

---

# **REN BU KAI**

## **KARATE FERRARA**



**GUIDA ALLA TERMINOLOGIA MARZIALE GIAPPONESE**

---

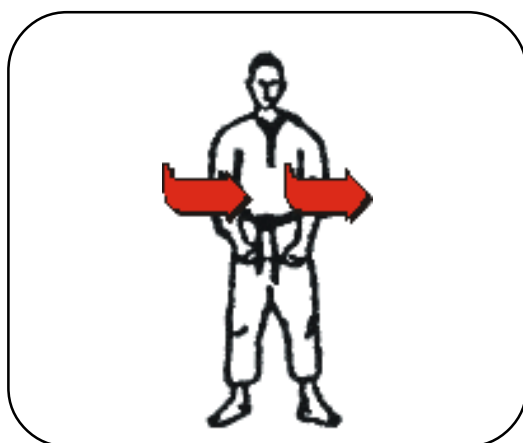


Questa guida è stata realizzata ad uso esclusivo degli iscritti alla Società Sportiva  
**REN BU KAI KARATE FERRARA**  
per facilitare la comprensione della terminologia marziale giapponese.  
Ogni pubblicazione o riproduzione non autorizzata è vietata.

Luca Sivieri © - Febbraio 2003



# ***SEZIONE VISUALE***



***INTERPRETAZIONE VISUALE DEI LEMMI DI USO PIÙ COMUNE  
PER LA COSTRUZIONE DELLA  
TERMINOLOGIA TECNICA DEL KARATE***

---



TSUKI WAZA  
tecniche (WAZA) di pugno (TSUKI)



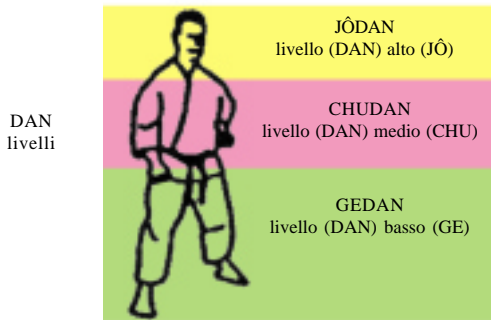
UKE WAZA  
tecniche (WAZA) di parata (UKE)



UCHI WAZA  
tecniche (WAZA) di percossa (UCHI)



KERI (GERI) WAZA  
tecniche (WAZA) di calcio (KERI)

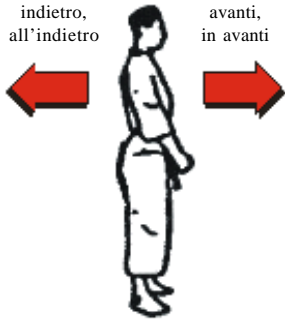


DACHI  
posizioni



SEZIONE VISUALE

USHIRO  
indietro,  
all'indietro



MAE  
avanti,  
in avanti

**MAE**

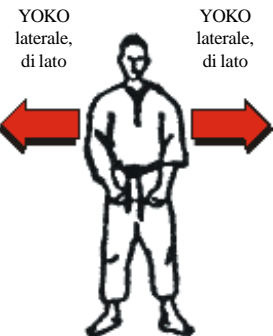
MAEASHI = gamba (ASHI) anteriore (MAE)  
MAE GERI = colpo di piede, calcio (GERI) in avanti (MAE)

**USHIRO**

USHIRO GERI = colpo di piede, calcio (GERI) all'indietro (USHIRO)

**YOKO**

YOKO GERI = colpo di piede, calcio (GERI) laterale (YOKO)  
YOKO HIJI ATE = colpo (ATE) di gomito (HIJI) laterale (YOKO)



YOKO  
laterale,  
di lato

YOKO  
laterale,  
di lato

SOTO  
esterno,  
dall'esterno  
(verso l'interno)



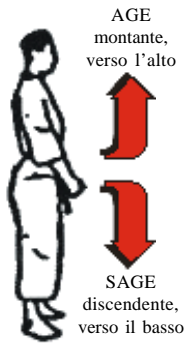
UCHI  
interno,  
dall'interno  
(verso l'esterno)

**SOTO**

SOTO UKE = parata (UKE) dall'esterno (SOTO)

**UCHI**

UCHI UKE = parata (UKE) dall'interno (UCHI)

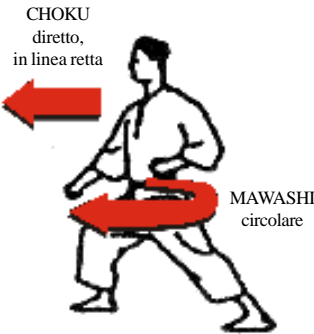


**AGE**  
 AGE EMPI UCHI = percossa (UCHI) di gomito (EMPI) montante (AGE)  
 AGE UKE = parata (UKE) dal basso verso l'alto (AGE)  
 AGE TSUKI = pugno (TSUKI) montante (AGE)

**SAGE**  
 SAGE TETSUI UKE = parata (UKE) con pugno a martello (TETSUI) discendente (SAGE)

**CHOKU**  
 CHOKU TSUKI = pugno (TSUKI) diretto (CHOKU)

**MAWASHI**  
 MAWASHI GERI = calcio (GERI) con traiettoria circolare (MAWASHI)

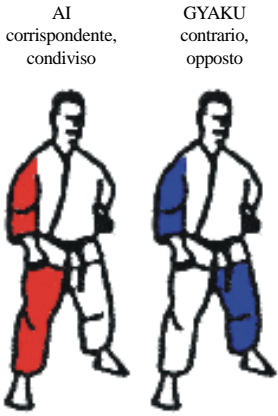


**MIGI**  
 MIGI ASHI = gamba (ASHI) destra (MIGI)  
 MIGI GAMAE = guardia (GAMAE) destra (MIGI)

**HIDARI**  
 HIDARI ASHI = gamba (ASHI) sinistra (HIDARI)  
 HIDARI GAMAE = guardia (GAMAE)

**OMOTE**  
 OMOTE WAZA = tecnica (WAZA) condotta in modo diretto (OMOTE)

**URA**  
 URA WAZA = tecnica (WAZA) condotta in modo opposto (URA)  
 URAKEN = pugno (KEN) dato con la parte posteriore (URA) (della mano)



**AI**  
 AI HANMI = mezzo (HAN) corpo (MI) corrispondente (AI) (posizione iniziale in cui UKE e TORI si trovano di fronte con lo stesso piede in avanti).

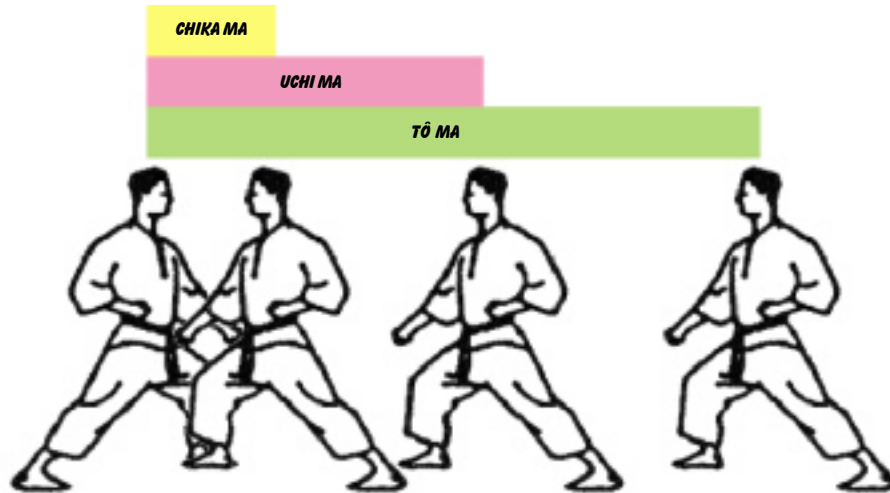
**GYAKU**  
 GYAKU HANMI = mezzo (HAN) corpo (MI) opposto (GYAKU) (posizione iniziale in cui UKE e TORI si trovano di fronte con piede contrario in avanti).



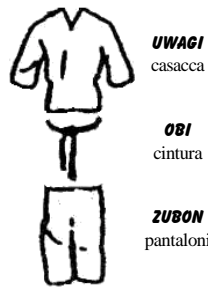
SEZIONE VISUALE



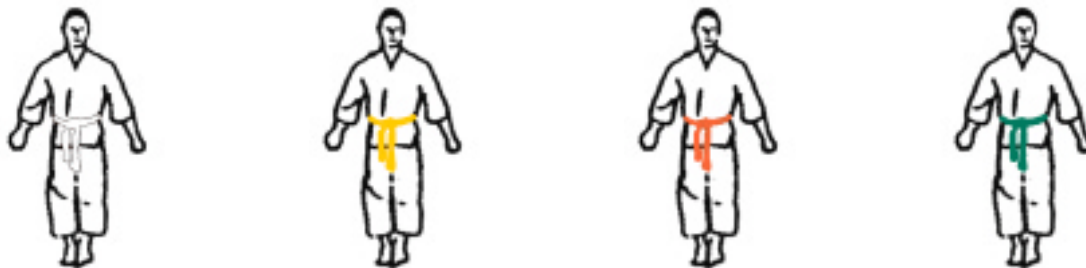
<b>MA AI</b>	
<b>CHIKA MA</b>	distanza (MA) vicina (CHIKA) = distanza alla quale è possibile portare una tecnica senza spostamenti.
<b>UCHI MA</b>	distanza (MA) di un colpo (UCHI) = distanza normale per portare una tecnica (convenzionalmente pari ad un passo)
<b>TÔ MA</b>	distanza (MA) lontana (TÔ) = distanza alla quale non è possibile portare alcuna tecnica (convenzionalmente pari a tre passi)



**KARATEGI**  
divisa, uniforme (GI) (per la pratica del karate)



**OBI NO IRO**  
colore (IRO) delle (NO) cinture (OBI)  
rappresentano in ordine crescente i gradi raggiunti dall'allievo



