

# 剛柔流

**Goju - ryu**

**Syllabus**

Verklarende woordenlijst:	3
A	3
B	3
C	3
D	3
E	4
F	4
G	4
I	5
J	5
K	5
M	6
N	6
O	6
R	7
S	7
T	8
U	8
W	9
Y	9
Z	9
Waza:	10
Uke:	10
Tsuki:	11
Geri:	12
Dachi:	13
Tellen:	14
Meditatie:	14
Goju-Ryu kata's:	15

## Verklarende woordenlijst:

### A

**Age:** Opwaarts, stijgend

**Aite:** Trainingspartner

**Aiuchi:** Gelijktijdig uitgevoerde techniek (voornamelijk gebruikt tijdens het kumite)

**Ami:** Net (zoals in 'visnet')

**Ashi:** 1. Voet 2. Vorderen naar een bepaalde stand, het verplaatsen van de voeten

**Atame:** Hoofd

**Ate:** Stoot

### B

**Barai:** Vegend onderuithalen

**Bensoku:** Soort zwemvogel

**Budo:** Weg van de krijger

**Bujutsu:** Gevechtkunst van de strijdende klasse van Japan

**Bunkai:** 1. Toepassing van de vorm 2. Het analyseren van de kata

**Bushi:** 1. Strijdende klasse van Japan 2. Krijger

**Bushido:** Weg van de krijger

### C

**Chudan:** Midden van het lichaam (romp)

**Chu-tanden:** Belangrijk energiepunt in het lichaam, in het midden van het lichaam tussen de tepels, ± 2,5 cm inwaarts

### D

**Dachi:** Stand

**Dai Senpai:** 'Grote Broer'. De 'master-at-arms' in de Dojo. Vaak de op een na hoogste gordel in de dojo en de discipel van de Sensei. De 'Dai Senpai' is als een assistent-leraar. Hij brengt de dojo-regels bij en fungeert als een soort van link tussen de Sensei en de leerlingen

**Dan:** Graad of niveau van zwarte gordel. 1° dan is de laagste zwarte gordel, 10° dan de hoogste

**Do:** 'Weg' (Chinees: Tao). Het individu groeit voortdurend in zijn fysieke en mentale beleving van het karate door een constante en doorgedreven training

**Dohai:** Een trainingspartner die gelijk in graad is

**Dojo:** De oefenzaal waar men het Karate-do traint

**Dojo-kun:** De regels die gelden binnen de dojo

**Domo Arigato Gozaimasu:** Dank U (zeer formeel, met veel respect)

# E

**Empi:** 1. Elleboog. 2. Naam van een kata (Shotokan)

**Embusen:** Looppatroon van een kata, het grondplan

# F

**Fumikomi:** Stampend

# G

**Ganmen:** Slaap (zijkant hoofd)

**Gashuku:** Trainingskamp, stage

**Gasho Nigiri:** 1. Handen in bidhouding 2. Eigen handen vastgrijpen (bv. in het begin van Seipai)

**Gedan:** Laagste deel van het lichaam (alles onder de gordel)

**Geri:** Trap

**Geri-waza:** Trap-technieken

**Ge-tanden:** Belangrijk energiepunt in het lichaam,  $\pm 5$  cm onder navel,  $\pm 2,5$  cm inwaarts. Hier is ook de Hara te vinden

**Gi:** Uniform dat gedragen wordt tijdens het trainen van krijgskunsten

**Go:** 1. Hard 2. Vijf

**Goju-kai:** De Japanse associatie rond het Goju-ryu Karate-do.

剛柔会

**Goju-ryu:** Karate-stijl, de 'Hard-Zachte' stijl, geperfectioneerd door Miyagi Chojun, leerling van Kanryo Higaonna. Een van de belangrijkste karatestijlen, zowel op Okinawa als in Japan. Goju-ryu benadrukt soepele cirkelvormige weringen, gevolgd door krachtige, opeenvolgende aanvallen naar gans het lichaam. De oorsprong is terug te vinden in het Naha-te.

