

A

Age Empi uchi – Percossa di gomito montante
Age uke – Parata alta, dal basso verso l'alto
Age tsuki – Pugno dal basso verso l'alto.
Ai - Armonia
Aikido – La via dell' armonia
Aite – Avversario in gara
Aiuchi – Colpo simultaneo
Aiumi Ashi – Movimento con un passo in avanti
Asato – Maestro di G. Funakoshi
Ashi - Gamba
Ashi Barai - Spazzata
Ashi Dome – Fermare l'avversario con il piede
Ashi Waza – Nome delle tecniche di gamba o piede
Atama - Testa
Atemi – Colpi al corpo
Atemi Waza – Tecnica di attacco/proiezione.
Ato-uchi – Colpo ritardato, finta
Awase – Unire, avvicinare
Awase Uke – Parata a mani unite.
Awase Tsuki – Attacco con due pugni.
Ayumi Dachi – Posizione dello Shito Ryu

B

Barai - Spazzata
Bassai Dai/Sho - penetrare / distruggere la fortezza
Bo - Bastone lungo
Bo Uke - Parata contro un attacco di bastone
Bogu - Armatura
Bokken/Bokuto - Spada di legno
Bubishi - Testo classico delle arti marziali
Budo - Via dell' arte marziale
Bunkai - Studio e applicazione del kata
Bushi - Guerriero
Bushido - Via del guerriero

C

Chibana - Maestro di Karate
Chichi - Capezzolo
Chinte - Nome di kata. Significa mano straordinaria
Chinto - Nome originale del kata Gankaku
Choku Tsuki - Pugno diritto
Chudan - Medio

Chuge - Doppio o a due mani

D

Daci - Posizione
Dai - Grande
Dan - Livello
Do - Via
Dojo - Palestra
Dome- Fermare

E

Embusen - Linea e direzione del kata
Empi - Gomito, Nome di Kata (volo di rondine)
Egami - Maestro discepolo di Funakoshi

F

Fudo Dachi - Posizione immobile.
Fumikiri - Tecnica di gamba
Fumikomi - Tecnica di gamba
Funakoshi Gichin - fondatore dello Shotokan
Funakoshi Yoshitaka - Figlio di Funakoshi
Furi tsuki - Pugno frustato.

G

Gangaku - Nome di kata (gru sulla roccia)
Gankaku Dachi - Posizione della gru.
Gassho Uke - Parata a mani unite con i palmi.
Gedan - Basso
Gedan Barai - Parata bassa
Gedan Shuto uke - Parata bassa mano a taglio
Geri - Calcio
Gi - Uniforme bianca per la pratica del karate
Godan - Quinto o quinto livello
Gohon kumite - Combattimento a cinque passi
Goju-Ryu - Via della forza e della cedevolezza
Gojushiho Dai/Sho - Nome di due kata (54 passi)
Go No Sen - Terzo livello descritto da Musashi.
Gyaku - opposto
Gyaku Hamni - Posizione opposta a Hamni

Gyaku Mawashi Geri - Calcio circolare interno-esterno
Gyaku tsuki - Pugno contrario alla gamba anteriore

H

Hachiji dachi - Posizione naturale (piedi divergenti)
Hai - Yes (Heye)
Haisoku - Parte superiore dell' arco del piede
Haishu - Parte rovescia della mano
Haishu Uchi - Attacco di haishu
Haishu Uke - Parata do Haishu
Haito - Parte laterale interna della mano
Haito uchi - Colpo con laterale della mano
Haishu - Dorso della mano
Haiwan - Parte superiore dell'avanbraccio
Hajime - Inizio
Hangetsu - Nome di kata. (mezza luna)
Hangetsu Dachi - Posizione a mezza luna
Hanmi - Diagonale o aperto. Riferito all' anca
Hanshi - Maestro. Titolo onorifico del capo istruttore
Hara - Parte bassa dell' addome
Hasami Zuki - Attacco a due pugni. (a forbice)
Heian - Pace, tranquillita`. Nome dei primi 5 kata
Heiko - Parallelo
Heiko Dachi - Posizione con piedi paralleli
Heiko Tsuki - Doppio pugno parallelo
Heisoku Dachi - Posizione a piedi uniti
Hidari - Sinistra
Higaonna - Maestro di karate
Hiji - Gomito
Hiji Ate - Percossa di gomito
Hiki - Tirare, richiamare
Hiki-te - Il richiamo dell' arto dopo una tecnica
Hiraken - Nocche della seconda falange delle dita
Hitai - Fronte
Hitosashiyubi - Dito indice
Hittsui - Ginocchio
Hiza - Ginocchio
Hiza Ate - Attacco di ginocchio
Hombu - Casa madre
Hombu Dojo - Dojo principale di una organizzazione

