

Dizionario dei termini giapponesi ricorrenti

A

Age	sollevare, levare alto.
Age tsuki	colpo di pugno crescente.
Age uke	parata crescente.
Age uke gyaku ashi	parata crescente sulla gamba opposta.
Ago	mento.
Ai	armonia.
Aikido	"via dell'armonia con l'energia universale"; arte marziale giapponese creata da O Sensei Ueshiba Morihei.
Ainuke	situazione di combattimento in cui non c'è vittoria né sconfitta.
An kei	potenza nascosta o invisibile.
Arigato	grazie.
Ashi	piede.
Ashi barai	spazzata di piede.
Ashi nukite (o Tsumasaki)	punta delle dita del piede.
Ashi waza	tecniche di piede.
Ashibo	tibia.
Ashibo kake uke	parata con la tibia.
Ashigaru	soldato di fanteria, un rango più basso di Samurai (<i>lett.: appiedato</i>).
Ashikubi	caviglia.
Ashikubi kake uke	parata con la caviglia.
Atama	testa.
Ate (o Atemi)	percossa.
Ate waza	tecnica di percossa.
Awase	coordinazione, armonizzazione.
Awase tsuki	colpo doppio di pugno a "U" stretto.
Ayumi ashi	marcia normale.

B

Bakufu	il governo dello Shogunato nel Giappone feudale.
Barai (o Harai)	spazzare, parare spazzando, falciare.
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> .
Bo	bastone di legno (lungo circa 180-185 cm.).
Bokken (o Bokuto)	spada di legno.
Boku	nord.

<i>Bokuto (o Bokken)</i>	spada di legno.
<i>Bu</i>	marziale, guerriero.
<i>Budo</i>	"via" marziale, insieme delle arti marziali giapponesi.
<i>Bunkai</i>	applicazione pratica di un kata (<i>lett.: smontaggio</i>).
<i>Bushi</i>	nobile guerriero.
<i>Bushido</i>	"via" del guerriero, codice cavalleresco medievale giapponese.

C

<i>Chi</i>	terra.
<i>Chichi</i>	capezzolo.
<i>Chikai</i>	vicino
<i>Chikara</i>	forza.
<i>Choku</i>	diritto, piccola coppa di <i>saké</i> .
<i>Choku tsuki</i>	pugno diritto.
<i>Chonin</i>	mercante.
<i>Chu</i>	medio.
<i>Chudan</i>	livello medio.
<i>Chudan geri</i>	calcio a livello medio.
<i>Chudan oshi age uke</i>	parata media pressante ascendente.
<i>Chudan soto uke</i>	parata media con l'avambraccio dall'esterno all'interno.
<i>Chudan uchi uke</i>	parata media con l'avambraccio dall'interno all'esterno.
<i>Chudan ude uke</i>	parata media con l'avambraccio.
<i>Chudan tsuki</i>	colpo di pugno medio.

D

<i>Dachi (o Tachi)</i>	posizione del corpo.
<i>Dai</i>	grande (in opposizione a Sho - piccolo).
<i>Daikan</i>	magistrato.
<i>Daimyo</i>	signore feudale.
<i>Dan</i>	livello, grado di cintura nera.
<i>Dan tsuki</i>	pugno consecutivo (con lo stesso braccio).
<i>De</i>	che avanza, che esce.
<i>De ashi barai</i>	spazzata sul piede che avanza.
<i>Deai</i>	anticipo, incontro.
<i>Deai osae uke</i>	parata pressante d'incontro.
<i>Deshi</i>	discepolo, studente.
<i>Do</i>	"via", cammino (Tao in cinese)
<i>Dojo</i>	"luogo dove si cerca la via", palestra di arti marziali tradizionali, luogo in cui si pratica meditazione Zen.

E

Edo	periodo 1603 - 1867 di dominazione della famiglia di <i>shogun Togukawa</i> (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 <i>Kobudo</i> .
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> .
Empi (o Hiji)	gomito.
Empi uchi (o Hiji ate)	percossa col gomito.
Empi uke	parata col gomito.
En	lontano
Ensho	tallone.

