

Основные

термины каратэ

Для начинающих заниматься

Титова А.А. педагог доп. образования

Это самое «каратистское» и наиболее часто используемое слово в каратэ. Оно означает уважение, согласие и часто заменяет слово «да».

Например, при встрече с мастером воспитанный ученик делает поклон и говорит «Осс!», здороваясь и проявляя уважение.

Если мастер на тренировке после объяснения спрашивает, всё ли понятно, следует сказать «Осс!».

Если же непонятно или есть вопросы, нужно поклониться (или поднять руку) и сказать то же самое.

Если было дано задание на самостоятельное исполнение (например, 20 отжиманий), после его завершения нужно сказать «Осс!». Так тренер поймет, что вы закончили.



ОСС!

Поклон.

По команде «Рэй!»
следует поставить
ноги вместе, руки по
швам и склониться с
прямой спиной и
взглядом в пол.



РЭЙ

Команда сесть
на пятки.
Обычно
используется в
начале и в
конце
тренировки
перед мокусю.
Стандартная
позиция
ожидания,
слушания и
отдыха.



СЭЙДЗА

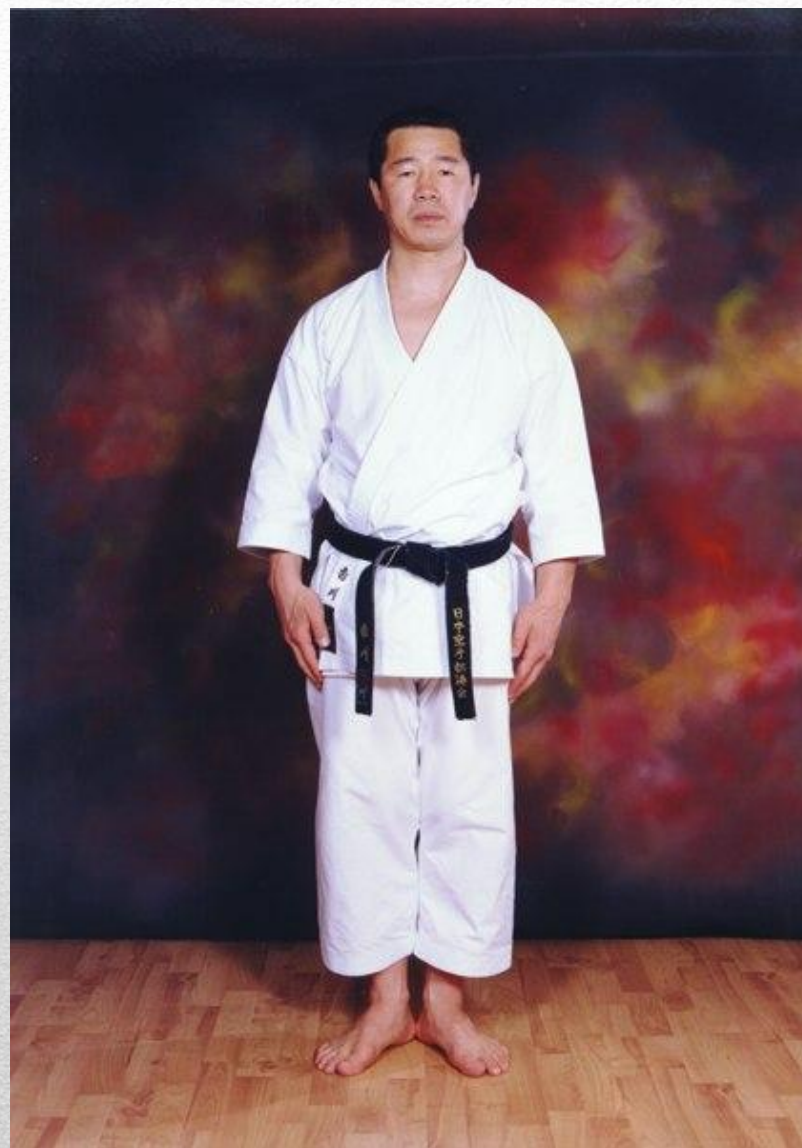
Команда закрыть
глаза и
сосредоточиться.
Означает
медитацию для
настроя на
тренировку в начале
занятия и
расслабления в
конце.



МОКУСО

Команда «Встать!»
после сейдза.
Обычно после
вставания
принимается стойка
МИЦУБИДАЧИ

ТАТЭ



Команда «Начать!»
или «Приступить к
выполнению!».

Используется в
случаях, когда
даётся задание на
самостоятельное
исполнение. Также
означает начало
поединка



ХАДЖИМЭ

Команда «Прекратить!»
или «Закончить!».

Используется, если
упражнение на
самостоятельное
исполнение дано было
не на количество, а на
время.

Также используется для
прекращения поединка

ЯМЭ

