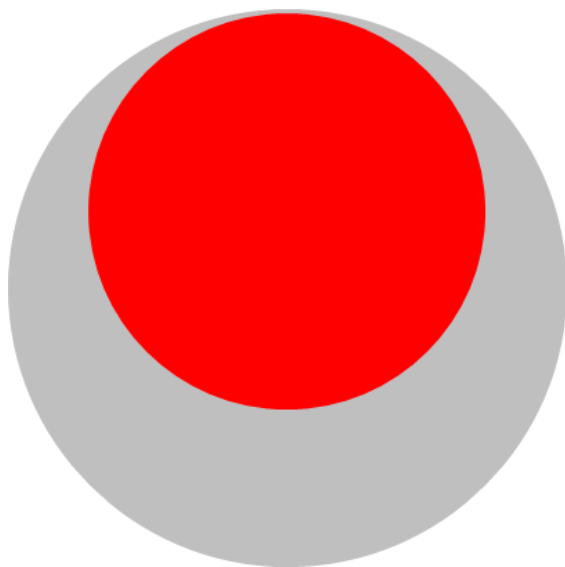


# JKATAMPERE

The Keeper of Karate's Highest Tradition

# KARATE

日本空手協会

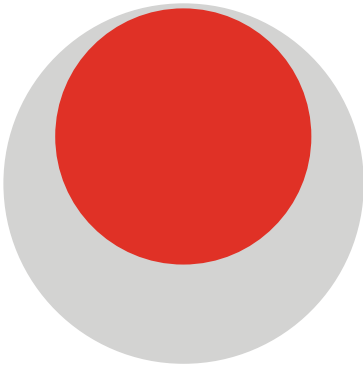


# PERUSKURSSI

[www.jkatampere.fi](http://www.jkatampere.fi)

# Sisällys

|                                                    |    |
|----------------------------------------------------|----|
| Kyu-vyökoevaatimukset .....                        | 3  |
| Dojo Kun .....                                     | 8  |
| Dojolla .....                                      | 10 |
| Vyön solmiminen .....                              | 12 |
| Torjunnat – Uke .....                              | 14 |
| Lyönnit – Tsuki .....                              | 15 |
| Potkut – Keri .....                                | 15 |
| Taikyoku Shodan .....                              | 16 |
| Heian Shodan .....                                 | 17 |
| Kolmen hyökkäyksen harjoitus – Sanbon Kumite ..... | 18 |
| Sanastoa .....                                     | 19 |
| Yhteystiedot .....                                 | 21 |



**JKA TAMPERE**  
**日本空手協会**

**Gichin Funakoshi**lla oli suuri rooli karaten viemisessä Okinawalta Japaniin. Toukokuun 27.1949 perustivat Funakoshin pitkäaikaisimmat oppilaat karaten koulutukselle ja tutkimiselle omistautuneen järjestön, **Japan Karate Associationin**. JKA:n pääohjaajaksi ryhtyi Masatoshi Nakayama, tuolloin 80-vuotiaan Funakoshin toimiessa järjestön emerituspääohjaajana.

**JKA TAMPERE** on JKA Finlandin jäsen, joka taas kuuluu tähän maailman suurimpaan karatejärjestöön, aitoon ja alkupe räiseen JKA:han.

# Kyu-vyökoevaatimukset

Oheiset vaatimukset ovat JKA:n vähimmäisvaatimuksia, joista voidaan poiketa vain tiukempaan suuntaan vyökokeissa.

## 10. kyu

### KIHON

#### Shizentaissa

1. Chudan chokuzuki
  2. Jodan ageuke
  3. Chudan sotouke
  4. Gedanbarai
  5. Maegeri (heisokudachi, gedan kakiwake)
- \* "GOREI" komento (From right side in turn for each Waza)

## 9. kyu

### KIHON

#### Shizentaista zenkutsudachiin josta palaaminen takaisin shizentaihin

1. Chudan junzuki (astuen eteenpäin)
  2. Jodan ageuke
  3. Chudan sotouke
  4. Maegeri (gedan kakiwake, astuen eteenpäin)
- \* "GOREI" komento (From right side two action in turn for each WAZA)

## 8. kyu

### KIHON – IDOU KIHON Perusliikkuminen

1. Chudan junzuki (astuen eteenpäin)
2. Jodan ageuke (astuen eteenpäin)
3. Chudan sotouke (astuen eteenpäin)
4. Gedan barai (astuen eteenpäin)
5. Kokutsu shutouke (astuen eteenpäin)
6. Maegeri (gedan kakiwake, astuen eteenpäin)

### KATA

Taikyoku Shodan

## **KUMITE**

Gohon Kumite:

- jodan junzuki
- chudan junzuki

## **7. kyu**

### **KIHON – IDOU KIHON** Perusliikkuminen

1. Chudan junzuki (astuen eteenpäin)
2. Jodan ageuke (astuen eteenpäin)
3. Chudan sotouke (astuen eteenpäin)
4. Chudan uchiuke (astuen eteenpäin)
5. Kokutsu shutouke (astuen eteenpäin)
6. Maegeri (gedan kakiwake, astuen eteenpäin)
7. Yokogeri keage (kibadachi, astuen eteenpäin, vasen ja oikea puoli)

## **KATA**

Heian Shodan

## **KUMITE**

Gohon Kumite:

- jodan junzuki
- chudan junzuki

## **6. kyu**

### **KIHON – IDOU KIHON** Perusliikkuminen

1. Chudan junzuki (astuen eteenpäin)
2. Jodan ageuke (astuen taaksepäin)
3. Chudan sotouke (astuen eteenpäin)
4. Chudan uchiuke (astuen taaksepäin)
5. Kokutsu shutouke (astuen eteenpäin)
6. Maegeri (gedan kakiwake, astuen eteenpäin)
7. Yokogeri keage (kibadachi, astuen eteenpäin, vasen ja oikea puoli)

## **KATA**

Heian Nidan

## **KUMITE**

Kihon Ippon Kumite:

- jodan junzuki

- chudan junzuki  
(oikea ja vasen puoli)

## 5. kyu

### **KIHON – IDOU KIHON** Perusliikkuminen

1. Chudan junzuki (astuen eteenpäin)
2. Jodan ageuke, chudan gyakuzuki (astuen taaksepäin)
3. Chudan sotouke, chudan gyakuzuki (astuen eteenpäin)
4. Chudan uchiuke, chudan gyakuzuki (astuen taaksepäin)
5. Kokutsu shutouke (astuen eteenpäin)
6. Maegeri (gedan kakiwake, astuen eteenpäin)
7. Yokogeri keage (kibadachi, astuen eteenpäin, vasen ja oikea puoli)
7. Yokogeri kekomi (kibadachi, astuen eteenpäin, vasen ja oikea puoli)

### **KATA**

Heian Sandan

### **KUMITE**

Kihon Ippon Kumite:

- jodan junzuki
- chudan junzuki
- chudan maegeri (gedan kakiwake)  
(oikea ja vasen puoli)

## 4. kyu

### **KIHON – IDOU KIHON** Perusliikkuminen

1. Chudan junzuki (astuen eteenpäin)
2. Jodan ageuke, chudan gyakuzuki (astuen taaksepäin)
3. Chudan sotouke, chudan gyakuzuki (astuen eteenpäin)
4. Chudan uchiuke, chudan gyakuzuki (astuen taaksepäin)
5. Kokutsu shutouke, zenkutsu nukite (astuen eteenpäin)
6. Maegeri (gedan kakiwake, astuen eteenpäin)
7. Yokogeri keage (kibadachi, astuen eteenpäin, vasen ja oikea puoli)
7. Yokogeri kekomi (kibadachi, astuen eteenpäin, vasen ja oikea puoli)

### **KATA**

Heian Yondan

### **KUMITE**

Kihon Ippon Kumite:

- jodan junzuki
- chudan junzuki
- chudan maegeri (gedan kakiwake)
- chudan yokogeri kekomi  
(oikea ja vasen)

### 3. kyu

#### **KIHON – IDOU KIHON** Perusliikkuminen

1. Chudan junzuki (astuen eteenpäin)
2. Jodan ageuke, chudan gyakuzuki (astuen taaksepäin)
3. Chudan sotouke, chudan gyakuzuki (astuen eteenpäin)
4. Chudan uchiuke, chudan gyakuzuki (astuen taaksepäin)
5. Kokutsu shutouke, zenkutsu nukite (astuen eteenpäin)
6. Maegeri (gedan kakiwake, astuen eteenpäin)
7. Rengeri (gedan kakiwake, astuen eteenpäin)
8. Mawashigeti (kamae, astuen eteenpäin)
9. Yokogeri keage (kibadachi, astuen eteenpäin, vasen ja oikea puoli)
10. Yokogeri kekomi (kibadachi, astuen eteenpäin, vasen ja oikea puoli)

#### **KATA**

Heian Godan

#### **KUMITE**

Kihon Ippon Kumite:

- jodan junzuki
- chudan junzuki
- chudan maegeri (gedan kakiwake)
- chudan yokogeri kekomi  
(oikea ja vasen)

### 2. kyu

#### **KIHON – IDOU KIHON** Perusliikkuminen

1. Chudan junzuki (astuen eteenpäin)
2. Jodan ageuke, chudan gyakuzuki (astuen taaksepäin)
3. Chudan sotouke (zenkutsudachi), yoko enpi (kibadachi), Yoko uraken uchi (astuen taaksepäin)
4. Chudan uchiuke, chudan gyakuzuki (astuen taaksepäin)
5. Kokutsu shutouke, zenkutsu nukite (astuen eteenpäin)
6. Maegeri (gedan kakiwake, astuen eteenpäin)
7. Rengeri (gedan kakiwake, chudan, jodan, astuen eteenpäin)
8. Mawashigeti (kamae, astuen eteenpäin)

9. Yokogeri keage (kibadachi, astuen eteenpäin, vasen ja oikea puoli)
10. Yokogeri kekomi (kibadachi, astuen eteenpäin, vasen ja oikea puoli)

## **KATA**

Tekki Shodan

## **KUMITE**

Jiyu Ippon Kumite (jodan junzuki, chudan junzuki, chudan maegeri, chudan yokogeri kekomi, oikea puoli)

### **1. kyu**

**KIHON – IDOU KIHON** Perusliikkuminen

1. Chudan junzuki (astuen eteenpäin)
2. Sanbon renzuki (astuen eteenpäin)
3. Jodan ageuke, chudan gyakuzuki (astuen taaksepäin)
4. Chudan sotouke (zenkutsudachi), yoko enpi (kibadachi), Yoko uraken uchi (astuen taaksepäin)
5. Chudan uchiuke, chudan gyakuzuki (astuen taaksepäin)
6. Kokutsu shutouke, zenkutsu nukite (astuen eteenpäin)
7. Maegeri (gedan kakiwake, astuen eteenpäin)
8. Rengeri (gedan kakiwake, chudan, jodan, astuen eteenpäin)
9. Mawashigeti (kamae, astuen eteenpäin)
10. Yokogeri keage (kibadachi, astuen eteenpäin, vasen ja oikea puoli)
11. Yokogeri kekomi (kibadachi, astuen eteenpäin, vasen ja oikea puoli)

## **KATA**

Bassai Dai, Kanku Dai, Enpi tai Jion (oma valinta)

## **KUMITE**

Jiyu Ippon Kumite:

- jodan junzuki
- chudan junzuki
- chudan maegeri
- chudan yokogeri kekomi
- jodan mawashigeri (ilmoita jodan tai chudan)  
(oikea puoli)

# Dojo Kun

**Dojo Kun** tarkoittaa kirjaimellisesti harjoittelusalin sääntöjä. Nämä säännöt koskevat kaikkia karaten harjoittelijoita ja heidän tulisi pyrkiä noudattamaan näitä myös arkielämässä salin ulkopuolella.

