

791	HARAI WAZA	207	۲۰۷	هارای وازا
792	HENKA WAZA	WAZA	وازا	هینکا وازا
793	HIKI-TE	208	۲۰۸	هیکی-تی
794	HIZA WAZA	WAZA	وازا	هایزا وازا
795	IKKEN HISSATSU	WAZA	وازا	ایکین هیساتسُ
796	INASU	209	۲۰۹	ایناسُ
797	KAKE-WAZA	WAZA	وازا	کاکِ-وازا
798	KAKUSHI WAZA	WAZA	وازا	کاکُشی وازا
799	KANSETSU WAZA	WAZA	وازا	کانسیتسُ
800	KAPPO	WAZA	وازا	کابو
801	KAWASHI	209	۲۰۹	کاواشی
802	KEMPO	WAZA	وازا	کیمبو
803	KEN NO SEN	WAZA	وازا	کین نو سین
804	KENSEI	WAZA	وازا	کینسی
805	KIHON	WAZA	وازا	کیهون
806	MA-AI	WAZA	وازا	ما-آی
807	MAAI GA TOH	WAZA	وازا	مآی جا توه
808	MAE UKEMI	WAZA	وازا	مآی اُکیمی
809	NAGE WAZA	WAZA	وازا	ناجی وازا
810	ONAJI WAZA	WAZA	وازا	اُوناجی وازا
811	OYO WAZA	WAZA	وازا	اُویو وازا
812	SABAKI	209	۲۰۹	ساباکی
813	SASHITE	WAZA	وازا	ساشیتی
814	SEN	WAZA	وازا	سین
815	SEN NO SEN	210	۲۱۰	سین نو سین
816	SEN SEN NO SEN	WAZA	وازا	سین سین نو سین
817	SHIME WAZA	WAZA	وازا	شیمی وازا
818	SORASHI	WAZA	وازا	سوراشی
819	SUNDOME	WAZA	وازا	سُندومی
820	SUWARI WAZA	WAZA	وازا	سُواری وازا
821	TAI SABAKI	WAZA	وازا	تآی ساباکی
822	TORIMASEN	WAZA	وازا	توریماسین
823	TSUKAMI WAZA	WAZA	وازا	تسُکامی وازا

824	UKEMI WAZA	WAZA	وازا	أُكيمي وازا
825	WAZA	WAZA	وازا	وازا
826	ZANSHIN	WAZA	وازا	زانشين
827	AI-UCHI	211	٢١١	أي-أشي
828	AITE	SHIAI KUN	شيياي كُن	أيتي
829	AKA	SHIAI KUN	شيياي كُن	أكا
830	AKA (SHIRO) IPPON	212	٢١٢	أكا (شيرو) إيبون
831	AKA (SHIRO) NO KACHI	213	٢١٣	أكا (شيرو) نو كاشي
832	ATENAI YONI	214	٢١٤	أئينأي يوني
833	ATOSHI BARAKU	SHIAI KUN	شيياي كُن	أتوشي باراكُ
834	ATTATE IRU	215	٢١٥	أتاتي إيرُ
835	CHUI	216	٢١٦	شُي
836	ENCHO-SEN	SHIAI KUN	شيياي كُن	إنشو-سين
837	FUJUBUN	217	٢١٧	فُجُبُن
838	FUKUSHIN SHUGO	218	٢١٨	فُكُشِين شُجُو
839	FUSEN-GACHI	SHIAI KUN	شيياي كُن	فُسِين-جاشي
840	HANSOKU	219	٢١٩	هانسوكُ
841	HANSOKU CHUI	220	٢٢٠	هانسوكُ شُي
842	HANSOKU MAKE	221	٢٢١	هانسوكُ مَكي
843	HANTEI	222	٢٢٢	هانتي
844	HANTEI KACHI	223	٢٢٣	هانتي كاشي
845	HIKIWAKE	224	٢٢٤	هأيكياكي
846	IPPON	225	٢٢٥	إيبون
847	IPPON SHOBU	SHIAI KUN	شيياي كُن	إيبون شوبُ
848	JIKAN	SHIAI KUN	شيياي كُن	جيكان
849	JIYO IPPON KUMITE	SHIAI KUN	شيياي كُن	جيو إيبون كُميتي
850	JIYU KUMITE	SHIAI KUN	شيياي كُن	جيو كُميتي
851	JOGAI	226	٢٢٦	جوجأي
852	JOGAI HANSOKU CHUI	SHIAI KUN	شيياي كُن	جوجأي هانسوكُ شُي

