

GOJU RYU

打揚會

UCHIAGE KAI

Syllabus

Verklarende woordenlijst:	3
A	3
B	3
C	3
D	3
E	4
F	4
G	4
H	4
I	5
J	5
K	5
M	6
N	6
O	6
R	6
S	7
T	8
U	8
W	8
Y	9
Z	9
Waza	10
Uke:	10
Tsuki:	11
Geri:	12
Dachi:	13
Tellen	14
Goju-Ryu Uchiage-Kai Kata's	14
Meditatie	14

## Verklarende woordenlijst:

### **A**

Age: Opwaarts, stijgend

Aite: Partner

Aiuchi: Gelijktijdige techniek (kumite)

Ami: Net

Ashi: 1. Voet 2. Vorderen naar een bepaalde stand, verplaatsen van de voeten

Atame: Hoofd

Ate: Stoot

### **B**

Barai: Vegend onderuithalen

Bensoku: Soort zwemvogel

Budo: Weg van de krijger

Bujutsu: Gevechtkunst van de strijdende klasse van Japan

Bunkai: 1. Toepassing van de vorm 2. Het analyseren van de kata

Bushi: 1. Strijdende klasse van Japan 2. Krijger

Bushido: Weg van de krijger

### **C**

Chudan: Midden van het lichaam (romp)

Chu-tanden: Belangrijk energiepunt in het lichaam, in het midden van het lichaam tussen de tepels, ± 2,5 cm inwaarts

### **D**

Dachi: Stand

Dai Senpai: 'Grote' of 'Grote Broer'. De 'master-at-arms' in de Dojo. Gewoonlijk de hoogste graad in de Dojo en de discipel van de Sensei. De Dai Senpai dient als een assistent-leraar, brengt de regels van de Dojo bij en fungeert als een link tussen de Sensei en de leerlingen

Dan: Graad of niveau van zwarte gordel. Graden die lager zijn dan zwarte gordel, worden Kyu-graden genoemd. 1<sup>o</sup> Dan is de laagste zwarte gordel, 10<sup>o</sup> dan de hoogste

Do: 'Weg' (Chinees: Tao). Binnen Karate-do: het individu zoekt naar een manier om tot verlichting te komen en om het karakter te verbeteren door traditionele training

Dohai: Een trainingspartner, iemand gelijk in graad

Dojo: De plaats waar men het Karate-do traint

Dojo-kun: De regels die gelden binnen de Dojo

Domo Arigato Gozaimasu: Dank U (zeer formeel, met veel respect)

## E

Empi: 1. Elleboog. 2. Naam van een kata (Shotokan)

Embusen: Looppatroon van een kata

## F

Fumikomi: Stampend

## G

Ganmen: Slaap (zijkant hoofd)

Gashuku: Trainingskamp, stage

Gasho Nigiri: 1. Handen in bidhouding 2. Eigen handen vastgrijpen (zie Seipai)

Gedan: Laagste deel van het lichaam (alles onder de gordel)

Geri: Trap

Geri-waza: Trap-technieken

Ge-tanden: Belangrijk energiepunt in het lichaam, ± 5 cm onder navel, ± 2,5 cm inwaarts. Hier is ook de Hara te vinden

Gi: Uniform om Martial Arts te trainen. Karate-pak

Go: 1. Hard 2. Vijf

Goju-kai: De Japanse associatie rond het Goju-ryu Karate-do.

### 剛柔会

Goju-ryu: Karate-stijl, 'Hard-Zachte' stijl, geperfectioneerd door Miyagi Chojun, leerling van Kanryo Higaonna. Een van de belangrijkste stijlen, zowel op Okinawa als in Japan. Goju-ryu benadrukt soepele cirkelvormige weringen, gevolgd door krachtige, opeenvolgende aanvallen. Oorsprong is terug te vinden in het Naha-te.