## **1) Etsi luonteen täydellisyyttä.**

Pyri jatkuvasti kasvamaan ihmisenä olemalla nöyrä, ystävällinen, ja empaattinen jotta voit paremmin auttaa muita vahvistumaan sekä omalla käytökselläsi näyttää hyvää esimerkkiä toisille.

## **2) Ole uskollinen.**

Ole rehellinen ja oikeudenmukainen, itsellesi ja muille. Älä keksi tekosyitä laiskottelulle tai huonolle käytökselle.

## **3) Yritä.**

Ole ahkera, harjoittele luovuttamatta ja vastoinkäymisistä lannistumatta. Kehittymällä karatessa kovan harjoittelun ja peräänantamattomuuden ansiosta opit, että tekemällä lujasti töitä voit saavuttaa muitakin tavoitteitasi elämässä.

## **4) Kunnioita toisia.**

Ole aina kohtelias ja huomaavainen toisia kohtaan. Varo ylimielisyyttä muita kohtaan taitojesi karttuessa.

## **5) Pidättäydy väkivaltaisesta käyttäytymisestä.**

Hillitse sisälläsi syntyvät äkilliset vihan tunteet. Älä käytä karatea aikoen satuttaa toisia. Käytä sitä vain ja ainoastaan puolustautumiseen: suojellaksesi itseäsi, perhettäsi ja ystäviäsi – ja vain silloin kun tilanteessa ei ole enää muuta keinoa.



**Lisäksi** on olemassa muita sääntöjä, joita harjoittelusalilla olevien tulisi noudattaa.

- Poista kaikki korut, kello tms. jotka voivat rikkoutua tai aiheuttaa vaaratilanteita itsellesi tai harjoitteluparillesi.
- Pidä kädet ja jalat puhtaina. Pese ne ennen harjoituksia.
- Pidä itsesi ja harjoitteluasusi puhtaana.
- Pidä kynnet lyhyinä, jotta ne eivät vaaranna harjoittelupariasi.
- Sido pitkät hiukset kiinni, jotta ne eivät häiritse harjoittelua.
- Sulje puhelimesi tai laita se äänettömälle.
- Voit halutessasi ottaa vesijuomapullon salin puolelle.
- Jätä jalkineet tatamialueen ulkopuolelle.
- Tee pystykumarrus kohti salin keskustaa aina saliin tullessa ja sieltä poistuttaessa.
- Harjoittele vakavissasi.
- Opettaja ja oppilas eivät ole samanarvoisia. Muista tämä, vaikka harjoituksia ohjaisi alempivoinen.
- Kun sinulle kumarretaan, kumarra takaisin.
- Älä nojaile seiniin tai tolppiin.
- Älä syö tai juo salilla ilman lupaa, äläkä pureskele purukumia.
- Älä poistu salista kesken harjoituksen ilman lupaa.
- Muista hyvät tavat. Älä kiroile. Olet esimerkki nuoremmille harjoittelijoille.

**Harjoitusten** alku- ja loppukumarrukset tehdään yhdessä polvi-istunnasta. Kumarruksia voi olla 2-3 kpl (**shomen ni rei**, **sensei/sempai ni rei** ja **otagai ni rei**) riippuen tilanteesta, mutta shomen ni rei (kumarrus karaten kehittäjille) ja otagai ni rei (kumarrus toisillemme), tehdään joka tapauksessa.

**Sääntöjen** tarkoitus ei ole tehdä oloa ahdistavaksi, vaan tehdä harjoittelusta turvallista sekä luoda jokaiselle harjoittelurauha. Jokainen salin ovista sisään käynyt on tullut harjoittelemaan tarkoituksena oppia jotain uutta ja kehittää itseään.

**Yritä** kaikkesi, että saisit kehitettyä luonnettasi paremmaksi kunnioittamalla muita ja olemalla heille kohtelias. Ole uskollinen karatelle noudattamalla Dojo Kunia.

# Dojolla

## Harjoittelu

Karateharjoitukset alkavat aina yhteisillä kumarruksilla. Kumarruksilla ei ole uskonnollista merkitystä, vaan niillä osoitetaan kunnioitusta oppilaita ja opettajia kohtaan. Kumarruksien kautta karaten harrastaja valmistautuu harjoittelemaan vakavalla asenteella ja pyrkii tekemään parhaansa koko harjoittelusession ajan. Varsinkin parin kanssa harjoitellessa on syytä tehdä parhaansa, jotta molemmat osapuolet hyötyvät harjoittelusta.

Kumarrusten jälkeen aloitetaan kehon lämmittely ja venyttely, joiden tarkoituksena on ehkäistä lihasvaurioiden syntymistä ja valmistella keho tehokkaaseen harjoitteluun. Venyttelyistä on hyötyä keholle, vaikkei karatea harrastaisikaan. Venyttely kehittää liikelajuutta, joka vastaavasti auttaa kehonhallintaa, mahdollistaa suuremman määrän tekniikoita ja tekemään tekniikat koko keholla.

