

The History of Wado Ryu - *Ohtsuka Sensei Story*



The "Wado" story officially began in May 1934 when Hironori Ohtsuka registered his own style of Karate, which he called "Wado Ryu" and was recognized as an independent style. However, its origins were developed by Ohtsuka's continuous study of all martial arts, formulating the "Wado" techniques by combining his own innovations and natural movements found in the other martial arts.

The full "Wado" story began on 1st June 1892 when Hironori Ohtsuka was born. He was born in Shimodate City, Ibaragi, Japan, the first son of Dr. Tokuiuro Ohtsuka, a Doctor of Medicine. Ohtsuka was first introduced to the Martial Arts by his great uncle Chojiro Ebashi who began teaching him Jujitsu. This marked the starting point of his life-long fascination and obsession with the Martial Arts.

On the 1st April 1897 Ohtsuka started school where he studied Shindo Yoshin Ryu Jujitsu, under the supervision of Shinzaburo Nakayama Sensei, the third Grand Master of this style of Jujitsu. The essence of this art lays emphasis upon the nature and the grace of movement. It was originally inspired by Yoshitoki Akiyama Sensei after observing how the willow tree laden with snow yielded to the elements of nature, yet maintained its versatility and flexibility to outside forces without damage. This study of movement impressed upon the young Ohtsuka the importance of natural flowing movements. These lessons play a major part in today's "Wado" karate. In defense and attacking techniques the use of the opponent's body and weight and movement play an equally significant role in defeating your enemy as your own body movements, Ohtsuka continued his studies of Shindo Yoshin Ryu Jujitsu whilst at Waseda University from 1910 to 1917 reading commerce. Ohtsuka also studied different styles of Jujitsu, experimenting between styles concentrating on their "positive quality". During his period at University he was able to examine the techniques of most Martial Arts. He developed and improved certain techniques of the existing arts combining them with other "innovative" techniques. Whilst studying Jujitsu, Ohtsuka learned a great deal about the body's "vital points" both for attacking and healing purposes, he also studied the art of "bone setting".

In 1917 Ohtsuka joined the Kawasaki Bank, during the year he is believed to have met Morihei Ueshiba Sensei, the founder of Aikido and this began a deep founded influential friendship. After two years at the bank Ohtsuka Sensei decided to become a full time Martial Artist. His mother, however, opposed this, wishing her son to continue his career in banking. Out of respect for this mother and family he postponed his ambitions, but continued to study Jujitsu.



Ohtsuka was awarded on 1st June 1920 the highest degree of Shindo Yoshin Ryu Jujitsu, which allowed him to succeed his master's position as fourth Grand Master.

The 1922 sports festival in Tokyo was to continue his obsession with all Martial Arts. For the first time Ohtsuka was to encounter Karate. Gichin Funakoshi Sensei was invited by the Japanese Education Department to demonstrate his style of Okinawan Karate (Tode). Kano Sensei, a renowned Martial Arts Instructor, accepted that the spirit behind karate was the same as Japanese Martial Arts, which served to promote its message and style. Ohtsuka was impressed with this newly promoted Martial Art. He visited Funakoshi Sensei on numerous occasions during his stay, discussing techniques and other aspects of Karate. Funakoshi Sensei prolonged his visit by invitation from the Japanese Education department. He was "impressed" by Ohtsuka's enthusiasm and determination to understand Karate and agreed to teach him all he knew about Karate. Within the space of a year Ohtsuka Sensei had studied all the Katas that Funakoshi had brought from Okinawa, although he found certain movements and techniques difficult to implement and understand. This led Ohtsuka in his search for a deeper understanding of Karate to practice Kata with Mabuni Sensei the founder of Shuto-Ryu Karate. In 1925 Ohtsuka's mother died and he was left in a period of indecision about his career. After three years of deep philosophical thought, he left the Kawasaki Bank and set up a "bone setting" practice, similar to a small hospital. His prowess in the Martial Arts had led him to be the Chief Instructor of Shindo Yoshin Ryu Jujitsu and an assistant instructor at Funakoshi Sensei's dojo. By the year 1929 Ohtsuka was a registered member of the Japan Martial Arts Federation. At this time Okinawan Karate only concentrated upon Kata, Ohtsuka thought that the full spirit of Budo, which concentrates both upon defense and attack, was missing. Ohtsuka Sensei meanwhile had been developing Yakusoko Kumite to compensate for the lack of attacking techniques. He thought there was a need for a more fluid type of Karate and decided to leave Funakoshi Sensei to concentrate on developing his own style of Karate, "Wado".



The year of 1934 proved to be a major year for Ohtsuka and "Wado" Karate. On February 28th Ohtsuka the 2nd was born. It is uncanny that during this year Wado-Ryu Karate was also "born" and officially recognised to be an independent style. This recognition meant a departure for Ohtsuka from his hospital and a fulfillment of his life's ambition, to become a full time Martial Artist. In 1935 Karate received a further promotion upon Kano Sensei's recommendation to be accepted as a Martial Art, but at first only as an extension of Judo by the Japan Martial Arts Federation.