剛柔流

**Goju:** 1. Hard Zacht. 2. Vijftig

剛柔

**Gyaku:** Tegenovergestelde been en arm (bv. linkerbeen i.s.m. rechterarm)

# H

**Hai:** Ja

**Haito:** Rug van de hand

**Hajime:** Start

**Han:** Half

**Hanshi:** Grootmeester

**Hara:** 1. Letterlijk: 'buik' 2. Zee van innerlijke en spirituele energie (Ki). Bevat de werkelijke ziel van een persoon

**Harai:** Neerwaartse, vegende beweging

**Hidari:** Links

**Hiji:** Elleboog

**Hikite:** Het terugtrekken van de (reactie)hand

**Hiza:** Knie

**Honbu:** Hoofdkwartier (Honbu Dojo: Hoofd-Dojo)

## I

**Ibuki:** De correcte manier van ademen, zoals die toegepast wordt in o.a. Yoga en Goju-ryu

**Iie:** Nee

**Ippon:** Een punt in een wedstrijd

**Ippon Kumite:** Eén-staps-gevecht

**Izakaya:** Drank en eetgelegenheden

## J

**Jiyu Kumite:** Vrij gevecht

**J.K.F.:** Japan Karate-do Federation

**Jodan:** Bovenste deel van het lichaam (vanaf de nek opwaarts)

**Jo-tanden:** Belangrijk energiepunt in het lichaam, tussen de ogen, ± 2,5 cm inwaarts

**Ju:** 1. Zacht 2. Tien

**Juji:** Gekruist

## K

**Kagi:** Hoek, gebogen

**Kai:** Organisatie, associatie

**Kaiko:** Schild van een krab

**Kakato:** Hiel

**Kake:** Haak

**Kamae:** Zowel fysiek als mentaal een sterke stand of houding

**Kamae-te:** Idem als Kamae, maar met de handen in gevechtshouding

**Kan:** School, gebouw waar men krijgskunsten kan leren en beoefenen

**Kansetsu:** Gewricht

**Kansetsu-waza:** Technieken gericht naar de gewrichten

**Karate-do:** Letterlijk: 'De Weg van de Lege Hand'

**Karate-ka:** Beoefenaar van het Karate-do

**Kata:** Gestileerde vorm, vooropgesteld patroon met technieken die uitgevoerd worden volgens een welbepaald tempo

**Keiko-ken:** Eén-knokkel-vuist (kippensnavel)

**Kempo:** Chinees boksen

**Ken:** Vuist

**Ki:** Energie, levenskracht

**Kiai:** 1. Letterlijk: 'Roep' 2. Schreeuw waarbij alle vitale energie wordt opgeroepen

**Kihon:** Basis

**Kihon Ido:** Basis met stappende bewegingen

**Kihon Ido dai Ichi:** Basis met stappende bewegingen n° 1 (voorwaarts en achterwaarts stappen, al dan niet met een draaibeweging van 180°)

**Kihon Ido dai Ni:** Basis met stappende bewegingen n° 2 (stappen in de vier windrichtingen)

**Kihon Kumite:** Basis gevecht

**Kime:** Focus, concentratie

**Kintekki:** Geslachtsdelen bij een man

**Ko:** Vos

**Kohai:** Lagere gordels

**Kumite:** Gevecht

**Kuri:** Draaiende beweging

**Kyu:** Graden lager dan zwarte gordel

**Kyusho:** Vitale punten op het lichaam

## M

**Maai:** Afstand

**Mae:** Voorwaarts

**Makiwara:** 1. Stootpaal 2. Letterlijk: 'Een bundel stevig verpakt stro'

**Mawashi:** Ronddraaiende beweging

**Mawate:** Draaien

**Migi:** Rechts

**Mokuso:** 1. 'Tijd om te mediteren' 2. Een commando dat gegeven wordt om de ogen te sluiten

**Mokuso Yame:** Commando dat gegeven wordt om de ogen te openen op het einde van de meditatie

**Morote:** Dubbel, met twee armen of twee handen

**Moto Dachi:** Soepele, korte gevechtsstand

**Mudansha:** Hogere Kyu-graden

## N

**Nage:** Werpen

**Nage-waza:** Werptechnieken

**Naha:** Zeehaven en belangrijk handelscentrum in Okinawa

**Naha-te:** Verzamelnaam voor de gevechtsstijlen die in Naha beoefend werden

**Naote:** Een commando dat gegeven wordt om te stoppen, om het rustig aan te doen

**Neko:** Kat

**Nippon:** 1. Japan 2. Twee punten in een wedstrijd 3. Tweemaal

**Nukite:** speer-hand

## O

**Obi:** Gordel

**Oi:** Zelfde hand en zelfde been (bv. linkerbeen i.s.m. linkerarm)

**Onegai Shimasu:** 1. Letterlijk 'Mag ik van u leren', 'Wilt u alstublieft vriendelijk zijn tegen mij' 2. Groet tijdens het betreden van de dojo