F

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

G

Gai wan	bordo esterno dell'avambraccio.
Gake	aggancio, uncino, gancio (<i>vedi Kake</i>).
Gamae	guardia (v. <i>Kamae</i>).
Gankaku	"gru su una roccia": nome di un kata di Karate do anticamente (in alcune

	scuole tuttora) chiamato <i>Chinto</i> .
Gari	falciata, falciare.
Gassho	saluto a mani giunte.
Gassho uke	parata combinata con la base dei palmi.
Gasshuku	sessione estiva di allenamento intensivo (v. <i>Kangeiko</i>).
Gawa	lato.
Ge	basso.
Gedan	livello basso.
Gedan barai	parata bassa (spazzando).
Gedan gamae	guardia bassa.
Gedan geri	calcio a livello basso.
Gedan juji (o kosa) uke	parata bassa a "X".
Gedan kake uke	parata bassa a gancio.
Gedan kosa (o juji) uke	parata bassa a "X".
Gedan uke	parata bassa (a bloccaggio).
Geri	calcio (<i>vedi Keri</i>).
Gi	uniforme.
Go	cinque, forza.
Go no sen	difesa e contrattacco dopo l'attacco avversario. (v. <i>Hyoshi, Sen no sen e Tai no sen</i>).
Gohon kumite	combattimento convenzionale su cinque attacchi.
Goju ryu	stile di Karate do di area <i>Shorei</i> creato da Sensei Miyagi Chojun.
Gokui	insegnamento ultimo.
Gorei	guidare, condurre un gruppo.
Gorin	cinque anelli.
Gorin no sho	"il Libro dei Cinque Anelli": testo sulla strategia dell'arte della spada scritto da Miyamoto Musashi (1584 -1645).
Goshin	autodifesa.
Goshin do	la "via" dell'autodifesa.
Gozoku	feudatari locali.
Gyakigeki	contrattacco.
Gyaku	opposto, contrario.
Gyaku ashi	gamba opposta.
Gyaku hanmi	posizione semifrontale inversa.
Gyaku mawashi geri	calcio circolare inverso.
Gyaku tsuki	colpo di pugno opposto alla gamba avanzata.

H

Ha	corrente all'interno di un <i>Ryu</i> (scuola o stile).
Hachi	otto.

<i>Hachiji (o Hachinoji) dachi</i>	posizione naturale eretta.
<i>Hai</i>	si.
<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>	collo del piede.
<i>Haito</i>	taglio interno della mano (dalla parte del pollice e indice).
<i>Hajime</i>	cominciare, partire, eseguire.
<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.
<i>Hansoku</i>	termine arbitrario di squalifica (<i>lett.: 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 (<i>lett.: 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 a piedi completamente 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>	percossa 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>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>Hizagashira</i>	ginocchio.
<i>Hiza geri</i>	colpo di ginocchio.
<i>Hiza kussu</i>	ginocchio piegato.
<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 ritmicamente 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

Ichi	uno.
Ikebana	arte di disporre i fiori.
Ikken hissatsu	uccidere con un colpo solo.
Inko	gola.
Ippon	uno solo, è anche un termine arbitrario che indica una tecnica perfetta alla quale si attribuisce un punto pieno (v. <i>Wazari</i>).
Ippon ken	pugno formato dalla nocca del dito indice.
Ippon ken tsuki	colpo di pugno ad una nocca.
Ippon kumite	combattimento convenzionale ad un attacco.
Ippon nukite	attacco con la punta del dito indice.
Iyé	no.

