

DIZIONARIO

A

| | |
|----------------------------------|---|
| <i>Achi-kata</i> | posizione |
| <i>Age</i> | sollevare, levare alto. |
| <i>Age tsuki</i> | colpo di pugno crescente. |
| <i>Age uke</i> | parata crescente. |
| <i>Age uke gyaku ashi</i> | parata crescente sulla gamba opposta. |
| <i>Ago</i> | mento. |
| <i>Aka</i> | rosso. |
| <i>Akiresuken</i> | tendine di achille. |
| <i>Ai</i> | armonia, amore. |
| <i>Aikido</i> | "via dell'armonia con l'energia universale"; arte marziale giapponese creata da O Sensei Ueshiba Morihei. situazione di combattimento in cui non c'è vittoria né sconfitta. |
| <i>Ainuke</i> | azione simultanea. |
| <i>Ai uchi</i> | potenza nascosta o invisibile. |
| <i>An kei</i> | colpo con la pianta del piede. |
| <i>Aori geri</i> | tempesta. |
| <i>Arashi</i> | grazie. |
| <i>Arigato</i> | piede. |
| <i>Ashi</i> | spazzata di piede. |
| <i>Ashi barai</i> | parte esterna del piede. |
| <i>Ashi katana</i> | punta delle dita del piede. |
| <i>Ashi nukite (o Tsumasaki)</i> | taglio interno del piede. |
| <i>Ashi no ura</i> | punte delle dita del piede. |
| <i>Ashi no yubi</i> | tecniche di piede. |
| <i>Ashi waza</i> | tibia. |
| <i>Ashibo</i> | parata con la tibia. |
| <i>Ashibo kake uke</i> | soldato di fanteria, un rango più basso di Samurai (<i>lett.: appiedato</i>). |
| <i>Ashigaru</i> | caviglia. |
| <i>Ashikubi</i> | parata con la caviglia. |
| <i>Ashikubi kake uke</i> | testa. |
| <i>Atama</i> | torace. |
| <i>Ataru</i> | percossa. |
| <i>Ate (o Atemi)</i> | tecniche di percossa. |
| <i>Ate waza</i> | coordinazione, armonizzazione. |
| <i>Awase</i> | colpo doppio di pugno a "U" stretto. |
| <i>Awase tsuki</i> | marcia normale. |
| <i>Ayumi ashi</i> | |

B.....

| | |
|--------------------------|---|
| Bakufu | il governo dello Shogunato nel Giappone feudale. |
| Barai (o Harai) | spazzare, parare spazzando, falciare. |
| Baraite (haraite) | tecnica con il dorso delle dita. |
| Basami (o Hasami) | forbici. |
| Bassai | penetrare la fortezza, nome di kata di Karate do (es. <i>Bassai Dai</i> e <i>Bassai Sho</i> , <i>Matsumura no Bassai</i> , <i>Oyatomari no Bassai</i> ecc.) anticamente (in alcune scuole tuttora) chiamati <i>Passai</i> . |
| Bitei | coccige. |
| Bo | bastone di legno (lungo circa 180-185 cm.). |
| Bokken (o Bokuto) | spada di legno, simile alla satana. |
| Boku | nord. |
| Bokuseki | arte della calligrafia. |
| Bokuto (o Bokken) | spada di legno. |
| Boshi | pollice. |
| Bu | marziale, guerriero. |
| Budo | "via" marziale, insieme delle arti marziali giapponesi. |
| Bunkai | applicazione pratica di un kata (<i>lett.: smontaggio</i>). |
| Budokan | palestra costruita nel 1962 per sostituire il vecchio Kodakan. |
| Bushi | nobile guerriero. |
| Bushido | "via" del guerriero, codice cavalleresco medievale giapponese. |

C.....

| | |
|----------------------------|--|
| Chelan | 7° vertebra dorsale. |
| Chi | terra. |
| Chica-ma | distanza corta. |
| Chichi | capezzolo. |
| Chi-mei (shimei) | attacco decisivo, mortale. |
| Chikai | vicino |
| Chikara | forza. |
| Choku | diritto, piccola coppa di <i>saké</i> . |
| Choku tsuki | pugno diritto. |
| Chonin | mercante. |
| Chu | medio. |
| Chudan | livello medio. |
| Chudan geri | calcio a livello medio. |
| Chudan oshi age uke | parata media pressante ascendente. |
| Chudan soto uke | parata media con l'avambraccio dall'esterno all'interno. |
| Chudan uchi uke | parata media con l'avambraccio dall'interno all'esterno. |

Chudan ude uke parata media con l'avambraccio.
Chudan tsuki colpo di pugno medio.

D.....

Dachi (o Tachi) posizione del corpo.
Dai grande (in opposizione a Sho - piccolo).
Daikan magistrato.
Daimyo signore feudale.
Daito grande sciabola.
Dan livello, grado di cintura nera.
Ichi dan = 1° dan (sen studente)
Ni dan = 2° dan (go no sen discepolo)
San dan = 3° dan (esperto sen no sen)
Shi dan = 4° dan (esperto sen no sen)
Go dan = 5° dan (alto grado kokoro)
Roku dan = 6° dan (alto grado kokoro)
Shichi dan = 7° dan (esperto specializzato iro kokoro)
Hashi dan = 8° dan (esperto specializzato iro kokoro)
Ku dan = 9° dan (titolo onorifico Hanshi)
Judan = 10° dan (titolo onorifico Hanshi)
Dan tsuki pugno consecutivo (con lo stesso braccio).
De che avanza, che esce.
De ashi barai spazzata sul piede che avanza.
Deai anticipo, incontro.
Deai osae uke parata pressante d'incontro.
Deshi discepolo, studente.
Do "via", cammino (Tao in cinese)
Dojo "luogo dove si cerca la via",
palestra di arti marziali
tradizionali, luogo in cui si pratica
meditazione Zen.
Dori prendere.

E.....

Ebi aragosta.
Edo periodo 1603 - 1867 di dominazione
della famiglia
di *shogun Togukawa* (v.).
Ekkinkyo metodo di addestramento fisico
insegnato da Bodhidharma.
Si basava sull'asserzione dell'unità
tra spirito e corpo.
Ekū (o Eiku o Kai) remo in legno utilizzato dai pescatori
di Okinawa per
combattere i Samurai; attualmente
è un'arma del *Kobudo*.
Embusen tracciato d'esecuzione (del kata).
Empi "volo di rondine": è il nome di un kata
di Karate do anticamente

| | |
|-------------------------------|--|
| | (in alcune scuole tuttora) chiamato <i>Wanshu</i> . |
| <i>Empi (o Hiji)</i> | gomito. |
| <i>Empi uchi (o Hiji ate)</i> | percossa col gomito. |
| <i>Empi uke</i> | parata col gomito. |
| <i>En</i> | lontano |
| <i>Ensho</i> | tallone. |
| <i>Eri</i> | collo, bavero. |
| <i>Eri jime</i> | strangolamento per il bavero. |

F.....

| | |
|---------------------------|--|
| <i>Fudo</i> | immobile, immutabile, consolidato. |
| <i>Fudo dachi</i> | posizione consolidata. |
| <i>Fudo shin</i> | spirito inamovibile, mente immobile. |
| <i>Fudo tai</i> | corpo immobile. |
| <i>Fumidashi</i> | entrare avanzando. |
| <i>Fumikae</i> | cambio gamba. |
| <i>Fumikiri</i> | calcio tagliente. |
| <i>Fumikomi</i> | calcio battente. |
| <i>Fumikomi age uke</i> | parata crescente d'incontro. |
| <i>Fumikomi shuto uke</i> | parata d'incontro col taglio della mano. |
| <i>Fumikomi ude uke</i> | parata d'incontro con l'avambraccio. |
| <i>Fun kei</i> | pugno il cui punto di partenza si situa quasi a contatto del corpo avversario. |
| <i>Furi</i> | rotazioni. |
| <i>Furi uchi</i> | colpo roteato. |
| <i>Furiotoshi uchi</i> | colpo roteato verso l'alto. |
| <i>Fuse no shisei</i> | raggiungendo la posizione a terra. |
| <i>Fusen cho</i> | vittoria per forfait. |
| <i>Futon</i> | trapunta imbottita. |

