*СЛОВАРЬ ТЕРМИНОВ*

**До**– путь или метод, дисциплина и философия, имеющая моральную и духовную подоплёку.

**Будо**– путь воина.

**Каратэ**– пустая рука.

**Додзё (Доджо)**– место постижения пути (место, где проходят занятия).

**Камидза**– место в додзё, напротив входа в зал.

**Ка**– человек.

**Каратэ-ка**– человек, занимающийся каратэ, каратист.

**Кохай**– ученик.

**О-кохай**– старший ученик.

**Сэмпай (Сенпай)**– инструктор, помощник **Сэнсэя**.

**О-сэмпай**– старший инструктор.

**Сэнсэй**– учитель.

**Шихан**– руководитель школы, учитель учителя.

**Кю**– ученическая степень.

**Дан**– мастерская степень.

**Рэй-ги**– этикет.

**Рэй**– ритуал приветствия.

**Дза-рэй**– приветствие сидя.

**Ритсу-рэй**– приветствие стоя.

**Шомэн**– святыня в зале.

**Ос**– согласие.

**Хай**– приветствие.

**Каратэ-ги**– традиционный костюм для занятий каратэ.

**Оби**– пояс.

**Хаори**– верхняя накидка с гербом школы.

**Хатимаки**– повязка для удержания волос.

**Дзадзэн**– ритуальная позиция сидя на коленях.

**Фудодзэн**– ритуальная позиция сидя со скрещенными ногами.

**КОМАНДЫ**:

**Шомэн-ни-рэй**– приветствие Создателю.

**Сэнсэй-ни-рэй**– приветствие учителю.

**Отогаи-ни-рэй**– всем присутствующим в зале.

**Сэйдза**– сесть в ритуальную позицию.

**Татэ**(Киритсу) – встать.

**Мокусо**– закрыть глаза, начать медитацию.

**Мокусо-ямэ**– открыть глаза, закончить медитацию.

**Хаджимэ**– начать.

**Ямэ**– закончить.

**Йой**– приготовиться.

**Хидари**- лево.

**Миги**- право.

**Йой-дачи**– позиция готовности.

**Камае-тэ**– принять боевую позицию.

**Сорэматэ**– разойтись.

**Мото-но-ичи**– вернуться на свои места.

**Ясумэ**– отдыхать.

**Каитэ**– смена стойки, без поворота.

**Маватэ**– поворот в стойке на 180 градусов.

***ПРИМЕР***. *Сенсей командует: "Хидари зенкуцу-дачи хаджимэ!" -   
означает команду встать в левосторонню стойку "зенкуцу-дачи" (левая нога впереди).*

**Шиай**– соревнования.

**Кумитэ**– поединок.

**Кихон-гохон-кумитэ**– базовое кумитэ на 5 шагов.

**Кихон-санбон-кумитэ**– базовое кумитэ на 3 шага.

**Кихон-иппон-кумитэ**– базовое кумитэ на 1 шаг.

**Джуи-кумитэ**– свободный бой.

**Кихон**– базовая техника.

**Атэми**– удар в жизненно важный орган.

**Ака**– спортсмен с цветным поясом на соревнованиях.

**Сиро**– спортсмен с белым поясом на соревнованиях.

**Ката**– комплекс формальных упражнений.

**Укеми**– страховка, кувырки.

**Тамешивари**– разбивание предметов (досок, кирпичей, черепицы и др.)

**Кимэ**– момент концентрации всего тела.

**Хикитэ**– возврат руки.

**Хирикаши**– возврат ноги.

**Татами**– ковёр или циновка, на которых практикуют боевые искусства.

**Хара**– нижняя часть живота, вместилище силы и энергии человека.

**Сатори**(яп), самадхи (инд) – состояние просветления, момент постижения истины.

**Ай**– принцип гармонизации и целостности.

**Ки**– вездесущая энергия, источник всего живого.

**Дзю**– принцип гибкости и приспособления.

**Тайкиоку**– японское название китайского символа целостности и равновесия «Тайдзи».

**Ки-ай**– момент высвобождение ментальной и физической энергии.

**Тан-ден**(дань-тянь кит.) – энергетический центр организма, расположенный на 2 см ниже пупка.

**Макивара**– снаряд для отработки силы и точности удара.

**Сутинавара**– мешок с песком.

**Тори**– атакующий.

**Уке**– обороняющийся.

**СЧЁТ ДО ДЕСЯТИ:**

|  |  |
| --- | --- |
| **1**– Ичи | **6**– Року |
| **2**– Ни | **7**– Сити |
| **3**– Сан | **8**– Хати |
| **4**– Си | **9**– Кю |
| **5**– Го | **10**– Дзю |