



JKD terminológia

Základné pojmy

Jeet Kune Do – cesta zastavujúcej päste

Bi Jong – byť v pripravenej pozícii (guard)

Sifu – inštruktor

Sigung – inštruktorov inštruktor

Go – vysoko

Loy – vnútorný

Jung / Jun – stredný

Hou / How – zadný

Joy – ľavý

Don, Dan – jeden, jediný

Da – útok, zásah

Tek – kop

Sot / Sut – koleno

Gerk – chodidlo, noha

Mon Sao – všetečná ruka, (predná ruka)

Lin Sil Die Dar – simultánna obrana s útokom

Toy Ma – pohyb dozadu

Lau Ma – krížový krok, postoj do kríža

Mook Jong – drevený panák

Yin – žena, negatívny, nepravdivý, jemný atď.

Yee Chi Kim Yeung Ma – základný Wing Chun postoj, postoj širokého jazdca

Wing Chun – Juhočínsky Kung Fu štýl (doslovný preklad: “nekonečný jarný čas / chvályhodná jar”)

Yip Man – Bruce Leeho inštruktor vo Wing Chune, v Hong Kongu

Lee Jun Fan – čínske meno Bruce Lee-ho

Gin Lai – pozdrav

Sijo – zakladateľ systému (Bruce Lee)

Kwoon – škola, miesto, kde sa trénuje

Ha – nízko

Noy / Gnoy – vonkajší

Jik – priamy, rovný

Yow – pravý

Juen / Jun – otočka

Seyung / Seung – dva, dvojité

Choy / Chuie – úder

Jang – lakeť

Sao / Sau – ruka

Jung Sin – stredová línia

Wu Sao – chrániaca sa ruka (zadná ruka)

Chum Kil – hľadanie premostenia

Toy Gerk – pohyb s nohou vzad

Jeet Gerk – zastavujúca holeň, zastavenie kopu píšťaľou

Sil Lim Tao / Siu Lim Tao – 1. Forma vo Wing Chune

Yang – muž, pozitívny, pravý, tvrdý atď.

Údery rúk

Chun Choy – priamy vertikálny úder

Juan / Woang / Won Jern – Útok dlaňou z boku

Chop Choy – úder článkami päste

Gwa Choy – horizontálny „backfist“

Gin Choy – spodný hák

Sat Sao – Sek rukou, dlaň smeruje nadol

Jom Sao – sek rukou, dlaň smeruje nahor

Bo Pie – dvojitý úder dlaňami (hore a dole)

Jik Jern – priamy útok dlaňou

Biu Jee – vpich, „jab“ pomocou prsta

Ping Choy – priamy horizontálny úder

Lau Sin Choy – vertikálny „backfist“

O'ou Choy – hák

Sat Que – kladivový úder (hammerfist)

Jik Chun Choy – priame reťazové údery (chain punches)

Obrana rúk

Pak Sao – tlačiacia ruka, ktorá dáva facku pri posune

Bong Sao – Blok laktom

Jong Sao – vnútorný blok dlaňou

Goang Sao – nízky vonkajší „wing“ blok

O'ou Sao – ruka, ktorá hákuje

Woang Pak Sao – krížový blok pomocou facky

Tan Sao – dlaň smerujúca nahor

Lop Sao – sťahovanie ruky

Jum Sao – klesajúca ruka

Biu Sao / Bil Sao – blok pomocou bodania prstov do očí

Kow / Kao, Kau Sao – krúžiaca ruka, kruhový blok

Quan Sao – kombinácia techník Bong Sao a Tan Sao

Kopy

Jik Tek – priamy vertikálny kop

Juk Tek – bočný kop (side kick)

Hou / How Tek – kop zo zadnej nohy (rear kick)

Gwa Tek – vnútorný hákový kop (inverted hook kick)

Jik Dum Tek – priamy kop (dupnutie spredu)

O'ou Tek – kruhový kop, hákový kop (round kick, hook kick)

Dum Tek – nepriamy kop, kop s dupnutím (stomp kick)

So Tek – reverzný hákový kop (reverse hook kick, sweep kick)

Kombinácia výrazov (príklady)

Loy Da – vnútorný úder (Split Entry)

Go Da – vysoký úder

Pak Sao Ha Da – blok pomocou facky a nízky úder

Noy Woang Pak Da – vonkajší krížový blok a úder

Jun Juk Tek – bočný kop z otočky

Ha Da – nízky úder

Ha Pak (Sao) Da – nízky blok pomocou facky a úder

Loy Woang Pak Da – vnútorný krížový blok a úder

Jun How Tek – kop zo zadnej nohy z otočky

Jun So Tek – reverzný kop z otočky

Všeobecné údery

Jun Tek – kop z otočky

Jeet Da – zastavujúci úder (stop hit)

Jeet Tek – zastavujúci kop (stop kick)

Iné útoky

Jang Da – úder lakťom

Sot / Sut Da – úder kolenom

Jong Tao – úder hlavou

Trapping pojmy

Phon / Fon Sao – Trapping rúk

Lan Sao – Zabraňujúca ruka

Jut Sao – Sťahujúca ruka

Jao Sao – Bežiacca ruka

Tok Sao – ruka dvíhajúca lakeť

Gum Sao – Tlačiacca ruka

Fok / Fook Sao – Premosťujúca ruka, ohnuté zápästie

Cup Sao – ruka vykonávajúca Scoop

Huen Sao / Hun Sao – Krúžiacca ruka

Li Sao – Dvíhanie rúk bez držania

Chi Sao pojmy

Chi Sao – “lepkavé ruky” (sticky hands)

Don Chi Sao – “lepkavé ruky” so zapojením jednej ruky

Seyung Chi Sao – “lepkavé ruky” so zapojením oboch rúk

Look / Luk Sao – točenie

Gor Sao – Chi Sao sparing

Chi Gerk – “lepkavé nohy”