Ohtsuka Sensei's personalised style of Karate was officially registered in 1938

after he was awarded the rank of "Renshi-go". He presented a magnificent demonstration of "Wado" Karate for the Japan Martial Arts Federation who were impressed with his style and commitment and successfully acknowledged him as a high ranking instructor. The next year the Japan Martial Arts Federation asked all the different styles of Karate to register their names. Ohtsuka registered the name of "Wado-Ryu". Other styles to register included Shotokan Ryu, Goju Ryu and Shito-Ryu. The next few years witnessed Wado Ryu karate growing from strength to strength, new dojos were opening and karate was being taught at the Universities. Ohtsuka himself was becoming a recognised figure within the World of Martial Arts. In 1942 he was awarded the title of Kyoshi-go. During that year a future great master Tatsuo Suzuki began training in Wado-Ryu Karate. In 1943 Ohtsuka the 2nd began his pursuits in the field of the Martial Arts. He began Kendo under the strict instruction of an army officer called Miyata Sensei. In 1944 Ohtsuka Sensei was appointed Japans Chief Karate instructor and in 1945 Ohtsuka the 2nd began to receive expert instruction from his father. In 1947 Teruo Kono began Karate but did not start training with Ohtsuka Sensei until 1951 and in 1955 the first all Japan Wado-Ryu Karate championships were held.

Until the 1960s Martial Arts and especially Wado-Ryu karate remained upon the small islands of Japan. It was hardly recognised outside of the East. This was soon to change. In 1963 a three-man team left Japan to conquer America and Europe. The team was composed of Mr. Arakawa, Mr Takashima and Mr. T. Suzuki. The impressions they left upon America and Europe were tremendous, Wado-Ryu Karate became recognised worldwide for its true merits. Back in Japan in 1966 Ohtsuka Sensei was awarded the title "Kun Goto Suokuo Kyoku jujitsu Shou" by the late Emperor Horohito. It was presented by the Emperor for his dedication to the introduction and teaching of karate. By the early 1970s karate had become truly established worldwide. Ohtsuka continued to train and instruct in Japan, whilst a team of highly qualified Japanese Sensei's continued to spread the doctrines of Wado-Ryu Karate worldwide.

Ohtsuka Sensei in 1972 was historically awarded with an honor never before bestowed upon any Karate master, the president of the International Martial Arts Federation, a member of the Japanese royal family, presented Ohtsuka with the title of "Meijin" - the first excellent Marital Artist in Karate (10th Dan) it was the greatest title possible and bestowed upon him.

In 1980 Ohtsuka Meijin began to think about retirement as the head of Wado Karate and wanted his son to succeed him as Grand Master. However other high level Wado Karateka were not in favor of this and wished for a different leader to be appointed. Although many negotiations took place no agreement could be reached and some of these Wado Karateka broke away and formed their own association.



Ohtsuka Meijin continued to lead the World of Wado-Ryu Karate until the 20th November 1981, when he finally decided to abdicate his possession as Grand Master of Wado-Ryu Karate and nominated his son Hironori Ohtsuka 2nd as his successor. Hironori Ohtsuka Meijin peacefully passed away on 19th January 1982, two months later. Throughout the entire world where Marital Arts are practiced he will always be remembered for his enormous contribution and individual devotion to Wado Karate.

Professor Tatsuo Suzuki 8th Dan Hanshi (Ph.d)



The late Professor Tatsuo Suzuki was born in Yokohama in 1928 and became interested in Karate at the age of 14 and within six years of beginning his study of Karate, Professor Suzuki was awarded his 3rd Dan at the age of 19. In 1951 at the age of 24 he was awarded the then highest grade in Wado-Ryu, 5th Dan for his outstanding courage and ability.

At 45 he was awarded his 8th Dan and also in the same year was given the title of Hanshi (Master) by the International Budo Federation and was presented with a special silver cup by Higashi Kuni no Miya, the uncle of the late Emperor of Japan.

From 1945 to 1956 he received direct instruction from the founder of Wado Ryu, Hironori Ohtsuka Sensei at the Wado Ryu Headquarters. Thereafter, as Ohtsuka Sensei's most senior student, he travelled with Ohtsuka Sensei both domestically and internationally performing demonstrations and teaching at the Headquarters and in such places as Hawaii.

From 1956 to 1964 Master Suzuki founded the first Wado Federation in England and from his base in London he spread Wado Ryu throughout Europe. Overcoming many difficulties, he brought senior students from Japan, taught them how to be instructors and sent them to various European countries. Within just a few years Wado Ryu became the most popular style in Europe. **In 1991 Master Suzuki took over from Ohtsuka Sensei in protecting the essence of Wado Ryu and established the Wado International Karate-Do Federation.**

In addition to his accomplishments in Karate, Professor Suzuki is a 2nd Dan in Tenshin Koryu Bo-Jitsu (*stick fighting*) and a 1st Dan in Judo. He has also studied Zen doctrine with the high priests, the late Genpo Yamamoto and Soyen Nakagawa. Suzuki Sensei is also a member of the International Budo Academy (IBA) as an Associate Professor and was awarded the title Doctor of Philosophy for his life long work and commitment to teaching Wado Ryu Karate.



Also see [Tatsuo Suzuki - My Life](#)

Su Ha Ri

'SUHARI' is an old important martial arts word in Japan.

SU indicates that a beginner must correctly copy all karate techniques from his instructor.

HA means that after a number of years of training, when the karateka has attained a high degree black belt, he is allowed to develop new techniques provided they are improvements. This applies to all movements with the exception of basic techniques.

RI is the highest form. It means that after an even longer period of training than for HA, the Karateka must be able to perform all forms of karate automatically, not stopping to think about his moves.