J

Jiku ashi	gamba d'appoggio, gamba perno.
Jion	nome di un santo buddista e di un kata di Karate do (probabilmente creato nell'omonimo tempio di Jion ji).
Jitsu (o Jutsu)	tecnica.
Jitte (o Jutte)	"dieci mani": nome di un kata di Karate do.
Jiyu ippon kumite	combattimento semilibero ad un attacco.
Jiyu kumite	combattimento libero.
Jo	alto, luogo, bastone di legno (alto circa 120-140 cm.).
Jo sokutei	pianta del piede con le dita sollevate.
Jodan	livello alto.
Jodan age uke	parata crescente a livello alto.
Jodan gamae	guardia alta.
Jodan juji (o kosa) uke	parata alta a "X".
Jodan kosa (o juji) uke	parata alta a "X".
Jodan tsuki	colpo di pugno a livello alto.
Joho	verso l'alto (v. anche <i>Kaho</i> - verso il basso).
Jotai	tronco (nel corpo umano).
Ju	dieci, cedevolezza, dolcezza.
Ju jitsu	"arte della cedevolezza"; arte marziale tradizionale giapponese a mani nude.
Judo	"via della cedevolezza"; arte marziale giapponese creata da O Sensei Kano Jigoro come evoluzione del <i>Ju jitsu</i> .
Juji	incrociare, croce.
Juji uke	parata a "X" (o a croce).
Jumonji	taglio trasversale.
Jutte (o Jitte)	"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>Kado</i>	la "via dei fiori": arte delle composizioni floreali.
<i>Kae ashi</i>	cambio gamba.
<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.
<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.
<i>Kana</i>	sillabario semplificato giapponese sulla base dei più complicati ideogrammi cinesi (<i>Kanji</i>)
<i>Kangeiko</i>	sessione invernale di allenamento intensivo (v. <i>Gasshuku</i>).
<i>Kanji</i>	ideogrammi cinesi che formano la base del linguaggio scritto giapponese.
<i>Kanku</i>	"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.).
<i>Kao</i>	faccia, viso.
<i>Kara</i>	vuoto.
<i>Karada</i>	corpo.
<i>Karaku</i>	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.
Kazasu	presa alta, tenere in alto.
Keage (o Kabanashi)	frustato, di slancio.
Kabanashi (o Keage)	frustato, di slancio.
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.
Kentos	le nocche di indice e medio della mano.
Kentsui (o Tettsui)	pugno a martello.
Kentsui (o Tettsui) uchi	percossa col pugno a martello.
Kenyoho	combinazione di metodi.
Keri	calcio. Nelle parole composte diventa <i>geri</i> .
Keri waza	tecniche di calcio.
Kesa geri (o Yoko tobi geri)	calcio laterale volante (lett.: calcio diagonale).
Ki	energia universale, energia vitale, respiro (in cinese <i>Ch'i</i>).
Ki ko	esercizi di rafforzamento energetico (in cinese <i>Ch'i Kung</i>).
Kiai	unione di energia, armonia dell'energia interna dell'uomo con quella dell'universo, emissione sonora nelle tecniche definitive.
Kiba dachi	posizione del "cavaliere".
Kihon	fondamentali per lo sviluppo del Ki.
Kihon kumite	combattimento fondamentale.
Kihon ippon kumite	combattimento fondamentale ad un attacco.
Kihon sambon kumite	combattimento fondamentale a tre attacchi.
Kihon gohon kumite	combattimento fondamentale a cinque attacchi.
Kikai	"mare d'energia", parte del ventre situata sotto l'ombelico.

<i>Kime</i>	massima concentrazione di energia focalizzata in un punto (<i>lett.: decisione estrema</i>).
<i>Kimi</i>	decidere.
<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 improvviso 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>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.
<i>Kosa</i>	incrociare.
<i>Kosa dachi</i>	posizione a piedi incrociati.
<i>Koshi</i>	dente di tigre, parte carnosa sotto le dita dei piedi, anca, fianco.
<i>Kote</i>	polso.
<i>Kozuka</i>	piccolo coltello.
<i>Ku</i>	nove, vuoto, vacuità.
<i>Kubi</i>	collo.
<i>Kumade</i>	mano a zampa d'orso.
<i>Kumi</i>	incontro.
<i>Kumite</i>	combattimento (<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>Kyo</i>	debolezza, vulnerabilità.
<i>Kyodo</i>	movimento.
<i>Kyu</i>	classe, grado inferiore.
<i>Kyudo</i>	la via dell'arco - arte marziale giapponese di tiro con l'arco.

