

Dizionario



A

Akai

Rosso

Arashi

Tempesta

Asahi

Sol levante

Ashi

Piede o gamba

Ate

Suffisso indicante le tecniche per colpire

Atemi

Colpi, colpire con il corpo l'avversario

Ayumi

Camminare

Ayumi-ashi

Il camminare naturale

B

Barai / Harai

Spazzare

Basami / Hasami

Forbice, sforbiciata

Bo

Bastone

Bokken

Spada di legno

Budo

La via del combattimento

Bushido	La via del guerriero
Butsukari	Esercizio ripetitivo
C	
Chikama	Distanza ravvicinata
Chikara	Forza, energia
Chowa	Schivare, evitare
Chui	Penalizzazione da 5 punti
D	
Daki	Abbracciare
Dan	Grado, livello
Daoshi	Caduta, capitolazione
De	Avanzare, uscire
Do	Via, percorso, inteso in senso spirituale
Do-jime	Comprimere con due gambe il tronco dell'avversario
Dojo	Luogo della via, più semplicemente la palestra
Dori	Prendere, afferrare
E	

Eri	Bavero
F	
Fumikomi	Avanzare la gamba
Fusen-gachi	Vittoria per assenza dell'avversario
Fusen-sho	Vittoria per abbandono
G	
Gachi	Vittoria
Gaeshi / Kaeshi	Contrattacco, rovesciamento
Gake / Kake	Agganciamento, appendere
Garami	Arrotolato, avvolto
Gari	Falciare
Gatame / Katame	Controllo, immobilizzazione
Geiko / Keiko	Allenamento
Gesa / Kesa	Di traverso, trasversale, a fascia
Go	Forza, principio, proteggere, difesa, cinque, bloccare, rompere
Go-kyo	Cinque principi, gruppo delle tecniche fondamentali
Go-no-sen	Principio del controattacco

Goshi / Koshi	Anca
Goshin-jitsu	Tecniche di difesa personale
Guruma / Kuruma	Ruota
Gyaku	Inverso, leva, contrario
H	
Ha	Ala
Hachi	Otto
Hadaka	A mani nude
Hairikata	Entrate per prendere le immobilizzazioni
Hajime	Iniziate, via
Hane	Saltato
Hansokumake	Penalizzazione da 10 punti (Squalifica)
Hantei	Giudizio arbitrale
Hara	Centro dell'energia posto appena quattro dita sotto l'ombelico
Harai / Barai	Spazzare
Hasami / Basami	Forbice, sforbiciata
Hidari	Sinistra

Hikiwake	Parità arbitrare
Hikkomi / Ikkomi	Trascinamento a terra
Hishigi	Torcere, fare leva
Hiza	Ginocchio
Hizi	Gomito
Hon	Fondamentale, base
I	
I chi	Uno
I dori	Tecniche eseguite nella posiz. inginocchiata
Ikkomi / Hikkomi	Trascinamento a terra
Ippon	Vantaggio da 10 punti
I tsutsu	Cinque principi
J	
Jigotai	Posizione di difesa
Jikan	Fermate il tempo
Jime / Shime	Soffocamento, strangolamento
Joseki	Lato d' onore

Ju	Flessibile, morbido, dieci
Ju-do	Via della cedevolezza
Judogi	Indumento per la pratica del judo
Judo-ka	Praticante dal 4° dan in poi
Judo-shugyo-sha	Praticante al di sotto del 4° dan
Juji	Croce
Ju-jitsu	Arte della cedevolezza
Juningake	Uno contro dieci avversari
Ju-no-kata	Kata della flessibilità
Jutsu	Tecnica, metodo
K	
Kachi	Vittoria
Kaeshi / Gaeshi	Contrattacco, rovesciamento
Kakae	Abbracciare
Kakari-geiko	Allenamento speciale
Kakato	Tallone
Kake / Gake	Agganciamento, esecuzione

Kakkeai	Studio della proiezione
Kamae	Posizione
Kami	Superiore, al di sopra
Kamiza	Lato del dojo riservato a personalità
Kan-geiko	Allenamento d'inverno
Kani	Granchio
Kansetsu / Kwansetsu	Leva articolare
Kansetsu-waza	Tecniche di leve articolari
Kara	Vuoto, nudo
Kata	Modello, forma, maniera, singolo, spalla
Katame / Gatame	Controllo, immobilizzazione
Katana	Spada da samurai
Kawatsu-Gake	Azione scorretta di attorcigliare la gamba
Keikogi	Indumento da allenamento
Keikoku	Penalizzazione da 7 punti
Ken-do	Via della spada
Ken-Ken	Eseguire un attacco insistendo saltellando su 1 piede