G.....

| | |
|------------------------|---|
| <i>Gachi (gashi)</i> | vittoria. |
| <i>Gaeshi (kaeshi)</i> | rovesciamento. |
| <i>Gai wan</i> | bordo esterno dell'avambraccio. |
| <i>Gake</i> | aggancio, uncino, gancio (<i>vedi Kake</i>). |
| <i>Gamae</i> | guardia (v. <i>Kamae</i>). |
| <i>Gankaku</i> | "gru su una roccia": nome di un kata di Karate do anticamente (in alcune scuole tuttora) chiamato <i>Chinto</i> . |
| <i>Garami</i> | avviluppare. |
| <i>Gari</i> | falciata, falciare. |
| <i>Gassho</i> | saluto a mani giunte. |
| <i>Gassho uke</i> | parata combinata con la base dei palmi. |
| <i>Gasshuku</i> | sessione estiva di allenamento intensivo (v. <i>Kangeiko</i>). |
| <i>Gawa</i> | lato. |
| <i>Ge</i> | basso. |

| | |
|--------------------------------|--|
| <i>Gedan</i> | livello basso. |
| <i>Gedan barai</i> | parata bassa (spazzando). |
| <i>Gedan gamae</i> | guardia bassa. |
| <i>Gedan-tsuki</i> | pugno a livello basso. |
| <i>Gedan geri</i> | calcio a livello basso. |
| <i>Gedan juji (o kosa) uke</i> | parata bassa a "X". |
| <i>Gedan kake uke</i> | parata bassa a gancio. |
| <i>Gedan kosa (o juji) uke</i> | parata bassa a "X". |
| <i>Gedan uke</i> | parata bassa (a bloccaggio). |
| <i>Geiko (keido)</i> | allenamento. |
| <i>Genshin</i> | prevedere l'attacco dell'avversario. |
| <i>Geri</i> | calcio (<i>vedi Keri</i>). |
| <i>Gi</i> | uniforme. |
| <i>Go</i> | cinque, forza. |
| <i>Gohon</i> | cinque volte. |
| <i>Go no sen</i> | difesa e contrattacco dopo l'attacco avversario. (v. <i>Hyoshi</i> , <i>Sen no sen</i> e <i>Tai no sen</i>). |
| <i>Gohon kumite</i> | combattimento convenzionale su cinque attacchi. |
| <i>Goju ryu</i> | stile di Karate do di area <i>Shorei</i> creato da Sensei Miyagi Chojun. |
| <i>Gokui</i> | insegnamento ultimo. |
| <i>Gorei</i> | guidare, condurre un gruppo. |
| <i>Gorin</i> | cinque anelli. |
| <i>Gorin no sho</i> | "il Libro dei Cinque Anelli": testo sulla strategia dell'arte della spada scritto da Miyamoto Musashi (1584 - 1645). |
| <i>Goshin</i> | autodifesa. |
| <i>Goshin do</i> | la "via" dell'autodifesa. |
| <i>Gozoku</i> | feudatari locali. |
| <i>Gyakigeki</i> | contrattacco. |
| <i>Gyaku</i> | opposto, contrario. |
| <i>Gyaku ashi</i> | gamba opposta. |
| <i>Gyaku hanmi</i> | posizione semifrontale inversa. |
| <i>Gyaku mawashi geri</i> | calcio circolare inverso. |
| <i>Gyakutsuki</i> | colpo di pugno opposto alla gamba anteriore. |
| <i>Gyakutsuki-notsukomi</i> | colpo di pugno opposto alla gamba anteriore in affondo. |

H.....

| | |
|------------------------------------|---|
| <i>Ha</i> | corrente all'interno di un <i>Ryu</i> (scuola o stile). |
| <i>Hachi</i> | otto. |
| <i>Hachiji (o Hachinoji) dachi</i> | posizione naturale eretta. |
| <i>Hadaka</i> | nudo. |
| <i>Hai</i> | sì. |
| <i>Hai wan</i> | dorso dell'avambraccio. |

| | |
|----------------------------|---|
| <i>Hai wan nagashi uke</i> | parata deviante col dorso dell'avambraccio. |
| <i>Haishu</i> | dorso della mano. |
| <i>Haishu uchi</i> | percossa col dorso della mano. |
| <i>Haishu uke</i> | parata col dorso della mano. |
| <i>Haisoku</i> | dorso del piede. |
| <i>Haito</i> | taglio interno della mano. |
| <i>Hajime</i> | cominciare, partire, eseguire. |
| <i>Hane</i> | ala. |
| <i>Hando</i> | contrazione. |
| <i>Hangetsu</i> | mezza luna. E' anche il nome di un kata di Karate do anticamente (in alcune scuole tuttora) chiamato <i>Seishan</i> . |
| <i>Hangetsu dachi</i> | posizione della mezza luna. |
| <i>Hanmi</i> | posizione semifrontale. (con anca a45°) |
| <i>Hansoku</i> | termine arbitrario di squalifica (lett.: <i>perdente</i>). |
| <i>Happo</i> | otto direzioni. |
| <i>Hara</i> | ventre, addome. |
| <i>Hara kiri</i> | taglio del ventre (suicidio rituale – v. <i>seppuku</i>). |
| <i>Haragei</i> | intuirsi a vicenda senza rendere espliciti i pensieri (lett.: <i>tecnica del ventre</i>). |
| <i>Harai (o Barai)</i> | spazzare, parare spazzando, falciare. |
| <i>Harai te</i> | spazzare con la mano. |
| <i>Hasami (o Basami)</i> | forbici. |
| <i>Hasami tsuki</i> | pugni a forbice. |
| <i>Hasami uchi</i> | percossa a forbice. |
| <i>Hatamoto</i> | feudatario diretto dello <i>Shogun</i> . |
| <i>Hatchi</i> | testa. |
| <i>Heian</i> | mente pacifica, nome di cinque kata di Karate do (<i>H.Shodan, H.Nidan, H.Sandan, H.Yodan ed H.Godan</i>) anticamente (in alcune scuole tuttora) chiamati <i>Pinan</i> . |
| <i>Heiho (o Hyoho)</i> | "via della pace", strategia di combattimento. |
| <i>Heiko</i> | parallelo. |
| <i>Heiko dachi</i> | posizione eretta a piedi paralleli. |
| <i>Heiko tsuki</i> | pugni paralleli. |
| <i>Heimin</i> | sudditi comuni. |
| <i>Heisoku dachi</i> | posizione eretta (naturale) a piedi uniti. |
| <i>Hejo</i> | la strategia. |
| <i>Henka waza</i> | tecniche mutevoli, cambiamento di tecnica durante l'esecuzione. |
| <i>Hi (o Kaza)</i> | fuoco. |
| <i>Hidari</i> | sinistra. |
| <i>Hidari shizen tai</i> | posizione naturale con la gamba sinistra avanti. |