853	JOGAI HANSOKU CHUI	SHIAI KUN	شيياي كُن	جوجاي هانسوك شِيي
854	JOGAI KEIKOKU	SHIAI KUN	شيياي كُن	جوجاي كيكوكُ
855	KACHI	(223)	(۲۲۳)	كاشي
856	KACHI KAKE	SHIAI KUN	شيياي كُن	كاشي كاكِي
857	KAESHI	SHIAI KUN	شيياي كُن	كأيشي
858	KAESHI IPPON KUMITE	SHIAI KUN	شيياي كُن	كأيشي إيبون كُميتي
859	KEIKOKU	227	۲۲۷	كيكوكُ
860	KIKEN	228	۲۲۸	كيكين
861	MAITTE	SHIAI KUN	شيياي كُن	مأيتي
862	MATTE	SHIAI KUN	شيياي كُن	ماتي
863	MIENAI	229	۲۲۹	مينأي
864	MOTO NO ICHI	230	۲۳۰	موتو نو ييشي
865	MUMOBI	SHIAI KUN	شيياي كُن	مُموبي
866	MUMOBI KEIKOKU	SHIAI KUN	شيياي كُن	مُموبي كيكوكُ
867	NUKETE IRU	231	۲۳۱	نُكيتي يرُ
868	SANBON KUMITE	SHIAI KUN	شيياي كُن	سانبون كُميتي
869	SANBON SHOBU	SHIAI KUN	شيياي كُن	سانبون شوبُ
870	SANBON SHOBU HAJIME	232	۲۳۲	سانبون شوبُ هاجيمي
871	SHIAI-JO	233	۲۳۳	شيأي-جو
872	SHIDO	SHIAI KUN	شيياي كُن	شيدو
873	SHIKKAKU	SHIAI KUN	شيياي كُن	شيكاكُ
874	SHIRO	SHIAI KUN	شيياي كُن	شيرو
875	SHIZANTAI	SHIAI KUN	شيياي كُن	شيزانتاي
876	SHOBU HAJIME	SHIAI KUN	شيياي كُن	شوبُ هاجيمي
877	SHOBU SANBON HAJIME	(232)	(۲۳۲)	شوبُ سانبون هاجيمي
878	SHUGO	234	۲۳۴	شُجو
879	TAIMING GA OSOI	235	۲۳۵	تأيمينج جا اوسوي
880	TORANAI	236	۲۳۶	تورانأي
881	TSUZUKETE	SHIAI KUN	شيياي كُن	تسزُكيتي

882	TSUZUKETE HAJIME	237	٢٣٧	تسزكيتي هاجيمي
883	UCHI-MAJIRI	SHIAI KUN	شيياي كُن	أشي-ماجيري
884	WAZA ARI	238	٢٣٨	وازا أري
885	WAZA ARI AWASETTE IPPON	SHIAI KUN	شيياي كُن	وازا أري أواسيتي إيبون
886	YAME	239	٢٣٩	يامي
887	YOWAI	240	٢٤٠	يووأي
888	YUSEI GACHI	241	٢٤١	يُسي جاشي
889	BO	242	٢٤٢	بو
890	BOKKEN	243	٢٤٣	بوكن
891	EKKUA	WEAPONS	أسلحة	إكُّا
892	JO	244	٢٤٤	جو
893	KAMA	245	٢٤٥	كاما
894	KATANA	246	٢٤٦	كاتانا
895	KUBOTAN	247	٢٤٧	كُبتان
896	NAGINATA	WEAPONS	أسلحة	ناليناتا
897	NUNCHAKU	248	٢٤٨	نُنشاكُ
898	NUNTE	WEAPONS	أسلحة	نُنتي
899	SAI	249	٢٤٩	سأي
900	SHINAI	250	٢٥٠	شينأي
901	SHURIKEN	255	٢٥٥	شاريكين
902	TACHI	251	٢٥١	تاشي
903	TANTO	252	٢٥٢	تانتو
904	TONFA	253	٢٥٣	تونفا
905	WAKIZASHI	254	٢٥٤	واكيزاشي
906	YARI	256	٢٥٦	ياري



手冊

oboeikan.com

حقوق الطبع محفوظة للناشر



أطلس

للنشر والإنتاج الإعلامي

يحظر نشر أو اقتباس أى جزء
من هذا الكتاب إلا بعد الرجوع
إلى الناشر