Kata No Rokugensoku (Six Principles of Kata)

1. Ikita Kata. Kata must be alive and done with feeling and purpose.

2. Inen. Kata must be performed with spirit.

3. Chikara no Kyojaku. Kata should be done with changes in application of power. Technique can be strong or yielding, hard then soft.

4. Waza no Kankyu. Kata should be done with variations in the timing of movement, sometimes fast, sometimes slow.

5. Kisoku no Donto. Kata must be done with proper rhythm of breathing, when to inhale and exhale.

6. Balance. Proper balance must be maintained in the performance of Kata.

DE ZES PRINCIPES VAN KATA

Bij het oefenen van kata moet aandacht besteedt worden aan de volgende zes elementen. Als ook maar een van deze elementen niet in orde is, is de kata nog niet goed.

Ikita kata

Een kata moet 'leven'. De karateka moet verdedigingen en tegenaanvallen dus uitvoeren alsof hij tegen tastbare, levende tegenstanders vecht. Dit is de enige manier waarop de bewegingen die in de kata worden geleerd later met echte tegenstanders in praktijk kunnen worden gebracht.

Inen

Een kata moet met grote inzet worden uitgevoerd. De karateka mag er geen gewoonte van maken technieken aan te leren zonder inzet, omdat die inzet dan ook zal ontbreken bij een reactie in een echt gevecht.

Chikara no kyo jaku

Er moet variatie zijn in het gebruik van kracht. Sommige technieken worden met kracht, andere met een meegaande of vloeiende beweging uitgevoerd. Sommige technieken worden hard, ander weer zacht uitgevoerd.

Waza no kankyu

Er moet variatie in timing van bewegingen zijn. Nu eens snel, dan weer langzaam. Een kata wordt nooit in één constant tempo uitgevoerd.

Ki soko no donto

Het ritme van de ademhaling moet zijn aangepast aan de bewegingen van de kata. Wado karate gaat uit van een zo natuurlijk mogelijke ademhaling. Als richtlijn geldt, dat de karateka uitademt, wanneer hij kracht zet bij een aanval of verdediging.

Evenwicht

Een karateka mag tijdens een kata niet uit balans raken. Wie uit balans is, kan een techniek niet effectief uitvoeren. Dit geldt zowel voor basisbeweging

Kikioji, Mukuzure, Futanren

These are historical Samurai maxims, any one of these could be enough to cost a Samurai a contest or his life. They also apply to all martial arts as well as Karate.



Futanren

Inadequate training.



Mikuzure

Being afraid because the enemy looks very fierce and strong.



Kikioji

Being afraid, before fighting because of your enemy's reputation.

DOJO KUN

1. Reishetsu O Mamori (Respecteer de Regels)
2. Shingi O Omanji (Een student moet loyaal blijven aan zijn Meester)
3. Jojitsu Ni Oberezu (Leraars en Leerlingen zijn niet Gelijk)
4. Shinkenmi Ni Tesseyo (Zet je altijd serieus in)

Timingstactieken (Kakete en Machite)

1. Go No Sen Aanval afweren en onmiddellijk tegenaanvallen (Machi no Sen)
2. Sen No Sen Gelijktijdig met een aanval tegenaanvallen (Tsui No Sen)
3. Sen Sen No Sen Aanvallen net voor men zelf wordt aangevallen (Kakari No Sen)

3 Basisprincipes van Wado Ryu Karate Do

1. Mudana no Chikara Geen onnodige kracht
2. Mudana no Ugoki Geen onnodige beweging
3. Mudana no Waza Geen onnodige techniek

Karate Ni Sentenashi

The Japanese writing to the right stands for '*Karate Ni Sentenashi*', a basic and very essential part of karate training. It means that the Karateka must never attack first - mentally or physically. To understand this fully, years of hard, correct training are needed.

As the Karateka grows in stature so also will grow their good manners and etiquette, both outwardly and, more importantly, inwardly.

Included in the concept of '*Karate Ni Sentenashi*' are intense, purposeful Karate training and correct dojo etiquette.

Karate ni sente nashi. Er is geen eerste aanval in karate.
Karate ni sente nashi



In karate is er geen aanval". Dit is één van de 20 regels van Funakoshi Sensei en vat goed de houding samen die aan de basis zou moeten liggen van de beoefening van Karate en Budo in het algemeen.

De eerste beweging moet altijd opgevat worden als een verdediging, zelfs al lijkt het van buitenaf een aanval te zijn. Een meester in de gevechtkunsten zal nooit enige agressiviteit tonen. De reactie waartoe hij gedwongen zou worden, indien een confrontatie onvermijdelijk is, zal niets anders zijn dan een verdediging, gevolgd door een gecontroleerde aanval. Zonder agressiviteit, zonder geweld...

Dit is de reden waarom sportieve karate, waarvan de inzet bespottelijk is vergeleken met de vereiste houding van een gevecht op leven en dood, ondenkbaar is in een optiek van traditionele karate.

Meer nog : de ontwikkeling van de agressiviteit in de sportieve karate druist volledig in tegen de vorming van de mens zoals die door de authentieke budo werd vooropgesteld.

Ook de klassieke kata's, waarin de eerste beweging steeds een verdediging is, herinneren ons hieraan. Dit verlangen geen gevecht te beginnen, alsook de sereniteit en harmonie die hierin vervat liggen, moeten aanwezig zijn in de Dojo, en in alle andere dingen van het leven.