| | |
|-------------------------------|--|
| <i>Hidari renoji dachi</i> | posizione a "L" con gamba sinistra avanti. |
| <i>Hidari teiji dachi</i> | posizione a "T" con gamba sinistra avanti. |
| <i>Hiden</i> | trasmissione segreta. |
| <i>Higi</i> | tecnica segreta. |
| <i>Hiji (o Empi)</i> | gomito. |
| <i>Hiji ate (o Empi uchi)</i> | percolsa col gomito. |
| <i>Hiji suri uke</i> | parata con il gomito scorrevole. |
| <i>Hiki</i> | tirare. |
| <i>Hikiashi</i> | richiamo del piede dopo una tecnica di calcio. |
| <i>Hikiharau</i> | liberarsi di. |
| <i>Hikite</i> | richiamo della mano. |
| <i>Hikiyose</i> | tirare vicino. |
| <i>Hikiwake</i> | parità. |
| <i>Hikui</i> | vicino. |
| <i>Hineri</i> | torsione, rotazione. |
| <i>Hinerite</i> | torsione della mano. |
| <i>Hiraken</i> | pugno formato ripiegando, sino a toccare il palmo, le falangette delle dita. |
| <i>Hiraken tsuki</i> | colpo di pugno con la seconda falange delle quattro dita. |
| <i>Hiraki</i> | aprire. |
| <i>Hiraki ashi</i> | passo di apertura. |
| <i>Hiraku</i> | aprire, aperto. |
| <i>Hishiryō</i> | pensare senza pensare, al di là del pensiero. |
| <i>Hitai</i> | fronte. |
| <i>Hitotsu</i> | primo. |
| <i>Hittsui (o Hiza)</i> | ginocchio. |
| <i>Hittsui uke</i> | difesa col ginocchio. |
| <i>Hiza (o Hittsui)</i> | ginocchio. |
| <i>Hiza gashira</i> | rotula. |
| <i>Hiza geri</i> | colpo di ginocchio. |
| <i>Hiza kussu</i> | ginocchio piegato. |
| <i>Hizo</i> | reni. |
| <i>Hoko</i> | alabarda. |
| <i>Hon</i> | fondamentale. |
| <i>Hyaku</i> | cento. |
| <i>Hyakue</i> | punto di agopuntura sulla sommità del capo (in cinese <i>bai hui</i>). |
| <i>Hyakushu</i> | contadini, agricoltori. |
| <i>Hyoho (o Heiho)</i> | strategia di combattimento. |
| <i>Hyoshi</i> | cadenza, ritmo, integrazione delle cadenze che collegano aritmicamente uno o più soggetti e l'ambiente circostante nel quadro di un'attività culturale costituita in maniera tale da formare un equilibrio o un'armonia d'insieme. |

I.....

| | |
|------------------------|---|
| <i>Ibuki</i> | respirazione. |
| <i>Ichi</i> | uno. |
| <i>Ikebana</i> | arte di disporre i fiori. |
| <i>Ikken hissatsu</i> | uccidere con un colpo solo. |
| <i>Ilimi uke</i> | parata uscendo diagonalmente in avanti. |
| <i>Inko</i> | gola. |
| <i>Ippon</i> | uno solo, è anche un termine arbitrale che indica una tecnica perfetta alla quale si attribuisce un punto pieno. |
| <i>Ippon ken</i> | pugno formato dalla nocca del dito indice. |
| <i>Ippon ken tsuki</i> | colpo di pugno ad una nocca. |
| <i>Ippon kumite</i> | combattimento convenzionale ad una tecnica. |
| <i>Ippon nukite</i> | attacco con la punta del dito indice. |
| <i>Ippon-toro</i> | cambio di pugno. |
| <i>Iyé</i> | no. |

J.....

| | |
|--------------------------------|---|
| <i>Jkan</i> | fermare il tempo (arbitraggio) |
| <i>Jiku ashi</i> | gamba d'appoggio, gamba perno. |
| <i>Jigotai</i> | posizione naturale larga. |
| <i>Jion</i> | nome di un santo buddista e di un kata di Karate do (probabilmente creato nell'omonimo tempio di Jion ji). |
| <i>Juntsuki</i> | pugno lungo. |
| <i>Juntsuki</i> | pugno lungo, in affondo. |
| <i>Jitsu (o Jutsu)</i> | tecnica. |
| <i>Jitte (o Jutte)</i> | "dieci mani": nome di un kata di Karate do. |
| <i>Jiyu ippon kumite</i> | combattimento semilibero ad un attacco. |
| <i>Jiyu kumite</i> | combattimento libero. |
| <i>Jo</i> | alto, luogo, bastone di legno (alto circa 120-140 cm.). |
| <i>Jo sokutei</i> | pianta del piede con le dita sollevate. |
| <i>Jodan</i> | livello alto. |
| <i>Jodan age uke</i> | parata crescente a livello alto. |
| <i>Jodan gamae</i> | guardia alta. |
| <i>Jodan juji (o kosa) uke</i> | parata alta a "X". |
| <i>Jodan kosa (o juji) uke</i> | parata alta a "X". |
| <i>Jodan tsuki</i> | colpo di pugno a livello alto. |
| <i>Joho</i> | verso l'alto (v. anche <i>Kaho</i> - verso il basso). |
| <i>Joseki</i> | lato d'onore. |
| <i>Jotai</i> | tronco (nel corpo umano). |
| <i>Ju</i> | dieci, cedevolezza, dolcezza. |
| <i>Ju jitsu</i> | "arte della cedevolezza"; |

| | |
|------------------------|---|
| <i>Judo</i> | arte marziale tradizionale giapponese a mani nude. "via della cedevolezza"; |
| <i>Juji</i> | arte marziale giapponese creata da O Sensei Kano Jigoro come evoluzione del <i>Ju jitsu</i> . |
| <i>Juji uke</i> | incrociare, croce. |
| <i>Jumonji</i> | parata a "X" (o a croce). |
| <i>Jutte (o Jitte)</i> | taglio trasversale. "dieci mani": nome di un kata di Karate do. |

K.....

| | |
|-------------------------------|--|
| <i>Ka kei</i> | forza applicata per trasformare la forza dell'altro. |
| <i>Kabuki</i> | forma di teatro classico giapponese. |
| <i>Kabuseru</i> | avvolgere. |
| <i>Kabore</i> | tibia. |
| <i>Kachi (gachi)</i> | vittoria. |
| <i>Kado</i> | la "via dei fiori": arte delle composizioni floreali. |
| <i>Kae ashi</i> | cambio gamba. |
| <i>Kagae (kaka)</i> | abbracciare. |
| <i>Kagi</i> | gancio. |
| <i>Kagi tsuki</i> | pugno a gancio. |
| <i>Kaho</i> | verso il basso. |
| <i>Kaikomu</i> | tenere (sotto il braccio). |
| <i>Kaisho</i> | mano aperta. |
| <i>Kaite</i> | ruotare, girare. |
| <i>Kaiten</i> | ruota. |
| <i>Kakato</i> | tallone. |
| <i>Kakato geri</i> | calcio col tallone. |
| <i>Kake</i> | aggancio, gancio, uncino. Nelle parole composte diventa <i>gake</i> . |
| <i>Kake shuto uke</i> | parata con il taglio della mano a gancio. |
| <i>Kake te (o Kake shuto)</i> | mano a gancio. |
| <i>Kake uke</i> | parata a gancio. |
| <i>Kakiwake uke</i> | parata a cuneo rovesciato. |
| <i>Kakuto</i> | polso piegato a testa di gru. |
| <i>Kakuto uchi</i> | percossa col polso piegato a testa di gru. |
| <i>Kakuto uke</i> | parata col polso piegato a testa di gru. |
| <i>Kama</i> | piccola falce usata per tagliare il riso; attualmente è un'arma del <i>Kobudo</i> normalmente usata in coppia. |
| <i>Kamae</i> | guardia (nelle parole composte diventa <i>gamae</i>). |
| <i>Kamae te</i> | in posizione di guardia pronti ad attaccare e a difendersi. |
| <i>Kami</i> | dei, al di sopra. |
| <i>Kamikaze</i> | "il vento degli dei": durante la seconda |

| | |
|----------------------------|---|
| | guerra mondiale indicava i combattenti che si suicidavano con i loro aerei contro obiettivi militari nemici. |
| Kana | sillabario semplificato giapponese sulla base dei più |
| Kangeiko | complicati ideogrammi cinesi (<i>Kanji</i>) sessione invernale di allenamento intensivo (v. <i>Gasshuku</i>). |
| Kanji | ideogrammi cinesi che formano la base del linguaggio scritto giapponese. |
| Kanku | "osservando il cielo", nome di kata di Karate do (es. <i>Kanku Dai</i> e <i>Kanku sho</i>) anticamente (in alcune scuole tuttora) chiamati <i>Kushanku</i> (v.). |
| Kani | aragosta. |
| Kanibasami | sforbiciata "all'aragosta". |
| Kansetsu | articolazione. |
| Kao | faccia, viso. |
| Kara | vuoto, nudo. |
| Karada | corpo. |
| Karaku | leggermente. |
| Karate | mano vuota. |
| Karate do | "la via della mano vuota"; arte marziale tradizionale nata nell'isola di Okinawa. |
| Karate gi | uniforme per la pratica del Karate do. |
| Karateka | praticante di Karate do. |
| Karo | luogotenente. |
| Kata | forma, modello, esercizio di stile, stampo, spalla. |
| Kata guruma | tecnica di proiezione sulle spalle. |
| Katana | spada lunga dei Samurai. |
| Kawashi | schivata. |
| Kaza (o Hi) | il fuoco. |
| Kzasu | presa alta, tenere in alto. |
| Keage (o Kabanashi) | frustato, di slancio. |
| Kabanashi (o Keage) | frustato, di slancio. |
| Kega | ferita. |
| Keiko | allenamento, becco di gallina. |
| Keito | base del pollice col polso a testa di gallina. |
| Keito uchi | attacco con la base del polso a becco di gallina. |
| Keito uke | parata con la base del polso a becco di gallina. |
| Kekomi | penetrante, di spinta. |
| Ken | spada, pugno. |
| Kendo | "via" della spada; arte marziale sviluppata dal Ken jitsu. |
| Ken-jitsu | tecnica della spada; scherma tradizionale giapponese. |