**SHIROI OBI**  
cintura (OBI) bianca (SHIROI)

**KIIROI OBI**  
cintura (OBI) gialla (KIIROI)

**DAIDAI NO OBI**  
cintura (OBI) arancione (DAIDAI)

**MIDORI NO OBI**  
cintura (OBI) verde (MIDORI NO)



**AOI OBI**  
cintura (OBI) blu (AOI)



**CHAIROI OBI**  
cintura (OBI) marrone (CHAIROI)



**KUROI OBI**  
cintura (OBI) nera (KUROI)

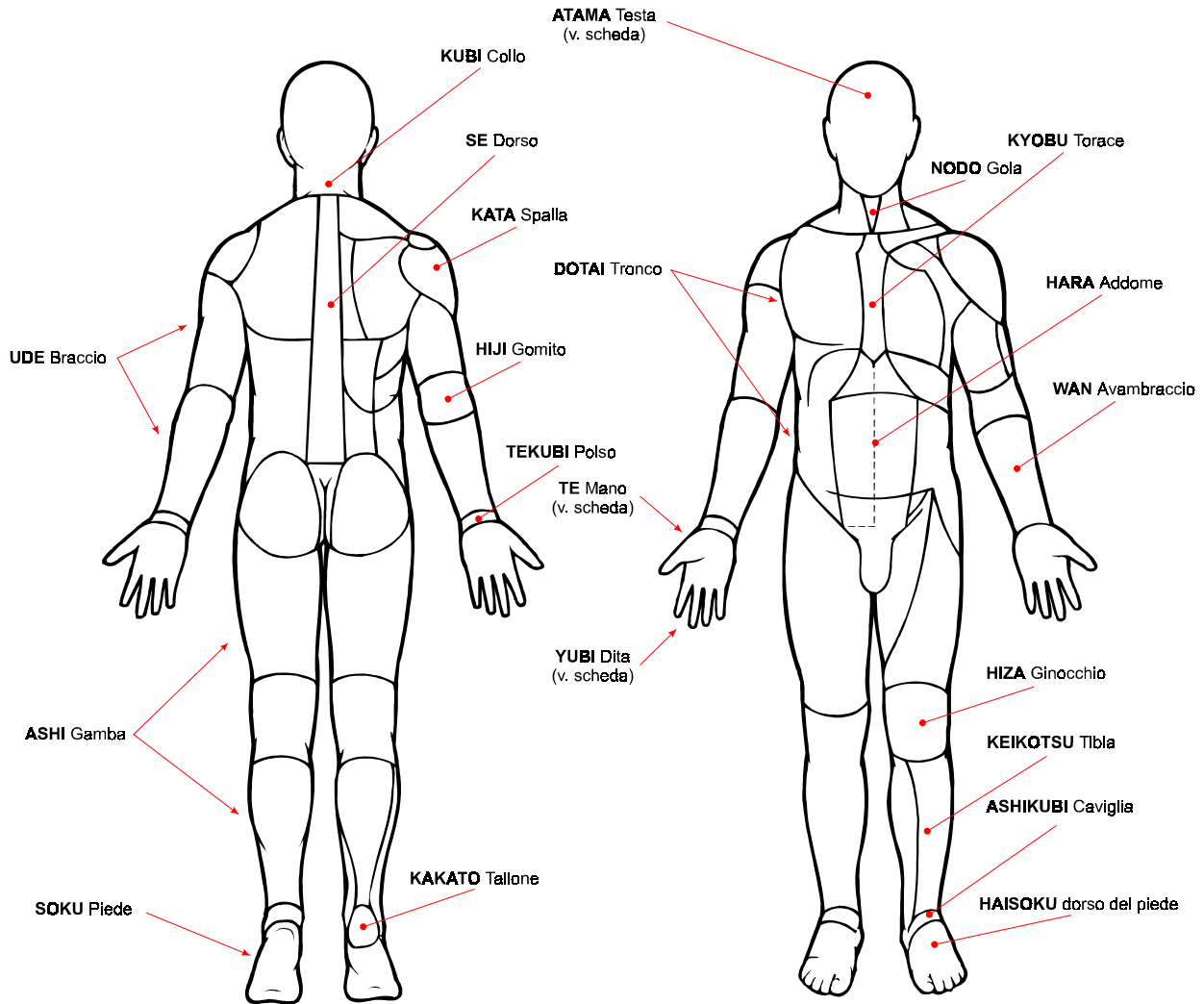


SEZIONE VISUALE



# KARADA NO BUNTAI

## PARTI DEL CORPO



### TESTA:

**AGO** Mascella, mento  
**BIKÔ** Narici  
**HA** Dente  
**HANA** Naso  
**HITAI** Fronte  
**KAO** Viso, faccia  
**KOMEKAMI-BU** Tempia  
**ME** Occhio  
**MEN** Sommità del cranio  
**MIMI** Orecchio

### MANO:

**FUSHI** Nocche  
**HAISHU** Dorso  
**HIRATE** Palmo  
**KENTO** Testa del pugno  
**TEISHÔ** Base del palmo  
**YUBI** Dita

### DITA:

**OYAYUBI** Pollice  
**HITOSASHIYUBI** Indice  
**NAKAYUBI** Medio  
**KUSURIYUBI** Anulare  
**KOYUBI** Mignolo



SEZIONE VISUALE







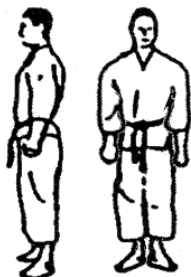
# ***SEZIONE TECNICA***



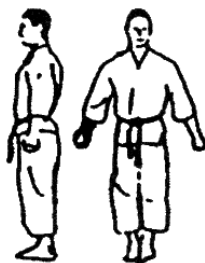
***TERMINOLOGIA ILLUSTRATA DELLE POSIZIONI, TECNICHE E  
ARMI NATURALI DI PRINCIPALE IMPIEGO NELLA DISCIPLINA  
DEL KARATE TRADIZIONALE***

---

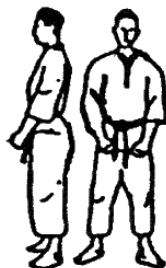
# DACHI POSIZIONI



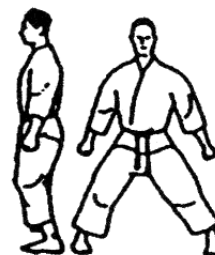
**MUSUBI DACHI**



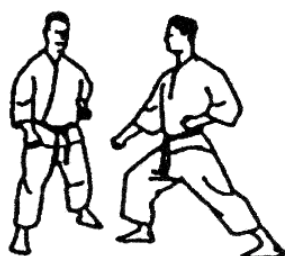
**HEISOKU DACHI**



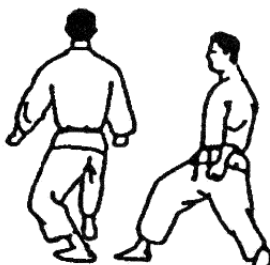
**HACHIJI DACHI**



**KIBA DACHI**



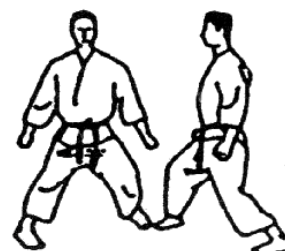
**ZENKUTSU DACHI**



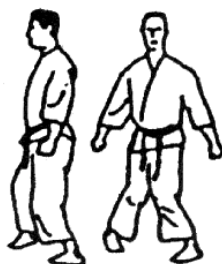
**KOKUTSU DACHI**



**NEKO ASHI DACHI**



**SÔCHIN DACHI**



**SANCHIN DACHI**



**HANGETSU DACHI**

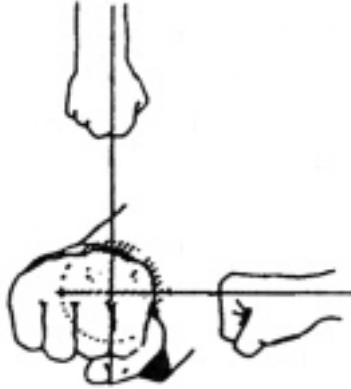
Dall'alto verso il basso:

<b>MUSUBI DACHI</b>	posizione (DACHI) dell'unione (MUSUBI) (braccia unite al corpo e talloni uniti)
<b>HEISOKU DACHI</b>	posizione (DACHI) (di colui) che è rimasto con un filo di voce (HEISOKU)
<b>HACHIJI DACHI</b>	posizione (DACHI) dell'ottava figura (HACHIJI)
<b>KIBA DACHI</b>	posizione (DACHI) del cavaliere (KIBA)
<b>ZENKUTSU DACHI</b>	posizione (DACHI) flessa in avanti (ZENKUTSU) (a guardia avanzata)
<b>KOKUTSU DACHI</b>	posizione (DACHI) flessa all'indietro (KOKUTSU) (a guardia arretrata)
<b>NEKO ASHI DACHI</b>	posizione (DACHI) delle gambe (ASHI) del gatto (NEKO)
<b>SÔCHIN DACHI</b>	posizione (DACHI) della forza (SÔ) e della calma (CHIN)
<b>SANCHIN DACHI</b>	posizione (DACHI) a clessidra (SANCHIN)
<b>HANGETSU DACHI</b>	posizione (DACHI) della mezza luna (HANGETSU)



# SHIZEN BUKI

## ARMI NATURALI

**SEIKEN****IPPON KEN****URAKEN****TETTSUI****YONHÔN NUKITE****NIHÔN NUKITE****IPPON NUKITE****SHUTÔ****HAITÔ**

Dall'alto verso il basso:

<b>SEIKEN</b>	pugno (KEN) corretto (SEI) (portato correttamente)
<b>IPPON KEN</b>	pugno (KEN) unico (IPPON) (portato con un unico dito)
<b>URAKEN</b>	pugno (KEN) contrario (URA) (con il dorso delle nocche rispetto al SEIKEN)
<b>TETTSUI</b>	martello di ferro
<b>YONHÔN NUKITE</b>	mano (TE) a lancia (NUKI) quadrupla (YONHÔN) (a quattro dita)
<b>NIHÔN NUKITE</b>	mano (TE) a lancia (NUKI) doppia (NIHÔN) (a due dita)
<b>IPPON NUKITE</b>	mano (TE) a lancia (NUKI) singola (IPPON) (con dito unico)
<b>SHUTÔ</b>	mano (SHU) a spada (TÔ)
<b>HAITÔ</b>	dorso (HAI) della spada (TÔ)



# SHIZEN BUKI ARMI NATURALI



**HIRAKEN**



**KUMADE**



**WASHIDE**



**KAKUTO**



**KOSHI**



**SOKUTÔ**



**HAISOKU**



**KAKATO**



**EMPI**



**HITSUI**



**UDE**

Dall'alto verso il basso:

<b>HIRAKEN</b>	pugno (KEN) aperto (HIRA)
<b>KUMADE</b>	mano (TE) d'orso (KUMA) (TE=DE per eufonia)
<b>WASHIDE</b>	mano (TE) a becco d'aquila (WASHI)
<b>KAKUTO</b>	testa (TÔ) della gru (KAKU)
<b>KOSHI</b>	base delle dita del piede (lett.: fianco (KOSHI) del piede)
<b>SOKUTÔ</b>	piede (SOKU) a spada (TÔ)
<b>HAISOKU</b>	dorso (HAI) del piede (SOKU) (collo del piede)
<b>KAKATO</b>	tallone
<b>EMPI</b>	gomito
<b>HITSUI</b>	ginocchio (anche HIZA)
<b>UDE</b>	braccio (per colpire: avambraccio)

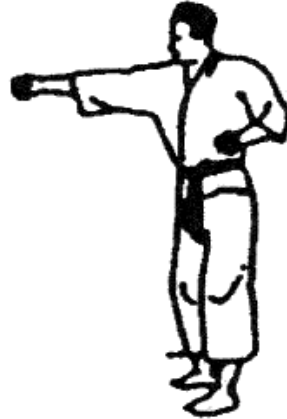


SEZIONE TECNICA



# TE TO UDE WAZA

## TECNICHE DI BRACCIO E MANO



CHOKU ZUKI



GYAKU ZUKI



OI ZUKI



TATE ZUKI



URA ZUKI



AGE ZUKI



KAGI ZUKI



MAWASHI ZUKI

Dall'alto verso il basso:

<b>CHOKU ZUKI</b>	pugno (ZUKI) dato in linea retta (CHOKU) (lett.: trafitta (ZUKI) in linea retta (CHOKU))
<b>GYAKU ZUKI</b>	pugno (ZUKI) contrario (GYAKU) (portato con braccio opposto alla gamba anteriore)
<b>OI ZUKI</b>	pugno (ZUKI) inseguito (OI) (portato con passo, ad inseguimento dell'avversario)
<b>TATE ZUKI</b>	pugno (ZUKI) verticale (TATE) (portato con mano ad asse verticale)
<b>URA ZUKI</b>	pugno (ZUKI) rovescio (URA) (portato con mano rovescia rispetto al SEIKEN)
<b>AGE ZUKI</b>	pugno (ZUKI) montante (AGE)
<b>KAGI ZUKI</b>	pugno (ZUKI) a gancio (KAGI)
<b>MAWASHI ZUKI</b>	pugno (ZUKI) a traiettoria circolare (MAWASHI)



# TE TO UDE WAZA

## TECNICHE DI BRACCIO E MANO



**MOROTE ZUKI**



**YAMA ZUKI**



**URAKEN UCHI**



**SHUTÔ UCHI**



**HAISHU UCHI**



**TEISHÔ UCHI**



**HAITÔ UCHI**



**TETTSUI UCHI**



**EMPI UCHI**

Dall'alto verso il basso:

<b>MOROTE ZUKI</b>	pugno (ZUKI) portato con due mani (MOROTE)
<b>YAMA ZUKI</b>	pugno (ZUKI) doppio sovrapposto (lett.: a montagna (YAMA))
<b>URAKEN UCHI</b>	percossa (UCHI) portata col dorso della mano (URAKEN)
<b>SHUTÔ UCHI</b>	percossa (UCHI) con mano a spada (SHUTÔ)
<b>HAISHU UCHI</b>	percossa (UCHI) col dorso della mano (HAISHU)
<b>TEISHÔ UCHI</b>	percossa (UCHI) con la base del palmo della mano (TEISHÔ)
<b>HAITÔ UCHI</b>	percossa (UCHI) col taglio interno della mano (HAITÔ)
<b>TETTSUI UCHI</b>	percossa (UCHI) col pugno a martello (TETTSUI)
<b>EMPI UCHI</b>	percossa (UCHI) di gomito (EMPI)