Tussen twee meesters kan er geen confrontatie zijn, omdat geen van hen de behoefte voelt een actie te ondernemen die destructief is...

和

WA

vrede/harmonie

Dit karakter betekent Vrede of Harmonie. Maar wat is deze Vrede of Harmonie nu eigenlijk? Misschien is het goed om eerst te weten wat het juist niet is: het zijn alle gedachten en ideeën omtrent 'ik', 'mij', 'mijn' etc. die onvrede veroorzaken, bij jezelf en bij anderen. Gedachten en ideeën omtrent onszelf tijdens een handeling, zijn een grote hindernis om technieken op natuurlijke wijze, spontaan en met grote vaardigheid uit te kunnen voeren. Ideeën omtrent 'zelf' hebben als gevolg dat er een 'zelf-bewustzijn' ontwikkeld wordt. Zelf-bewustzijn leidt tot een vernauwde geest die alleen de duisternis van onwetendheid kent. Onwetendheid betekent geen geluk, maar problemen, obstakels, lijden.

道

DO

weg

Dit karakter betekent de Weg. Maar welke Weg, wat is die Weg? Het is de manier waarop je handelt, hoe je een handeling uitvoert. In de juiste manier van handelen zijn je acties vrij van een zelf-bewustzijn, acties vanuit een lege geest, een ongeconditioneerde geest, een geest zonder de bemoeienis van 'ik', 'mij', 'mijn'. In zulke acties ben je zonder-zelf (anatta). Elke goed getrainde karateka kan dit bereiken. Mensen die er niets van begrepen hebben zeggen dat de essentie van karate bijvoorbeeld in kata ligt maar dat is vanwege het feit dat ze niet weten wat 'Do' betekent. Wanneer handelingen goed worden uitgevoerd is de Do op elke manier van handeling van toepassing. De Do is dus overal, niet alleen in kata. Do is de weg van niet-hechten, de weg van niet-dwang, handelingen die niet gepaard gaan met zelfzuchtige neigingen. In de Do is er niet een persoon die beweegt, maar slechts de beweging. Dit dien je eerst goed te begrijpen, tegelijkertijd moet je het in praktijk brengen omdat je het zelf moet ervaren. In de boeddhistische visie staat dit bekend als een handeling uitvoeren zonder kamma te maken. Ik noem het ook wel eens 'handelen zonder te vergaren'. Hier is diep inzicht en veel vaardigheid voor nodig. Het ongedwongen handelen is de grote kunst van de Do.

国際

KOKUSAI internationaal

国
際

land

grens

空

KARA

leeg

Dit karakter betekent 'leeg'. Oorspronkelijk werd karate beoefend zonder wapens. De grootste kracht schuilt in een getrainde geest.

手

TE

hand

Dit karakter betekent 'hand'.

道

DO

weg

Dit karakter betekent de Weg.

連盟

REMNI federatie

連
盟

verbind

verbond

流

RYU

stijl

Dit karakter betekent stijl of school.

Zodra alle ideeën en gedachten omtrent 'ik' worden losgelaten, wordt daarmee de deur naar ware wijsheid geopend. Dat is doordat handelingen en visie dan niet meer door 'ik' gedreven worden. In wijsheid zijn handelingen van een hoger niveau, zowel in morele zin als in de zin van vaardigheid of kundigheid. Een hoger niveau in alle opzichten is gewenst maar het 'ik' staat dat erg in de weg. Dat is waarom het 'ik' moet sterven. Wanneer je het 'ik' volledig hebt opgegeven, heb je de diepste Vrede verworven. Daarom moet de intentie van je training niet zijn om een ander te overwinnen, maar iets in jezelf. Wanneer je deze weg inslaat, zal er geen zelf-bewustzijn meer ontwikkeld worden, maar objectief gewaarzijn waarin je de dingen zult zien zoals ze werkelijk zijn. In objectief gewaarzijn kan de stroom van intuïtieve wijsheid haar werk doen waardoor je handelingen van een hoge kwaliteit zullen zijn. Op mentaal gebied is dit de weg die tot de diepste Vrede leidt.

Deze woorden staan op het graf van **Hironori Ohtsuka Sensei**, de grondlegger van Wado Ryu geschreven:

**Wado Ryu Karate is not for fighting,
but to find your own inner peace. Search for it.**

Tatsuo Suzuki Sensei zijn trouwe opvolger zegt het volgende:
As Karate is a fighting art, the aim is to overcome your opponent, but the ultimate goal is the achievement of an innermost sense of peace.

Shoto Niju Kun

(Gichin Funakoshi's twintig regels)