| | |
|--|---|
| <i>Kensei</i> | tecnica di kiai, silenzioso unita alla meditazione. |
| <i>Kenshin ryu</i> | stile di karate. |
| <i>Kenshikan</i> | stile di karate |
| <i>Kentos</i> | le nocche di indice e medio della mano. |
| <i>Kentsui (o Tettsui)</i> | pugno a martello. |
| <i>Kentsui (o Tettsui) uchi</i> | percossa col pugno a martello. |
| <i>Kenyoho</i> | combinazione di metodi. |
| <i>Kenpo</i> | arte marziale. |
| <i>Keri</i> | calcio. Nelle parole composte diventa <i>geri</i> . |
| <i>Keri waza</i> | tecniche di calcio. |
| <i>Kesa geri (o Yoko tobi geri)</i> | calcio laterale volante (lett.: calcio diagonale). |
| <i>Ki</i> | energia universale, energia vitale, respiro (in cinese <i>Ch'i</i>). |
| <i>Ki ko</i> | esercizi di rafforzamento energetico (in cinese <i>Ch'i Kung</i>). |
| <i>Kiai</i> | unione di energia, armonia dell'energia interna dell'uomo con quella dell'universo, emissione sonora nelle tecniche definitive. |
| <i>Kiatsu</i> | posizione. |
| <i>Kiba dachi</i> | posizione del "cavaliere". |
| <i>Kihon</i> | fondamentali per lo sviluppo del Ki. |
| <i>Kihon kumite</i> | combattimento fondamentale. |
| <i>Kihon ippon kumite</i> | combattimento fondamentale ad un attacco. |
| <i>Kihon sambon kumite</i> | combattimento fondamentale a tre attacchi. |
| <i>Kihon gohon kumite</i> | combattimento fondamentale a cinque attacchi. |
| <i>Kikai</i> | "mare d'energia", parte del ventre situata sotto l'ombelico. |
| <i>Kikan</i> | trachea. |
| <i>Kiken</i> | abbandono. |
| <i>Kime</i> | massima concentrazione psicofisica di energia focalizzata in un punto (<i>lett.: decisione estrema</i>). |
| <i>Kimi</i> | decidere. |
| <i>Kimono</i> | abito lungo. |
| <i>Kinteki</i> | testicoli. |
| <i>Kiri</i> | fendente, tagliente. |
| <i>Kirikae</i> | cambio gamba. |
| <i>Kiritsu</i> | alzarsi. |
| <i>Kiru</i> | tagliare, fendere. |
| <i>Kiza</i> | seduto con le gambe distese. |
| <i>Kizami</i> | improvviso. |
| <i>Kizami tsuki (o Mae ate)</i> | pugno frontale con il braccio anteriore. |
| <i>Ko</i> | piccolo (in contrapposizione a <i>O</i> - grande), dorso del pugno o della mano. |
| <i>Koan</i> | problema contraddittorio, principio di verità eterna trasmesso da un maestro. |

| | |
|-----------------------------|---|
| <i>Kobudo</i> | disciplina marziale sviluppatasi ad Okinawa in cui vengono usate le armi non convenzionali quali <i>Sai, Tonfa, Bo, Nunchaku, Kama, Eku</i> , ecc... (<i>lett.: antiche arti marziali</i>). |
| <i>Kobushi</i> | pugno normale. |
| <i>Kodan</i> | narrativa. |
| <i>Kodenko</i> | vertebre lombari. |
| <i>Koho</i> | inversione di direzione. |
| <i>Koko</i> | bocca di tigre. |
| <i>Kokoro</i> | Cuore, spirito, anima di una persona o di una cosa (è analogo al termine <i>Shin</i>). |
| <i>Kokutsu dachi</i> | posizione di guardia arretrata, le piante dei piedi a terra. |
| <i>Kogeki</i> | attacco. |
| <i>Ko hai</i> | allievo. |
| <i>Ko haku shiai</i> | gara tra due squadre. |
| <i>Kokoro</i> | anima. |
| <i>Kokyn</i> | respirazione. |
| <i>Kosa</i> | incrociare. |
| <i>Kosa dachi</i> | posizione a piedi incrociati. |
| <i>Koshi (goshi)</i> | dente di tigre, avampiede, sotto le dita dei piedi, anca. |
| <i>Kosotogake</i> | piccolo agganciamento esterno. |
| <i>Kosotogari</i> | piccolo falciamento esterno. |
| <i>Kote</i> | polso, avambraccio. |
| <i>Kote uke</i> | parata di gomito. |
| <i>Kouchigari</i> | piccolo falciamento. |
| <i>Kro obi</i> | cintura nera. |
| <i>Kozuka</i> | piccolo coltello. |
| <i>Ku</i> | nove, vuoto, vacuità. |
| <i>Kuatsu</i> | scienza della rianimazione. |
| <i>Kubi</i> | collo. |
| <i>Kubinage</i> | protezione per il collo. |
| <i>Kumade</i> | mano a zampa d'orso. |
| <i>Kumi</i> | incontro. |
| <i>Kumite</i> | combattimento, assalto (<i>lett.: incontro di mani</i>). |
| <i>Kun</i> | precetti, sistema di pronuncia giapponese dei caratteri cinesi (<i>kanji</i>). |
| <i>Kushanku</i> | nome di un ufficiale cinese maestro di Kempo di stanza ad Okinawa. Nome antico (in alcune scuole tuttora usato) di alcuni kata da lui introdotti ed ora chiamati <i>Kanku</i> (osservando il cielo). |
| <i>Kutsu</i> | atteggiamento, condizione. |
| <i>Kuzure</i> | cadere. |
| <i>Kwai (kai)</i> | società, centro. |

| | |
|------------------------|---|
| <i>Kwappo (kwatsu)</i> | tecnica di rianimazione. |
| <i>Kyo</i> | debolezza, vulnerabilità. |
| <i>Kyoei</i> | punto situato tra la 4° e 5° costola. |
| <i>Kyodo</i> | movimento. |
| <i>Kiosen</i> | plesso solare. |
| <i>Kyototsu</i> | sterno. |
| <i>Kyu</i> | classe, grado inferiore alla nera: roku kyu = 6° kyu cintura bianca go kyu = 5° kyu cintura gialla shi kyu = 4° kyu cintura arancione san kyu = 3° kyu cintura verde ni kyu = 2° kyu cintura blu ik kyu = 1° kyu cintura marrone. |
| <i>Kyudo</i> | la via dell'arco - arte marziale giapponese di tiro con l'arco. |
| <i>Kyushu</i> | punti vitali. |
| <i>Kwatsu</i> | vincere, metodo di rianimazione, emettere uno speciale grido con forte voce (nella pratica Zen). |

M.....