Kyusho	punti vitali.
Kwatsu	vincere, metodo di rianimazione, emettere uno speciale grido con forte voce (nella pratica Zen).

M

Ma (o Ma-ai)	distanza giusta di combattimento, intervallo spazio temporale con un'idea di movimento.
Mae (o Zempo)	frontale, in avanti.
Mae ashi	gamba davanti.
Mae ashi geri	calcio con la gamba davanti.
Mae ate (o Kizami tsuki)	pugno frontale improvviso con il braccio anteriore.
Mae empi uchi	percossa di gomito frontale.
Mae geri	calcio frontale.
Mae geri keage	calcio frontale frustato o di slancio.
Mae geri kebanashi	calcio frontale frustato o di slancio.
Mae geri kekomi	calcio frontale di spinta.
Mae hiji ate	percossa di gomito frontale.
Mae muki	fronteggiarsi.
Mae tobi geri	calcio frontale volante.
Mae ude deai osae	parata con l'avambraccio pressante.
Mae ude hineri uke	parata con torsione dell'avambraccio.
Mae (o Zempo) ukemi	caduta in avanti.
Mageru	curvare.
Maki kaeshi	bloccare un attacco e rinviarlo.
Makiwara	bersaglio elastico per allenare i colpi (<i>lett.: fascio di paglia</i>).
Mama	com'è.
Mato	punto vulnerabile.
Mawashi	circolare.
Mawashi empi uchi	percossa di gomito circolare.
Mawashi geri	calcio circolare.
Mawashi hiji ate	percossa di gomito circolare.
Mawashi tsuki	pugno circolare.
Mawashi uchi	percossa circolare.
Mawashi uke	parata circolare.
Mawatte	girare.
Me	occhio.
Mei kei	potenza visibile.
Meiji	periodo compreso tra il 1868 e il 1912 corrispondente al regno dell'imperatore Meiji.
Meikyo	nome di un Kata di Karate-do (<i>lett.: 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>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 a luna crescente.
<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.
<i>Morote uchi</i>	percolata 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 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 gradi.
<i>Muto</i>	tecnica per combattere senz'arma un uomo armato di spada (<i>lett.: senza spada</i>).

N

<i>Nagashi</i>	deviare, fluire, accompagnare.
<i>Nagashi tsuki</i>	pugno fluente.
<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>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>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>	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>Oshi</i>	spingere.
<i>Oshi ateru</i>	percuotere.
<i>Oshikomu</i>	spingere con forza.
<i>Oshinobasu</i>	spinta-estensione.
<i>Otoshi</i>	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>Ren tan</i>	rafforzamento di energia.
<i>Ren geri</i>	due tecniche consecutive di calcio.
<i>Ren mae geri</i>	doppio calcio frontale.
<i>Ren tsuki</i>	due tecniche consecutive di pugno.
<i>Renoji dachi</i>	posizione a "L".
<i>Renzoku geri</i>	combinazione di calci.
<i>Renzoku tsuki</i>	concatenazioni di attacchi di pugno.
<i>Renzoku waza</i>	combinazioni di tecniche, concatenazioni.
<i>Ricken (o Uraken)</i>	dorso del pugno.
<i>Ricken uchi (o uraken uchi)</i>	attacco col dorso del pugno.
<i>Rin</i>	anello.
<i>Rinzai</i>	setta <i>Zen</i> (in cinese <i>lin ts)</i> in cui lo Zazen è il metodo per raggiungere il <i>satori</i> .
<i>Ritsu rei</i>	saluto tradizionale in piedi.
<i>Ritsu zen</i>	esercizio di rafforzamento energetico eseguito in piedi.
<i>Roku</i>	sei.
<i>Ronin</i>	guerriero senza padrone.
<i>Ryo</i>	entrambi.
<i>Ryo koshi</i>	da entrambi i lati.
<i>Ryo sho awase</i>	a mani unite.
<i>Ryo soku</i>	da entrambi i lati.
<i>Ryu</i>	stile o scuola.