### 剛柔流

Goju: 1. Hard Zacht. 2. Vijftig

### 剛柔

Gyaku: Tegenovergestelde been en arm (bv. linkerbeen i.s.m. rechterarm)

## H

Hai: Ja

Haito: Rug van de hand

Hajime: Start

Han: Half

Hanshi: Grootmeester

Hara: 1. Letterlijk: 'buik' 2. Zee van innerlijke en spirituele energie (Ki). Bevat de werkelijke ziel van een persoon

Harai: Neerwaartse, vegende beweging

Hidari: Links

Hiji: Elleboog

Hikite: Het terugtrekken van de (reactie)hand

Hiza: Knie

Honbu: Hoofdkwartier (Honbu Dojo: Hoofd-Dojo)

## **I**

Ibuki: De correcte manier van ademen, zoals die toegepast wordt in Yoga en Goju-ryu

Iie: Nee

Ippon: Een punt in een wedstrijd

Ippon Kumite: Eén-staps-gevecht

Izakaya: Drank en eetgelegenheid

## **J**

Jiyu Kumite: Vrij gevecht

J.K.F.: Japan Karate-do Federation

Jodan: Bovenste deel van het lichaam (vanaf de nek opwaarts)

Jo-tanden: Belangrijk energiepunt in het lichaam, tussen de ogen, ± 2,5 cm inwaarts

Ju: 1. Zacht 2. Tien

Juji: Gekruist

## **K**

Kagi: Hoek, gebogen

Kai: Organisatie, associatie

Kaiko: Schild van een krab

Kakato: Hiel

Kake: Haak

Kamae: Zowel fysiek als mentaal een sterke stand/houding

Kamae-te: Idem als Kamae, met de handen in gevechtshouding

Kan: School, gebouw waar men Karate-do kan leren en beoefenen

Kansetsu: Gewricht

Kansetsu-waza: Technieken gericht naar de gewrichten

Karate-do: Letterlijk: 'De Weg van de Lege Hand'

Karate-ka: Beoefenaar van het Karate-do

Kata: Gestileerde vorm, vooropgestelde technieken die uitgevoerd worden volgens een welbepaald patroon

Keiko-ken: Een-knokkel-vuist (kippensnavel)

Kempo: Chinees boksen

Ken: Vuist

Ki: Energie, levenskracht

Kiai: 1. Letterlijk: 'Roep' 2. Schreeuw waarbij alle vitale energie wordt opgeroepen

Kihon: Basis

Kihon Ido: Basis met stappende bewegingen

Kihon Kumite: Basis gevecht

Kime: Focus, concentratie

Kintekki: Geslachtsdelen bij een man

Ko: Vos

Kohai: Lagere gordels

Kumite: Gevecht

Kuri: Draaiende beweging

Kyu: Graden lager dan zwarte gordel

Kyusho: Vitale punten op het lichaam

## **M**

Ma-ai: Afstand

Mae: Voorwaarts

Makiwara: 1. Stootpaal 2. Letterlijk: 'Een bundel stevig verpakt stro'

Mawashi: Ronddraaiende beweging

Mawate: Draaien

Migi: Rechts

Mokuso Yame: Commando om de ogen te openen op het einde van de meditatie

Mokuso: 1. 'Tijd om te mediteren' 2. Een commando om de ogen te sluiten

Morote: Dubbel, met twee armen of twee handen

Moto Dachi: Soepele, korte gevechtsstand

Mudansha: Hogere Kyu-graden

## **N**

Nage: Werpen

Nage-waza: Werpente technieken

Naha: Zeehaven en handelscentrum van het oude Okinawa

Naha-te: Verzamelnaam voor de gevechtstijlen (voornamelijk afkomstig van Kanryo Higashionna) die in Naha beoefend werden

Naote: Een commando om te stoppen, om het rustig aan te doen

Neko: Kat

Nippon: 1. Japan 2. Twee punten in een wedstrijd 3. Tweemaal

Nukite: speer-hand

## **O**

Obi: Gordel

Oi: Zelfde hand en zelfde been (bv. linkerbeen i.s.m. linkerarm)

Onegai Shimasu: 1. Letterlijk 'Mag ik van u leren', 'Wil u alstublieft vriendelijk zijn tegen mij' 2. Groet tijdens het betreden van de Dojo

Osae: Neerwaartse drukking

Otagai: Iedereen samen, naar elkaar toe

Otoshi: Neerwaarts, dalend

## **R**

Randori: Vrije oefening

Rei: 1. 'Respect' 2. Buigen 3. Traditie die zegt dat de jongste persoon, diegene met de laagste gordel of de gast lager buigt dan de andere persoon

Ryu: Stijl van de school of de gevechtscunst

## S

Sabaki: Tactische offensieve/defensieve beweging naar een stand

Sagi: Soort kraanvogel

Sakotsu: Sleutelbeen

Sanbon: Driemaal

Sasai: Ondersteunen

Seiken: Vuist

Seiretsu: Oplijnen volgens graad

Seiza: Zittende, geknielde houding

Senpai: 'Grote broer', of assistent van de Sensei

Sensei: Leraar

Shi: 1. 'De dood'. 2. Vier

Shihan: 'Leraar der leraren'. Toegekend vanaf 5<sup>o</sup> Dan of hoger. Dit is een ere-graad die uitgereikt wordt na uitzonderlijke inzet voor het Karate-do