| | |
|---------------------------------|---|
| <i>Ma (o Ma-ai)</i> | distanza giusta di combattimento, intervallo spazio temporale con un'idea di movimento. |
| <i>Mae (o Zempo)</i> | frontale, in avanti. |
| <i>Mae ashi</i> | gamba davanti. |
| <i>Maeashi geri</i> | calcio con la gamba anteriore. |
| <i>Mae ate (o Kizami tsuki)</i> | pugno frontale improvviso con il braccio anteriore. |
| <i>Mae empi uchi</i> | percossa di gomito frontale. |
| <i>Mae geri</i> | calcio frontale. |
| <i>Mae geri keage</i> | calcio frontale frustato o di slancio. |
| <i>Mae geri kebanashi</i> | calcio frontale frustato o di slancio. |
| <i>Mae geri kekomi</i> | calcio frontale di spinta. |
| <i>Mae hiji ate</i> | percossa di gomito frontale. |
| <i>Mae muki</i> | fronteggiarsi. |
| <i>Mae tobi geri</i> | calcio frontale volante. |
| <i>Mae ude deai osae</i> | parata con l'avambraccio pressante. |
| <i>Mae ude hineri uke</i> | parata con torsione dell'avambraccio. |
| <i>Mae (o Zempo) ukemi</i> | caduta in avanti. |
| <i>Mageru</i> | curvare. |
| <i>Maki kaeshi</i> | bloccare un attacco e rinviarlo. |
| <i>Makiwara</i> | bersaglio elastico per allenare i colpi (lett.: fascio di paglia). |
| <i>Mahammi</i> | posizione con l'anca allineata sul senso di marcia. |

| | |
|----------------------------------|---|
| <i>Maai</i> | distanza. |
| <i>Mama</i> | com'è. |
| <i>Marukibusu</i> | parte dietro del tallone. |
| <i>Mata</i> | parte interna della coscia. |
| <i>Mato</i> | punto vulnerabile. |
| <i>Mawashi</i> | semcircolare. |
| <i>Mawashi empi uchi</i> | percossa di gomito circolare. |
| <i>Mawashi geri</i> | calcio semicircolare. |
| <i>Mawashi hiji ate</i> | percossa di gomito circolare. |
| <i>Mawashi tsuki</i> | pugno circolare. |
| <i>Mawashi uchi</i> | percossa circolare. |
| <i>Mawashi uke</i> | parata circolare. |
| <i>Mawatte (matte)</i> | girare.(cambio di fronte) |
| <i>Me</i> | occhio. |
| <i>Mei kei</i> | potenza visibile. |
| <i>Meiji</i> | periodo compreso tra il 1868 e il 1912 corrispondente al regno dell'imperatore Meiji. |
| <i>Meikyo</i> | nome di un Kata di Karate-do (lett.: <i>specchio luminoso</i>). |
| <i>Michi</i> | via, itinerario (sinonimo di <i>Do</i>). |
| <i>Michi shirube</i> | indicare la via. |
| <i>Midare</i> | esercizio di combattimento caratteristico del Karate do Shotokai in cui si schivano gli attacchi portati da uno o più avversari. |
| <i>Mienai</i> | non visto. |
| <i>Migi</i> | destra. |
| <i>Migi shizen tai</i> | posizione naturale con gamba destra avanti. |
| <i>Migi renoji dachi</i> | posizione a "L" con gamba destra avanti. |
| <i>Migi teiji dachi</i> | posizione a "T" con gamba destra avanti. |
| <i>Mikado</i> | imperatore giapponese. |
| <i>Mikazuki geri</i> | calcio semicircolare con la pianta del piede. |
| <i>Mikiri</i> | verificare. |
| <i>Mimi</i> | orecchio. |
| <i>Miru</i> | guardare. |
| <i>Mizu</i> | acqua. |
| <i>Mizu nagare</i> | flusso d'acqua. |
| <i>Mokuso</i> | meditazione. |
| <i>Mondo</i> | domande e risposte tra maestro e discepolo. |
| <i>Morote</i> | due mani. |
| <i>Morote sukui uke</i> | parata raccolta con le due mani. |
| <i>Morote tsukami uke</i> | parata a due mani con presa. |
| <i>Morote tsuki</i> | attacco a due pugni simultanei. (doppio pugno) |

| | |
|-----------------------|---|
| <i>Morote uchi</i> | percossa a due mani. |
| <i>Morote uke</i> | parata a due mani. |
| <i>Mune</i> | torace, petto. |
| <i>Mushashugyo</i> | viaggio effettuato da un Samurai per approfondire la sua arte di combattimento. |
| <i>Mushin</i> | stato mentale. |
| <i>Mushin no shin</i> | concetto <i>Zen</i> della "mente senza mente". |
| <i>Mushotoku</i> | senza scopo né spirito di profitto. |
| <i>Musubi dachi</i> | posizione eretta a talloni uniti e punte dei piedi divergenti di 90° |
| <i>Muto</i> | tecnica per combattere senz'arma un uomo armato di spada (lett.: senza spada). |

N.....

| | |
|---------------------------|---|
| <i>Nagashi</i> | deviare, fluire, accompagnare. |
| <i>Nagashi tsuki</i> | pugno fluente.(in schivata laterale) |
| <i>Nagashi uke</i> | parata deviante. |
| <i>Nageashi</i> | proiezione di gamba. |
| <i>Nage waza</i> | tecniche di proiezione. |
| <i>Naginata</i> | alabarda giapponese. |
| <i>Nai wan</i> | interno dell'avambraccio. |
| <i>Naikan</i> | introspezione. |
| <i>Nakadaka ippon ken</i> | pugno con la nocca del medio sporgente. |
| <i>Nakadaka ken</i> | pugno con la nocca del medio sporgente. |
| <i>Namigaeshi</i> | parata fluttuante di gamba. |
| <i>Nan</i> | sud. |
| <i>Naname</i> | obliquamente, diagonalmente. |
| <i>Naore</i> | ritornare in <i>Yoi</i> . |
| <i>Natsu geiko</i> | esercizio d'estate. |
| <i>Neko</i> | gatto. |
| <i>Neko ashi dachi</i> | posizione del gatto. |
| <i>Ni</i> | due. |
| <i>Nidan</i> | secondo grado. |
| <i>Nidan geri</i> | doppio calcio volante. |
| <i>Nigiru</i> | chiudere. |
| <i>Nihon nukite</i> | attacco con le punte dell'indice e del medio. |
| <i>Nippon Kempo</i> | boxe giapponese nata negli anni '50 sulla base del Karate do e del Ju Jitsu; creata dal monaco Doshin So. |
| <i>No</i> | antichissima forma di teatro giapponese. |
| <i>Nobasu, Nobashi</i> | distendere, allungare. |
| <i>Nodo</i> | gola. |
| <i>Notsukomi</i> | affondo. |
| <i>Nukite</i> | mano a lancia. |
| <i>Nukite tsuki</i> | attacco con la mano a lancia. |
| <i>Nunchaku</i> | arma derivata da un attrezzo agricolo formata da |

due bastoni uniti da una corda
o da una catena.

O

| | |
|-------------------------|--|
| <i>O</i> | grande. |
| <i>Obi</i> | cintura |
| <i>Oi</i> | che prosegue, avanzare. |
| <i>Oi tsuki</i> | pugno che prosegue, pugno lungo. |
| <i>Oikomi</i> | entrare avanzando. |
| <i>Okinawa</i> | isola dell'arcipelago delle Ryu Kyu. |
| <i>Okinawa te</i> | (lett.: mano di Okinawa) tecniche di combattimento a mano nuda originarie dell'isola di Okinawa che sono all'origine del Karate. |
| <i>Okuri</i> | a due, coppia, dietro. |
| <i>Okuri ashi</i> | gamba dietro, scivolamento del corpo indietro (v. <i>tsuri ashi</i>). |
| <i>Omote</i> | positivo, fronte, facciata, diritto (in contrapposizione ad <i>Ura</i> - rovescio). |
| <i>Omote waza</i> | tecnica di facciata. |
| <i>Osaeru</i> | trattenere. |
| <i>Osae</i> | pressante. |
| <i>Osae uke</i> | parata pressante. |
| <i>Osake komi waza</i> | tecniche d' immobilizzazione. |
| <i>Oshi</i> | spingere. |
| <i>Oshi ateru</i> | percuotere. |
| <i>Oshikomu</i> | spingere con forza. |
| <i>Oshinobasu</i> | spinta-estensione. |
| <i>Otoshi</i> | diretto, spingere verso il basso. |
| <i>Otoshi empi uchi</i> | percossa col gomito verso il basso. |
| <i>Otoshi hiji ate</i> | percossa col gomito verso il basso. |
| <i>Otoshi uchi</i> | percossa verso il basso. |
| <i>Otoshi uke</i> | parata verso il basso. |