S

<i>Sabaki</i>	schivare.
<i>Sado</i>	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.
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.
Sanchin dachi	posizione a clessidra.
Sandan	terzo grado.
Sankaku	triangolo.
Sankaku tobi	salto a triangolo.
Sanren (o Sambon) tsuki	tre colpi di pugno combinati.
Satori	illuminazione, risveglio alla verità cosmica.
Seiken	pugno normale fondamentale.
Seiken choku tsuki	colpo diretto di pugno fondamentale.
Seiryuto	mano a sciabola.
Seiryuto uchi	percossa con la mano a sciabola.
Seiryuto uke	parata con la mano a sciabola.
Sei suru	controllare.
Seiza	posizione in ginocchio (v. anche <i>Zazen</i>).
Sen	iniziativa.
Sen no sen	attaccare nel momento in cui l'avversario decide di attaccare (v. <i>Hyoshi, Tai no sen</i> e <i>Go no sen</i>).
Sensei	maestro di dojo.
Sensei ni rei	saluto al Maestro.
Seppuku	suicidio rituale giapponese eseguito tagliandosi l'addome (v. <i>hara kiri</i>).
Sesshin	periodo intensivo di meditazione in <i>Zazen</i> .
Shi	quattro, morte.
Shiatsu	digitopressione tradizionale giapponese.
Shichi	sette.
Shiho	nelle quattro direzioni.
Shiho geri	tecniche di calcio nelle quattro direzioni.
Shiho wari	rottura delle tavole (v. <i>tameshiwari</i>) nelle quattro direzioni.
Shikake waza	tecniche di provocazione, finte.
Shikantaza	semplicemente sedersi, concentrarsi nella pratica dello <i>Zazen</i> .
Shiki	i fenomeni, il mondo visibile.

Shikko	movimento in ginocchio (v. <i>Seiza</i> e <i>Suwariwaza</i>).
Shiko dachi	posizione quadrata, posizione Sumo.
Shimei (o Chi-meij)	attacco potenzialmente mortale.
Shimoseki	lato inferiore.
Shimoza	zona inferiore.
Shin	spirito, cuore, anima di una persona o di una cosa (è analogo al termine <i>Kokoro</i>).
Shinai	spada di bambù.
Shinobi	ladro.
Shinobi ashi	"passo del ladro".
Shinto	religione politeista giapponese (<i>lett.: la via degli dei</i>).
Shisei	posizione.
Shita	verso il basso.
Shita muki	guardando in basso.
Shita ni	giù, sotto.
Shito ryu	stile di Karate do creato da Sensei Mabuni Kenwa.
Shittsui	ginocchio.
Shizen tai	posizione naturale.
Sho	piccolo (in contrapposizione a <i>Dai</i> - grande), primo, palmo, mano.
Shodan	primo grado.
Shogun	alto dignitario feudale che, sotto il regno degli imperatori del Giappone, deteneva il potere effettivo.
Shomen	di fronte, davanti, anteriore.
Shomen muki	guardando avanti.
Shomen ni rei	saluto di fronte (nelle manifestazioni è il saluto al pubblico).
Shomen uchi	percossa in avanti (solitamente in shuto).
Shoto	pseudonimo con cui Sensei Funakoshi Gichin, Maestro di Karate do, firmava le sue poesie (<i>lett.: onde di pino</i>).
Shotokai	"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.
Shotokan	"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.
Shu (o Te)	mano.
Shu wan	avambraccio.
Shubo	avambraccio.
Shushi	etica.
Shuto	taglio esterno della mano (dalla parte del mignolo).
Shuto barai	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>Sochin</i>	nome di un Kata di Karate-do (<i>lett.</i> : <i>So</i> = forza e <i>Chin</i> = calma).
<i>Sochin dachi</i>	posizione forte e calma.
<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.</i> : <i>incollare con colla di riso</i>).
<i>Sokuho</i>	lato.
<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.
<i>Sorashi</i>	finta.
<i>Soto</i>	esterno, setta Zen.
<i>Soto muki</i>	guardando verso l'esterno.
<i>Soto uke</i>	parata dall'esterno verso l'interno.
<i>Suigetsu</i>	plesso solare.
<i>Suki</i>	deconcentrato, apertura.
<i>Sukui</i>	cucchiaio.
<i>Sukui uke</i>	parata a cucchiaio
<i>Sumo</i>	lotta tradizionale giapponese.
<i>Sun</i>	unità di lunghezza pari a circa 3 centimetri.
<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>Susumi</i>	avanzare.
<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>Tachikata</i>	posizione del corpo.
<i>Tai</i>	corpo, attendere (contrapposto a <i>Ken</i> = attaccare).
<i>Tai no sen</i>	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>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 empi 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 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 (<i>lett.: figlio del cielo</i>).
<i>Tettsui (o Kentsui)</i>	pugno a martello.
<i>Tettsui (o Kentsui) uchi</i>	percossa col pugno a martello.
<i>To</i>	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.
Tobi geri	calcio volante.
Tobi goshi	saltare fuori.
Tobi komi	saltare all'interno.
Tobi yoko geri	calcio laterale volante.
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.
Tonfa	arma derivata da attrezzo agricolo formata da un basone 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)	attacco diretto di 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 (v. <i>Yori ashi</i> e <i>Okuri ashi</i>).
Tsuruashi dachi	posizione della gru.
Tsuyoi	forte.
Tsuyoku	con forza.