SEZIONE TECNICA



# SOKU TO ASHI WAZA

## TECNICHE DI GAMBA E PIEDE



**MAE GERI KEAGE**



**MAE GERI KekomI**



**MAE TOBI GERI**



**YOKO GERI KEAGE**



**YOKO GERI KekomI**



**YOKO TOBI GERI**



**USHIRO GERI KEAGE**



**USHIRO GERI KekomI**



**MAWASHI GERI**



# SOKU TO ASHI WAZA

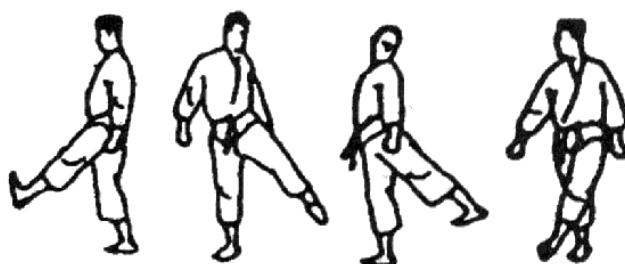
## TECNICHE DI GAMBA E PIEDE



**MIKAZUKI GERI**



**HITTSUI GERI**



**FUMIKOMI - FUMIGIRI**

Dall'alto verso il basso:

<b>MAE GERI KEAGE</b>	calcio (KERI) in avanti (MAE) frustato (KEAGE)
<b>MAE GERI KEKOMI</b>	calcio (KERI) in avanti (MAE) penetrante (KEKOMI)
<b>MAE TOBI GERI</b>	calcio (KERI) in avanti (MAE) con salto (TOBI)
<b>YOKO GERI KEAGE</b>	calcio (KERI) laterale (YOKO) frustato (KEAGE)
<b>YOKO GERI KEKOMI</b>	calcio (KERI) laterale (YOKO) penetrante (KEKOMI)
<b>YOKO TOBI GERI</b>	calcio (KERI) laterale (YOKO) con salto (TOBI)
<b>USHIRO GERI KEAGE</b>	calcio (KERI) all'indietro (USHIRO) frustato (KEAGE)
<b>USHIRO GERI KEKOMI</b>	calcio (KERI) all'indietro (USHIRO) penetrante (KEKOMI)
<b>MAWASHI GERI</b>	calcio (KERI) con traiettoria circolare (MAWASHI)
<b>MIKAZUKI GERI</b>	calcio (KERI) a luna crescente (MIKAZUKI) (con traiettoria circolare a salire)
<b>HITTSUI GERI</b>	calcio (KERI) col ginocchio (HITTSUI)
<b>FUMIKOMI</b>	colpo di piede a pressione (colpo battente)
<b>FUMIGIRI</b>	colpo di piede a taglio

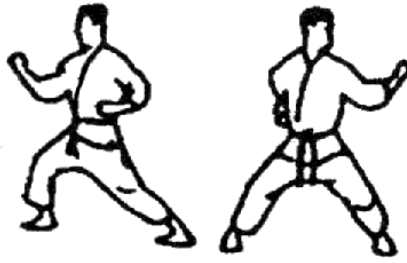


# UKE WAZA

## TECNICHE DI PARATA



AGE UKE



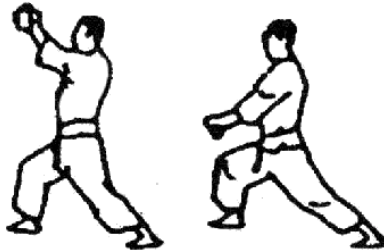
UDE UKE



GEDAN BARAI



SHUTÔ UKE



JUJI UKE



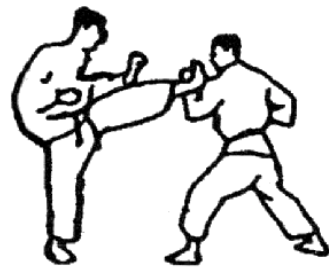
MOROTE UKE



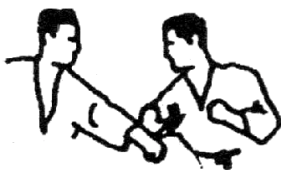
KAKIWAKE UKE



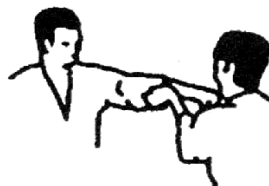
NAMI GAESHI UKE



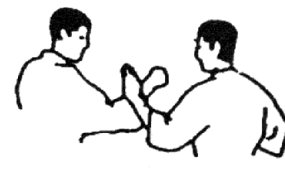
SUKUI UKE



OSAE UKE



TETTSUI UKE

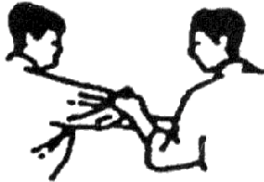
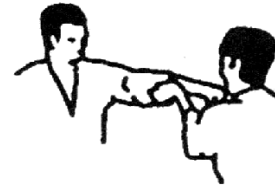


NAGASHI UKE



# UKE WAZA

## TECNICHE DI PARATA

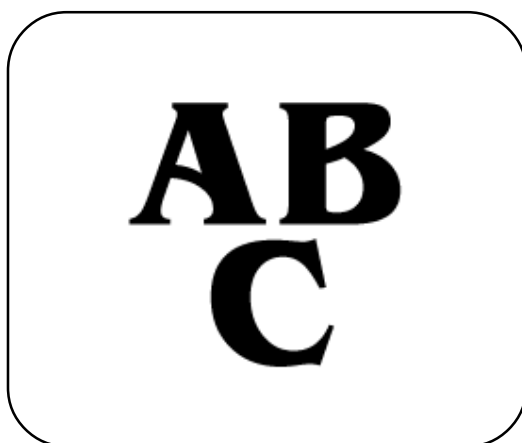
**KAKE UKE****HAISHU UKE****KEITO UKE****TSUKAMI UKE****MIKAZUKI GERI UKE****TEISHO UKE**

Dall'alto verso il basso:

<b>AGE UKE</b>	parata (UKE) montante (AGE)
<b>UDE UKE</b>	parata (UKE) di avambraccio (UDE) (SOTO/UCHI=dall'esterno/dall'interno)
<b>GEDAN BARAI</b>	spazzata (BARAI) a livello basso (GEDAN)
<b>SHUTÔ UKE</b>	parata (UKE) con mano a spada (SHUTÔ)
<b>JUJI UKE</b>	parata (UKE) a croce (JUJI)
<b>MOROTE UKE</b>	parata (UKE) a due mani (MOROTE)
<b>KAKIWAKE UKE</b>	parata (UKE) a cuneo rovesciato (KAKIWAKE)
<b>NAMI GAESHI UKE</b>	parata (UKE) ad onda (NAMI) rovesciata (GAESHI)
<b>SUKUI UKE</b>	parata (UKE) a cucchiaio (SUKUI)
<b>OSAE UKE</b>	parata (UKE) pressante (OSAE)
<b>TETTSUI UKE</b>	parata (UKE) a martello (TETTSUI)
<b>NAGASHI UKE</b>	parata (UKE) deviante (NAGASHI) (lett.: fluente come l'acqua)
<b>KAKE UKE</b>	parata (UKE) a gancio (KAKE)
<b>HAISHU UKE</b>	parata (UKE) col dorso della mano (HAISHU)
<b>KEITÔ UKE</b>	parata (UKE) a testa di gallina (KEITÔ)
<b>TSUKAMI UKE</b>	parata (UKE) con afferramento (TSUKAMI) (della manica)
<b>MIKAZUKI GERI UKE</b>	parata (UKE) con calcio (GERI) a luna crescente (MIKAZUKI)
<b>TEISHÔ UKE</b>	parata (UKE) con la base del palmo della mano (TEISHÔ)



# ***GLOSSARIO***



***GLOSSARIO GENERALE CON I PRINCIPALI TERMINI  
ED ESPRESSIONI IN USO NELLE DISCIPLINE MARZIALI***

---

**A**

**AGE** Ascendente, rimontante. Es.: AGE UKE = parata (UKE) montante (AGE); AGE ZUKI = pugno (TSUKI) montante (AGE).

**AGO** Mento o mascella.

**AI** 1) Omologo, reciproco. 2) Condiviso, in accordo. 3) Unione, amore, riunione, accordarsi, non fare che uno, accrescersi. Deriva dal verbo AU = essere adatto, appropriato a, accordarsi con.

**AIJÔ** Sentimento, affetto.

**AIKIDÔ** Arte marziale giapponese fondata dal Maestro Morihei Ueshiba.. Lett.: la via (DÔ) dell'energia (spirito) (KI) in armonia (condiviso) (AI).

**AINUKE** Situazione di combattimento senza vittoria né sconfitta.

**A K U S H U**

Stretta di mano.

**AOMUKE** Suppino.

**AREI** Manubrio.

**A R I G A T O** Grazie (formale: ARIGATO G O Z A I MASHITA).

**ARUKI KATA** Forma del camminare, marciare (deriva da ARUKU = camminare).

**ASHI** Gamba.

**ASHIGARU** Soldato di fanteria (rango più basso del SAMURAI, lett.: appiedato).

**ASHIKUBI** Caviglia.

**ASSAKU** Pressione o compressione.

**ATAMA** Testa.

**ATAMARU** Scaldarsi (verbo riflessivo).

**ATEMI** Colpo (ATE) sul corpo (MI). Es.: ATEMI WAZA = tecnica (WAZA) dei colpi (ATE) sul corpo (MI).

**ATSUKAI** Maneggio (di armi o attrezzi).

**AWASE** Coordinazione, armonizzazione, unione. Es.: AWASE UKE = parata (UKE) a mani unite (AWASE).

**AYUMI ASHI** Gamba (ASHI) in marcia (AYUMI).

**AYUMI** Marcia normale.

**B**

**BANZAI** Evviva! Letteralmente: 10'000 anni di vita!

**BARAI** Spazzata.

**BASAMI** Forbici.

**BENKYÔ** Studio (di una cosa).

**BIHIN** Arredi (del DÔJO).

**BIKÔ** Narici.

**BINSHÔ** Agilità.

**BÔ** Bastone lungo non meno di 150 cm ma non più di 240 cm. Bastone, asta (sinonimi: KUN, KON).

**BÔGYO** Difesa.

**BOKKEN** Spada di legno simile alla KATANA.

**BOTSUGA** Sacrificarsi! E' una delle più note massime

nelle arti marziali. Vuole esprimere la consacrazione - anima e corpo - del BUDOKA allo studio, all'azione, ad una ricerca del vuoto mentale, dimenticando il proprio io.

**BU** 1) Guerriero. 2) Militare, marziale (il carattere giapponese BU deriva da due termini che significano letteralmente: fermare la lancia). 3) Parte (componente).

**BUDÔ** Arti marziali. Lett.: via (DÔ) del guerriero (BU). Es.: BUDÔ KOKYÛ HÔ = Metodo (HÔ) dell'estensione respiratoria (KOKYÛ) delle dottrine marziali (BUDÔ); BUDÔJIN = Uomo (JIN) che pratica le arti marziali (BUDÔ); BUDÔKA = Esperto (KA) di arti marziali (BUDÔ).

**BUGEI** Arti (GEI) marziali (BU).

**BUKI** Arma.

**BUNGAKU** Letteratura (BUNKAKU).

**BUNKA** Cultura

**BUNKAI** Applicazione pratica, ad es. di un kata. Lett.: smontaggio.

**BUNRUI** Classificazione.

**BUNSEKI** Analisi

**BUSHI** Nobile guerriero.

**BUSHIDÔ** Via (DO) del guerriero (BUSHI). Lett.: l'insieme delle norme indicanti al guerriero (BU) la giusta via (DÔ) da seguire nell'obbedienza incondizionata al signore (SHI) (l'insieme delle regole che codificavano il comportamento osservato dai SAMURAI).