R

| | |
|---------------------|---|
| <i>Rei</i> | saluto. |
| <i>Ren</i> | combinare, collegare. |
| <i>Renosi dachi</i> | posizione della "L". |
| <i>Ren tan</i> | rafforzamento di energia. |
| <i>Ren geri</i> | due tecniche consecutive di calcio. |
| <i>Ren mae geri</i> | doppio calcio frontale. |
| <i>Renraku</i> | successione di attacchi. |
| <i>Renshi</i> | esperto da 4° a 5° dan (colui che ha il controllo di se) |

| | |
|------------------------------------|--|
| Renshu | periodo di allenamento. |
| Ren tsuki | due tecniche consecutive di pugno. |
| Renoji dachi | posizione a "L". |
| Renzoku geri | combinazione di calci. |
| Renzoku tsuki | concatenazioni di attacchi di pugno. |
| Renzoku waza | combinazioni di tecniche, concatenazioni. |
| Ricken (o Uraken) | dorso del pugno. |
| Ricken uchi (o uraken uchi) | attacco col dorso del pugno. |
| Rin | anello. |
| Rinzai | setta <i>Zen</i> (in cinese <i>lin tsi</i>) in cui lo <i>Zazen</i> è il metodo per raggiungere il <i>satori</i> . |
| Rio (ryo) | ambidue. |
| Ritsu rei | saluto tradizionale in piedi. |
| Ritsu zen | esercizio di rafforzamento energetico eseguito in piedi. |
| Roku | sei. |
| Ronin | guerriero senza padrone. |
| Ryo | entrambi. |
| Ryo koshi | da entrambi i lati. |
| Ryo sho awase | a mani unite. |
| Ryo soku | da entrambi i lati. |
| Ryu | stile o scuola. |
| Roppo | spostamento incrociato dei piedi. |

S.....

| | |
|--------------------------------|--|
| Sabaki | schivare. |
| Sado | la "via del tè". |
| Saho | a sinistra. |
| Sai | arma del <i>Kobudo</i> solitamente usata in coppia; è uno stiletto in ferro munito di due bracci ricurvi detti <i>yoku</i> che si trovano tra l'elsa (<i>tsuka</i>) e il corpo (<i>monouchi</i>). |
| Sake | vino ottenuto dalla fermentazione del riso. |
| Sakki | atmosfera creata dalla volontà di uccidere. |
| Sakura | ciliegio. |
| Sameru | attaccare. |
| Samurai | soldato di ventura giapponese, sinonimo di <i>bushi</i> . |
| Sambon kumite | combattimento di tre attacchi su tre passi. |
| Sambon (o Sanren) tsuki | tre colpi di pugno combinati. |
| San | tre, signore. |
| Sanchin dachi | posizione a clessidra. |
| Sandan | terzo grado. |
| Sankaku | triangolo. |
| Sankaku tobi | salto a triangolo. |
| Sanren (o Sambon) tsuki | tre colpi di pugno combinati. |
| Sasae | tenere, sostenere. |

| | |
|---------------------------|---|
| <i>Satori</i> | illuminazione, risveglio alla verità cosmica. |
| <i>Seiken</i> | pugno normale fondamentale, parte anteriore del pugno. |
| <i>Seiken choku tsuki</i> | colpo diretto di pugno fondamentale. |
| <i>Seiryuto</i> | mano a sciabola, orizzontale. |
| <i>Seiryuto uchi</i> | percossa con la mano a sciabola. |
| <i>Seiryuto uke</i> | parata con la mano a sciabola. |
| <i>Sei suru</i> | controllare. |
| <i>Seishan dachi</i> | posizione a clessidra. |
| <i>Seiza</i> | posizione in ginocchio (v. anche <i>Zazen</i>). |
| <i>Sen</i> | iniziativa, attacco. |
| <i>Sen no sen</i> | attaccare nel momento in cui l'avversario decide di attaccare (v. <i>Hyoshi</i> , <i>Tai no sen</i> e <i>Go no sen</i>). |
| <i>Sensei</i> | maestro di dojo. |
| <i>Sensei ni rei</i> | saluto al Maestro. |
| <i>Seppuku</i> | suicidio rituale giapponese eseguito tagliandosi l'addome (v. <i>hara kiri</i>). |
| <i>Sesshin</i> | periodo intensivo di meditazione in <i>Zazen</i> . |
| <i>Shi</i> | quattro, morte. |
| <i>Shiai</i> | combattimento. |
| <i>Shiai jo</i> | area di combattimento. |
| <i>Shian</i> | maestro, modello. |
| <i>Shiatsu</i> | digitopressione tradizionale giapponese. |
| <i>Shichi</i> | sette. |
| <i>Shiho</i> | nelle quattro direzioni. |
| <i>Shiho dachi</i> | posizione del cavaliere con i piedi divaricati. |
| <i>Shiho geri</i> | tecniche di calcio nelle quattro direzioni. |
| <i>Shiho wari</i> | rottura delle tavole (v. <i>tameshiwari</i>) nelle quattro direzioni. |
| <i>Shikake waza</i> | tecniche di provocazione, finte. |
| <i>Shikantaza</i> | semplicemente sedersi, concentrarsi nella pratica dello <i>Zazen</i> . |
| <i>Shiki</i> | i fenomeni, il mondo visibile. |
| <i>Shikko</i> | movimento in ginocchio (v. <i>Seiza</i> e <i>Suwariwaza</i>). |
| <i>Shiko dachi</i> | posizione quadrata, posizione Sumo. |
| <i>Shime</i> | strangolamento. |
| <i>Shimei (o Chi-mei)</i> | attacco potenzialmente mortale. |
| <i>Shimoseki</i> | lato inferiore. |
| <i>Shimoza</i> | zona inferiore. |
| <i>Shin</i> | spirito, cuore, anima di una persona o di una cosa (è analogo al termine <i>Kokoro</i>). |
| <i>Shinai</i> | spada di bambu. |
| <i>Shinobi</i> | ladro. |
| <i>Shinobi ashi</i> | "passo del ladro". |
| <i>Shinto</i> | religione politeista giapponese (lett.: <i>la via degli dei</i>). |

| | |
|----------------------------------|--|
| <i>Shisei</i> | posizione. |
| <i>Shita</i> | verso il basso. |
| <i>Shita muki</i> | guardando in basso. |
| <i>Shita ni</i> | giù, sotto. |
| <i>Shito ryu</i> | stile di Karate do creato da Sensei Mabuni Kenwa. |
| <i>Shittsui</i> | ginocchio. |
| <i>Shizen tai (achiji dachi)</i> | posizione naturale. |
| <i>Sho</i> | piccolo (in contrapposizione a <i>Dai</i> - grande), primo, palmo, mano. |
| <i>Shobu</i> | combattimento ufficiale. |
| <i>Shodan</i> | primo grado, della cintura nera. |
| <i>Shogun</i> | alto dignitario feudale che, sotto il regno degli imperatori del Giappone, deteneva il potere effettivo. |
| <i>Shoken</i> | pugno fondamentale. |
| <i>Shomen</i> | di fronte, davanti, anteriore. |
| <i>Shomen muki</i> | guardando avanti. |
| <i>Shomen nekoashi</i> | posizione frontale del gatto. |
| <i>Shomen ni rei</i> | saluto di fronte (nelle manifestazioni è il saluto al pubblico). |
| <i>Shomen uchi</i> | percossa in avanti (solitamente in <i>shuto</i>). |
| <i>Shotei (teisho)</i> | base del palmo della mano. |
| <i>Shoto</i> | pseudonimo con cui Sensei Funakoshi Gichin, Maestro di Karate do, firmava le sue poesie (<i>lett.: onde di pino</i>). |
| <i>Shotokai</i> | "collegio di Shoto". Organizzazione formata dagli allievi di Sensei Funakoshi per aiutare il Maestro. Nome dello stile di Karate do sviluppato da Sensei Egami Shigeru quale evoluzione della scuola del suo Maestro Sensei Funakoshi Gichin. |
| <i>Shotokan</i> | "scuola di Shoto". Nome del dojo di Sensei Funakoshi Gichin ora sede della Japan Karate do Shotokai Association. Nome dello stile di Karate do sviluppato da Sensei Funakoshi Yoshitaka quale evoluzione della scuola del padre Sensei Funakoshi Gichin. |
| <i>Shu (o Te)</i> | mano. |
| <i>Shu wan</i> | avambraccio. |
| <i>Shubo</i> | avambraccio. |
| <i>Shushi</i> | etica. |
| <i>Shuto</i> | taglio esterno della mano (dalla parte del mignolo). |
| <i>Shuto barai</i> | parata semicircolare col taglio esterno della mano. |
| <i>Shuto uchi</i> | percossa col taglio esterno della mano. |
| <i>Shuto uke</i> | parata col taglio esterno della mano. |
| <i>Shu wan</i> | superficie intera dell'avambraccio. |
| <i>Shukokai</i> | scuola di karate. |
| <i>Sobi</i> | polpaccio. |
| <i>Sochin</i> | nome di un Kata di Karate-do (<i>lett.: So = forza e Chin = calma</i>). |
| <i>Sochin dachi</i> | posizione forte e calma. |