Shiken: Test, examen

Shitei: Opgelegde kata in een wedstrijd of tijdens een examen

Shizen-tai: Natuurlijke houding

Shomen: Voorkant van de Dojo, gewoonlijk met een schrijn of met foto's van de oprichters/hoofdinstructeurs

Shorei-ryu: Okinawaans dialect voor 'inspirerende, verlichtende stijl', de 'stijl van de Boeddha's'. Is gekend als de 'Harde Stijl' van Okinawa. Met krachtige technieken, lichaamsverstevigende oefeningen en veel (al dan niet diepe) standen, is deze stijl meer geschikt voor mensen met een zwaardere, krachtige lichaamsbouw. Maakt ook gebruik van al de traditionele Okinawaanse wapens. Bekendste protagonist is Kanryo Higaonna uit Naha.

Shorin-ryu: Okinawaans dialect voor 'Shaolin-stijl'. Verzamelnaam voor de gevechtskunsten uit Shuri en Tomari, grootgemaakt door Sokon Matsumura, met Ankoh Itosu als een van zijn beste leerlingen. Gekenmerkt door lichte en snelle technieken, natuurlijke, hoge standen, een natuurlijke ademhaling en directe (weinig circulaire) technieken. Werd de 'Zachte Stijl' van Okinawa genoemd en was uiterst geschikt voor personen met een lichtere lichaamsbouw.

Shotei: Handpalm

Shotokan: Karate-stijl, 'huis van de wuivende palmen', opgericht door Gichin Funakoshi, een van de eerste meesters die het Karate-do in Japan introduceerde. Gekenmerkt door de vele dynamische, krachtige en lineaire bewegingen. Het hecht minder of geen belang aan de sierlijke bewegingen van Shito-ryu, noch aan het supplementaire spierversterkende leerplan van Goju-ryu. Shotokan heeft 26 krachtige kata's en een reeks zeer effectieve kumite technieken.

Shito-ryu: Karate-stijl, naam is combinatie van Kanji van grootmeesters in Shuri-te en Naha-te, combinatie van Shorin-ryu en Goju-ryu, opgericht door Kenwa Mabuni. Deze stijl gebruikt kleinere, meer hoekige bewegingen uit zowel Shotokan als Goju-ryu. Shito-ryu beschikt over bijna 50 kata's.

Shuri: Hoofdstad en politiek centrum van het oude Okinawa

Shuri-te: Verzamelnaam voor de gevechtstijlen (voornamelijk afkomstig van Sokon Matsumura) die in Shuri beoefend werden

Shuto: Mes-kant van de hand (aan de pink-zijde)

Sokuto: Mes-kant van voet

Sukui: Scheppend

Sumimasen: 1. Letterlijk 'Excuseer' 2. Gebruikt om de aandacht te trekken

Sune: Scheenbeen

## **T**

Taikyoku: Basisvorm

Tai Sabaki: 1. Lichaamsdraaiing 2. Tactische verandering van stand

Tanden: Belangrijke energiepunten in het lichaam

Tate: Verticaal

Te: Hand

Tenshin: Open handpalmen horizontaal boven elkaar (zie Seipai)

Tettsui: Hamer-hand

Te-waza: Hand-technieken

Tobi: Springend, vliegend

Tokui: Kata's die niet in de verplichte lijst zijn opgenomen

Tomari: District nabij Naha in het oude Okinawa

Tomari-te: Verzamelnaam voor de gevechtstijlen (waarvan Motobu Choki een van de meer gekender beoefenaars was)  
die in Tomari beoefend werden

Tori: Verdediger, diegene die een techniek toont

To-te: 1. Letterlijk 'Chinese hand' 2. Verzamelnaam voor alle gevechtskunsten die op Okinawa beoefend werden, voor de  
opsplitsing in Naha-te en Shuri-te

Toudi: Zie To-te

Tsuki: Stoot

Tsuki-waza: Stoot-technieken

Tsuzukute: Voorbereiden, verder afhandelen (vooral gebruikt tijdens Kumite)

## **U**

Uchi: 1. Zweepslag. 2. Binnenkant, inwaarts

Uchideshi: Inwonende leerling (meestal in Dojo)