Lämmittelyn ja venyttelyiden jälkeen aloitetaan tekniikkaharjoittelu. Tekniikkaa on tosin saatettu harjoitella jo osana lämmittelyä. Karaten tekniikkaharjoittelu voidaan jakaa kolmeen osa-alueeseen, jotka ovat kihon, kata ja kumite. Yksittäinen harjoitus voi sisältää yhden tai useamman osa-alueen harjoittelua.

## Kihon

Kihon tarkoittaa perusteita. Karate sisältää jatkuvaa perusliikkeiden ja -tekniikoiden harjoittelua. Kihon-harjoittelua ei koskaan hylätä. Opittuja perusteita sovelletaan kaikessa muussa, mitä karatessa harjoitellaan.

Käytännössä kihon-harjoittelu sisältää suuren valikoiman lyöntejä, iskuja, torjuntia ja potkuja. Näitä harjoitteita voidaan tehdä paikaltaan ja liikkeestä. Tekniikoita voidaan myös yhdistellä lukuisilla eri tavoilla ja kun mukaan otetaan vielä samaan aikaan erilaiset liikkumiset, kihon-harjoittelu voi haastaa taitavankin harjoittelijan kehon ja raajojen hallinnan.

## Kata

Kataa voidaan sanoa kokoelmaksi erilaisia karatetekniikoita ennalta määrättyssä järjestyksessä. Katoja voikin pitää karaten muistikirjoina, jotka sisältävät karatessa käytettävät tekniikat. Kata tulisi aina tehdä sellaisella fyysisellä ja henkisellä asenteella kuin olisi kamppailussa oikean vastustajan kanssa. Sellaisella asenteella tehdyt tekniikat tekevät katasta ns. elävän.

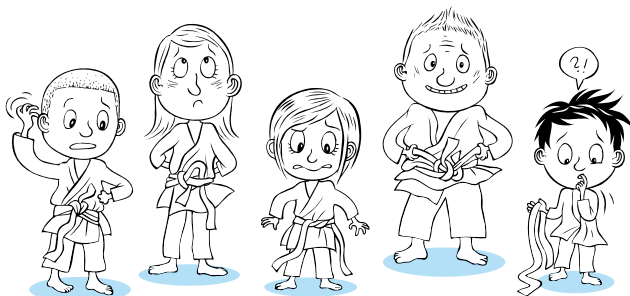
## Kumite

Kumite (=kohtaavat kädet) tarkoittaa sparrausta tai kamppailua. Kumite ei kuitenkaan ole pelkkää urheilun näkökulmasta katsottua kamppailua. Vaikka monet kumite-tekniikat, joita shotokan-tyylisuunnassa harjoitellaan, ovat ennalta määrättyjä ja ennen kaikkea turvallisuussyistä hallittuja, ne tulee silti suorittaa sillä asenteella kuin aikoisi päihittää vastustajansa.

**Harjoitukset** päättyvät aina hiljentymiseen polvi-istunnassa (seiza) ja loppukumarruksiin:

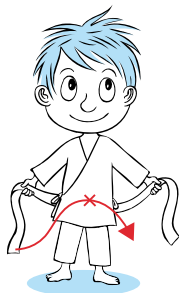
- 1) Ollaan rivissä **musubi dachissa**.
- 2) Mennään **seiza**-komennolla polvi-istuntaan.
- 3) Laitetaan silmät kiinni **mokuso**.
- 2) Avataan silmät **mokuso yame** ja lausutaan **Dojo Kun**.
- 3) Kumarretaan salin pääseinää kohti **shomen ni rei**.
- 4) Kumarretaan opettajalle **sensei/sempai ni rei** ja sanotaan **OSS!**
- 5) kumarretaan toisille **otagai ni rei** ja sanotaan **OSS!**
- 6) Noustaen ylös **kiritsu** ja kumarretaan pystyssä **rei**.

# VYÖN SOLMIMINEN



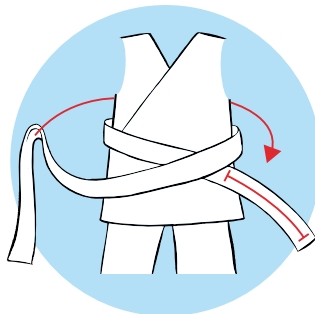
## 1 ichi

Karatekan asu on nimeltään **karategi**. Aluksi voi tuntua vaikealta oppia pukemaan se oikein päälle. Etenkin vyön (=obi) solmiminen tuottaa helposti hankaluuksia – mutta harjoittelemalla senkin oppii yllättävän nopeasti! Tässä yksi tapa solmia vyö.



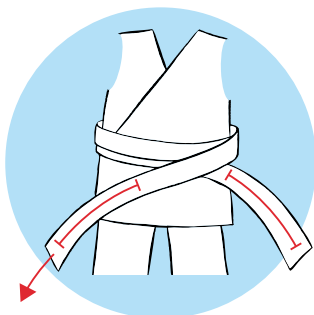
## 2 ni

Ota vyöstä kiinni molemmiin käsin. Vie oikeassa kädessäsi oleva pää vasemmalle ja paina sitä vatsaasi vasten.