| | |
|----------------------------|--|
| <i>Soda</i> | 7° vertebra cervicale. |
| <i>Sode</i> | manica. |
| <i>Soeru</i> | attacco. |
| <i>Sokui zuke</i> | tecnica nella quale si "incolla" la propria spada (o altra arma) a quella dell'avversario (<i>lett.: incollare con colla di riso</i>). |
| <i>Sokuho</i> | lato, lato esterno del piede. |
| <i>Sokumen awase uke</i> | parata laterale con le mani combinate. |
| <i>Sokutei</i> | pianta del piede. |
| <i>Sokutei mawashi uke</i> | parata circolare con la pianta del piede. |
| <i>Sokutei osae uke</i> | parata pressante con la pianta del piede. |
| <i>Sokuto</i> | taglio esterno del piede (dalla parte del mignolo). |
| <i>Sokuto osae uke</i> | parata pressante col taglio esterno del piede. |
| <i>Sono mama</i> | così com'è. Non muovetevi. |
| <i>Sorashi</i> | finta. |
| <i>Sore made</i> | fine combattimento. |
| <i>Soto</i> | esterno, setta Zen. |
| <i>Soto gake</i> | aggancio esterno. |
| <i>Soto muki</i> | guardando verso l'esterno. |
| <i>Soto uke</i> | parata dall'esterno verso l'interno. |
| <i>Soto uke (wadoryu)</i> | parata dall'interno verso l'esterno. |
| <i>Suigetsu</i> | plesso solare. |
| <i>Suki</i> | deconcentrato, apertura, apertura della difesa dell'avversario. |
| <i>Sukui</i> | cucchiaio. |
| <i>Sukui uke</i> | parata a cucchiaio della mano. |
| <i>Sumi</i> | angolo. |
| <i>Sumo</i> | lotta tradizionale giapponese. |
| <i>Sun</i> | unità di lunghezza pari a circa 3 centimetri. |
| <i>Sune</i> | tibia. |
| <i>Sun dome</i> | fermare un colpo immediatamente prima del contatto. |
| <i>Sun kei</i> | pugno inviato da una distanza di circa 3 centimetri dal bersaglio. |
| <i>Suri ashi</i> | vedi <i>Tsuri ashi</i> . |
| <i>Surikonde</i> | avvicinamento piede arretrato. |
| <i>Susumi</i> | avanzare. |
| <i>Su temi</i> | sacrificio. |
| <i>Sutemi waza</i> | tecniche d'emergenza. |
| <i>Sutra</i> | inno religioso. |
| <i>Suwari</i> | inginocchiarsi in Seiza. |
| <i>Suwariwaza</i> | tecniche in ginocchio (v. <i>Shikko</i> e <i>Seiza</i>). |

T.....

| | |
|--------------------|----------------------------------|
| <i>Tachi</i> | spada lunga dei <i>Samurai</i> . |
| <i>Tachi dachi</i> | posizione. |
| <i>Tachikata</i> | posizione del corpo. |
| <i>Tai</i> | corpo, attendere |

| | |
|--------------------------|---|
| <i>Tai no sen</i> | (contrapposto a <i>Ken</i> = attaccare). parare e contrattaccare contemporaneamente all'attacco avversario (v. <i>Hyoshi</i> , <i>Sen no sen</i> e <i>Go no sen</i>). |
| <i>Tai sabaki</i> | rotazione del corpo, schivata. |
| <i>Tai soku ni</i> | a lato del corpo. |
| <i>Taiso</i> | ginnastica. |
| <i>Taisho</i> | palmo della mano. |
| <i>Taikyoku</i> | causa primaria, nome di tre kata (<i>T.Shodan</i> , <i>T.Nidan</i> e <i>T.Sandan</i> creati da Sensei Funakoshi Gichin. |
| <i>Tameshi wari</i> | esercizio di rottura di tavole. |
| <i>Tanden</i> | basso addome. |
| <i>Tanto</i> | pugnale. |
| <i>Tatami</i> | materassina (in origine era di paglia di riso pressata). |
| <i>Tate</i> | verticale. |
| <i>Tate empì uchi</i> | percossa di gomito verticale ascendente. |
| <i>Tate hiji ate</i> | percossa di gomito verticale ascendente. |
| <i>Tate ken</i> | mano a pugno verticale. |
| <i>Tate mawashi uchi</i> | colpo circolare verticale. |
| <i>Tate nukite</i> | mano a spada verticale. |
| <i>Tate seishan</i> | sulla verticale di marcia. |
| <i>Tate shuto</i> | mano a taglio verticale. |
| <i>Tate shuto uke</i> | parata con la mano a taglio verticale. |
| <i>Tate tsuki</i> | colpo di pugno verticale. |
| <i>Tateru</i> | alzare. |
| <i>Tatsu</i> | rimanere in piedi. |
| <i>Te (o Shu)</i> | mano. |
| <i>Te nagashi uke</i> | parata deviante con la mano. |
| <i>Te osae uke</i> | parata pressante con la mano. |
| <i>Te waza</i> | tecniche di mano. |
| <i>Teiji dachi</i> | posizione a "T". |
| <i>Teiko</i> | resistenza. |
| <i>Teisho</i> | base del palmo della mano. |
| <i>Teisho awase uke</i> | parata con i palmi delle mani combinati. |
| <i>Teisho tsuki</i> | colpo diretto con la base del palmo. |
| <i>Teisho uchi</i> | percossa con la base del palmo della mano. |
| <i>Teisho uke</i> | parata con la base del palmo della mano. |
| <i>Teisoku</i> | pianta del piede. |
| <i>Tekki</i> | "montando a cavallo": nome di tre kata di Karate do (<i>T.Shodan</i> , <i>T.Nidan</i> e <i>T.Sandan</i>) anticamente (in alcune scuole tuttora) chiamati <i>Naihanchi</i> . |
| <i>Tekubi</i> | polso. |
| <i>Tekubi kake uke</i> | parata con il polso a gancio. |
| <i>Ten</i> | cielo, universo. |
| <i>Tenno</i> | imperatore giapponese |

| | |
|----------------------------------|--|
| | (lett.: figlio del cielo). |
| Tettsui (o Kentsui) | pugno a martello. |
| Tettsui (o Kentsui) uchi | percolata col pugno a martello. |
| To | mano, spada, est. |
| To ate | portare un colpo a distanza (senza contatto). |
| To de | "mano cinese", sinonimo di <i>Okinawa te</i> (v.). |
| Tobi | saltare, su. |
| Tobi geri | calcio volante. |
| Tobi goshi | saltare fuori. |
| Tobi komi | saltare all'interno. |
| Tobi yoko geri | calcio laterale volante. |
| Tobi komi tsuki | pugno fluente frontale. |
| Tobiagari | saltare. |
| Togukawa | famiglia di <i>shogun</i> che regnarono in Giappone dal 1603 al 1867, epoca, sinonimo dell'epoca <i>Edo</i> (v.). |
| Tokui | favorito, preferito. |
| Tokui kata | il kata preferito. |
| Tokui waza | la tecnica preferita. |
| Tombogaeri | salto mortale. |
| Tomo ni | insieme. |
| To ma | distanza lunga. |
| Tomoe | arco, curva. |
| Tonfa | arma derivata da attrezzo agricolo formata da un bastone con impugnatura perpendicolare, di solito usato in coppia. |
| Tori | colui che attacca. |
| Tsugi | successione. |
| Tsugi ashi | marcia successiva (piede scaccia piede). |
| Tsukami | afferrare, prendere. |
| Tsukami uke | parata con presa dell'avversario. |
| Tsukamiyose | presa con strattone. |
| Tsukeru | attacco, presa. |
| Tsuki (o zuki) | pugno. |
| Tsuki uke | pugno parata. |
| Tsukidashi | colpo. |
| Tsukkomi | spingere. |
| Tsumasaki (o Ashi nukite) | punta delle dita del piede. |
| Tsumasaki dachi | posizione sulla punta dei piedi. |
| Tsuri ashi | scivolamento del corpo, spostamento, il piede arretrato segue. |
| Tsuri komi | scambio di piede. |
| Tsuruashi dachi | posizione della gru. |
| Tsuyoi | forte. |
| Tsuyoku | con forza. |

