

KARATE

umění prázdné ruky (vybrané základní techniky)

TE-WAZA

(*technika paží*)

UKE-WAZA

(*techniky krytů*)

age-uke
soto-uke
uči-uke
šuto-uke
gedan-barai
juji-uke
haišu-uči-uke
kakiwake-uke
nagaši-uke
osae-uke
sukui-uke
džódan-uke
tešó-uke

CUKI-WAZA

(*techniky úderů*)

přímé
čoku-cuki
oi-cuki
gyaku-cuki
kizami cuki
tate-cuki
ura-cuki
teišo-cuki

UČI-WAZA

(*techniky úderů*)

obloukové
uraken-uči
šuto-uči
tetsui-uči
haito-uči
empi-uči
mawaši-cuki

DAČI-WAZA

(*technika postojů*)

ZÁKLADNÍ STŘEHY

zenkutsu-dači
kokutsu-dači
fudo-dači
kiba-dači
nekoaši-dači
šiko-dači
nekoaši-dači
kamae (bojový postoj)

ŠIZENTAI

(*stoje*)

haisoku-dači
musubi-dači
heiko-dači

KAWAŠI WAZA

(*přemístování*)

aši –sabaki
ajumi-aši
suri-aši
cuki-aši
hiraki-aši
mawate (obrat)
tai-sabaki

AŠI-WAZA

(*technika nohou*)

KEAGE-WAZA

(*techniky kopů*)

kyvné
mae-geri
kin-geri
joko-geri
hiza-geri
obloukové
mawashi-geri
uramawashi-geri
ve výskoku
tobi geri

KEKOMI- WAZA

(*techniky kopů*)

přímé
mae-geri
joko-geri
uširo-geri
fumikomi-geri
ve výskoku
tobigeri

UKE-WAZA

(*techniky kopů-krytů*)
mika-cuki-geri
hiza-geri