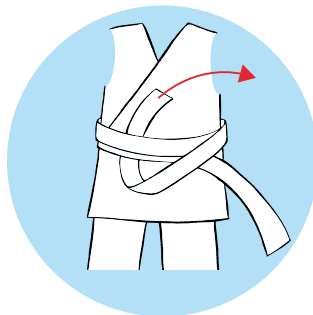
## 3 san

Jätä vyötä roikkumaan vasemmalle noin 20cm, pidä sitä paikallaan ja pyöräytä vyön toinen pää itsesi ympäri.



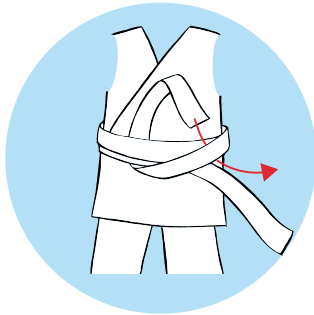
## 4 shi

Kierrä vyö kaksi kertaa itsesi ympäri ja kiristä se kohtuullisen tiukalle. Tarkista sitten että vyön molemmat päät roikkuvat yhtä pitkällä.



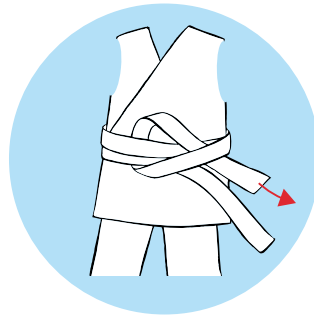
## 5 go

Pujota vyön pää vyötärösi ympäri olevan osan alta alhaalta ylöspäin ja vedä sopivan kireälle.



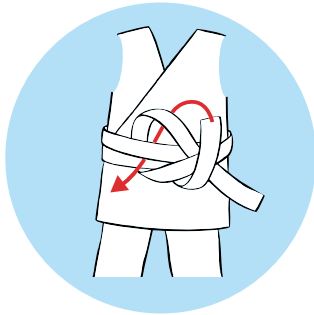
### 6 roku

Pujota vyön pää edelleen poikittain olevan uloimmaisen kaistaleen alta.



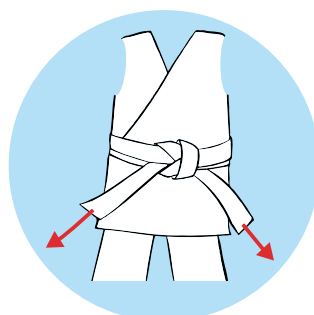
### 7 shichi

Vedä vyön pää sen toisen pään viereen. Älä kiristä vyötä vielä tiukalle.



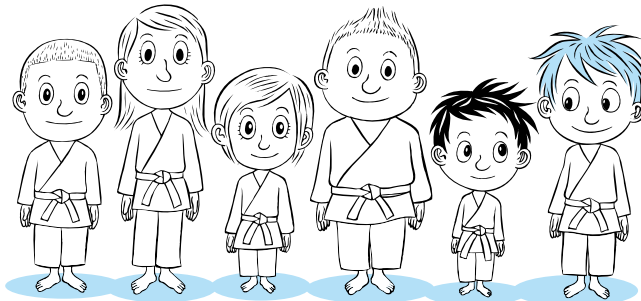
### 8 hachi

Ota tähän asti paikallaan ollut vyön toinen pää ja pujota se ylös jääneen lenkin takaa ja sitten vyötärösi ympäri olevan vyön uloimman lenkin takaa alas.



### 9 ku

Kiristä solmu sopivan tiukalle ja tarkista että vyön molemmat päät roikuvat yhtä pitkällä.



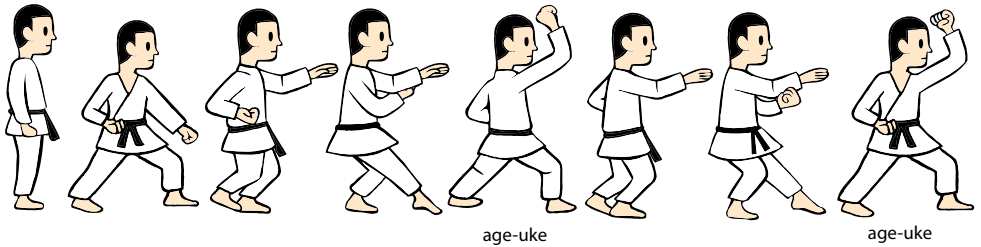
### 10 ju

Harjoittelu tekee tässäkin mestarin. Kun vyö solmittu oikein, se ei löysty harjoitusten aikana vaan on helpompi keskittyä harjoitteluun. **Oss!**