U.....

| | |
|-------------------------------|---|
| <i>Uchi</i> | percossa, interno. |
| <i>Uchi barai</i> | spazzata dall'interno all'interno. |
| <i>Uchi hachiji dachi</i> | posizione naturale a piedi convergenti. |
| <i>Uchi uke</i> | parata dall'interno verso l'esterno. |
| <i>Uchi uke (wadoryu)</i> | parata dall'esterno verso l'interno. |
| <i>Uchi komi</i> | bloccaggio entrando dentro. |
| <i>Uchi ma</i> | distanza media. |
| <i>Uchi waza</i> | tecniche di percossa. |
| <i>Uchideshi</i> | discepolo interno, discepolo diretto. |
| <i>Uchigawa</i> | interno, lato interno. |
| <i>Ude</i> | avambraccio. |
| <i>Ude uke</i> | parata con l'avambraccio. |
| <i>Ue</i> | su, in cima a, sopra, in alto. |
| <i>Ue muki</i> | guardare in alto. |
| <i>Uho</i> | verso destra. |
| <i>Ukasu</i> | galleggiare. |
| <i>Uke</i> | parata, bloccaggio, colui che subisce un attacco. |
| <i>Uke waza</i> | tecniche di parata. |
| <i>Ukemi</i> | caduta. |
| <i>Ukete</i> | difensore (kata). |
| <i>Uki</i> | fluttuante. |
| <i>Undo</i> | esercizio. |
| <i>Unsoku</i> | spostamenti. |
| <i>Ura</i> | nascosto, dissimulato, rovescio (in contrapposizione ad <i>Omote</i> - diritto, evidente, di facciata). |
| <i>Ura tsuki</i> | pugno rovesciato, pugno stretto. |
| <i>Ura waza</i> | tecnica nascosta, dissimulata. |
| <i>Uraken (o Ricken)</i> | dorso della mano. |
| <i>Uraken (o Ricken) uchi</i> | percossa col dorso della mano. |
| <i>Ushiro</i> | indietro. |
| <i>Ushiro ashi geri</i> | calcio con la gamba dietro. |
| <i>Ushiro empi uchi</i> | percossa col gomito all'indietro. |
| <i>Ushiro geri</i> | calcio all'indietro. |
| <i>Ushiro hiji ate</i> | percossa col gomito all'indietro. |
| <i>Ushiro muki</i> | guardando indietro, guardando alle spalle. |
| <i>Ushiro ukemi</i> | caduta indietro. |
| <i>Utsui</i> | sollevare. |
| <i>Uwagi</i> | casacca. |

W.....

| | |
|-----------------|---|
| <i>Wa</i> | ruota, circolare, pace. |
| <i>Wado ryu</i> | scuola della via della pace; stile di Karate do creato da Sensei Otsuka Hironori. |
| <i>Waka</i> | epigrammi in versi. |

| | |
|----------------------------|--|
| <i>Wakamono</i> | giovane. |
| <i>Waki</i> | ascella, fianco. |
| <i>Waki gamae</i> | guardia di profilo. |
| <i>Wakizashi</i> | spada corta dei <i>Samurai</i> . |
| <i>Wan</i> | avambraccio. |
| <i>Wanto</i> | avambraccio. |
| <i>Washide</i> | mano a testa d'aquila. |
| <i>Waza</i> | tecnica. |
| <i>Wazari (o Waza-ari)</i> | termine arbitrario per indicare una tecnica valida ma non perfetta che determina l'attribuzione di un mezzo punto; due <i>Wazari</i> determinano un <i>Ippon</i> (v.). |
| <i>Wazuki</i> | colpo di pugno circolare. |

Y

| | |
|-------------------------------------|--|
| <i>Ya</i> | freccia. |
| <i>Yakusoku kumite</i> | combattimento prestabilito. |
| <i>Yama</i> | montagna. |
| <i>Yama gamae</i> | posizione di guardia "della montagna". |
| <i>Yama tsuki</i> | doppio colpo di pugno a "C" largo (o "a montagna"). |
| <i>Yame</i> | arrestarsi, fermarsi. |
| <i>Yari</i> | lancia giapponese. |
| <i>Yassme</i> | rilassarsi. |
| <i>Yaya</i> | leggermente. |
| <i>Yaya asaku</i> | leggermente superficiale. |
| <i>Yoi</i> | pronti, attenzione, a posto, stato di attenzione psicofisica da cui si inizia ogni azione. |
| <i>Yoi dachi</i> | posizione specifica abbinata allo stato di <i>Yoi</i> in funzione di un determinato esercizio. |
| <i>Yoko</i> | laterale. |
| <i>Yoko empì uchi</i> | percossa di gomito laterale. |
| <i>Yoko geri</i> | calcio laterale. |
| <i>Yoko geri keage</i> | calcio laterale di slancio, frustato. |
| <i>Yoko geri kebanashi</i> | calcio laterale di slancio, frustato. |
| <i>Yoko geri kekomi</i> | calcio laterale spinto. |
| <i>Yoko hiji ate</i> | percossa di gomito laterale. |
| <i>Yoko tetsui</i> | pugno laterale a martello. |
| <i>Yoko tobi geri (o Kesa geri)</i> | calcio laterale volante. |
| <i>Yoko uchi</i> | percossa laterale. |
| <i>Yoko ukemi</i> | caduta laterale. |
| <i>Yomi</i> | previsione, intuizione della volontà dell'avversario, arte di prevedere e prevenire. |
| <i>Yomu</i> | prevenire, prevedere, leggere, intuire, decifrare. |
| <i>Yonhon nukite</i> | colpo con la mano a lancia (con la punta delle 4 dita riunite). |
| <i>Yon</i> | quattro. |

| | |
|------------------|--|
| <i>Yori ashi</i> | scivolamento del corpo in avanti (v. <i>Tsuri ashi</i> e <i>Okuri ashi</i>). |
| <i>Yu</i> | funzione essenziale delle cose. |
| <i>Yuchi</i> | dito. |
| <i>Yudansha</i> | insignito di cintura nera. |

Z

| | |
|----------------------------|---|
| <i>Za</i> | posizione seduta. |
| <i>Zai</i> | ovest. |
| <i>Zanshin</i> | vigilanza, stato mentale di allerta (lett.: <i>mantenere lo spirito</i>). |
| <i>Zazen</i> | meditare in posizione Seiza. |
| <i>Zarei</i> | saluto formale in posizione Seiza. |
| <i>Zempo (o Mae)</i> | in avanti. |
| <i>Zempo (o Mae) ukemi</i> | caduta in avanti. |
| <i>Zen</i> | (<i>dyana</i> in sanscrito e <i>ch'an-na</i> in cinese) corrente contemplativa di buddismo mahaya na (o del grande veicolo) fortemente influenzata dal taoismo filosofico cinese. |
| <i>Zenkutsu dachi</i> | posizione frontale, posizione di guardia avanzata. |
| <i>Zempo</i> | direzione frontale. |
| <i>Zori</i> | sandali di paglia. |
| <i>Zubon</i> | pantaloni. |
| <i>Zuki (o Tsuki)</i> | colpo diretto di pugno (abituamente si scrive <i>tsuki</i>). |