1. Karate-do wa rei ni hajimari, rei ni owaru koto wo wasuruna. Karate begint en eindigt met beleefdheid.
2. Karate ni sente nashi. Er is geen eerste aanval in karate.
3. Karate wa gi no tasuke. Karate is een steun voor gerechtigheid.
4. Mazu jiko wo shire, shikoshite tao wo shire. Ken uzelf eerst.
5. Gijutsu yori shinjutsu. Geest komt voor techniek.
6. Kokoro wa hanatan koto wo yosu. Bevrijd uw geest.
7. Wazawai wa getai ni shozu. Ongelukken komen door onoplettendheid.
8. Dojo nomino karate to omou na. Karate training is niet enkel in de dojo.
9. Karate no shugyo wa issho de aru. Je stopt nooit met leren in karate.
10. Arai-yuru mono wo karate-ka seyo, soko ni myo-mi ari. Maak karate tot deel van uw leven.
11. Karate wa yu no goto shi taezu natsudo wo ataezareba moto no mizu ni kaeru. Karate is als heet water. Zonder warmtetoevoer wordt het koud.
12. Katsu kangae wa motsu na makenu kangae wa hitsuyo denk niet dat je moet winnen, denk dat je niet moet verliezen.
13. Tekki ni yotte tenka seyo. Overwinning hangt af van het onderscheid tussen zwakke en sterke punten.
14. Tattakai wa kyo-jitsu no soju ikan ni ari. Beweeg volgens de tegenstander.
15. Hito no te ashi wo ken to omoe. Uw handen en voeten zijn zwaarden.
16. Danshi mon wo izureba hyakuman no tekki ari. Wees bewust van uw daden zodat je geen onheil aantrekt.
17. Kamae wa shoshinsha ni ato wa shizentai. Leer eerst lage standen, daarna natuurlijke houding.

Japanse Woordenlijst voor **B.G.K.A.** **Belgian JKF Goju Ryu Karate Association**

Karate-do = De weg van de lege / ongewapende hand
Kara = **Leeg** / Ongewapend. Te = Hand. Do = **Weg** /
Methode / Manier.

Het doel van Karate-do is niet de nederlaag noch de overwinning, maar de ontwikkeling van het karakter en de geest van de beoefenaar.

Sempai = Hoogste in graad aanwezige leerling, tot 2 de Dan. Letterlijk vertaald leraar.

Sensei = Leraar tot 4 de Dan. Letterlijk vertaald meester.

Shihan = Leraar tot 7 de Dan. Letterlijk vertaald grootmeester.

Hanshi = Leraar tot 9 de Dan. Letterlijk vertaald doctor of professor.

Kancho = Is een titel die aanduidt dat iemand de uitvinder is van een eigen stijl, 10 de Dan.

Kaicho = Is een eretitel toegekend uit Japan door andere Kancho,s omdat hij de hoogst mogelijke graad ter wereld in de gevechtssport draagt. Kyoshi = Instructeur / Onderwijzer. Kohai = Leerling.

Shido = Coach. Karateka = Karatedo beoefenaars.

Dojo = Trainingslokaal **Do** = Weg / Methode / Manier. **Jo** = Plaats.

*Karatedo Dojo is een plek waar men **Shin** (geest), **Tai** (lichaam) en **Ki** (Spirit) beoefenen en wilt verbeteren.*

Ryu = School / Een gevestigde methode van een Japanse vechtkunst.

Shomen = Voorzijde / Voorgevel. *De ruimte voorin de Dojo.*

Shiden = Ereplaats / Ereplek. *Het centrale deel van de Shomen.*

Joseki = Hoge zetel. *Als je kijkt in de richting van de Shomen, is de Joseki aan de rechterzijde. Deze is gereserveerd voor de Sensei en/of Sempai.*

Dojo Kun = De schoolprincipes en eventueel de schoolvlag.

Tatami = Matten.

Makiwara = Stootzakken.

Hojo undo = Trainingsinstrumenten.

Azen Bogu = Beschermd kleding.

Tebukuro = Handschoen.

Ashibukuro = Voetbeschermer.

Kin Ate = Kruisbeschermer.

Men = Hoofdbeschermer.

Do = Borstbeschermer.

Rei = Groeten

Yoi = Gereed gaan staan / Startklaar.

Seiza = Geknielde zit houding.

Sei = Rechtop.

Za = Stoel / Zitplaats.

Mokuso = Stille meditatie. *Keer in jezelf met gesloten ogen.*

Osu = Het uitroep van groeten. *Uiting van wederzijds respect.*

Kiritsu = Opstaan.

Otogai ni rei = Elkaar groeten / Wederzijdse groet.

Anza / Agura = Ontspannen zit (kleermakerszit).

Budo = De weg van de krijger,

Bu (Bushi)= Krijger. In het algemeen kan men Budo vertalen als de verzamelnaam voor alle Japanse Krijgs- of

Gevechtssporten en -Sporten.

Judo = De zachte weg. Ju (zacht).

Aikido = De weg van de harmonie. Ai (harmonie), Ki (geest).

Kendo = De weg van het zwaard. Ken (zwaard).

Sumo = De weg van het Japanse worstelen.

Ju Jitsu = De zachte kunst. Ju (zacht), Jitsu (kunst). *De kunst van de meegaande techniek.*

Kyudo = De weg van het boogschieten.

Iaido = De weg van het zwaard.

Karate Gi / Dogi = Karatepak

Uwagi = Jasje.

Zubon = Broek.

Obi = Band

Kyu = Prestatieniveau

Dan = Graad in krijgskunst

Iro = Kleur

Shiro = Wit.

Kiiri = Geel.

Orenji iro = Oranje.

Midori = Groen.

Ao iro / Ao = Blauw.

Cha iro = Bruin.

Kuro = Zwart.

Aka = Rood.

Hai iro = Grijs

Masshiro = Zuiver wit / Rein.

Massao = Donkerblauw / Bleek.

Kairo = Gelaatskleur.

Tai / Karada = Lichaam

Taikyoku = Het uiterste van het lichaam.

Taido = Lichaamshouding.

Taiiku = Lichamelijke- opvoeding, training.

Taiso = Warming-up / Gymnastiek.