U

Uchi	percossa, interno.
Uchi hachiji dachi	posizione naturale a piedi convergenti.
Uchi uke	parata dall'interno verso l'esterno.
Uchi waza	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>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.

W

<i>Wa</i>	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>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.

Wazari (o Waza-ari) termine arbitrare per indicare una tecnica valida ma non perfetta che determina l'attribuzione di un mezzo punto; due *Wazari* determinano un *Ippon* (v.).

Y

Yakusoku kumite combattimento prestabilito.
Yama montagna.
Yama gamae posizione di guardia "della montagna".
Yama tsuki doppio colpo di pugno a "U" largo (o "a montagna").
Yame arrestarsi, fermarsi.
Yari lancia giapponese.
Yasume rilassarsi.
Yaya leggermente.
Yaya asaku leggermente superficiale.
Yoi pronti, attenzione, a posto, stato di attenzione psicofisica da cui si inizia ogni azione.
Yoi dachi posizione specifica abbinata allo stato di *Yoi* in funzione di un determinato esercizio.
Yoko laterale.
Yoko empi uchi percossa di gomito laterale.
Yoko geri calcio laterale.
Yoko geri keage calcio laterale di slancio, frustato.
Yoko geri kebanashi calcio laterale di slancio, frustato.
Yoko geri kekomi calcio laterale spinto.
Yoko hiji ate percossa di gomito laterale.
Yoko tobi geri (o Kesa geri) calcio laterale volante.
Yoko uchi percossa laterale.
Yoko ukemi caduta laterale.
Yomi previsione, intuizione della volontà dell'avversario, arte di prevedere e prevenire.
Yomu prevenire, prevedere, leggere, intuire, decifrare.
Yonhon nukite colpo con la mano a lancia (con la punta delle 4 dita riunite).
Yori ashi scivolamento del corpo in avanti (v. *Tsuri ashi* e *Okuri ashi*).
Yu funzione essenziale delle cose.
Yuchi dito.

Z

Za posizione seduta.
Zai ovest.
Zanshin stato mentale di allerta (*lett.: mantenere lo spirito*).

Zazen	meditare in posizione Seiza.
Zarei	saluto formale in posizione Seiza.
Zempo (o Mae)	in avanti.
Zempo (o Mae) ukemi	caduta in avanti.
Zen	(<i>dyana</i> in sanscrito e <i>ch'an-na</i> in cinese) corrente contemplativa di buddismo mahayana (o del grande veicolo) fortemente influenzata dal taoismo filosofico cinese.
Zenkutsu dachi	posizione frontale, posizione di guardia avanzata.
Zenpo	direzione frontale.
Zori	sandali di paglia.
Zuki (o Tsuki)	colpo diretto di pugno (abituamente si scrive <i>tsuki</i>).