**Osae:** Neerwaartse drukking

**Otagai:** Iedereen samen, naar elkaar toe

**Otoshi:** Neerwaarts, dalend

# R

**Randori:** Vrije oefening

**Rei:** 1. 'Respect' 2. Buigen 3. Traditie die zegt dat de jongste persoon, diegene met de laagste gordel of diegene die te gast is lager buigt dan de andere persoon

**Ryu:** Stijl van de school of de gevechtkunst

# S

**Sabaki:** Tactische offensieve/defensieve beweging naar een stand

**Sagi:** Soort kraanvogel

**Sakotsu:** Sleutelbeen

**Sanbon:** Driemaal

**Sasai:** Ondersteunen

**Seiken:** Vuist

**Seiretsu:** Oplijnen volgens graad

**Seiza:** Zittende, geknielde houding

**Senpai:** 'Grote broer', of assistent van de Sensei

**Sensei:** Leraar

**Shi:** 1. 'De dood'. 2. Vier

**Shihan:** 'Leraar der leraren'. Toegekend vanaf 5° dan of hoger. Dit is een ere-graad die uitgereikt wordt na uitzonderlijke inzet voor de krijgskunsten

**Shiken:** Test, examen

**Shitei:** Opgelegde kata tijdens een wedstrijd of examen

**Shizen-tai:** Natuurlijke houding

**Shomen:** Voorkant van de dojo, gewoonlijk met een schrijn of met foto's van de oprichters en/of hoofdinstructeurs

**Shorei-ryu:** Dialect uit Okinawa voor 'inspirerende, verlichtende stijl', de 'stijl van de Boeddha's'. Staat gekend als de 'Harde Stijl' van Okinawa. Met krachtige technieken, lichaamsversterkende oefeningen en veel (al dan niet diepe) standen, is deze stijl meer geschikt voor mensen met een zwaardere, krachtige lichaamsbouw. Maakt ook gebruik van de traditionele Okinawaanse wapens. Bekendste protagonist is Kanryo Higaonna uit Naha.

**Shorin-ryu:** Dialect uit Okinawa voor 'Shaolin-stijl'. Verzamelnaam voor de gevechtkunsten uit Shuri en Tomari. Bekendste meester is Sokon Matsumura, met Ankoh Itosu als een van zijn beste leerlingen. Gekenmerkt door lichte en snelle technieken, natuurlijke, hoge standen, een natuurlijke ademhaling en directe (weinig circulaire) technieken. Werd de 'Zachte Stijl' van Okinawa genoemd en was uiterst geschikt voor personen met een lichtere lichaamsbouw.

**Shotei:** Handpalm

**Shotokan:** Karate-stijl, 'huis van de wuivende palmen', opgericht door Gichin Funakoshi, een van de eerste meesters die het Karate-do in Japan introduceerde. Gekenmerkt door de vele dynamische, krachtige en lineaire bewegingen. Het hecht minder of geen belang aan de sierlijke bewegingen zoals Shito-ryu, noch aan het supplementaire, spierversterkende leerplan van Goju-ryu. Shotokan heeft 26 krachtige kata's en een ganse reeks van zeer effectieve kumite technieken.