Taikaku = Lichaamsbouw / Fysiek.

Taiju = Lichaamsgewicht.

Kansetsu = Gewricht.

Suji = Spier.

Kiniku = Pezen.

Hone = Bot.

Hada / Hifu = Huid.

Domyaku = Slagader.

Seimyaku = Ader.

Chi / Ketsueki = Bloed.

Teashi = Ledematen.

Kubi = Nek / Hals.

Nodo = Keel.

Sakotsu = Sleutelbeen.

Kata = Vorm / Patroon / Model.

Senaka / Seoi = Rug.

Atama = Hoofd

Hitai = Voorhoofd.

Ganmen = Gezicht.

Ago = Kin / Kaak.

Kao = Gelaat.

Me = Oog.

Mabuta = Ooglid.

Hana = Neus.

Mimi = Oor.

Hobo = Wang.

Kuchi = Mond.

Kuchibiru = Lip.

Ha = Tand.

Sjita = Tong.

Kami / Ke = Haar.

Shukaku = Reuk.

Shokukaku = Gevoel.

Shiryoko = Zicht.

Choryoko = Gehoor.

Mikaku = Smaak

Ki = Levenenergie, oerenergie.

Kiai = Uiting van energie / De gevechtsschreeuw. *Letterlijk ontmoeting van geest.*

Zanshin = Concentratie / Ontspannen alertheid.

Kime = Concentratie van energi (Ki) op één moment op één bepaald punt.

Tento = Hoge energie.
Hara = Midden energie.
Tandem = Onder energie.
Kokyu = Ademhalen.
Nogare = Zachte gecontroleerd uitademen.
Ibuki = Harde korte gecontroleerd uitademen.
Waza = hoofd
Kihon = Basis / Fundament / Standaard.
Jodan = Hoge zone, het bovenste gedeelte van het lichaam vanaf de nek.
Chudan = Midden zone, vanaf de heup tot onder de nek.
Gedan = Lage zone, het onderste gedeelte van het lichaam vanaf de heup.
Hidari = Links.
Migi = Rechts.
Mae = Voor / Voorwaarts.
Shomen = Voorzijde / Voorgevel.
Ushiro = Achter / Achterwaarts.
Mawashi = Rond / Cirkel.
Choku = Directe.
Tori = Aanvaller.
Uke = Verdediger / Blokkering / Het afweren.
Barai = Veegbeweging / Uit balans brengen.
Tsuki = Stoten.
Nukite = Steken / Doorboren.
Shita = Onder.
Geru = Trap / Schop.
Fumikomi = Naar beneden gerichte stampende trap met meskant van de voet.
Tobi = Springen.
Ate = Slag.
Uchi = Van binnen naar buiten / Slag.
Soto = Van buiten naar binnen.
Moro = Beide / Samen.
Mawate = Omdraaien, Keren.
Kotai / Hantei = Wissel.
Matte = Wacht / Klaar om te beginnen.
Oi = Het volgen / Het achtervolgen.
Jun = Overeenkomst (alleen als het techniek is uitgevoerd in het Kiba Dachi).
Gyaku = Tegengestelde / Tegen de draad in.
Hikite = Hand terug trekken.
Age = Opwaarts, stijgend, omhoog(tillen). Komt van 'ageru'.
Kagi = Hoek.
Furi = Zwaai.
Ura = Draaien.
Renraku = Combinatie.
Tensho = Draaiende hand.
Yama = Berg / Piek.
Tate = Verticaal.
Tai sabaki = Lichaam draaien, om te ontwijken.
Nagashi = Lichaam verplaatsen, om te aanvallen of verdedigen.
Shiji suru = Steunen.
Ho = Stap / Pas.
Tshugi-(ashi) = Aansluitpas.

Dachi = Standen

Fudo Dachi = Stabiel stand.

Kiba Dachi = Ruiters stand.

Musubi Dachi = Verbinding, stand waarbij de hielen elkaar aanraakt.

Zenkutsu Dachi = Naar voren leunen, stand waarbij men naar voren leun. *Gewichtsverdeling: 70% voorste been en 30% achterste been.*

Neko Ashi Dachi = Kat stand. *Gewichtsverdeling: 10% voorste been en 90% achterste been*

Kokutsu Dachi = Tijger stand, stand waarbij men naar achter leun. *Gewichtsverdeling: 30% voorste been*

en 70% op achterste been.

Heiko Dachì = Evenwijdig / Parallel stand. Voeten evenwijdig op schouderbreedte

Heisoku Dachì = Gesloten stand.

Moro Ashi Dachì = Loopstand.

Sanchin Dachì = Zandloper stand.

Uchi Hachi Ji Dachì = Acht stand.

Tsuru Ashi Dachì = Kraanvogel stand (b.v. voor Kensetsu geri, Yoko geri, Sokuto geri).

Mami Dachì = Kraanvogel stand (b.v. voor Mae geri, Ushiro geri, Kakato geri).

Kake Dachì = Gehakte stand.

Juji Dachì = Gekruiste stand.

Shiko Dachì = Vierkant stand / Sumo stand.

Kumite = Oefening / Gevecht / Duel

Ippon Kumite = Eén stap oefening.

Nihon Kumite = Twee stap oefening.

Sanbon Kumite = Drie stap oefening.

Yakusoku Kumite = Oefenvorm waarbij de toegestane techniek van tevoren zijn vastgesteld.