**C**

**CHI** Terra.

**CHIKA** Piccolo. Deriva da CHIKAI = vicino, prossimo. Es.: CHIKA MA = distanza (MA) piccola (CHIKA) (permette l'afferramento o l'attacco

sul posto).

**CHIKARÂ** Forza fisica, energia (SEIRYOKU).

**CHÔKKEI** Diametro.

**CHOKU** Diretto. Es.: CHÔKU ZUKI = trafitta diretta.

**CHÔKUSEN** Diritto, linea. Linea dritta o rettilineo.

**CHÔKYORI KYOSO** Corsa (KYOSO) di resistenza (CHÔKYORI).

**CHÔREN** Studio.

**CHÔTO** Uccello lepre (o sole luna). Punto alla radice del naso.

**CHÔYAKU** Salto libero.

**CHÛDAN** Livello (DAN) medio (CHÛ). Es.: CHÛDAN GAMAE = guardia (GAMAE) media (CHÛDAN); CHÛDAN KÔGEKI = assalti (KÔGEKI) a media altezza (CHÛDAN).

**CHUI** Cura (nel senso di prestare attenzione). Usato anche come esortazione.

**CHUKAI** Intermedio.

**D**

**DABOKUSHÔ** Contusione.

**DACHI** Posizione del corpo.

**DAI** Grande, maggiore.

**DAIMYO** Signore feudale.

**DAIRI** Colui che fa le veci.



**DAITO** Spada lunga giapponese a due mani con oltre 60 cm di lama.

**DAKKYŪ** Slogatura.

**DAMA** Deriva da TAMASHII = spirito, anima (opposta al corpo).

**DAN** Grado, livello. Lett.: gradino.

**DANKAI** Fase.

**DASHI** Emissione (da DASU = emettere).

**DATSUIJŌ** Spogliatoio.

**DE** Che avanza, che cresce. Es.: DE ASHI BARAI = spazzata (BARAI) sul piede (ASHI) che avanza (DE).

**DEAI** Anticipo, incontro. Es.: DEAI WAZA = tecnica (WAZA) d'incontro (DEAI).

**DESHI** Discepolo, studente.

**DŌ** 1) Busto, tronco umano (è una contrazione di DŌTAI).

2) Via, metodo, sistema, dottrina.

**DŌ IN** Dottrina dell'intro-spezione.

**DŌIGO** Sinonimo.

**DŌJI** Simultaneamente, contemporaneamente.

**DŌJŌ KUN** Regole del DŌJŌ.

**DŌJŌ** Sala (JŌ) dove si studia il metodo (DŌ). Sala di meditazione; impropriamente: palestra, luogo di pratica.

**DOKKO** Parte posteriore dell'orecchio. Lett.: cielo unico.

**DOKUSHŌ** Lettura.

**DOKUTOKU** Classico, tradizionale.

**DORI** Presa (da TORU = prendere, afferrare).

**DŌRYOKU** Dinamico, in movimento.

**DŌSA** Esercizio, movimento, azione.

**DOSOKU** Presa omologa al polso (destra o sinistra). Lett.: stesso piede.

**DŌTAI** Busto, tronco.

**DŌTOKU** Morale.

**DŌYŌ** Stesso, stessa.

**DOZO** Prego.

## E

**EKU** Remo di legno utilizzato dai pescatori di Okinawa per combattere i SAMURAI (anche **EIKU** o **KAI**).

**EMBUSEN** Tracciato ideale da seguire nell'esecuzione

di un KATA.

**EMPI** Gomito (anche **HIJI**). Es.: EMPI UCHI = percossa (UCHI) di gomito (EMPI).

**EN** Lontano.

**ENDE** Formazione a cerchio.

**ERI** Colletto, bavero.

## F

**FUDŌ** Statico, immobile, immutabile, consolidato. Es.: FUDŌ DACHI = posizione (DACHI) solida (FUDŌ), posizione stabile adottata per il combattimento, normalmente una

ZENKUTSU DACHI più corta; FUDŌ SHIN = spirito (SHIN) inamovibile (FUDŌ).

**FUKAI** Profondo.

**FŪKI** Disciplina.

**FUMIGIRI** Colpo di piede tagliente.

**FUMIKAE** Cambio gamba.

**FUMIKOMI** Colpo di piede battente.

**FURI** Rotazione. Es.: FURI UCHI = colpo (UCHI) roteato (FURI).

**FUSHI** Notte.

**FUTARI** In coppia.

**FUTARI ZURĒ** Due persone, compagnia. Coppia. Assieme.

**FUTSŪ** Normale. Generale.

## G

**GAESHI** Rovesciamento. Deriva da KAESU: rivoltare, restituire, ridare, rovesciare.

**GAINEN** Concetti, principi. Nozioni.

**GAIWAN** Avambraccio

(WAN) esterno (GAI).

**GAKKŌ** Sinonimo di DŌJŌ. Luogo per lo studio delle discipline marziali. Scuola, accademia.

**GAKU** Quadro con cornice.

**GAMAE** Deriva da KAMAE, traduce guardia. Può essere anche un comando, nel senso di "ASSUMETE LA GUARDIA!"

**GARAMI** Avvolgimento.

**GARI** Falcata

**GASHIRA** Testa. Es.: HIZA GASHIRA = testa del ginocchio.

**GASSHŌ** Saluto a palmi uniti.

**GASSHUKU** Sessione estiva di allenamento.

**GE** Basso.

**GEDAN** Livello (DAN) basso (GE). Es.: GEDAN BARAI = spazzata (BARAI) a livello (DAN) basso (GE).

**GEIKO** Allenamento.

**GENKI TAISŌ** Ginnastica di tonificazione.

**GENKI** Tonificazione (in part. muscolare).

**GENRI** Elemento.

**GERI** Colpo di piede, impropriamente calcio.

**GI** Abito, divisa, uniforme. Es.: KARATE GI = divisa (GI) per la pratica del KARATE.

**GO JU RYU** Stile di KARATE creato dal Maestro Miyagi Chojun.

**GO NO SEN** Contrattacco sull'attacco dell'avversario.

**GŌGEN** Etimologia.

**GOHON KUMITE** Combattimento (KUMITE) convenzionale su cinque attacchi (GOHON).

**GOKUSHŪ** Frase.

**GOREI** Comandi a voce. Lett.: guidare un gruppo.

**GORIN NO SHO** Libro (SHO) dei Cinque Anelli (GORIN) (testo sulla strategia dell'arte della spada (IAIDŌ), scritto da Miyamoto Musashi nella prima metà del XVII secolo ed ancora oggi testo di riferimento in molte scuole manageriali giapponesi).

**GOSHIN** Autodifesa.

**GOSHINDŌ** La via (DŌ) dell'autodifesa (GOSHIN). Es.: GOSHINDŌ SENRYAKU = la via (DŌ) della strategia (SENRYAKU) dell'autodifesa (GOSHIN).

**GOZOKU** Feudatario locale.

**GYAKIGEKI** Contrattacco.



**GYAKU** Contrario, opposto. Es.: GYAKU TE = mano (TE) contraria (GYAKU) (alla mano o gamba dell'avversario); GYAKU ZUKI = trafitta, colpo di pugno (ZUKI) contrario (GYAKU) (dato con mano contraria alla gamba avanzata).

**GYÔJI GEIKO** Allenamento connesso agli eventi.



**HA** Dente.

**HACHI** 1) Calotta cranica, cranio. Impropiamente: testa. Es.: HACHI MAWASHI = rotazione della testa, tecnica appartenente al NAGE WAZA; lett.:

girata (MAWASHI) della calotta cranica (HACHI) (o dell'estremità dell'elmetto o bordo dell'elmo). 2) Otto (numero cardinale).

**HADAKA JIME** Strangolamento a mano nuda.

**HAGAKURE** Testo giapponese di etica BUDÔ scritto nel XVII sec. da un monaco ZEN. HAGAKURE traduce "nascosto sotto le foglie".

**HAI** 1) Sì (affermativo); 2) Dorso

**HAISHU** Dorso (HAI) della mano (SHU).

**HAISOKU** Dorso (HAI) del piede (SOKU).

**HAITÔ** Dorso (HAI) della spada (TÔ).

**HAIWAN** Dorso (HAI) del braccio (WAN), avambraccio.

**HAKAMA** Gonna-pantalone usata nelle arti marziali tradizionali dai 1° KYU in su.

**HAN** 1) Squadra. 2) Metà, mezzo.

**HANA** Naso.

**HANCHÔ** Capo squadra.

**HANKÔ** Resistenza, opposizione.

**HANMI** Posizione di  $\frac{3}{4}$ , posizione semiaperta. Lett.: metà (HAN) corpo (MI).

**HANSEI** Riflessione.

**HANSHI** Maestro. Titolo onorario conferito alla Cintura Nera più alta di un'organizzazione; solitamente **RENSHI** = 4°-6° dan, **KYOSHI** = 7° dan, **HANSHI** = grado più alto.

**HANTACHI** Posizione semieretta. Lett.: in piedi (TACHI) a metà (HAN).

**HANTANREN** Addestramento (TANREN) di squadra (HAN).

**HAPPO** Otto direzioni.

**HARA** Ventre, addome (forma volgare). Sin.: SEPPUKU.

**HARAGEI** Intuirsi vicendevolmente senza rendere espliciti i pensieri. Lett.: arte (GEI) del ventre (HARA).

**HARAI** Spazzata (come BARAI). Es.: HARAI TE = spazzata (HARAI) con la mano (TE), tecnica per accompagnare fuori portata l'attacco dell'avversario.

**HARAKIRI** Suicidio rituale. Lett.: taglio (KIRI) del ventre (HARA).

**HASHIRU** Corsa.

**HATAMOTO** Feudatario diretto dello SHOGUN.

**HAYAI** Rapido, celere.

**HEIKO** Parallelo.

**HEIMIN** Sudditi comuni.

**HENKA** Variante, variazione. Es.: HENKA WAZA = cam-

biamento (HENKA) di tecnica (WAZA) durante l'esecuzione).

**HI** 1) Fuoco, Sole. 2) Segreto, nascosto.

**HICHÛ** Laringe, pomo d'Adamo. Lett.: centro (CHÛ) nascosto (HI).

**HIDARI GAMAË** Guardia (GAMAË) sinistra (HIDARI).

**HIDARI** Sinistro.

**HIGASHI** Oriente, Est.

**HIHYÔ** Commento.

**HIJI** Gomito (anche EMPI). Es.: HIJI ATE = colpo (ATE) di gomito (HIJI).

**HIJI KANSETSU** Immobilizzazione articolare al gomito. Leva al gomito ottenuta mediante ipertensione del braccio con le ginocchia. Lett.: sbriciolamento (KANSETSU) del gomito (HIJI).

**HIKARÎ** Luce.

**HIKI** Ritirata, trazione.

**HIKI ZUKI** Colpo di pugno (ZUKI) con ritrazione (HIKI) dell'anca

**HIKITE** Mano (TE) che si ritira (HIKI) al fianco (nello TSUKI).

**HIKKAKI** Unghiate. Unghia, artiglio.

**HIKUI** Vicino.

**HINERI** Torsione, rotazione.

**HINERI UCHI** Colpo (UCHI) con torsione delle anche nel senso del colpo.

**HIRAKEN ZUKI** Trafitta (ZUKI) con il pugno aperto (HIRAKEN).

**HIRAKI** Che si è aperto, aperto.

**HIRATE** Mano aperta, schiaffo. Palmo.

**HISHIGI** Rottura, frattura.

**HISHIRYO** Pensare senza pensare, al di là del pensiero.

**HITAI** Fronte.

**HITORI** Una persona, un individuo.

**HITOSASHIYUBI** 2° dito, Indice.

**HITOTSU** Primo.

**HIZA** Ginocchio (anche HITSUI).

**HIZUKE** Data.

**HO** Direzione.

**HÔJO UNDÔ** Movimento (UNDÔ) educativo (HÔJO).

**HOMBU DÔJÔ** Il DÔJÔ principale di un'organizzazione.

**HÔN** Fondamentale.

**HÔN KEN** Pugno (KEN) fondamentale (HÔN).

**HONE** Ossa.

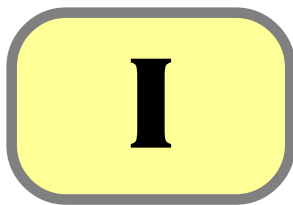
**HYAKUSHU** Contadini, agricoltori.