**Shito-ryu:** Karate-stijl, de naam is een combinatie van kanji van grootmeesters in Shuri-te en Naha-te, Ankoh Itosu en Kanryo Higaonna. In kanji spellen de eerste twee letters van hun naam 'Shi' en 'To'. De stijl is een combinatie van Shorin-ryu en Goju-ryu, opgericht door Kenwa Mabuni. Shito-ryu gebruikt kleinere, meer hoekige bewegingen uit zowel het Shotokan als het Goju-ryu en beschikt over meer dan 50 kata's

**Shuri:** Hoofdstad en politiek centrum van het oude Okinawa  
**Shuri-te:** Verzamelnaam voor de gevechtstijlen (voornamelijk afkomstig van Sokon Matsumura) die in Shuri beoefend werden  
**Shuto:** Meskant van de hand (aan de pink-zijde)  
**Sokuto:** Meskant van voet  
**Sukui:** Scheppend  
**Sumimasen:** 1. Letterlijk 'Excuseer' 2. Gebruikt om de aandacht te trekken  
Sune: Scheenbeen

## T

**Taikyoku:** Basisvorm  
**Tai Sabaki:** 1. Lichaamsdraaiing 2. Tactische verandering van stand  
**Tanden:** Belangrijke energiepunten in het lichaam  
**Tate:** Verticaal  
**Te:** Hand  
**Tenshin:** Open handpalmen horizontaal boven elkaar (zie Seipai)  
**Tettsui:** Hamer-hand  
**Te-waza:** Handtechnieken  
**Tobi:** Springend, vliegend  
**Tokui:** Kata's die niet in de verplichte lijst zijn opgenomen, vrij te kiezen kata's tijdens een wedstrijd of examen  
**Tomari:** District nabij Naha in het oude Okinawa  
**Tomari-te:** Verzamelnaam voor de gevechtstijlen (waarvan Motobu Choki een van de meer gekende meesters is) die in Tomari beoefend werden  
**Tori:** Verdediger, diegene die een techniek toont  
**To-te:** 1. Letterlijk 'Chinese hand' 2. Verzamelnaam voor alle gevechtskunsten die op Okinawa beoefend werden, voor de opsplitsing in Naha-te en Shuri-te  
**Toudi:** Zie To-te  
**Tsuki:** Stoot  
**Tsuki-waza:** Stoot-technieken  
**Tsuzukute:** Voorbereiden, verder afhandelen (vooral gebruikt tijdens kumite)

## U

**Uchi:** 1. Zweepslag. 2. Binnenkant, inwaarts  
**Uchideshi:** Inwonende leerling (verblijft meestal in de dojo zelf)  
**Uchi-waza:** Zwepende technieken  
**Ude:** Onderarm  
**Uke:** 1. Wering. 2. Aanvaller, diegene naar wie de technieken uitgevoerd worden  
**Ura:** Omgekeerde kant, achterzijde  
**Ura-nage:** Achterwaartse worp  
**Ura-ken:** Achterkant van de vuist  
**Ushiro:** Achterwaarts



# W

**Wado-ryu:** Karate-stijl, 'Weg van de vrede'. Gekenmerkt door invloeden uit het Jitsu. Opgericht door Hironori Otsuka. Die naast het Jitsu ook karate trainde bij Gichin Funakoshi (Shotokan). De basis van het Wado-ryu en de 15 kata's zijn bijna gelijk aan deze van het Shorin-ryu.

**Waza:** Techniek

# Y

**Yakusoku Kumite:** Opgelegde kumite-oefeningen

**Yama:** Berg

**Yame:** Stop!

**Yoi:** 1. Letterlijk 'Vorbereiden' 2. Parate houding

**Yoko:** Zijwaarts

**Yudansha:** Zwarte gordels

# Z

**Zanshin:** 1. Letterlijk 'Perfect einde' 2. Eindigen op het punt waar men begonnen is (zowel mentaal als fysisch) 3. Volledige inzet van lichaam en geest tijdens het uitvoeren van technieken

**Zazen:** Zittende meditatie

**Zen:** 1. Religieuze meditatie 2. Boeddhistisch principe, staat van geestelijk compleet leeg zijn

## **Waza:**

### **Uke:**

**Age Uke:** Opwaartse wering

**Cho Uke:** Dubbele wering waarbij de gebogen arm de zijkant van het lichaam beschermt en de andere hand het hoofd (tegen bv. een Mawashi Geri)

**Gedan Juji Uke:** Lage X-wering waarbij de armen ter hoogte van de polsen gekruist zijn

**Gedan Shuto Uke:** Lage wering met de meskant van de hand

**Haito Uke:** Zijwaartse wering met de buitenkant van de speerhand (kant van duim)

**Harai Uke:** Neerwaartse, ronddraaiende wering

**Hiji Kuri Uke:** Draaiende, neerwaartse wering met de elleboog (zie bv. Kururunfa)

**Jodan Juji Uke:** Opwaartse X-wering waarbij de armen ter hoogte van de polsen gekruist zijn

**Juji Uke:** X-wering waarbij de armen ter hoogte van de polsen gekruist zijn (kan zowel met open als met gesloten handen uitgevoerd worden)