Kyokushinkai Kumite = Voorgeprogrammeerde Kumite. In totaal zijn er Tien Kyokushinkai Kumite.

Jiyu Ippon Kumite = Vechten waarbij het scoren van alleen telt met een van tevoren afgesproken techniek.

Jiyu Kumite = Vrij vechten.

Shobu / Shiai = Wedstrijd / Competitie / spel.

Shiai-jo = Wedstrijdperk / Wedstrijdterrein.

Shiai no Kata = Wedstrijd Kata.

Bunkai = Toepassing van de gebruikte technieken in kata's.

Shushin = Hoofdscheidsrechter, Matscheidsrechter.

Fukushin = Assistentenscheidsrechter, Hoekscheidsrechter.

Kansa = Arbitrator.

Tatami = Mat / Wedstrijdmat.

Kamae = Gevechtshouding.

Maai = Gevechtsafstand.

Zanshin = Alertheid.

Shobu Hajime = Beginnen van de wedstrijd.

Hajime = Beginnen.

Yame = Stoppen / Ophouden.

Moto No Ichi = Beginpositie.

Tsuzukete Hajime = Hervatting van de wedstrijd.

Tsuzukete = Vecht door.

Shugo = Roepen van de Scheidsrechter.

Hantai = Beslissing maken, *voor het kenbaar maken van een mening.*

Hikiwake = Onbeslist.

Torimasen = Onaanvaardbaar techniek, *ik aanvaard het techniek niet.*

Enchosen = Verlenging van de wedstrijd.

Aiuchi = Gelijkijdig scorende technieken.

Aka (Ao) No Kachi = Rood (Blauw) is de winnaar.

Aka (Ao) Sanbon = Rood (Blauw) scoort 3 punten.

Aka (Ao) Nihon = Rood (Blauw) scoort 2 punten .

Aka (Ao) Ippon = Rood (Blauw) scoort 1 punt.

Jogai = Verlaten van de wedstrijdvloer.

Chui = Waarschuwing / aandacht.

Chukoku = Waarschuwing zonder straf.

Keikoku = Overtreding met als straf Ippon (èèn punt).

Hansoku Chui = Overtreding met als straf Nihon (twee punten).

Hansoku = Bij de derde overtreding, diskwalificatie voor èèn wedstrijd.

Hirate Uchi = Slag met de vlakke hand.

Tobi Geri = Sprong trap.

Hiza Geri = Knietje geven.

O Soto Geri = Grote buitenwaartse haakworp
(beenworp).

Shikkaku = Diskwalificatie voor het gehele toernooi.

Kiken = Opgave.

Mubobi = Zichzelf in gevaar brengen.

Atoshi Barakua = Nog wat tijd over, 30 sec.

Jiken = Verzoek om de tijd te stoppen.

Kogeki = Offensief.

Tsuki Waza = Stoottechniek(en).

Oi Tsuki = Volgen. Stoot waarbij de hand en het been elkaar volgen.

Jun Tsuki = Overeenkomstig. Net als bij Oi Tsuki alleen uigevoerd vanuit de Kiba Dachi Kata.

Gyaku Tsuki = Tegengestelde. Met rechtervuist stoot wanneer men linksvoor staat.

Morote Tsuki = Stoot met beide handen samen.

Tate Tsuki = Stoot met verticale vuist.

Tobikomi Tsuki = Sprongstoot.

Age Tsuki = Naar boven gerichte stoot.

Ago Tsuki = Stoot naar de kin.

Choku Tsuki = Directe stoot.

Kaki tsuki = Hoek stoot.

Furi Tsuki = Zwaai stoot.

Shita Tsuki = Opstoot.

Atama Tsuki = Kopstoot.

Hirakent Tsuki = Vlakke vuist.

Naka Yubi Kent = Vuist, waarbij de middelvinger naar voren is geschoven.

Hisotashi Yubi Kent = Vuist, waarbij de wijsvinger naar voren is geschoven.

Oya Yubi Ken = Vuist, waarbij de duim naar voren is geschoven.

Ryutoken = Vuist, waarbij de vingers naar voren zijn geschoven.

Nagashi Tsuki = Ontwijkende stoot.

Yama Tsuki = Boogstoot.

Uke Waza = Verdedigingstechniek(en).

Uchi Uke = Wering van binnen naar buiten.

Soto Uke = Wering van buiten naar binnen.

Jodan / Age Uke = Hoge wering. Blokkering op hoofdhoogte.

Harai Uke = Lage wering. Blokkering op buik of kruis hoogte.

Seiken Morote Uke = Wering met beide handen samen.

Juji Uke = Wering met de armen gekruist.

Kakewake Uke = Haak wering. Wordt ook Morote Gedan Barai genoemd.

Shotei / Teisho Uke = Wering met achterste deel van de handpalm.

Hiji / Empi Uke = Wering met de elleboog.

Osae Uke = Wering, waarbij de aanval naar beneden wordt gedrukt.

Oroshi Uke = Wering, waarbij de aanval naar beneden wordt geslagen.

Haito Uke = Wering met de zijkant van de open hand aan de kant van de duim.

Haisu Uke = wering met de handrug.

Koken Uke = Wering met de pols.

Shuto Uke = Wering met de zijkant van de open hand aan de kant van de pink.

Shuto Mawashi Uke = Ronde wering met Shuto langs het lichaam.

Shuto Mae Mawashi Uke = Ronde wering met Shuto voor het lichaam.