Uchi-waza: Zweepende technieken

Ude: Onderarm

Uke: 1. Wering. 2. Aanvaller, diegene naar wie de technieken uitgevoerd worden

Ura: Omgekeerde kant, achterzijde

Ura-nage: Achterwaartse worp

Ura-ken: Achterkant van de vuist

Ushiro: Achterwaarts

## **W**

Wado-ryu: Karate-stijl, 'weg van de vrede', gekenmerkt door invloeden van Jitsu, opgericht door Hironori Otsuka. Deze was een expert in Jitsu, die eveneens les zocht in het karate bij Gichin Funakoshi (Shotokan). De basis van het Wado-ryu en de 17 kata's zijn bijna gelijk aan deze van het Shorin-ryu.

Waza: Techniek



## **Y**

Yakusoku Kumite: Gearrangeerde kumite-oefeningen

Yama: Berg

Yame: Stop!

Yoi: 1. Letterlijk 'Vorbereiden' 2. Parate houding

Yoko: Zijwaarts

Yudansha: Zwarte gordels

## **Z**

Zanshin: 1. Letterlijk 'Perfect einde' 2. Eindigen op het punt waar men begonnen is (zowel mentaal als fysisch)  
3. Volledige inzet van lichaam en geest tijdens het uitvoeren van technieken

Zazen: Zittende meditatie

Zen: 1. Religieuze meditatie 2. Boeddhistisch principe, staat van compleet leeg zijn

## **Waza**

### Uke:

Age Uke: Opwaartse wering

Cho Uke: Dubbele wering, gebogen arm beschermt lichaam, andere hand beschermt hoofd (tegen bv. Mawashi Geri)

Gedan Juji Uke: Lage X-wering

Gedan Shuto Uke: Lage mes-hand wering

Haito Uke: Zijwaartse wering met buitenkant speerhand (kant van duim)

Harai Uke: Neerwaartse, ronddraaiende wering

Hiji Kuri Uke: Draaiende, neerwaartse wering met elleboog (zie bv. Kururunfa)

Jodan Juji Uke: Opwaartse X-wering

Juji Uke: X-wering (kan zowel met open als met gesloten handen uitgevoerd worden)

Kake Uke: Haak-wering

Ko Uke: Wering met gebogen pols

Mawashi Uke: Ronddraaiende, dubbele wering

Morote Uke: Dubbele wering

Nagashi Uke: Vegende wering

Osae Uke: Neerwaartse, drukkende, zachte wering

Samurai Uke: Dubbele wering, 1 arm Age Uke, andere arm Harai Uke

Sasai Age Uke: Ondersteunde Age Uke (zie bv. Seipai)

Sasai Yoko Uke: Ondersteunde Yoko Uke (zie bv. Seiyunchin)

Shuto Uke: Mes-hand-wering (kant van pink)

Sokutei Uke: Wering met zool van voet

Sukui Uke: Circulaire schep-wering

Sune Uke: Wering met opgetrokken scheenbeen (bv. tegen low-kick)

Tora Guchi: 1. Kortere Mawashi Uke, handen komen niet onder de gordel (vooral in het Okinawa-karate) 2. Tijger-mond

Uchi Uke: Zijwaartse wering (binnenkant onderarm)

Ude Uke: Wering met onderarm

Ura Uke: Wering met rug van hand

Ura Kake Uke: Omgekeerde haak-wering (zie bv. Tensho)

Yama Uke: Berg-wering (zie bv. Seiyunchin)

Yoge Uke: Dubbele wering, 1 arm Yoko Uke, andere arm Harai Uke

Yoko Uke: Zijwaartse wering (buitenkant onderarm)

## Tsuki:

Age Tsuki: Opwaartse stoot

Atame Ate: Hoofdstoot

Empi Uchi: Elleboog stoot

Furi Uchi: Circulaire zwepende techniek, gesloten hand, contact maken met de twee eerste knokkels

Gyaku Tsuki: Tegenovergestelde stoot ten opzichte van het voorste been

Haito Uchi: Stoot met meskant hand, aan de zijde van de duim

Handaken: Vuiststoot met de tweede rij knokkels (zie bv. Seipai)

Hiji Ate: Stoot met elleboog

Ippon Ken (Tsuki): Een-knokkel-vuist

Ippon Nukite: Een-vinger-stoot

Kagi Tsuki: Hoek-stoot

Kaiko Ken: Krab-schild-vuist

Keiko Ken Tsuki: Een-knokkel-stoot, tweede knokkel van wijsvinger benadrukken (kippensnavel, zie bv. Superinpei)