## Torjunnat – Uke

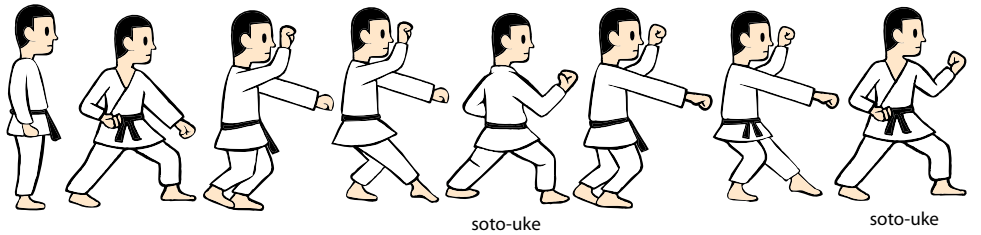
### Age-uke

---



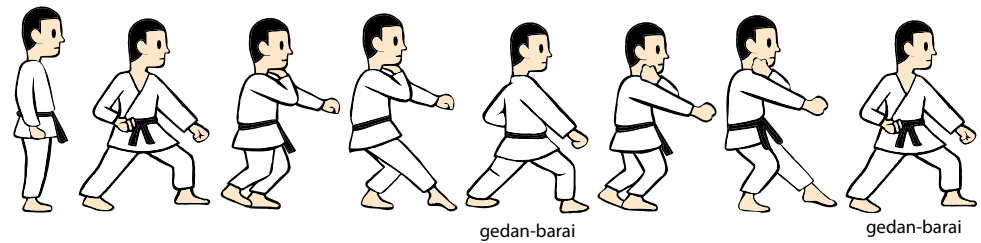
### Soto-uke

---



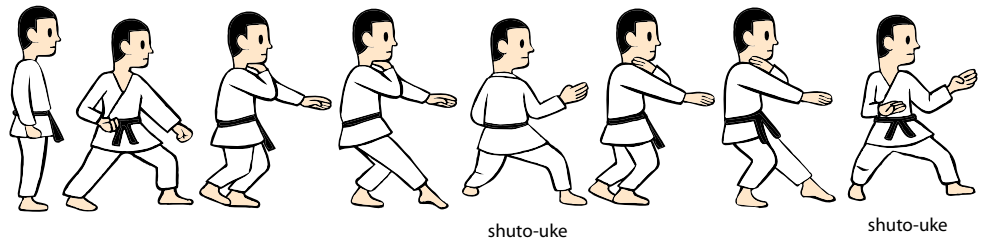
### Gedan-barai

---



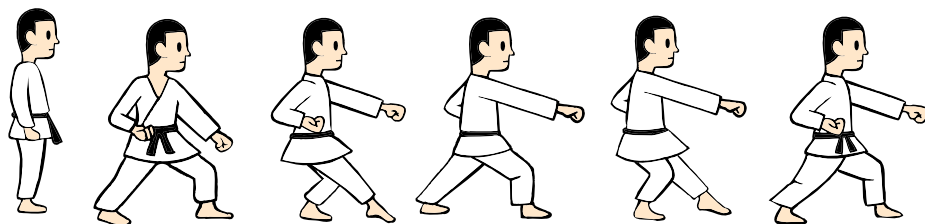
### Shuto-uke (kokutsu dachi)