**HYÔ** Tabella.

**HYÔKA** Valutazione.

**HYOKO** Strategia di combattimento.

**HYÔSHI** Ritmo, cadenza.



**ICHIRO ABE** Maestro giapponese di JUDÔ ricordato particolarmente per la stesura del REIGI valido nel DÔJÔ modello.

**IKIOI** Vigore, coraggio.

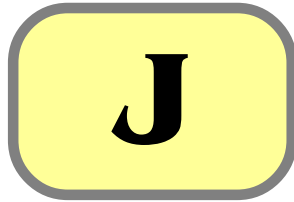
**IMI** Significato.

**INAZUMA** Costole fluttuanti.

**IPPAN** Generale, normale. Es.: IPPAN GEIKO = allena-



mento (GEIKO) generale (IPPAN); IPPAN JUMBI UNDÔ = educazione fisica (JUMBI UNDÔ) generale (IPPAN).  
**IPPÔ** Unico. Lett.: un punto.  
**IPPON** Unico, singolo. Es.: IPPON KEN = pugno (KEN) con un unico dito (IPPON) ripiegato; IPPON KUMITE = combattimento (KUMITE) con un solo attacco (IPPON).  
**IRAKI** Deviazione.  
**IRIMI** Entrata. Deriva da IRU = entrare.  
**IRO** Colore.  
**ISHIKI** Consapevolezza.



**JIBUN TAI SEITSÛ** Padronanza del proprio corpo.  
**JIDAI** Periodo storico.  
**JIKAN** Tempo, ore.  
**JIKKÔ** Pratica.  
**JIME** Strangolamento, annodamento.

**JIN CHÛ** Centro (CHÛ) dell'uomo (JIN). Punto sensibile alla base del naso.

**JIN** Suffisso corrispondente a "uomo".

**JISHÔ** Lessico o glossario.

**JITSU** Tecnica.

**JIYÔ** Alimentazione.

**JIYÛ** Libero. Es.: JIYÛ BÔGYO = difesa (BÔGYO) libera (JIYÛ); JIYÛ KÔGEKI = attacco (KÔGEKI) libero (JIYÛ); JIYÛ IPPON KUMITE = combattimento (KUMITE) libero (JIYÛ) ad una tecnica (IPPON).

**JIZEN KOKYÛ** Respirazione della benevolenza, filantropia, carità.

**JÔ** 1) Bastone medio lungo 4 SHAKU (4x30 cm) + 2 SUN (2x3 cm) = 126 cm. 2) Alto, superiore. Es.: JÔ KYÛ = classe (KYÛ) superiore (JÔ).

**JÔ SOKUTEI** Pianta del piede (SOKUTEI) con le dita rivolte verso l'alto (JÔ).

**JÔBUN** Introduzione.

**JÔDAN** Livello (DAN) alto (JÔ). Es.: JÔDAN ZUKI = pugno (ZUKI) a livello alto (JÔDAN) (all'altezza del viso);

JÔDAN AGE UKE = parata (UKE) montante (AGE) a livello alto (JÔDAN).

**JÔHÔ** Direzione alta.

**JOSEKI** Lato superiore.

**JOSHU** Assistente, colui che fa le veci del Maestro.



**JÔSO** Appello (nel senso di prova d'appello).

**JÔZA** Seggio superiore.

**JU** 1) Cedevolezza. 2) Dieci (numerale).

**JU JITSU** Arte marziale giapponese tradizionale (più propriamente insieme di scuole) a mani nude. Lett.: tecniche (JITSU) di cedevolezza (JU).

**JUDÔ** Arte marziale giapponese creata dal Maestro Jigoro Kano. Lett.: via (DÔ) della cedevolezza (JU).

**JUGYÔ** Lezione.

**JÛJI** Croce. Lett.: carattere dieci, per la forma del KANJI. Es.: JÛJI GARAMI = avvolgimento (GARAMI) incrociato, a croce (JÛJI); JÛJI UKE = parata (UKE) con le mani a croce (JÛJI).

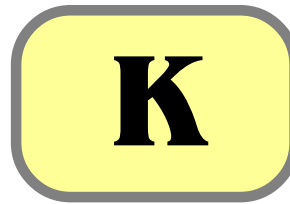
**JUMBAN** Turno.

**JUMBI (o JUNBI)** Preparazione. Es.: JUMBI SURU = fase (SURU) di preparazione (JUMBI); JUMBI UNDÔ = movimento (UNDÔ) di preparazione (JUMBI) (per estensione: educazione fisica, ginnastica).

**JUN** 1) Ortodosso, fondamentale. 2) Puro. Es.: JUN ZUKI = colpo di pugno (ZUKI) puro (JUN), pugno fondamentale di tutto il repertorio.

**JÛNAN** Scioltezza. Leggero, morbido.

**JÛNJO** Ordine.



**KA** Suffisso corrispondente ad "esperto".

**KABE** Parete. Muro del DÔJÔ.

**KADOGUCHI** Ingresso, porta d'entrata.

**KAE ASHI** Cambio (KAE) gamba (ASHI). Anche usato come cambio guardia.

**KAGI** Gancio. Es.: KAGI ZUKI = pugno (ZUKI) col braccio piegato a gancio (KAGI).

**KAI** Associazione.

**KAIBÔGAKU** Anatomia. Lett.: scienza (GAKU) della dissezione (KAIBÔ).

**KAIKEN** Spada da tasca (lama 8÷10 cm). Era usata dai samurai donne per il suicidio rituale (taglio delle giugulari).

**KAIKI** Sessione.

**KAIRYÔ** Miglioramento.

**KAISETSU** Spiegazione.

**KAISHI** Avviamento, avvio, inizio.

**KAISHU** Mano aperta. Sinonimi: **HIRATE**, **TENOHIRA**.

**KAISOKU** Statuto.

**KAITE** Ruotare.

**KAITEN** Rotazione.

**KAKARI** Sofferto. Es.: KAKARI GEIKO = allenamento (GEIKO) sofferto (KAKARI) (metodo di allenamento dove TORI subisce continuamente degli attacchi).

**KAKATO** Tallone, calcagno.

**KAKE** Aggancio, uncino. Es.: KAKE TE = mano (TE) ad uncino (KAKE).

**KAKERU** Corsa.

**KAKIWAKE** Cuneo (WAKE) rovesciato (KAKE). Es.: KAKIWAKE UKE = parata (UKE) a cuneo rovesciato (KAKIWAKE).

**KAKUGEN** Massima, sentenza, proverbio.

**KAKUNIN** Controllo.

**KAKUTÔ** 1) Mano a testa (TÔ) di gru (KAKU). 2) Combattimento a corpo a corpo.

**KAMA** Falcetto. Arma derivata da un attrezzo agricolo. Solitamente usata in coppia.

**KAMAE (GAMAE)** Guardia, assumere la guardia. Es.: KAMAE TE = mani (TE) in guardia (KAMAE) (comando impartito dall'Istruttore per fare assumere la guardia).

**KAMI** Ciò che è al di sopra negli uomini. Spirito, anima.



In senso lato: divinità, Dio.

**KAMIZA** Seggio superiore. Sinonimo.: **SHÔMEN**.

**KAMOKU** Disciplina.

**KANA** Sillabario semplificato giapponese.

**KANGEIKO** Sessione invernale di allenamento.

**KANIZUKI** Morso.

**KANJI** Ideogramma cinese. Carattere simbolico sino giapponese.

**KANO** Potenzialità.

**KANSEI** Perfezionamento.

**KANSETSU** Articolazione. Es.: **KANSETSU GERI** = colpo di piede (**GERI**) all' articolazione (**KANSETSU**).

**KANSUYOKU (SHANA)** Bagno, doccia.

**KANZEN** Completo.

**KANZO** Fegato.

**KAO** Viso, faccia. Sinonimo: **GANMEN**.

**KAPPO** Metodo di rianimazione.

**KARA** 1) Vuoto. Es.: **KARA ZUKI** = colpo di pugno (**ZUKI**) diretto a vuoto (**KARA**). 2) Da (inteso come inizio di intervallo di tempo).

**KARATE DÔ** Arte marziale giapponese codificata dal Maestro Gichin Funakoshi. Lett.: la via (**DÔ**) della mano (**TE**) vuota (**KARA**).

**KARA** Vuota

**TE** Mano

**DO** Via

**KARATE DO** La Via della Mano Vuota

**KASHI** Quercia.

**KASUMI** Colpo per distrarre l' avversario (lett.: nebbia, annabbiamen- to).

**KATA** 1) Forma, modello, matrice. Nel **KARATE**, se- q u e n z a prestabilita di

tecniche a formare un combattimento simulato. Può essere eseguito in maniera: **OMOTE** (nella direzione normale), **URA** (in direzione speculare a quella **OMOTE**), **KO-NO OMOTE** (sequenza normale, ma se l' **OMOTE** avanza qui si indietreggia e viceversa), **KO-NO URA** (in direzione speculare al **KO-NO OMOTE**). 2) Spalla

**KATAI** Solido, forte, stabile.

**KATAI UNDÔ** Ginnastica isometrica.

**KATANA KASE** Portaspade.

**KATANA** Spada a lama ricurva, tipica dei **SAMURAI**.

**KATEI** Corso.

**KATSU** Rianimare, resuscitare.

**KATSUDO** Attività, sia fisica sia mentale.

**KATSUYÔ** Utilizzazione, applicazione.

**KAZUSHI KATA** Forma (**KATA**) di liberazione (**KAZUSHI**).

**KEAGE** Frustato, a schiaffo. Es.: **YOKO GERI KEAGE** = calcio (**GERI**) laterale (**YOKO**) frustato (**KEAGE**).

**KEIDÔMYAKU** Arteria carotide.

**KEIJIKA** Fisico. Es.: **KEIJIKA HYOKA TAMESHI** = test (**TAMESHI**) di valutazione (**HYOKA**) fisica (**KEIJIKA**); **KEIJIKA TAMESHI** = test (**TAMESHI**) fisi- co, corporeo, concreto (**KEIJIKA**); **KEIJK NO KEGA** =

trauma (**KEGA**) fisico (**KEIJIKA**).

**KEIKAKU** Piano, programma.

**KEIKO** Allenamento. Es.: **KEIKOGI** = divisa (**GI**) che si indossa per fare allenamento (**KEIKO**).

**KEIKOTSU** Tibia.

**KEIREN** Strappo muscolare, crampo.

**KEISAN** Computo, conteggio

**KEKOMI** Penetrante. Es.: **YOKO GERI KEKOMI** = cal- cio (**GERI**) laterale (**YOKO**) penetrante (**KEKOMI**).

**KEMMEI** Sag- gezza.

**KEMPO** Ter- mine generico che comprende i sistemi di com- battimento che utilizzano mani e piedi. Lett.: prima legge.

**KEN** 1) Spada.

2) Pugno. 3) Combattimento.

**KENDÔ** Arte

marziale tradizionale giapponese in cui i contendenti si af- frontano con spade di bambù coperti da armature. Lett.: la via (**DÔ**) della spada (**KEN**).

**KENJU** Pistola.

**KENJUTSU** Scherma tradizionale giapponese. Lett.: tec- nica (**JUTSU**) della spada (**KEN**).

**KENSA** Controllo, verifica, ispezione.

**KENTO** Nocche e falangi delle dita medio e indice. Lett.: testa (**TO**) del pugno (**KEN**).

**KERI** Colpo di piede, impropriamente calcio. Es.: **KERI WAZA** = tecnica (**WAZA**) dei colpi di piede (**KERI**); **MAE GERI** = colpo di piede (**GERI**) in avanti (**MAE**).

**KESSEKI** Assenza.

**KI** 1) Energia vitale. 2) Spirito, anima.

**KIAI** Emissione vocale come espressione di **KIME** du- rante l' esecuzione di una tecnica. Lett.: riunione (**AI**) delle anime o degli spiriti (**KI**).