Kentsui Uchi: Hamer-hand stoot

Kizami Tsuki: Stoot met vuist van voorste arm, vergelijkbaar met 'jab' bij boksen

Mae Hiji Ate: Voorwaartse elleboogstoot

Mawashi Hiji Ate: Ronddraaiende elleboogstoot, van buiten naar binnen

Mawashi Tsuki: Ronddraaiende, dubbele stoot

Morote Tsuki: Dubbele voorwaartse stoot

Nakadaka Ippon Ken: Stoot met de tweede knokkel van de middelvinger

Nippon Tsuki: Tweemaal Chudan Tsuki, zo snel mogelijk na elkaar uitgevoerd

Nukite: speer-hand-stoot, met de toppen van de vingers.

Oi Tsuki: Voorwaartse stoot (zelfde hand en been)

Otoshi Hiji Ate: Neerwaartse elleboogstoot

Sanbon Tsuki: Driemaal Chudan Tsuki, zo snel mogelijk na elkaar uitgevoerd

Sanren Tsuki: Driemaal Tsuki, 1 x Jodan, 2 x Chudan

Seiken Tsuki: Vuist-stoot

Shidan Uchi: Zweepslag met vingertoppen (zie bv. Seipai)

Shotei Ate: Handpalm-stoot

Shuto Ganmen Uchi: Mes-hand-stoot (pink-zijde) naar de slaap

Shuto Hizo Uchi: Mes-hand-stoot (pink-zijde) naar de zijkant (nieren) van het lichaam

Shuto Sakotsu Uchi: Mes-hand-stoot (pink-zijde) naar het sleutelbeen

Shuto Uchi: Mes-hand-stoot (pink-zijde)

Tate Tsuki: Stoot met vuist verticaal

Tettsui Uchi: Hamer-hand-stoot

Ura Tsuki: Stoot met omgedraaide vuist, kan zowel Jodan als Chudan uitgevoerd worden

Uraken Uchi: Zweepslag met achterkant vuist

Uraken Sayu Uchi: Zweepslag met achterkant vuist naar de slaap

Uraken Shomen Uchi: Voorwaartse zweepslag met achterkant vuist

Ushiro Hiji Ate: Achterwaartse elleboogstoot

Yama Tsuki: Berg-stoot (handen verticaal boven elkaar), 1 hand Jodan Tsuki, andere hand Ura Tsuki Chudan

Yoko Hiji Ate: Zijwaartse elleboogstoot

Geri:

Ashi Barai: Voetveeg

Fumikomo Geri: Stampende, neerwaartse trap

Fumikomo Sokuto Geri: Stampende, neerwaartse trap met meskant voet

Hiza Geri: Kniestoot

Kakuto Geri: Trap met hiel

Kansetsu Geri: Trap naar het kniegewricht met meskant voet

Kin Geri: Trap naar het kruis, met top van voet

Kogan Geri: Zie Kin Geri

Mae Geri: Voorwaartse trap, met bal van voet

Mae Tobi Geri: Voorwaartse springende trap

Mawashi Geri: Ronddraaiende trap van buiten naar binnen, met wreef of bal van voet

Mawashi Hiza Geri: Ronddraaiende kniestoot

Mawashi Tobi Geri: Springende Mawashi Geri

Mika Tsuki Geri: Opwaartse trap met zool van voet

Sokuto Geri: Trap met meskant voet, zijwaarts of voorwaarts

Sokuto Tobi Geri: Springende Sokuto Geri

Ura Mawashi Geri: Omgedraaide Mawashi Geri, van binnen naar buiten, met hiel

Ushiro Geri: Achterwaartse trap

Ushiro Tobi Geri: Springende Ushiro Geri

Yoko Geri: Zijwaartse trap, met wreef of bal van voet, kan Gedan, Chudan of Jodan gezet worden, variant op low-kick

Yoko Tobo Geri: Springende Yoko Geri

Dachi:

Ayumi Ashi: Vorderen door overstappen

Bensoku Dachi: 1. Stand gebruikt om te draaien, knie van ene been past in knieholte van andere been, bal van achterste voet op de grond 2. Gekruiste stand gebruikt om te draaien

Han Zenkutsu Dachi: Halve Zenkutsu Dachi

Heiko Dachi: Voeten evenwijdig, schouderbreedte, voeten kunnen zowel linksvoor, rechtsvoor als naast elkaar staan