I

Iaido - Via della spada
Ichi - Uno
Ikken Hissatsu - Uccidere con un colpo
Iori ashi - Movimento scivolato
Ippon - Unico. Punto (in competizione)

Ippon Ken -Nocca della seconda falange del dito indice
Ippon Kumite - Combattimento con un passo
Ippon Nukite - Attacco usando il dito indice della mano
Isshin Ryu - Stile di karate di OkinawaItosu

J

Jiin- Nome di kata. Significa 'suono del tempio di Ji'
Jiku Ashi - Fare perno (pivot) sulla gamba
Jinchu - Punto tra il naso e la bocca
Jion - Nome di kata. Deriva dal nome di un tempio buddista
Jiyu-ippon kumite - Combattimento semi-libero
Jiju Kamae te - Posizione di guardia libera
Jiyu-kumite - Combattimento libero
Jitte - Nome di kata. Significa 'dieci mani'
J.K.A. - Japan Karate Association
Jo - Bastone lungo circa 120 cm
Jodan - Alto
Ju - Cedevole, morbido
Juji Uke - Parata con mani incrociate
Jun Zuki - Pugno diretto
Jutsu - Tecnica

K

Kafukubu - Addome
Kagi Zuki - Pugno a uncino
Kaishu - Tecniche a mano aperta
Kakato - Tallone
Kakato geri - Calcio verticale dall' alto verso il basso colpendo con il tallone
Kake Uke - Parata ad uncino
Kakiwake Uke - Parata simmetrica a due braccia
Kakushi Waza - tecniche nascoste
Kakuto - Polso
Kamae - Posizione di guardia
Kancho - Il capo scuola di un' arte marziale
Kanku Dai/Sho - Nome kata. Significa 'guardando il cielo'. Il nome originale è Kusanku
Kano Jigoro - Fondatore dello Judo
Kansetsu waza - Tecniche di leva
Kao - Faccia
Kara - Vuoto
Karate - Mano aperta, vuota
Karate-do - Via della mano vuota
Kata - Forma, sequenza di tecniche preordinate
Kata - Spalla
Katana - La piu` lunga delle spade del samurai
Keage - Frustato
Keito - Falange del pollice
Kekomi - Spinto

Kempo - Legge del pugno. Termine usato per tutte le arti che usano il pugno
Ken - Pugno o spada
Kendo - Via della spada
Kensei - Finta
Kentsui - Pugno a martello. Chiamato anche TETTSUI
Ki - Spirito, energia, forza vitale
Kiai - Grido per focalizzare l'energia di una tecnica
Kiba dachi - Posizione del cavaliere
Kihon - Tecniche di base
Kihon-ippō kumite - Combattimento di base ad un passo
Kinteki geri - Calcio all'inguine
Kime - Concentrazione di forza
Kirigaeshi - Cambio guardia sul posto. Vedi anche Kotai
Kizami Zuki - Pugno 'improvviso' con la mano avanzata
Kobudo - Arte con uso di armi tradizionali
Kohai - Praticante di grado inferiore
Koko - Mano a 'bocca di tigre'
Kokutsu Dachi - Posizione con peso sulla gamba posteriore
Kosa - Croce
Kosa Dachi - Posizione 'intermedia' con piedi incrociati
Kosa Uke - Parata a croce
Koshi - Parte anteriore della pianta del piede
Koshi - Anca
Kotai - Cambio guardia sul posto. Vedi anche Kirigaeshi
Kubi - Collo
Kumade - Mano a zampa di orso
Kumite - Combattimento
Kun - Giuramento
Kusanku - Nome originale del Kata Kanku
Kyoshi - Maestro di secondo livello del Butoku-kai
Kyu - Grado, livello fino al primo Dan
Kyusho - Punto vitale
Kyusho Waza - Tecniche di pressione

M

Ma-ai - Distanza
Mabuni Kenwa - Fondatore della scuola Shito-ryu
Mae - Frontale
Maeashi - Gamba anteriore
Mae geri - Calcio frontale
Mae Geri Keage - Calcio frontale frustato
Mae Geri Kekomi - Calcio frontale a spinta
Mauede - Avanbraccio
Mauede Hineri uke - Parata deviante con l'avanbraccio
Makiwara - Attrezzo usato nell'allenamento al colpire
Manji Uke - Doppia parata.
Matsumura Sokon - Maestro di karate
Matte - Stop
Mawashi Geri - Calcio circolare
Mawashi Uchi - Attacco circolare
Mawashi Uke - Parata circolare
Mawashi Zuki - Pugno circolare