**KIBA** Cavaliere. Es.: **KIBA DACHI** = posizione (**DACHI**) del cavaliere (**KIBA**).

**KIDÔ** Evoluzione.

**KIGEN** Origine (storica). Periodo.

**KIGU** Arnesi, attrezzi (sinonimo: **YOGU**).

**KIHÔN** Fondamentale. Es.: **KIHÔN IPPON KUMITE** = combattimento (**KUMITE**) fondamentale (**KIHÔN**) ad un attacco (**IPPON**).

**KIKAI TANDEN** Tradizionalmente centro dell' energia psico-fisica, posto dai tre ai cinque cm sotto l' ombelico. Lett.: oceano dell' energia..

**KIKAN** Periodo.

**KIME** Massima concentrazione di energia focalizzata in un punto. Energia mentale e fisica concentrata sulla tecni- ca senza alcuna riserva. Lett.: decisione estrema.

**KIN** Basso ventre. Es.: **KIN GERI** = colpo di piede (**GERI**) al basso ventre (**KIN**).

**KINNIKU** Muscolo, muscolatura.

**KIRI** Taglio.

**KIRITSU** In piedi.

**KEN** Spada

**DO** Via

**KENDO** La Via della Spada



**KIRU** Vestirsi. Indossare.  
**KITA** Nord. Anche: **BOKU**.  
**KIYOME** Purificante, purificatore..  
**KIZAMI** Improvviso.  
**KO** 1) Piccolo. 2) Antico 3) Indietro.  
**KO CHÔYAKU** Piccolo salto, saltello.  
**KO HÔ** All'indietro, in direzione posteriore. Sinonimo: **USHIRO**.  
**KOBUDÔ** Disciplina marziale sviluppatasi ad Okinawa in cui erano usate armi non convenzionali (SAI, TONFA, BO, NUNCHAKU, KAMA, EKU, ...). Lett.: arti marziali (BUDÔ) antiche (KO).  
**KÔDOKAN** Università (lett.: sala per lo studio della dottrina) mondiale per lo studio del JUDO.  
**KOGAI JUGYÔ** Lezione all'aperto.  
**KÔGEKI** Attacchi.  
**KOHAI** Principiante.  
**KOKI** Espirazione.  
**KOKORO** Spirito, cuore, anima di una persona o di una cosa.  
**KOKUSAI** Internazionale.  
**KOKUTSU** Flesso all'indietro, piegato all'indietro. Es.: **KOKUTSU DACHI** = posizione (DACHI) con il peso spostato al 70% sulla gamba posteriore (KOKUTSU).  
**KOKYÛ** Respirazione. Es.: **KOKYÛ HÔ** = metodo (HÔ) di respirazione (KOKYU); **KOKYÛ NAGE** = lancio (NAGE) con l'estensione del respiro (KOKYU).  
**KOMEKAMI-BU** Tempia.  
**KOMI** Introdotto.  
**KON o KUN** Bastone.  
**KÔNÔ** Potenza, efficacia.  
**KÔSHI** 1) Parte carnosa sotto le dita del piede. 2) Anca, fianco. Es.: **KÔSHI GATANA** = spada (KATANA) da portare infilata nella cintola o al fianco (KÔSHI); **KÔSHI ZUKI** = colpo di pugno (ZUKI) dato con la spinta delle anche (KÔSHI) nel senso del colpo stesso.  
**KÔSHIN** Marcia  
**KOSSETSU** Frattura.  
**KOTAI** 1) Statico. 2) Alternato.  
**KOTE** Polso. Collo della mano. Lett.: guanto del KENDÔ. Es.: **KOTE GAESHI** = rovesciamento (GAESHI) del polso (KOTE).  
**KOTO o KOTOBA** Parola. Argomento. Es.: **KOTO DAMA** = Essenza (DAMA) della parola (KOTO) (metodo di meditazione tramite l'emissione di suoni controllati o MANTRA).  
**KOTOWAZA** Proverbio.  
**KOYUBI** 5° dito, Mignolo.  
**KOZA** Sedersi con le gambe incrociate o all'indiana.  
**KÔZÔ** Struttura, organizzazione.  
**KUATSU** Metodo di rianimazione di una persona che ha perso conoscenza dopo uno strangolamento o uno shock.  
**KUBI** Collo.  
**KUDAKI** Rottura, frattura.  
**KUDASAI** Per favore.  
**KUGAKI** Schiacciamenti.  
**KUMADE** Mano (TE) a zampa d'orso (KUMA).  
**KUMI** Incontro.  
**KUMITE** Combattimento. Lett.: incontro (KUMI) di mani (TE).

**KUMIZUKI** Placcaggio.  
**KUN** Precetti.  
**KUNI** Nazionale. Paese, nazione.  
**KURASA** Oscuramento, oscurità.  
**KURO GANTAI** Benda nera usata per il MEKURA GEIKO (allenamento cieco).  
**KUSURIYUBI** 4° dito, Anulare.  
**KUTSU** 1) Scarpa. 2) Atteggimento, condizione.  
**KUZUSHI** Squilibrio.  
**KYÔBU** Torace.  
**KYÔIKU** Educazione, educativo. Educazione al movimento.  
**KYÔJU** Scuola, insegnamento.  
**KYOSHI** Persona saggia. Solitamente **RENSHI** = 4°÷6° dan, **KYOSHI** = 7° dan, **HANSHI** = grado più alto.  
**KYOSOZAI** Tonic, tonica.  
**KYÛ** 1) Classe. 2) Arco.  
**KYU** Classe. Livelli sotto al primo dan (**SHODAN**).  
**KYUCHÔ** Capo classe.  
**KYUDÔ** Arte marziale giapponese di tiro con l'arco. Lett.: la via (DÔ) dell'arco (KYU).  
**KYÛSHO** Punti vitali o sensibili. Si rifanno alla medicina cinese.



**MA AI** Distanza (MA) reciproca (AI) tra due persone o cose. Per estensione: distanza corretta per il combattimento.

**MACHI NO SEN** Iniziati-va presa dopo afferramento

dell'avversario.

**MADE** Fino a (inteso come fine di un intervallo di tempo).

**MAE** Avanti, davanti, in avanti. Impropiamente: frontale. Sinonimo: **ZENPÔ**. Es.: **MAE GERI** = colpo di piede (GERI) in avanti (MAE); **MAE KUBI DORI** = presa (DORI) frontale (MAE) al collo (KUBI). **MAE UKEMI** = caduta (UKEMI) in avanti (MAE).

**MAE UDE** Avambraccio.

**MAKIWARA** Strumento di allenamento del SEIKEN. Lett.: avvolto (MAKI) nella paglia di riso (WARA).

**MAKOTO** Sincerità, fedeltà, onestà.

**MANABU** Apprendimento per imitazione. Studio di movimenti e tecniche seguendo ed imitando l'Istruttore.

**MANTRA** Suono.

**MATO** Bersaglio.

**MATSU** Pino.

**MATSUKAZE** Giugulare sinistra. Lett.: vento (KAZE) tra i pini (MATSU).

**MATTE** Attendere!

**MAWASHI** Rotondo, circolare. Es.: **MAWASHI GERI** = calcio (GERI) con traiettoria circolare (MAWASHI); **MAWASHI EMPI UCHI** = percossa (UCHI) di gomito (EMPI) con traiettoria circolare (MAWASHI).

**MAWATTE** Girare!

**ME** Occhio

**MEKURA GEIKO** Allenamento cieco (seguito con **KURO GANTAI** = benda nera).

**MEN** Sommità del cranio.



**MEN UCHI** Colpo (UCHI) alla sommità del cranio (MEN).

**METSUBUSHI** Gettare polvere o cenere negli occhi.

**MEZUKE** Guardare oltre la montagna. Osservare senza fissare lo sguardo. Attenzione fluttuante.

**MI** Corpo.

**MIGI** Destra. Es.: MIGI GAMAE = guardia (KAMAE) a destra (MIGI).

**MIKADO** Imperatore giapponese.

**MIKAZUKI GERI** Calcio con traiettoria circolare a salire, portato con l'interno del piede. Antesignano del MAWASHI GERI. Lett.: calcio (GERI) a luna crescente (MIKAZUKI).

**MIMI** Orecchio

**MINAMI** Sud. Anche: **NAN**.

**MIZU** Acqua.

**MOCHI** Presa.

**MÔJI** Ideogramma, lettera, carattere.

**MOKU** Legno.

**MOKUSÔ** Meditazione. Momento per raggiungere la massima concentrazione prima e dopo l'allenamento.

**MOMIJI** Acero.

**MOROTE** Due mani. Es.: MOROTE UKE = parata (UKE) a due mani (MOROTE) (un braccio con il pugno sostiene l'altro braccio).

**MOTARE** Appoggio.

**MU** Prefisso per indicare mancanza, assenza, niente. Es.: MUDANSHA = persona (SHA) senza (MU) grado (DAN) (= inferiore al 1° DAN); MUTÔ = senza (MU) spada (TÔ) (tecnica per combattere a mani nude un avversario armato di spada).

**MÛGON** Silenzio.

**MUKAMAE** Guardia (KAMAE) nulla (MU).

**MUKAMAE NO GAMAE** Guardia (KAMAE) senza ostentazione.

**MUNE** Petto. Es.: MUNE OSHI = spinta (OSHI) al petto (MUNE).

**MURASAME** Giugulare destra. Lett.: pioggia (SAME) nel villaggio (MURA).

**MUSHIN** Stato di vuoto mentale in cui si ha la massima velocità e flessibilità di adattamento e la massima reattività. Lett.: assenza (MU) di mente (SHIN).

**N**

**NAGASA** Lunghezza.

**NAGASHI** Scorrimento. Da NAGASU = scorrere, fluire come l'acqua.

**NAGE** Lancio, proiezione. Deriva da NAGERU = gettare, tirare. Es.: NAGE

WAZA = tecniche (WAZA) di lancio (NAGE).

**NAGINATA** Alabarda con lama ricurva.

**NAKADAKA IPPON KEN** Pugno con il dito medio ripiegato.

**NAKAYUBI** 3° dito. Medio.

**NAMI** Onda. Es.: NAMI GAESHI = (parata) ad onda (NAMI) rovesciata (GAESHI).

**NAN** Sud. Anche: **MINAMI**.

**NANAME** Obliquo, obliquamente, diagonalmente.

**NAOT-TE** Comando che consente il rilassamento dopo

l'esercizio.

**NASHI DE** Senza.

**NATSU** Estivo.

**NE WAZA** Tecniche coricate, tecniche al suolo.

**NEGAI** Richiesto.

**NEJI** Torsione. Es.: NEJI GAESHI = rovesciamento (GAESHI) della torsione (NEJI); NEJI KOTE GAESHI = rovesciamento (GAESHI) con torsione (NEJI) del polso (KOTE). Anche **NEJIRI**.

**NEKO** Gatto. Es.: NEKO ASHI DACHI = posizione (DACHI) a zampa (ASHI) del gatto (NEKO).

**NIBAI ASHI** Doppio passo.

**NICHI NICHI** Giornaliero

**NICHI NICHI MEI REI** Ordine del giorno.

**NIDAN** Secondo (NI) livello (DAN)

**NIGIRI** Afferramento. Es.: NIGIRI GAESHI = rovesciamento (GAESHI) dell'afferramento (NIGIRI).

**NIHÔ** Due direzioni.

**NIHON** 1) Giapponese. Es.: NIHON I JUTSUGO = terminologia (JUTSUGO) italo (I) giapponese (NIHON); NIHON GO = termini (GO) giapponesi (NIHON). Anche: **NIPPON**; 2) Doppio. Es.: NIHON NUKITE = percossa con mano a lancia (NUKITE) portata con la punta di due dita (NIHON).

**NISHI** Ovest, occidente. Anche: **ZAI**.

**NO** Di, del, dei.

**NO GAESHI** Rovesciamento (GAESHI) del (NO). Ordine dato a chi deve liberarsi da un controllo articolare.

**NOBASHI** Allungamento (stretching), distensione. Es.: NOBASHI HÔ = metodo (HÔ) di allungamento (NOBASHI); NOBASHI UNDÔ = esercizi fisici (UNDÔ) di allungamento (NOBASHI).