**Kake Uke:** Haak-wering

**Ko Uke:** Wering met gebogen pols

**Mawashi Uke:** Ronddraaiende, dubbele wering

**Morote Uke:** Dubbele wering

**Nagashi Uke:** Vegende, begeleidende wering

**Osae Uke:** Neerwaartse, drukkende, zachte wering

**Samurai Uke:** Dubbele wering waarbij een arm Age Uke maakt en de andere Harai Uke

**Sasai Age Uke:** Ondersteunde Age Uke (zie bv. Seipai)

**Sasai Yoko Uke:** Ondersteunde Yoko Uke (zie bv. Seiyunchin)

**Shuto Uke:** Wering met de meskant van de hand (kant van pink)

**Sokutei Uke:** Wering met zool van voet

**Sukui Uke:** Circulaire schep-wering

**Sune Uke:** Wering met opgetrokken scheenbeen (bv. tegen low-kick)

**Tora Guchi:** 1. Kortere Mawashi Uke, handen komen niet onder de gordel (vaak gebruikt in het Okinawa-karate) 2. Tijger-mond

**Uchi Uke:** Zijwaartse wering (binnenkant onderarm)

**Ude Uke:** Wering met onderarm

**Ura Uke:** Wering met rug van hand

**Ura Kake Uke:** Omgekeerde haak-wering (zie bv. Tensho)

**Yama Uke:** Berg-wering (zie bv. Seiyunchin)

**Yoge Uke:** Dubbele wering waarbij een arm Yoko Uke maakt en de andere Harai Uke

**Yoko Uke:** Zijwaartse wering (buitenkant onderarm)

## Tsuki:

**Age Tsuki:** Opwaartse, verticale stoot

**Atame Ate:** Hoofdstoot

**Empi Uchi:** Elleboog stoot

**Furi Uchi:** Circulaire, zwepende techniek met gesloten hand waarbij contact gemaakt wordt met de twee eerste knokkels

**Gyaku Tsuki:** Tegenovergestelde stoot ten opzichte van het voorste been

**Haito Uchi:** Stoot met meskant hand (kant van duim)

**Handaken:** Vuiststoot met de tweede rij knokkels (zie bv. Seipai)

**Hiji Ate:** Stoot met elleboog

**Ippon Ken (Tsuki):** Eén-knokkel-vuist

**Ippon Nukite:** Een-vinger-stoot

**Kagi Tsuki:** Hoek-stoot

**Kaiko Ken:** Krab-schild-vuist

**Keiko Ken Tsuki:** Eén-knokkel-stoot, tweede knokkel van wijsvinger benadrukken (kippensnavel, zie bv. Superinpei)

**Kentsui Uchi:** Hamer-hand stoot (vergelijkbaar met Tettsui Uchi)

**Kizami Tsuki:** Stoot met vuist van de voorste arm, vergelijkbaar met een 'jab' bij boksen

**Mae Hiji Ate:** Voorwaartse elleboogstoot

**Mawashi Hiji Ate:** Ronddraaiende elleboogstoot, van buiten naar binnen

**Mawashi Tsuki:** Ronddraaiende, dubbele stoot

**Morote Tsuki:** Dubbele voorwaartse stoot

**Nakadaka Ippon Ken:** Stoot met de tweede knokkel van de middelvinger

**Nippon Tsuki:** Tweemaal Chudan Tsuki, snel na elkaar uitgevoerd

**Nukite:** speer-hand-stoot, met de toppen van de vingers.

**Otoshi Hiji Ate:** Neerwaartse elleboogstoot

**Sanbon Tsuki:** Driemaal Chudan Tsuki, snel na elkaar uitgevoerd

**Sanren Tsuki:** Driemaal Tsuki, 1 x Jodan, 2 x Chudan

**Seiken Tsuki:** Vuist-stoot

**Shidan Uchi:** Zweepslag met vingertoppen (zie bv. Seipai)

**Shotei Ate:** Handpalm-stoot

**Shuto Ganmen Uchi:** Stoot met meskant hand (kant van pink) naar de slaap

**Shuto Hizo Uchi:** Stoot met meskant hand (kant van pink) naar de zijkant (nieren) van het lichaam

**Shuto Sakotsu Uchi:** Stoot met meskant hand (kant van pink) naar het sleutelbeen

**Shuto Uchi:** Stoot