Geri Waza = Trapttechniek(en).

Gin Geri = Trap naar het kruis.

Kensetsu Geri = Zijwaartse trap naar het kniegewricht.

Mae Geri = Voorwaartse trap.

Mawashi Geri = Ronde trap. Draaitrap.

Yoko Geri = Zijwaartse trap. Een trap met de hiel en buiten zijkant van de voet.

Ushiro Geri = Achterwaartse trap.

Sokuto Geri = Trap met buiten zijkant van de voet.

Kakato Geri = Trap met de hiel.

Mikazuki Geri = Sikkelvormige shop, met binnen zijkant van de voet (Teisoku).

Uchi Waza = Zweepslagtechniek(en).

Hirate Uchi = Slag met de vlakke hand

Haito Uchi = Slag met de zijkant van de open hand aan de kant van de duim.

Tettsui Uchi = Slag met de buiten zijkant van de gesloten vuist aan de kant van de pink.

Kome Kami Uchi = Slag met de pink zijde van de gebalde vuist naar het gezicht.

Tettsui Gamen

Uchi = zie Kome Kami Uchi.

Tettsui Hizo Uchi = Slag naar de Milt met de buiten zijkant van de gesloten vuist aan de kant van de pink.

Tettsui Sayu Uchi = Zijwaartse slag met de buiten zijkant van de gesloten vuist aan de kant van de pink.

Shuto Uchi = Slag met de buiten zijkant van de open hand aan de kant van de pink.

Shuto Ganmen Uchi = Slag met Shuto naar het gezicht.

Shuto Sakotsu Uchi = Slag met de Shuto op het sleutelbeen. Verticale halve cirkelbeweging van boven naar

beneden. Shuto Mawashi

Oroshi Uchi = zie Shuto Sakotsu Uchi. Shuto Sakotsu Uchi Komi = Slag via korste, directe weg naar het sleutelbeen.

Shuto Hizo uchi = Slag met Shuto naar de milt. Uraken Shomen Uchi = Voorwaartse slag met de achterkant van de vuist naar het gezicht.

Uraken Sayu Uchi = Zijwaartse slag met de achterkant van de vuist naar het hoofd. Uraken Hizo Uchi = Zijwaartse slag met de achterkant van de vuist naar de milt.

Uraken Morote Sayu Uchi = zie Uraken Sayu Uchi maar nu met beide handen.

Uraken Mawashi Uchi = Ronde slag met de achterkant van de vuist naar het achter hoofd. Seiken Ago Uchi = Voorwaartse slag met de voorkant van de vuist naar de kin.

Nukite Waza = Steektechniek(en).

Ippon Nukite = Een vingersteek.

Nihon Nukite = Twee vingersteek.

Gohon / Yohon Nukite = Met alle vingers steken.

Empi / Hiji Waza = Elleboogtechniek(en).

Hiji/Empi Jodan Ate = Meestal elleboogslag naar het hoofd.

Hiji/Empi Chudan Ate = Meestal elleboogslag naar het buik.

Hiji/Empi Ago Uchi = Elleboogslag naar het kin.

Hiji/Empi Age Uchi = zie Ago Uchi.

Hiji/Empi Oroshi Uchi = Elleboogslag van boven naar beneden.

Hiji/Empi Ushiro Uchi = Elleboogslag naar achter.

Hiji/Empi Yoko Ate = Elleboogslag naar de zijkant.

Japanse woordenlijst

Ago kin

Atama hoofd

Arigato dank u

Ashi-Barai met voet wegvegen

Barai vege

BUDO Verzamelnaam voor Japanse gevechtskunsten: Judo, Jitsu, Aikido, Karatedo, Bojitsu, Iaido, Jodo, Kyudo, Kendo

Chudan Middenzone van de aanval (schouders tot kruis)

Chusoku bal van de voet

Dan stap, trede, graad

Do manier, weg

Dojo oefenzaal voor gevechtskunsten

De-ashi-barai enkelveeg

Empi deel van de elleboog

Gedan lage zone voor de aanval (onder de gordel)

Ganmen gezicht

Geri trap

Hai ja

Hara buik (het dragende midden)

Hiza knie

Haisoku wreef

Hidari links

Hiji ellebo(o)g(en)

Hajime begin (commando)

Hon basis

Ibuki ademhalingsoefening

Ippon kumite 1-staps basisoefening

Jodan hoge zone voor de aanval (hoofd en nek)

Jiyu kumite vrij gevecht

Karateka beoefenaar van de karatekunst

Karate-gi karate uniform

Kamize verheven plaats in de dojo

Kiai kreet om partner te verwarren en jezelf kracht bij te zetten

Kagato hiel

Kara leeg

Kata stijlvorm (fundamentele beweging) schouder

Koken pols

Kyo groep
Kyu klasse, beginnergraden (wit t/m bruin)
Kuro zwart
Ki-hon basisvorm (technieken)
Kubi nek
Kumite oefengevecht
Keiko-gi karatepak
Maitta Ik geef me over, ik ben verslagen (uitroep)
Mawashi circulair
Mokusoogen dicht (foutieve vertaling), ogen dicht en denken
Migi rechts
Mae voorwaarts
Morote met beide handen
Mawatte omdraaien
Makiwara stelling voor het harden van handen en voeten
Mugorei zonder tellen
Naore terugkomen naar de oorspronkelijke stand
Nukite vingersteek
Ne-waza techniek van