**NODO** Gola.

**NUKETE IRU** Fuori obiettivo.

**NUKITE** Mano (TE) a lancia (NUKI).

**NUNCHAKU** Arma derivata da un attrezzo agricolo per la battitura del riso, formata da due bastoni uniti da una corda o catena.

**O**

**Ô** Grande. Es.: Ô IRIMI = grande (Ô) entrata (IRIMI); Ô UCHI GARI = grande (Ô) falciata (GARI) interna (UCHI).

**OBI** Cintura.

**ODOSHI** Minaccia, intimi-

dazione.

**OI** Che insegue, che avanza. Inseguimento. Es.: OI ZUKI = colpo di pugno (ZUKI) che insegue (OI) (il bersaglio); OIKOMI = entrare (KOMI) avanzando (OI).

**OJIGI** Inclino per il saluto.

**OKINAWA TE** Tecniche di combattimento a mani nude originarie dell'isola di OKINAWA, che sono all'origine del KARATE.

**OKURI** A due, in coppia.

**OMOTE** Diritto, normale, manifesto, non nascosto. Per estensione: frontale. In contrapposizione ad **URA** = contrario, opposto, nascosto. Es.: OMOTE WAZA = tecniche (WAZA) dirette (OMOTE).

**ONCHÔ** Ritmo.



**ONEGAI SHIMASU** Forma di cortesia rivolta al compagno di allenamento quando si inizia la pratica. Lett.: sei il benvenuto a praticare con me, ti pongo una richiesta.

**ORIMASEN** Non c'è (assente), riferito alle assenze in DÔJÔ.

**OSAE** 1) Pressante. 2) Che trattiene. Es.: OSAE WAZA = tecnica (WAZA) delle trattenute (OSAE) cioè del tenere a freno l'avversario.

**OSHI GAESHI** Rovesciamento (GAESHI) della spinta (OSHI).

**OSHI** Spinta.

**OTAGAI** L'un l'altro, reciproco.

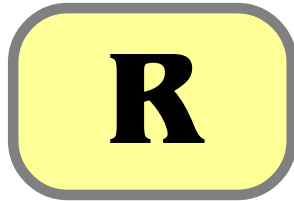
**OTOSHI** Caduta o spinta verso il basso. Da OTOSU = far cadere. Es.: OTOSHI ZUKI = colpo di pugno, percussione verso il basso.

**OWARI** Finale.

**OWARI TAISÔ** Ginnastica finale.

**OYAYUBI** 1° dito, Pollice.

**ÔYÔ** Applicazione (secondo determinate condizioni).



**RAN** Senza ordine. Sommosa, tumulto, ribellione, guerra, disordine.

**RANDORI** Esecuzione (DORI) senza ordine (RAN).

**REI** Saluto formale. Può essere effettuato nella forma in piedi, detta **RITSUREI** da RITSU = in piedi, o seduti (alla maniera orientale), detta **ZAREI** da ZA = seduto (alla maniera orientale).

**REIGI** Etichetta da osservare nel comportamento in DÔJÔ e fuori. Anche: cortesia, gentilezza, correttezza, buone maniere.

**REN** Combinazione, collegamento. Es.: REN GERI = tecniche consecutive combinate (REN) di calcio (GERI). Anche: **RENZOKU**.

**RENRAKU** Combinazione, successione, continuazione. Sinonimo: **RENZOKU**.

**RENSHI** Persona che ha perfezionato se stessa. Spesso considerato sinonimo di Istruttore esperto. Questo stato è un prerequisito prima dello stato di **KYOSHI**. Solitamente **RENSHI** = 4°÷6° dan, **KYOSHI** = 7° dan, **HANSHI** = grado più alto.

**RENSHU** Esercizio, allenamento, prova.

**RENZOKU** Combinazioni, successioni (vedi **RENRAKU**).

**RETSU** Riga o linea.

**RIN** Anello.

**RINSEKI** Presenza.

**RIRON** Teoria.

**RITSU** Posizione eretta.

**ROKKOTSU** Costola.

**RON** Argomento.

**RONIN SAMURAI** senza padrone.

**RUIJI** Similitudine.

**RYÔ** Entrambi, ambedue le parti. Es.: **RYÔ TE** = (afferramento) dei due polsi; **RYÔ TE IPPÔ** = (afferramento) di un unico polso (IPPÔ) a due mani (RYÔ TE).

**RYOKU** Forza, energia, potere.

**RYÛ** Stile o scuola. Sinonimo: **RYÛHA**.

**RYÛHA** Scuola di idee (pensiero). Sinonimo: **RYÛ**.

**RYÛTAI** Dinamico.



**SABAKI** Movimento circolare. Schivata.

**SAGE** Discendente.

**SAHÔ** A sinistra.

**SAKARU** Opporre.

**SAKATE** Prendere qualcosa con la punta in giù.

(Arma) con la punta verso il basso.

**SAKE** Vino ottenuto dalla fermentazione del riso.

**SAKKI** Atmosfera creata dalla volontà di uccidere.

**SAKOTSU** Clavicola.

**SAKURA** Ciliegio.

**SAKUSEI** Stesura.

**SAMERU** Attaccare.

**SAMURAI** Casta guerriera giapponese, a volte sinonimo di **BUSHI**. Lett.: uomo che serve.

**SANBON** Triplo. Es.: **SANBON KUMITE** = combattimento (KUMITE) triplo (SANBON) (di tre attacchi su tre passi); **SANBON ZUKI** = serie di tre (SANBON) pugni (TSUKI).

**SANKAKU** Triangolo, triangolare. Es.: **SANKAKU TAI** = posizione del corpo (TAI) con i piedi a triangolo (SANKAKU).

**SASAE** Appoggio.

**SASHITE** Elevazione della mano, sia per colpire che per parare.

**SATORI** Illuminazione, raggiungimento della verità cosmica.

**SAYA** Guaina (per riporvi armi da taglio).

**SAYU** Prefisso che indica una tecnica effettuata contemporaneamente sia con la destra che con la sinistra.

**SE** Dorso.

**SE NO** Dorsale.

**SEBONE** Colonna vertebrale.

**SEI** 1) Autentico, vero; come prima (come una volta). Per estensione: corretto, correttamente. 2) Tranquillità, inattività.

**SEIFUKU** 1) Rimettere (FUKU) a posto (SEI); ristabilimento dei traumi. 2) Divisa.

**SEIKA** Essenza.

**SEIKEN** Pugno (KEN) corretto (SEI) (nocca indice/medio).

**SEIKI** Forza vitale.

**SEIRYÔKU** Forza fisica, energia. Potenza, vigore.

**SÊITO** Alunno, studente, allievo.

**SEITSÛ** Padronanza, dominio.

**SEIZA** Posizione in ginocchio seduti sui talloni, forma di base per la concentrazione in DÔJÔ (MOKUSO) prima e dopo l'allenamento o per la meditazione ZEN (ZAZEN). Lett.: seduto (ZA) correttamente (SEI).

**SEN** 1) Linea. 2) Iniziativa.

**SEN NO SEN** Attacco nell'esatto momento in cui l'avversario decide di attaccare. Lett.: iniziativa dell'iniziativa.

**SEN SEN NO SEN** Attacco portato un attimo prima dell'esatto momento in cui l'avversario decide di attaccare



Attacco preventivo.

**SENBEN** Prendere l'iniziativa.

**SENJUTSU** Arte (JUTSU) dell'iniziativa (SEN). Tattica.

**SENNEN** Concentrazione.

**SENPAN** Allievo più anziano (dal latino senior). Lett.: superiore.

**SENPAN DAIRI** Colui che fa le veci (DAIRI) dell'allievo più anziano (SENPAN). Il secondo allievo più anziano (per grado).

**SENRYAKU** Strategia.

**SENSÊ** Maestro di DÔJÔ.

**SENSEI SOSHIKI** Formula di giuramento.

**SENTE** La prima mossa, iniziativa, prevenzione.

**SENTEI** Scelto o a scelta. Es.: SENTEI KÔGEKI Attacco, assalto (KÔGEKI) a scelta (SENTEI).

**SEOI** Spalla. Sinonimo: KATA.

**SEPPUKU** Addome (sinonimo di HARA). Per estensione: suicidio rituale giapponese eseguito mediante taglio dell'addome. Sinonimo: HARAKIRI.

**SHASHIN** Foto o fotografia.

**SHI** 1) Morte. 2) Storia. 3) Quattro (numerale).

**SHIAI** Incontro, gara.

**SHIATSU** Insieme di tecniche di digitopressione tradizionale giapponese.

**SHIDOIN** Istruttore formalmente riconosciuto ma non ancora SENSEI.

**SHIHAN** Titolo formale che significa "Istruttore Principale".

**SHIHÔ** Quattro direzioni. Es.: SHIHÔ UNDÔ = movimento (UNDÔ) nelle quattro direzioni (SHIHÔ); SHIHÔ WARI = rottura delle tavole (WARI) nelle quattro direzioni (SHIHÔ).

**SHIKAKE** Provocazione. Es.: SHIKAKE WAZA = tecniche (WAZA) di provocazione (SHIKAKE) (finte).

**SHIKAKU** 1) Capacità, competenza. 2) Angolo mortale (da SHI = morte e KAKU = angolo).

**SHIKKÔ** Marcia sulle ginocchia.

**SHIME** Stretta, strangolamento. Vedi JIME.

**SHIMEI** Attacco potenzialmente mortale.

**SHIMOSEKI** Lato inferiore (del DÔJÔ).

**SHIMOZA** Seggio inferiore (del DÔJÔ).

**SHIN** Spirito, mente, cuore, anima, volontà. Per estensione: Dio, dei.

**SHINAI** Spada del KENDÔ.

**SHINTAI** Fisico. Es.: SHINTAI BUNKA = cultura (BUNKA) fisica (SHINTAI); SHINTAI NO UNDÔ = esercizi (UNDÔ) fisici (SHINTAI).

**SHINTO** Via (TO) degli dei (SHIN).

**SHINZA** Seggio degli dei. Altare.

**SHIRO** Bianco.

**SHITA** Inferiore. Basso.

**SHITAI** Arto.

**SHITATE** Presa da dietro a braccia libere. Lett.: SHITA = parte inferiore, sotto e TE = braccia

**SHITO RYU** Stile di KARATE creato dal Maestro Mabuni Kenwea.

**SHITTSUI** Ginocchio. Anche HIZA.

**SHIZEN** Naturale. Es.: SHIZEN KOKYÛ = respirazione (KOKYÛ) naturale (SHIZEN) SHIZEN BUKI = armi (BUKI) naturali (SHIZEN).

**SHO** Piccolo, minore.

**SHÔCHÔ** Simbolo, raffigurazione. Immagine.

**SHOCHÛ GEIKO** Allenamento fatto nella stagione calda.

**SHÔGUN** Alto dignitario feudale militare che deteneva il potere effettivo nel Giappone del regno degli Imperatori. Generale, comandante, militare supremo.

**SHÔMEN** Frontale, di fronte, davanti, anteriore.

**SHOTOKAI** Stile di KARATE creato dal Maestro Egami Shigeru come evoluzione della scuola del suo Maestro Gichin Funakoshi.

**SHÔTOKAN** Stile di KARATE codificato dal Maestro Gichin Funakoshi. Prende il nome dallo pseudonimo (SHÔTO) usato dal Maestro nella sua attività di poeta. Lett.: scuola (KAN) delle onde del vento tra i pini (SHÔTO).