met meskant hand (kant van pink)

**Tate Tsuki:** Stoot met de vuist in een verticale positie

**Tettsui Uchi:** Hamer-hand-stoot

**Tsuki:** Voorwaartse stoot (zelfde hand en been)

**Ura Tsuki:** Stoot met omgedraaide vuist, kan zowel Jodan als Chudan uitgevoerd worden

**Uraken Uchi:** Zweepslag met omgedraaide vuist

**Uraken Sayu Uchi:** Zweepslag met omgedraaide vuist naar de slaap

**Uraken Shomen Uchi:** Voorwaartse zweepslag met omgedraaide vuist

**Ushiro Hiji Ate:** Achterwaartse elleboogstoot

**Yama Tsuki:** Berg-stoot (handen verticaal boven elkaar), 1 hand Jodan Tsuki, andere hand Ura

**Yoko Hiji Ate:** Zijwaartse elleboogstoot

## Geri:

**Ashi Barai:** Voetveeg

**Fumikomo Geri:** Stampende, neerwaartse trap

**Fumikomo Sokuto Geri:** Stampende, neerwaartse trap met de meskant van de voet

**Hiza Geri:** Kniestoot

**Kakato Geri:** Trap met hiel

**Kansetsu Geri:** Trap naar een gewricht met de meskant van de voet (vaak de knie)

**Kin Geri:** Trap naar het kruis met de top van de voet

**Kogan Geri:** Zie Kin Geri

**Mae Geri:** Voorwaartse trap met de bal van de voet

**Mae Tobi Geri:** Voorwaartse springende trap

**Mawashi Geri:** Ronddraaiende trap van buiten naar binnen met de wreef of de bal van de voet

**Mawashi Hiza Geri:** Ronddraaiende kniestoot

**Mawashi Tobi Geri:** Springende Mawashi Geri

**Mika Tsuki Geri:** Opwaartse trap met de zool van de voet

**Sokuto Geri:** Trap met de meskant de voet, zijwaarts of voorwaarts

**Sokuto Tobi Geri:** Springende Sokuto Geri

**Ura Mawashi Geri:** Omgedraaide Mawashi Geri, van binnen naar buiten, met de hiel

**Ushiro Geri:** Achterwaartse trap met de hiel

**Ushiro Tobi Geri:** Springende Ushiro Geri

**Yoko Geri:** Zijwaartse trap, met de wreef of de bal van voet, kan Gedan, Chudan of Jodan gezet worden, variant op low-kick

**Yoko Tobo Geri:** Springende Yoko Geri

## Dachi:

**Ayumi Ashi:** Vorderen door overstappen

**Bensoku Dachi:** 1. Stand gebruikt om te draaien waarbij de knie van het ene been past in de knieholte van het andere been, de bal van de achterste voet blijft op de grond 2. Gekruiste stand gebruikt om te draaien

**Han Zenkutsu Dachi:** Halve Zenkutsu Dachi

**Heiko Dachi:** Voeten evenwijdig, schouderbreedte, de voeten kunnen zowel linksvoor, rechtsvoor als naast elkaar staan

**Heiko Sanchin Dachi:** Idem als Heiko Dachi + Ge-tanden vast

**Heisoku Dachi:** 1. Voeten parallel tegen elkaar 2. Aandachtsstand

**Hiki Ashi:** Achterwaarts vorderen

**Hiki Ayumi Ashi:** Voorste voet bij de achterste brengen, dan deze achterste voet voorwaarts overplaatsen

**Kata Ashi Dachi:** Kraanvogelstand (één knie op, voet naar beneden, tenen opgetrokken, zie bv. Saifa)

**Kiba Dachi:** Paardenzitstand (vaak gebruikt in Shotokan)

**Kokutsu Dachi:** Omgekeerde, achterwaartse Zenkutsu Dachi (niet te verwarren met Kokutsu Dachi gebruikt in Shotokan)

**Kosa Dachi:** 1. Stand gebruikt om te draaien waarbij de knie van het ene been past in de knieholte van het andere been, beide voeten blijven plat op de grond 2. Gehaakte stand

