



سیزده اصل اجرای تکنیک و کاتا در کاراته-دو  
Academy Martial Arts  
Mahdi Mohammadi

マフヂイモハツマヂイのウェブサイトへようこそ

وازا نو کان کیو

حد و حدود استفاده از سرعت

چیکارا نو کیا جاکو

حد و حدود استفاده از قدرت

تای نوشین شوکو

حد و حدود انقباض و انبساط عضلات

چاکوگان یا تیاکوگان

بمعنای نقطه ی نگاه و نگاه نافذ و هدفمند

دانشین

گارد روحی روانی در انتهای کار

آنتی یا تاندن

تعادل بالانس و توجه به مرکز ثقل

کی مه، کیمه یا نت

اتمام کار و جوهر اصلی تکنیک در کاراته-دو

## کی آی کیای

فریاد درونی اتحاد و یکپارچگی نیروها

## هیوشی

بمعنای ریتم و هارمونی

Academy Martial Arts  
Mahdi Mohammadi

## یوی نو کیسین

آمادگی روحی پیروزی قبل از مسابقه

## کوکبو

تنفس

## کی تای نوهوجی

یعنی هر عضو از بدن در پوزیشن و موقعیت صحیح خود قرار گیرد

## اینیو

به معنای فعال و منفعل یعنی در هر لحظه بدانیم در چه شرایطی هستیم و آگاهی از وضعیت دفاع و حمله