**SHU** Mano. Sinonimo: TE.

**SHUSHI** Etica.

**SHUTÔ** Mano (SHU) a spada (TÔ). Es.: SHUTÔ UKE = parata (UKE) con mano a spada (SHUTÔ).

**SOBI** Equipaggiamento.

**SOBURI (SUBURI)** Modo di fare, comportamento.

**SODE** Manica. Es.: SODE TORI = presa (TORI) alla manica (SODE).

**SÔGÔ** Sintesi.

**SOKE** Fondatore di un'arte.

**SOKU** Piede.

**SOKUDO KYOSO** Corsa (KYOSO) in velocità (SOKUDO).

**SOKUMEN** Laterale. Sinonimo: YOKO.

**SOKUTÔ** Piede (SOKU) a spada (TÔ).

**SORASHI** Finta.

**SÔRON** Generalità, introduzione.

**SOSHIKI** Sistema.

**SÔSHISHA** Fondatore (di una scuola).

**SÔTAI** In coppia.

**SOTAI RENSHU** Allenamento in coppia.

**SÔTEI** Supposizione, ipotesi di una persona che attacca. Attacco immaginato.

**SOTO** Esterno dall'esterno (verso l'interno). Es.: SOTO UDE UKE = parata (UKE) di braccio (UDE) dall'esterno (SOTO) (verso l'interno).

**SUIGETSU** Plesso solare. Lett.: riflessi della luna (GETSU) sull'acqua (SUI).

**SUKUI** Cucchiaino. Es.: SUKUI UKE = parata (UKE) a cucchiaino (SUKUI).

**SUMI** Angolo.

**SUMO** Lotta tradizionale giapponese.

**SUN** Antica misura lineare corrispondente a 3 cm.

**SUN DOME** Arrestare (la tecnica) a 3 cm.

**SUNATAWARA** Sacco (di allenamento).

**SUNE** Tibia.

**SUNPÔ** Misura o dimensione.

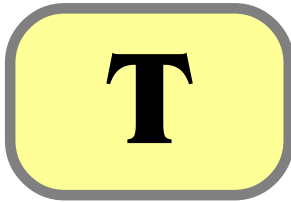
**SURU** Fase.

**SUSUMI** Avanzare.

**SUTEMI** Sacrificio (riferito ad una tecnica).

**SUWARI** In ginocchio (alla maniera orientale). Es.: SUWARI WAZA = tecniche (WAZA) effettuate in ginocchio (SUWARI) (alla maniera orientale).





**TACHI** 1) In piedi. Da TATSU = alzarsi, stare in piedi, stare eretti. 2) Spada lunga dei SAMURAI.

**TAI** 1) Grande, supremo. 2) Corpo. Es. TAI SABAKI = rotazione (schivata, movimento circolare) (SABAKI) del corpo (TAI); TAI OTOSHI = caduta (OTOSHI) del corpo (TAI).

**TAI NO SEN** Tecnica di parata e contrattacco contemporanei all'attacco avversario. Lett.: andare contro, verso il (NOSEN) corpo (TAI).

**TAIKU** Educazione fisica.

**TAIKEI** Formazione.

**TAIKYOKU KEN** Disciplina psico-fisica di derivazione cinese, nota nella lingua originale come: TAI JI QUAN (metodo PIN YIN), TAI CHI CHUAN (metodo WADE). Lett.: combattimento (KEN) della vetta (KYOKU) suprema (TAI).

**TAI-MING GA OSOI** Tempo errato.

**TAISÔ** Ginnastica, esercizi fisici.

**TAITÔ** Spada nella cintura.

**TAMESHI** Prova, test.

**TAMESHI WARI** Prova di rottura di tavole di legno, mattoni, etc.

**TANBÔ** Bastone di 90 cm.

**TANDEN** Tradizionalmente centro dell'energia vitale posto sulla linea mediana dell'addome sotto l'ombelico. A volte sinonimo di HARA. Lett.: campo di riso rosso.

**TANDOKU** Indipendente, individuale, separato, singolo, da solo.

**TANREN** Allenamento, addestramento. Es.: TANREN UCHI = colpo (UCHI) di allenamento (TANREN) (solitamente per allenare tecniche a mano armata).

**TANTÔ** Pugnale (massimo 31 cm). Sinonimo: AIKUCHI.

**TAOSHI** Abbattuto.

**TATAMI** Deriva da TATAMU = ripiegare, accatastare. Stuoia di paglia intrecciata ricoperta di tela o di vinile che costituisce la base dell'abitazione tradizionale giapponese. Misura 100 x 200 x 4÷6 cm, per una superficie di una persona coricata.

**TATE** Verticale. Es.: TATE ZUKI = pugno (ZUKI) con il palmo su un piano verticale (TATE).

**TE** Mano, mani, braccio. Sinonimo: SHU.

**TEI** Base.

**TEIGI** Definizione.

**TEIKO** Resistenza.

**TEISEI** Correzione.

**TEISHÔ** Base del palmo della mano.

**TEKUBI** Polso. Sinonimo: KOTE.

**TEN** Cielo, universo.

**TENJO** Soffitto.

**TENKAI** Rotazione, perno.

**TENKAN** 1) Conversione, rotazione, rivoluzione, diversione. 2) Inversione, scambio, cambiamento, passaggio. 3) Deviazione. 4) Svolta, trasformazione, modificazione.

**TENNO** Imperatore giapponese. Lett.: figlio del cielo.

**TESAGÊ** Borsa.

**TETSUAREI** Manubrio (AREI) di ferro (TETSU). Manubri per allenamento.

**TETSURI** Principi filosofici.

**TETSUI** Pugno a martello.

**TO** Est.

**TÔ** Spada (generico).

**TOBI** Salto. Es.: YOKO TOBI GERI = calcio (GERI) laterale (YOKO) con salto (TOBI).

**TOBIKONDE** Salto con un balzo. Che salta.

**TOI** Lontano.

**TOKEI** Orologio.

**TOKI** Tempo (inteso come fase di un esercizio).

**TOKORO DE** Sul posto.

**TOKORO** Posto.

**TOKUI** Favorito, preferito. Es.: TOKUI WAZA = tecnica (WAZA) favorita, preferita (TOKUI).

**TOKUSHU** Speciale, caratteristico, peculiare.

**TÔMA** Distanza alla quale non è possibile portare alcuna tecnica, convenzionalmente tre passi. Lett.: distanza (MA) lontana (TO).

**TOMARU** Fermarsi.

**TOMERU** Fermare, impedire, bloccare.

**TORA** Tigre.

**TORI** 1) Presa, afferramento. 2) Colui che esegue la tecnica.

**TOSHU** Senza armi, senza attrezzi, a mano nuda.

**TÔSÔ** Fuga.

**TSUBO** Piazzola del meridiano. Punto dove agisce la pressione nello SHIATSU.

**TSUBUSHI** Schiacciamento mediante percussione.

**TSUKAMI** Afferramento, stretta. Es.: TSUKAMI WAZA = tecnica (WAZA) di afferramento (TSUKAMI) (parata eseguita afferrando l'arma, il braccio o la gamba dell'avversario).

**TSUKI** Trafitta, colpo diretto. Per estensione: colpo di pugno. Nelle parole composte diviene **ZUKI**. Es.: CHOKU ZUKI = pugno (ZUKI) con traiettoria in linea retta (CHOKU).

**TSUKKOMI** Entrare dentro.

**TSUPPARI** Serie di spinte atte a sbilanciare l'avversario.

**TSURI ASHI** Scivolamento (TSURI) delle gambe (ASHI). Spostamento della posizione per scivolamento, con iniziale allontanamento di una gamba e successivo avvicinamento dell'altra.

**TSURU** Gru.



**UCHI** 1) Interno, dall'interno. Es.: UCHI UDE UKE = parata (UKE) di braccio (UDE) dall'interno (UCHI) (verso l'esterno); UCHI DESHI = allievo (DESHI) che vive all'interno (UCHI)

(del dôjô). 2) Percossa, colpo. Es.: SHUTÔ UCHI = percossa (UCHI) con mano a spada (SHUTÔ).

**UCHI MA** Intervallo (MA) per un colpo (UCHI). Distanza in cui l'attaccante deve compiere un passo avanti.

**UDE** Braccio, braccia.

**UDE MAGE** Piegamento (MAGE) sulle braccia (UDE). Da MAGERU = piegare.

**UE** Superiore, su, sopra, in cima a, verso l'alto. Es.: UE



NO SHITAI = arti (SHITAI) superiori (UE).

**UKE** 1) Bloccaggio, parata. Es.: AGE UKE = parata (UKE) montante (AGE). 2) Colui che subisce l'azione. Deriva da UKERU = ricevere, accettare, ottenere.

**UKEMI** Caduta. Lett.: ricevere (UKE) il corpo (MI). Es.: MAE UKEMI = caduta (UKEMI) in avanti (MAE).

**UNDÔ** Esercizio fisico, ginnastica.

**URA** Opposto, rovesciato, nascosto, dissimulato. Per estensione: posteriore, dorso. In contrapposizione ad **OMOTE** = diritto, evidente. Es.: URAKEN UCHI = percossa (UCHI) data col dorso (URA) del pugno (KEN).

**USHIRO** Indietro, all'indietro. Es.: USHIRO GERI = colpo di piede (GERI) all'indietro (USHIRO); USHIRO KAITEN UKEMI = caduta (UKEMI) all'indietro (USHIRO) con rotazione (KAITEN); USHIRO RYÔ TE DORI = afferramento (DORI) delle due mani (RYÔ TE) da dietro (USHIRO).

**UTSUI** Sollevare

**UWAGI** Casacca, giubba, giacca.

**UWATE** Deriva da UWA = superiore e TE = braccia. Concettualmente: braccia imprigionate serrate.

**W**

**WADAI** Argomento.

**WADÔ RYU** Stile di KARATE creato dal Maestro Otsuka Hironori. Lett.: scuola (RYU) della via (DÔ) della pace (WA).

**WAKARE** Commiato, se-

parazione.

**WAKI** Fianco, lato.

**WAKIZASHI** Spada corta dei SAMURAI chiamata anche **DAISHO**, portata al fianco.

**WAN** Avambraccio

**WASHIDE** Mano (TE) a testa d'aquila (WASHI).

**WAZA** Tecnica.

**Y**

**YAMA** Montagna.

**YAMA ZUKI** Doppio colpo di pugno ad "U" largo. Lett.: pugno (ZUKI) della montagna (YAMA).

**YAME** Stop!

**YARI** Lancia (alabarda)

giapponese.

**YASUMI** Riposo. Rilassamento prima di una spiegazione tecnica dell'Istruttore.

**YOI** Pronti!

**YOKO** Laterale. Es.: YOKO GERI = calcio (GERI) laterale (YOKO); YOKO EMPI UCHI = percossa (UCHI) di gomito (EMPI) laterale (YOKO).

**YOMI** Previsione o intuizione della volontà dell'avversario.

**YORI ASHI** Spostamento del corpo con scivolamento in avanti.

**YUDANSHA** Persona (SHA) che indossa la cintura nera di qualunque grado.

**Z**

**ZA HÔ** Metodo di stare seduti.

**ZA** Seduto.

**ZAI** Ovest, occidente. Anche: **NISHI**.

**ZANSHIN** Attenzione mentale, allerta. Concentra-

zione mentale anche in uno stato fisico rilassato. Stato fondamentale per la corretta conduzione dell'allenamento che il KARATEKA porta anche fuori del DÔJÔ nella vita comune. Lett.: spirito (SHIN) vigile (ZAN).

**ZAREI** Saluto formale (REI) in posizione seduta (ZA) (alla maniera orientale).

**ZAZEN** Pratica dello ZEN, in posizione seduta.

**ZEN** 1) Filosofia orientale contemplativa di derivazione buddista, fortemente influenzata dal taoismo cinese, che tende al raggiungimento dell'illuminazione (SATORI) mediante la pratica della meditazione. Traduzione giapponese del cinese CHAN, riflesso fonetico del sanscrito DYANA = illuminazione interiore. Può essere tradotto con concentrazione mentale. 2) Precedente. 3) Completo 4) Avanti.

**ZENKUTSU** Flesso in avanti, piegato in avanti. Es.: ZENKUTSU DACHI = posizione (DACHI) con il peso spostato al 70% sulla gamba anteriore (ZENKUTSU).

**ZENPÔ** In avanti, in direzione frontale. Sinonimo: **MAE**.

**ZÔRI** Sandali (stile giapponese).

**ZUBON** Calzoni

**ZUBUSHI** Schiacciamento, compressione.

**ZUME** Artiglio.

**ZUZUKI** Colpo di testa.