**Moto Dachi:** Korte gevechtsstand, vergelijkbaar met Han Zenkutsu Dachi maar soepeler en korter uitgevoerd

**Musubi Dachi:** 1. Hielen tegen elkaar, de voeten maken hoek van 60° 2. Militaire stand

**Neko Ashi Dachi:** 1. Achterste voet 60° naar buiten gedraaid, voorste voet recht, enkel de bal van de voorste voet maakt licht contact met de vloer, 90% van het gewicht rust op het achterste been 2. Kat-stand

**Renoji Dachi:** Idem als Neko Ashi Dachi, maar beide voeten maken volledig contact met de vloer

**Sagi Ashi Dachi:** Kraanvogelstand (één knie opgetrokken, voet opgetrokken, zie bv. Seiyunchin)

**Sanchin Dachi:** 1. Achterste voet staat recht, voorste voet is 60° inwaarts gedraaid, gewicht gelijkmatig verdeeld over de beide benen 2. Zandloper-stand

**Shiko Dachi:** 1. Voeten maken een hoek van 90° - 100° naar buiten, gewicht is gelijkmatig verdeeld over de beide benen, de knieën blijven boven de voeten 2. Sumo-stand

**Sonkio Dachi:** Gehurkte stand (zie Kururunfa)

**Soto Haji Monji Dachi:** 1. Vertrekkende vanuit Heiko Dachi, de tenen 45° naar buiten brengen 2. Uitwaartse stand

**Tsugi Ashi:** Vorderen door de achterste voet bij de voorste te brengen en dan de voorste voet vooruit te schuiven

**Uchi Haji Monji Dachi:** 1. Vertrekkende vanuit Soto Dachi, de hielen 45° naar buiten brengen 2. Inwaartse stand

**Yori Ashi:** 1. Letterlijk: 'Schuivende Voeten' 2. Voorste voet voorwaarts schuiven, de achterste voet wordt daarna krachtig en vanuit de heup bijgetrokken tot de oorspronkelijke stand

**Zenkutsu Dachi:** Vooruitleunende stand, voorste voet staat recht, de achterste voet maakt een hoek van 60° naar binnen, 70% van het gewicht rust op het voorste been

## Tellen:

1	Ichi/Sho
2	Ni
3	San
4	Shi/Yon
5	Go
6	Roku
7	Shichi/Nana
8	Hachi
9	Ku
10	Ju
...	
11	Ju-Ichi
12	Ju-Ni
13	Ju-San
...	
20	Ni-Ju
21	Ni-Ju-Ichi
22	Ni-Ju-Ni
23	Ni-Ju-San
...	
30	San-Ju
40	Yon-Ju
50	Go-Ju
60	Roku-Ju
70	Nana-Ju
80	Hachi-Ju
90	Ku-Ju
100	Hyaku

## Meditatie:

**Mokuso**

**Mokuso Yame**

**Shomen Ni - Rei**

**Sensei/Senpai Ni - Rei**

**Otagai Ni - Rei**

Tijd om te mediteren (ogen sluiten)

Stop mediteren (ogen openen)

Groeten naar de voorkant van de Dojo (meestal een schrijn)

Groeten naar de lesgevers

Groeten naar iedereen die mee les volgt

**Goju-Ryu kata's:**

<b>Sanchin</b>	3-gevecht
<b>Gekisai dai Ichi</b>	Aanvallen en vernietigen n° 1
<b>Gekisai dai Ni</b>	Aanvallen en vernietigen n° 2
<b>Saifa</b>	Vernietigen en doorheen gaan
<b>Seiyunchin</b>	Controleren en in het gevecht trekken
<b>Sanseiru</b>	36 (36-handen)
<b>Shisochin</b>	Gevecht in 4 windrichtingen
<b>Seipai</b>	18 (18-handen)
<b>Seisan</b>	13 (13-handen)
<b>Kururunfa</b>	Standvastig zijn in het gevecht en plots aanvallen
<b>Suparinpei</b>	108 (108-handen)
<b>Tensho</b>	Ronddraaiende (hand)palmen