---

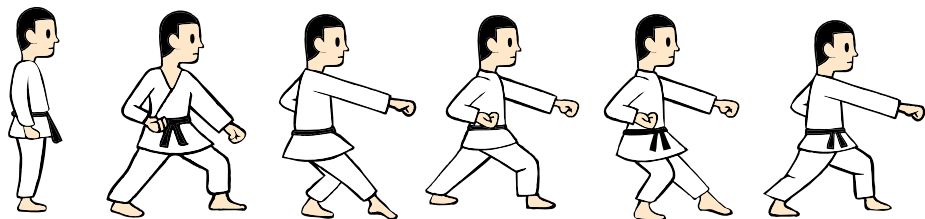


## Lyönnit – Tsuki

Oi-zuki

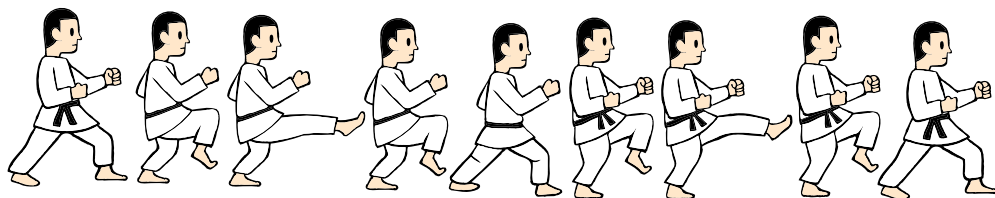


Gyaku-zuki

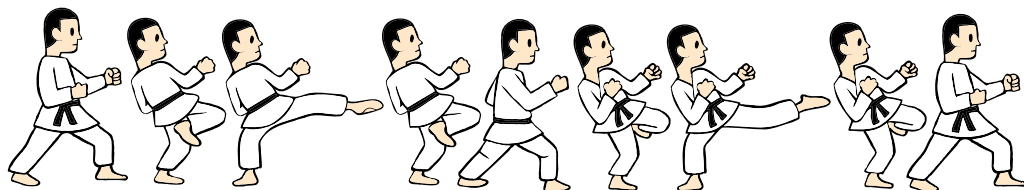


## Potkut – Keri

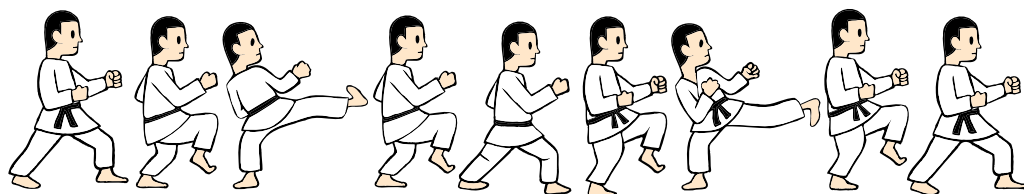
Mae-geri



Mawashi-geri



Yoko-geri kekomi



# Taikyoku Shodan



shizentai



musubi-dachi



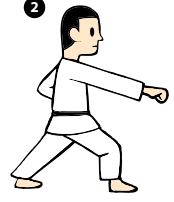
rei



yoi



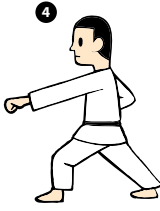
gedan-barai



oi-zuki



gedan-barai



oi-zuki



gedan-barai



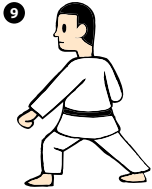
oi-zuki



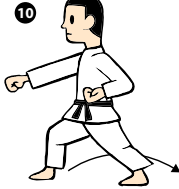
oi-zuki



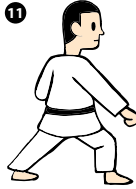
oi-zuki



gedan-barai



oi-zuki



gedan-barai



oi-zuki



gedan-barai



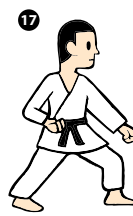
oi-zuki



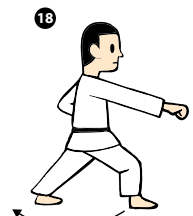
oi-zuki



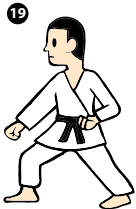
oi-zuki



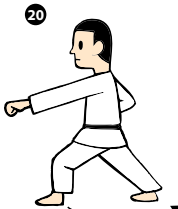
gedan-barai



oi-zuki



gedan-barai



oi-zuki



naore



yasume  
musubi-dachi



rei



musubi-dachi

Taikyoku Shodan!

KIAI!!

KIAI!!



# Heian Shodan



shizentai



musubi-dachi



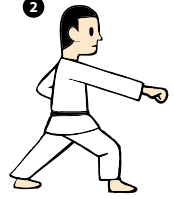
rei



yoi



gedan-barai



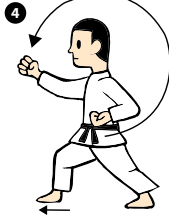
oi-zuki



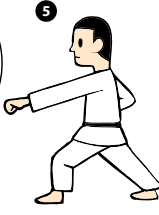
gedan-barai



(haku)



tettsumi-uchi



oi-zuki



gedan-barai



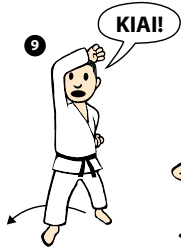
(suo)jaus



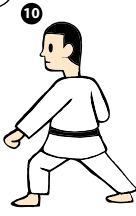
age-uke



age-uke



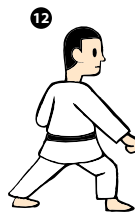
age-uke



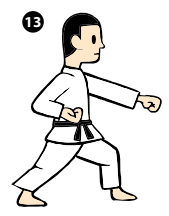
gedan-barai



oi-zuki



gedan-barai



oi-zuki



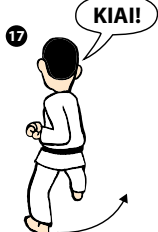
gedan-barai



oi-zuki



oi-zuki



oi-zuki



shuto-uke



shuto-uke



shuto-uke



shuto-uke



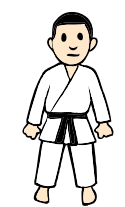
naore



yasume  
musubi-dachi

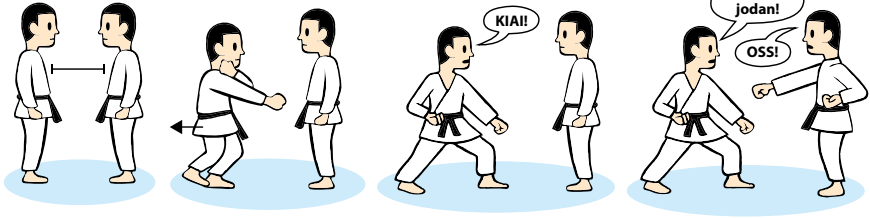
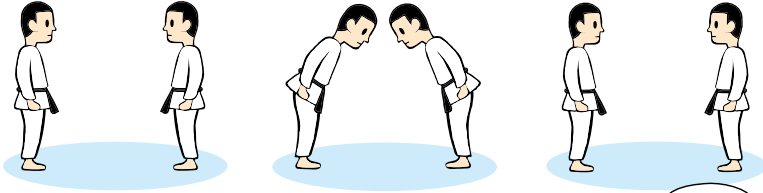


rei

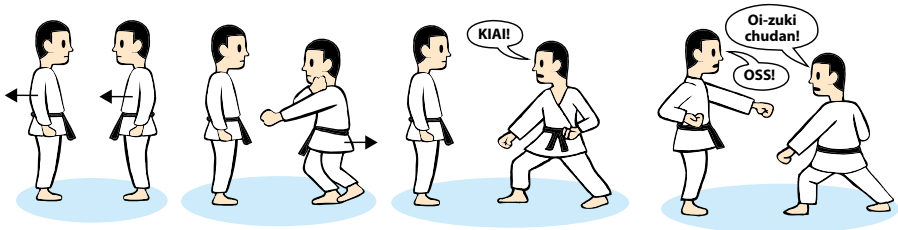
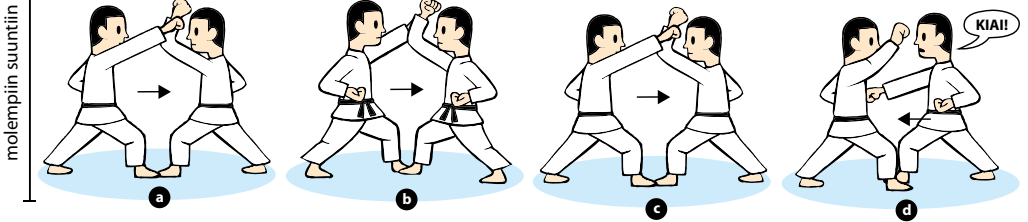