Heiko Sanchin Dachi: Idem als Heiko Dachi + Ge-tanden vast

Heisoku Dachi: 1. Voeten samen, parallel 2. Aandachtsstand

Hiki Ashi: Achterwaarts vorderen

Hiki Ayumi Ashi: Voorste voet bij achterste brengen, dan achterste voet voorwaarts overplaatsen

Kata Ashi Dachi: Kraanvogelstand (één knie op, voet naar beneden, tenen opgetrokken, zie bv. Saifa)

Kiba Dachi: Paardenzitstand (Shotokan)

Kokutsu Dachi: Omgekeerde, achterwaartse Zenkutsu Dachi (niet te verwarren met Kokutsu Dachi gebruikt in Shotokan)

Kosa Dachi: 1. Stand gebruikt om te draaien, knie van ene been past in knieholte van andere been, voeten plat op de grond 2. Gehaakte stand

Moto Dachi: Korte gevechtsstand, vergelijkbaar met Han Zenkutsu Dachi maar soepeler en korter uitgevoerd

Musubi Dachi: 1. Hielen tegen elkaar, voeten maken hoek van 60° 2. Militaire stand

Neko Ashi Dachi: 1. Achterste voet 60° naar buiten gedraaid, voorste voet recht, enkel bal van voet maakt licht contact met vloer, 90% van gewicht rust op achterste been 2. Kat-stand

Renoji Dachi: Idem als Neko Ashi Dachi, maar beide voeten maken volledig contact met de vloer

Sagi Ashi Dachi: Kraanvogelstand (één knie opgetrokken, voet opgetrokken, zie bv. Seiyunchin)

Sanchin Dachi: 1. Achterste voet staat recht, voorste voet 60° inwaarts gedraaid, gewicht gelijkmatig verdeeld over beide benen 2. Zandloper-stand

Shiko Dachi: 1. Voeten maken hoek van 90° - 100° naar buiten, gewicht gelijkmatig verdeeld over beide benen, knieën blijven boven de voeten 2. Sumo-stand

Sonkio Dachi: Gehurkte stand (zie Kururunfa)

Soto Haji Monji Dachi: 1. Vertrekkende vanuit Heiko Dachi, de tenen 45° naar buiten brengen 2. Uitwaartse stand

Tsugi Ashi: Vorderen door achterste voet bij voorste voet te brengen en voorste voet vooruit te schuiven

Uchi Haji Monji Dachi: 1. Vertrekkende vanuit Soto Dachi, de hielen 45° naar buiten brengen 2. Inwaartse stand

Yori Ashi: 1. Letterlijk: 'Schuivende Voeten' 2. Voorste voet voorwaarts schuiven, achterste voet volgt vanzelf

Zenkutsu Dachi: Vooruitleunende stand, voorste voet staat recht, achterste voet maakt hoek van 60° naar binnen, 70% van gewicht rust op voorste been

## Tellen

1	Ichi/Sho
2	Ni
3	San
4	Shi/Yon
5	Go
6	Roku
7	Shichi/Nana
8	Hachi
9	Ku
10	Ju
...	
11	Ju-Ichi
12	Ju-Ni
13	Ju-San
...	
20	Ni-Ju
21	Ni-Ju-Ichi
22	Ni-Ju-Ni
23	Ni-Ju-San
...	
30	San-Ju
40	Yon-Ju
50	Go-Ju
60	Roku-Ju
70	Nana-Ju
80	Hachi-Ju
90	Ku-Ju
100	Hyaku

## Goju-Ryu Uchiage-Kai Kata's

Sanchin	3-gevecht
Gekisai dai Ichi	Aanvallen en vernietigen n° 1
Gekisai dai Ni	Aanvallen en vernietigen n° 2
Saifa	Vernietigen en scheuren
Seiyunchin	Controleren, onderdrukken en in het gevecht trekken
Sanseiru	36 (36-handen)
Shisochin	Gevecht naar de 4 windrichtingen
Seisan	13 (13-handen)
Seipai	18 (18-handen)
Kururunfa	Lang vasthouden en plots aanvallen, standvastig zijn
Superinpei	108 (108-handen)
Tensho	Roterende handpalmen

## Meditatie

Mokuso	Tijd om te mediteren (ogen sluiten)
Mokuso Yame	Stop mediteren (ogen openen)
Shomen Ni - Rei	Groeten naar de voorkant van de Dojo (meestal een schrijn)
Sensei/Senpai Ni - Rei	Groeten naar de instructeurs
Otagai Ni - Rei	Groeten naar iedereen die mee les volgt