

LAMPIRAN 1

DAFTAR ISTILAH GERAKAN KARATE

NAMA TEKNIK				
A	DACHI (Kuda-Kuda)			
	1.	八字立ち	Hachinoji dachi	Berdiri kaki terbuka
	2.	内八字立ち	Uchi hachinoji dachi	Berdiri tumit terbuka
	3.	平行立ち	Heiko dachi	Berdiri kaki sejajar
	4.	閉足立ち	Heisoku dachi	Berdiri kaki rapat
	5.	結び立ち	Musubi dachi	Berdiri tumit rapat
	6.	前屈立ち	Zenkutsu dachi	Berdiri tekuk depan
	7.	後屈立ち	Kokutsu dachi	Berdiri tekuk belakang
	8.	騎馬立ち	Kiba dachi	Berdiri tunggang kuda
	9.	四個立ち	Shiko dachi	Berdiri injak lebar
	10.	交差立ち	Kosa dachi	Berdiri kaki silang belakang
	11.	猫足立ち	Neko ashi dachi	Berdiri kaki kucing
	12.	レの字立ち	Renoji dachi	Berdiri huruf L
	13.	提示立ち	Teiji dachi	Berdiri huruf T
	14.	不動立ち	Fudo dachi	Berdiri kokoh
	15.	半月立ち	Hangetsu dachi	Berdiri setengah bulan
	16.	三戦立ち	Sanchin dachi	Berdiri jam pasir
	17.	鶴足立ち	Tsuruashi dachi	Berdiri satu kaki
B	Bentuk Tangan			
	1.	正拳	Seiken	Kepalan depan
	2.	裏達	Riken/uraken	Kepalan belakang
	3.	拳槌	Kentsui/tetsui	Kepalan palu
	4.	中高拳	Nakadakaken	Kepalan jari tengah
	5.	一本拳	Ippon ken	Kepalan satu jari
	6.	手刀	Shuto/tegatana	Tangan pedang
	7.	背刀	Haito/segatana	Punggung pedang
	8.	系刀	Keito	Kepala ayam
	9.	底掌	Teisho	Pangkal telapak tangan
	10.	背手	Haishu	Punggung tangan
	11.	貫手	Nukite	Tangan tembus
	12.	二本貫手	Nihon nukite	Dua jari tembus

	13.	熊手	Kumade	Tangan beruang
	14.	鷲手	Washide	Tangan garuda
	15.	青竜剣	Seiryuto	Pedang naga biru
	16.	肘	Hiji/enpi	Siku tangan
	17.	平拳	Hira ken	Kepalan datar
C	Bentuk Kaki			
	1.	膝頭	Hizagashira	Tempurung lutut
	2.	腰	Koshi	Kaki macan
	3.	速答/足刀	Sokuto/Ashi getana	Kaki pedang
	4.	踵	Kakato	Tumit
	5.	爪先	Tsumasaki	Ujung kaki
	6.	大賞	Taisho	Punggung kaki
D	TSUKI (Pukulan)			
	1.	中段直突き	Chudan choku zuki nukite	Tinjuan lurus tengah
	2.	上段直突き	Jodan choku zuki	Tinjuan lurus atas
	3.	追い突き	Oitsuki	Tinjuan mengejar
	4.	逆突き	Gyaku zuki	Tinjuan kebalikan
	5.	連突き	Ren zuki	Tinjuan berganti
	6.	三本連突き	Sanbon ren zuki	Tinjuan berganti tiga kali
	7.	刻み突き	Kizami zuki	Tinjuan menusuk
	8.	揚げ突き	Age zuki	Tinjuan angkat
	9.	たて突き	Tate zuki	Tinjuan tegak
	10.	裏突き	Ura zuki	Tinjuan punggung kepalan
	11.	鍵突き	Kagi zuki	Tinjuan mengunci
	12.	山突き	Yama zuki	Tinjuan menggunung
	13.	合わせ突き	Awase zuki	Tinjuan menyela
	14.	平行突き	Heiko zuki	Tinjuan serempak/sejajar
	15.	回し突き	Mawashi zuki	Tinjuan memutar
	16.	挟み突き	Hasami zuki	Tinjuan menggantung
	17.	貫手	Nukite	Tangan tembus
	18.	二本貫手	Nihon nukite	Dua jari tembus
E	UKE (Tangkisan)			
	1.	上段揚げ受け	Jodan age uke	Tangkisan angkat
	2.	中段外受け	Chudan soto uke	Tangkisan dari luar
	3.	中段内受け	Chudan uchi uke	Tangkisan ke luar