Mawatte - Girare
Meijin - Esperto
Migi -Destra
Mikazuki geri - Calcio circolare esterno-interno
Mimi - Orecchio
Miru - Guardare, sguardo
Miyagi Chojun - Fondatore della scuola Goju-ryu
Mokuso - Meditazione con occhi chiusi
Morote - A due mani, rinforzato
Morote Zuki - Doppio pugno. Anche AWASE ZUKI
Morote Uke - Parata rinforzata dalla seconda mano
Mune - Torace
Musubi dachi - Posizione per il saluto

N

Nagashi Uke - Parata deviante
Nage - Tecnica di proiezione
Naha - Citta` di Okinawa
Naifanchi - Serie di tre kata. Nome originale di Tekki
Naifanchi Dachi - Vedi KIBA DACHI
Naiwan - Parte interna dell' avanbraccio
Nami Gaeshi - Parata o attacco di gamba.
Namame - Diagonale
Naore - ritornare alla posizione di Yoi
Neko Ashi Dachi - Posizione a zampa di gatto
Nihon Nukite - Mano con due dita estese. Indice e medio
Nidan - Secondo livello, grado
Nidan Geri - Doppio calcio saltando
Nijushiho - Nome di kata. Significa '24 passi'
No Sen - Secondo dei tre livelli di combattimento di Musashi.
Nukite - Mano penetrante, la punta delle 4 dita
Nunchaku - Arma tradizionale di Okinawa

O

Obi -Cintura
Oiho - Tecniche significative dei kata per l' applicazione
Oikomi - Passo avanti
Oi zuki - Pugno dal lato della gamba anteriore
Okinawa - Gruppo di isole dove e` nato il karate
Osae - Pressare, spingere verso il basso
Osae Uke - Parata pressante
Oshinobasu - Spingere, estendere
Otoshi - Cadente
Otoshi Uke - Parata d'avambraccio dall'alto verso il basso
Otsuka Hironori - Fondatore della scuola Wado-ryu
Oyama Masutatsu - Fondatore del Kyokushinkai

P

Passai - Vedi Bassai

Pinan - Serie di cinque kata codificati dal Maestro Itosu.

R

Rei - Inchino. Forma di rispetto

Reinoji Dachi - Posizione con i piedi a elle

Ren Tsuki - Due pugni

Renshi - Grado maestro (terzo livello del Butoku-kai)

Rohai - Nome originale del kata Meikyo

Ryo - Ambedue

Ryo Sho Awase - Mani unite

Ryu - Sistema tradizionale o scuola

Ryukyu - nome classico di Okinawa

S

Sabaki - Spostamento laterale

Sagi Ashi Dachi - Posizione su un solo piede.

San - Tre

Sanbon Kumite - Combattimento a tre passi

Sanbon tsuki - Tre pugni

Sandan - Terzo grado

Sanchin - Il kata principale del Gojo Ryu

Sanchin dachi - Posizione corta con piedi all'interno

Sankaku tobi - Salto triangolare. Tipico del Meikyo

Seiken - Prime due nocche della mano

Seiryuto - Parte della mano alla base dello shuto

Seiza - Posizione seduta

Sempai - Karateka di grado superiore

Sen - Primo livello di combattimento di Musashi.

Sensei - Maestro

Sensei-ni-rei - Inchino al maestro

Seshan - Nome di kata. Cambiato in Hangetsu

Shihan - Capo scuola, fondatore di uno stile

Shihon Nukite - Mano rigida con quattro dita estese

Shiko Dachi - Posizione con piedi divergenti.

Shiro - Bianco

Shito-ryu - Stile di karate

Shizentai - Posizione naturale

Sho - Piccolo

Sho - Palmo

Shome - Frontale, riferito alla posizione dell'anca

Shomen - Parte frontale del dojo. Lato d'onore

Shomen-ni-rei - Inchino al lato d'onore
Shodan - Primo livello
Shorei Ryu - Scuola, corrente di karate del Goju Ryu
Shorin Ryu - Scuola, corrente dello Shotokan
Shotokan - Stile di karate codificato da Funakoshi
Shuri - Capitale di Okinawa
Shuto - Taglio della mano
Shuto Uke - Parata con il taglio della mano
Shutsui - Pugno a martello
Sochin - Nome di kata. Significa 'pesante, stabile'.
Sokumen - Di fianco, di lato
Sokumen Awase Uke - Parata laterale rinforzata
Sokusen - Punta delle dita del piede
Sokuto - Taglio del piede
Soto - Esterno
Soto shuto uchi - Colpo con taglio interno della mano
Soto Ude Uke - Parata dall' esterno
Suigetsu - Plesso solare
Sukui Uke - Parata dove si uncina la gamba dell'avversario.
Sun Dome - Fermare una tecnica prima del contatto
Sune Uke - Parata con la tibia
Suwari Waza - Tecniche da posizione seduta