musubi-dachi

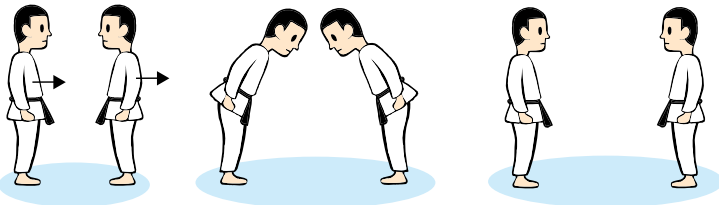
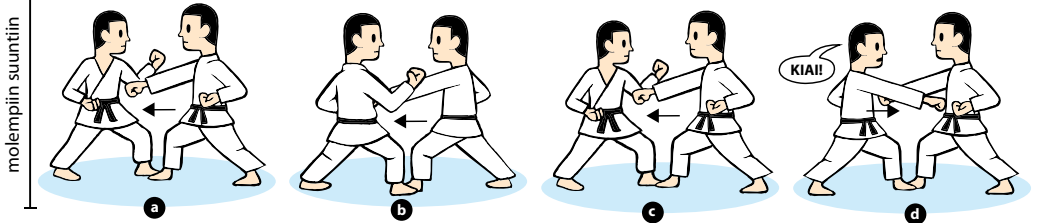
# Kolmen hyökkäyksen pariharjoitus – Sanbon Kumite



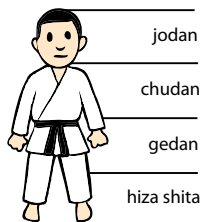
1 Hyökkäys: 3 x Oi-zuki jodan  
Puolustus: 3 x Age-uke + Gyaku-zuki



2 Hyökkäys: 3 x Oi-zuki chudan  
Puolustus: 3 x Soto-uke + Gyaku-zuki



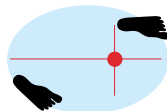
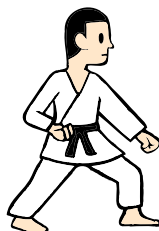
# Sanastoa



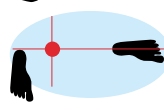
shizentai (yoi)



musubi-dachi



zenkutsu-dachi



kokutsu-dachi

## Perusharjoituksen (kihonin) aloitus



- seisotaan rivissä luontevassa **shizentai**-asennossa
- kumarretaan musubi-dachissa, **rei**
- otetaan **yoi**-valmiusasento
- tulee ensimmäinen käsky:

**Hidari zenkutsu-dachi  
gedan-barai kamaete!**



**kamaete** = käsky ottaa edellä mainittu asento

## Tekniikat

**uke** = torjunta  
**age-uke** = torjunta ylös  
**soto-uke** = torjunta ulkopuolelta sisäpuolelle  
**gedan-barai** = torjunta alas  
**shuto-uke** = kämmensyrjätorjunta  
**tsuki** = isku  
**oi-zuki** = isku etukädellä eteenpäin astuen  
**gyaku-zuki** = isku takakädellä  
**tettsui-uchi** = vasaralyönti  
**keri** = potku  
**mae-geri** = etupotku  
**mawashi-geri** = kiertopotku

## Numerot

1 = ichi      6 = roku  
 2 = ni      7 = shichi  
 3 = san      8 = hachi  
 4 = shi      9 = kyu  
 5 = go      10 = ju

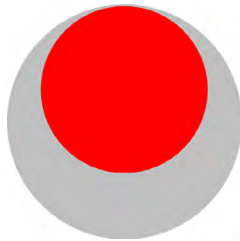
## Muuta karatesanastoa

**ashi** = jalka  
**ashi kaiten** = jalan vaihto paikallaan, toinen puoli eteen  
**do** = tie  
**dojo** = harjoittelusali (suora käännös: paikka jossa harjoitellaan oikeaa tietä)  
**hai** = kyllä  
**hajime** = alkakaa  
**hara** = vatsa, keskusta  
**hidari** = vasen  
**JKA = Japan Karate Association** = Japanin Karateyhdistys, jonka jäsen seuramme on  
**kara** = tyhjä  
**karate** = tyhjä käsi  
**karategi (dogi)** = karatepuku  
**karateka** = karaten opiskelija  
**kiritsu** = nousta oikea polvi edellä ylös  
**kohai** = nuorempi opiskelija  
**mae** = eteen  
**mawatte** = käännös  
**migi** = oikea  
**mokuso** = keskitytään silmät kiinni  
**mokuso yame** = silmät auki  
**naore** = mennään takaisin alkuun perusasentoon  
**obi** = karatevyö  
**oss** = kyllä, kuuntelen, ymmärrän, olen valmis  
**rei** = kumartaa  
**seiza** = polvi-istunta  
**sempai** = vanhempi opiskelija  
**sensei** = opettaja  
**Shotokan** = seuramme karaten tyyliuunta. Suora käännös: Shoton huone. Tyyliuunnan perustajan Gichin Funakoshin dojon nimi. "Shoto" oli Funakoshin signeeraus tarkoittaen tulessa huojuvaa mäntyä.  
**te** = käsi  
**ushiro** = taakse  
**ushiro-geri** = potku taakse  
**yame** = lopetetaan se mitä oliin tekemässä  
**yasume** = otetaan rento, luonnollinen seisonta-asento  
**zanshin** = keskittyminen



# JKATAMPERE

The Keeper of Karate's Highest Tradition



## JKATAMPERE

Nääshalli, Tampere

[info@jkatampere.fi](mailto:info@jkatampere.fi)

[www.jkatampere.fi](http://www.jkatampere.fi)

[www.facebook.com/jkatampere](https://www.facebook.com/jkatampere)

Copyright © 2024 Jii Roikonen & JKA Tampere