	4.	手刀受け	Tegatana uke/Shuto uke	Tangkisan tangan pedang
	5.	十字受け	Juji uke	Tangkisan tangan silang
	6.	かき分け受け	Kakiwake uke	Tangkisan menyela
	7.	諸手受け	Morote uke	Tangkisan dua tangan
	8.	押さえ受け	Osae uke	Tangkisan tekan
	9.	胚珠受け	Haishu uke	Tangkisan punggung tangan
	10.	たて受け	Tate uke	Tangkisan tegak
	11.	底掌受け	Teisho uke	Tangkisan pangkal telapak tangan
	12.	下段払い	Gedan barai	Sapuan ke bawah
	13.	流し受け	Nagashi uke	Tangkisan mengalir
	14.	掛け受け	Kake uke	Tangkisan mengkait
	15.	あわせ受け	Awase uke	Tangkisan menggabung
	16.	すくい受け	Sukui uke	Tangkisan menyendok
	17.	測定回し受け	Sokutei mawashi uke	Tangkisan telapak kaki memutar
	18.	掴み受け	Tsukami uke	Tangkisan menangkap
	19.	速答押さえ受け	Sokuto asae uke	Tangkisan kaki pedang menekan
	20.	測定押さえ受け	Sokutei osae uke	Tangkisan telapak kaki menekan
	21.	祖久保掛け受け	Sokubo kake uke	Tangkisan tungkai kaki mengkait
	22.	足首を掛け受け	Ashikubi kake uke	Tangkisan pergelangan kaki mengkait
F	UCHI (Sentakan)			
	1.	裏拳内	Uraken uchi	Sentakan punggung tangan
	2.	拳槌内	Kentsui uchi	Sentakan tangan palu
	3.	手刀内	Shuto/Tegatana uchi	Sentakan tangan pedang
	4.	背刀内	Haito/Segatana uchi	Sentakan punggung pedang
G	GERI (Tendangan)			
	1.	前蹴り	Maegeri	Tendangan depan
	2.	横蹴上げ	Yoko keage	Tendangan samping mengangkat
	3.	横蹴込み	Yoko kekomi	Tendangan samping menyodok

	4.	回し蹴り	Mawashigeri	Tendangan melingkar
	5.	内回し蹴り	Uchi mawashigeri	Tendangan melingkar ke luar
	6.	裏回し蹴り	Ura mawashigeri	Tendangan melingkar kebalikan
	7.	後ろ蹴り蹴込み	Ushirogeri kekomi	Tendangan menyodok ke belakang
	8.	後ろ回し蹴り	Ushiro mawashigeri	Tendangan melingkar ke belakang
	9.	三ヶ月	Sankagetsu/Mikazuki geri	Tendangan menyabit
H	Lainnya			
	1.	敬礼	Keirei	Menghormat
	2.	良い	Yoi	Siap
	3.	辞め	Yame	Berhenti
	4.	押忍	Ossu	Siap/Hormat
	5.	左	Hidari	Kiri
	6.	右	Migi	Kanan
	7.	構え	Kamae	Siap
	8.	構え手	Kamaete	Tangan siap
	9.	半身	Hanmi	Setengah menghadap depan
	10.	正面	Shomen	Hadap depan
	11.	蹲路	Sonkyo	Jongkok
	12.	巻藁	Makiwara	Ikatan jerami
	13.	重心	Jūshin	Garis tengah tubuh
	14.	気目	Kime	Kesadaran
	15.	水流れ	Mizunagare	Aliran air
	16.	側面	Sokumen	Sisi