T

Taikyoku - Serie di tre kata codificati da Funakoshi
Tai sabaki - Uscita laterale
Tameshiwari - Tecniche di rottura
Tanden - Addome
Tate - Verticale
Tate Empi uchi - Gomitata verticale/frontale
Tateken - Pugno verticale
Tate Shuto Uke - Parata con taglio della mano verticale
Tate Zuki - Pugno verticale
Te - Mano
Teiji Dachi - Posizione con i piedi a T
Teisho - Parte inferiore del palmo della mano.
Teisho Awase Uke - Parata di Teisho a mani unite.
Teisho uchi - Percossa di Teisho
Teisoku - Pianta del piede
Tekki - Cavaliere d'acciaio. (nome di tre Kata)
Tekubi - Polso
Tekubi Kake Uke - Parata con il polso a gancio
Tenshin Soto uke - Parata con rotazione del corpo
Tetsui - Pugno a martello. Anche KENTSUI
Tetsui Uchi - Percossa con il pugno a martello
Tobi - Salto
Tobi Geri - Calcio con salto
Tomoe Uke - Parata combinata circolare
Tonfa - Arma tradizionale di Okinawa
Tsugi Ashi - Movimento 'piede scaccia piede'
Tsukami Yose - Afferrare e tirare
Tsukami Uke - Parata con presa
Tsukami Waza - Tecniche di presa

Tsuki - Pugno
Tsuki Uke - Pugno con funzione di parata
Tsuru Ashi - Movimento scavalcando il piede
Tsuru Ashi Dachi - Posizione su una gamba

U

Uchi - Attacco
Uchi Achi Dachi - Simile a Heiko dachi ma con i piedi convergenti
Uchi Shuto uchi - Percossa con il taglio della mano dall' interno
Uchi Uke - Parata dall' interno
Ude - Avanbraccio
Ue - Sopra
Uechi Kanbun - Fondatore dello stile Uechi-ryu
Ueshiba Morihei - Fondatore dell' AikidoUke - Tecniche di caduta
Unsu - Nome di kata. Significa 'mani di nuvola'
Ura - Opposto, rovescio
Ura Zuki - Pugno rovesciato. Usato per la breve distanza.
Uraken - Parte superiore delle nocche
Uraken uchi - Percossa con il dorso del pugno
Uramawashi geri - Calcio circolare dall' interno
Ushiro - Dietro
Ushiro Geri - Calcio all' indietro
Ushiro mawashi geri - Calcio all' indietro circolare

W

Wa - Pace
Wado Ryu - Via della pace. Uno degli stili principali del karate
Waki - Lato del torace
Wakizashi - La piu` corta delle spade del samurai
Wankan - Nome di kata. Significa 'corona del Re'
Wanshu - Nome originale del kata Enpi
Washide - Mano con le dita unite. 'Mano d'aquila'
Waza - Tecnica
Waza Ari - Mezzo punto

Y

Yama gamae - Postura, posizione della montagna
Yama Zuki - Doppio pugno. Tipico nel Bassai Dai.
Yame - Stop
Yodan - Quarto livello
Yoi - Posizione 'pronta' e di attesa in Hachiji dachi
Yoko - Lato, laterale
Yoko Empi uchi - Percossa laterale di gomito

Yoko Geri - Calcio laterale
Yoko Geri Keage - Calcio laterale frustato
Yoko Geri Kekomi - Calcio laterale a spinta.
Yoko Tobi Geri - Calcio laterale volante
Yonhon nukite - Mano con le quattro dita estese. Chiamato anche Nukite
Yori Ashi - Spostamento spingendo con il piede posteriore
Yudansha - Karateka con il grado minimo di cintura nera

Z

Za Rei - Saluto (inchino) tradizionale giapponese dalla posizione seduta
Zanshin - Stato mentale di prontezza
Zenkutsu Dachi - Posizione avanzata con il peso sulla gamba anteriore

