



Belangrijkste woorden en begrippen

geschreven door sensei Patty

"Als we altijd voor comfort kiezen, leren we nooit de grenzen van onze geest en lichaam kennen."

OSU !

Dit betekent :

- Ja**
- Begrepen**
- Groet**

KIAI !

**Dit is een
explosieve schreeuw
vanuit je buik.**

Seiza: begin en einde van de les.

Mokuso: ogen dicht.

Mokuso jame: ogen open.

**Chinden ni rei: groet de
dojo/tempel.**

Sensei ni rei: groet de leraar.

Otogai ni rei: groet iedereen.



Hajime: starten.

Jame: stoppen.

Wakata ? : begrepen ?

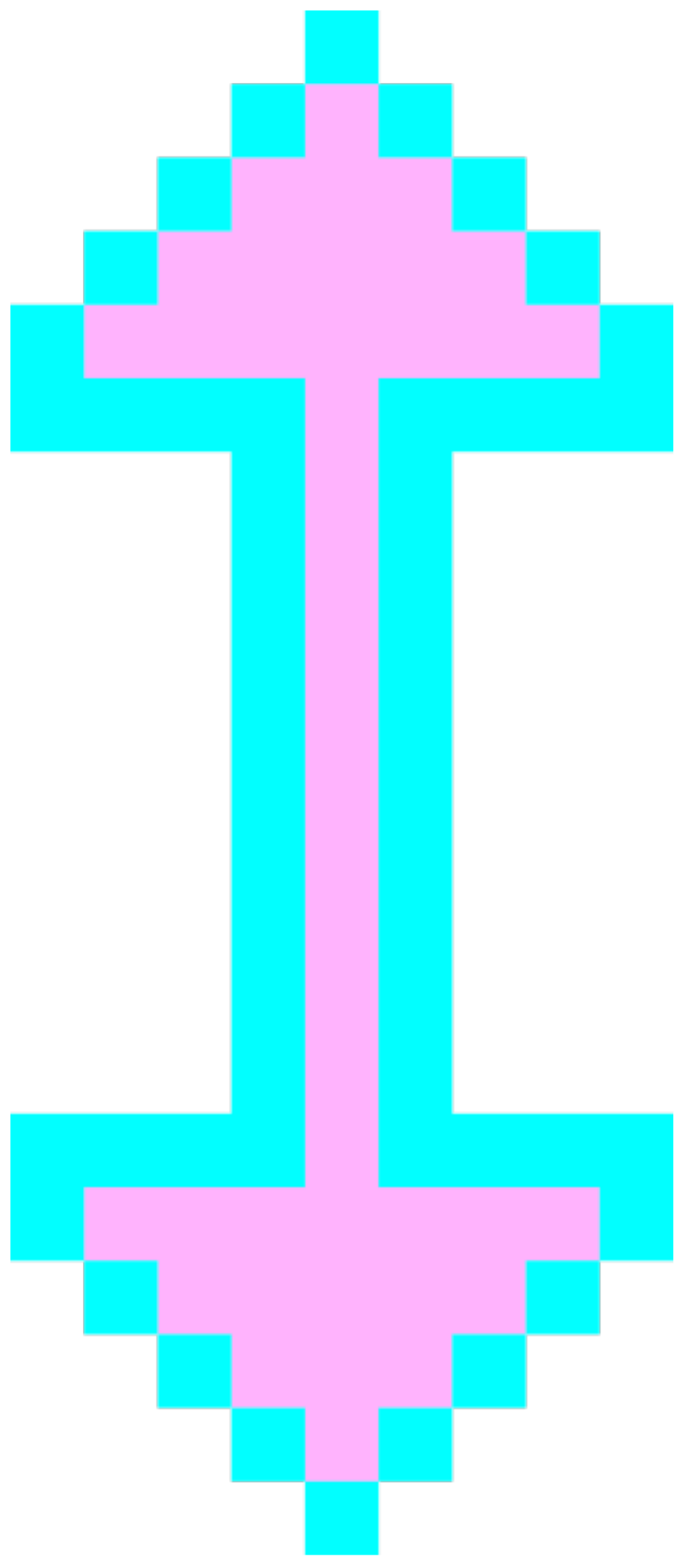
Mawate: omdraaien.

Hidari: links.

Migi: rechts.

Aka: rood.

Shiro: wit.



JODAN = HOOG

CHUDAN = MIDDEN

GEDAN = LAAG



KIHON

Basistechnieken.

KATA

vastgestelde stijloefening.

KUMITE

Vechten met een partner.

RANDORI

vrij gevecht.



KOHAI

leerling of beginner.

SENPAI:

1ste en 2de dan.

SENSEI:

3de en 4de dan.

Dangraden herken je aan de zwarte obi, tel de streepjes op de zwarte obi.



GI
karatepak.

OBI
karateband

DOJO
oefenruimte



1	ICHI	(its)
2	NI	(nie)
3	SAN	(san)
4	SHI	(sjie)
5	GO	(ko)
6	ROKU	(rok)
7	SHICHI	(tsjits)
8	HACHI	(ats)
9	KU	(koe)
10	JU	(dzjoe)

GENKISHIN

Genki betekent: levendig, vol geest, energiek, vitaal, spirit, gezond, fit, de basisenergie van het universum dat door alles stroomt.

Shin betekent: Hart

Genkishin
spreek je uit als
kenkisjin.

Genkishin karate
is een
holistische martial art die
80% van de tijd buiten
in de natuur wordt
beoefend
waar de leerlingen
ook leren over kruiden en
toepassingen.

GENKISHIN KARATE
IS ONTSTAAN IN 2020.

Genkishin is de stijl die we
beoefenen.

www.genkishinkarate.com

Onze club heet Sotogawa.
Sotogawa betekent: buiten.

www.sotogawa.com

DOMO ARIGATO

bedankt.