Kesa / Gesa	Di traverso, trasversale, a fascia
Ki	Energia
Kiai	Unire l'energia, stato mentale che si manifesta con un potente urlo
Kime	Decisione
Kinza	Piccolo vantaggio
Kito-Ryu	Antica scuola di ju-jutsu
Ko	Piccolo, breve
Kodokan	La scuola della via (judo)
Kohai	Allievo
Kokyu	Respirare
Komi	Dentro, sotto, contro
Koshi / Goshi	Anca
Koshiki	Cose antiche
Ku	Nove
Kuatsu	Tecnica di rianimazione
Kubi	Testa, collo
Kujiki	Torcere, far leva

Kumi-kata	Prese sul judogi
Kuzure	Variante
Kuzushi	Squilibrio
Kyo	Gruppo, principio
Kyoshi-no-kamae	Posizione con un ginocchio a terra
Kyu	Grado del principiante
Kyu-jutsu	Arte dell'arco
L M	
Ma	Dorso
Mae	Avanti
Mae-ukemi	Caduta in avanti
Maitta	Reso, mi arrendo
Makeru	Sconfitta
Maki	Avvolgere, avvitare
Maki-komi	Avvolgimento
Makura	Cuscino
Mata	Parte interna della coscia

Mate / Matte	Fermi, interruzione
Ma-wari	Rotare
Migi	Destra
Momo	Coscia
Morote	Due mani
Muchi	Attaccare con impeto
Mune	Petto, torace, frontale
N	
Nage	Lancio, proiezione
Nage-waza	Tecniche di proiezione
Nami	Naturale, semplice
Naname	Diagonale,obliquo
Ne	A terra, disteso
Ne-waza	Tecniche di lotta a terra
Ni	Due
Nihon, Nippon, Yamato	Giappone
Ninja	Uomini dediti sostanzialmente al crimine, mercenari

No	Di, da , per
Nogare-kata	Forma dei rovesciamenti
O	
O	Grande, ampio
Obi	Cintura
Oikomi	Galleria, tunnel
Okuri	Inviare, l'uno verso l'altro
Omote	Frontale
Osae-komi	Mantenere fermi, immobilizzare
Otoshi	Caduta sul luogo
P Q R	
Randori	Esercizio libero, allenamento al combattimento
Rei	Saluto e forme cerimoniali
Renraku	Combinazione
Renshu	Allenamento
Renzoku	Unire due tecniche, collegare
Ritsu-rei	Saluto dalla posizione in piedi

Roku	Sei
Ryote	Entrambe le mani
Ryu	Scuola
S	
Sabaki	Schivare, spostamenti
Sakura	Fiore di ciliegio
San	Tre, signore
Sankaku	Triangolo
Sasae	Bloccare, trattenere
Seiza	Posizione seduta
Sempai	Allievo anziano
Sen	Iniziativa
Sen-no-sen	Iniziativa sull'iniziativa
Sensei	Maestro
Seoi	Caricare sul dorso
Shi	Quattro
Shiai	Gara, competizione

Shichi	Sette
Shido	Penalizzazione da 3 punti
Shihan	Maestro, modello, da imitare
Shiho	Quadrato, quattro lati, 4 punti d'appoggio
Shime / Jime	Soffocamento, strangolamento
Shime-waza	Tecnica di strangolamento o soffocamento
Shin	Corpo, uomo, mente, spirito
Shinban	Arbitro
Shinken-shobu	Combattimento reale
Shintai	Spostamenti sul tatami
Shiro	Bianco
Shisei	Posizione del corpo
Sode	Manica
Sogo-Gachi	Vittoria composta da wazaari e keikoku
Sono-mama	Non muovetevi
Soremade	Finire il combattimento
Sotai-renshu	Allenamento senza resistenza

Soto	Esterno
Sukai	Movimento a cucchiaio
Sumi	Angolo
Sutemi	Sacrificio, lasciarsi cadere
Sutemi-waza	Tecnica di sacrificio
T	
Tachi	Posizione eretta
Tai	Corpo, posizione
Tai-sabaki	Rotazione del corpo, schivata
Taiso	Ginnastica
Tanden	Addome, il centro del corpo
Tandoku-renshu	Allenamento eseguito da solo
Tani	Valle
Tanto	Coltello
Tatami	Tappeto o stuoia di paglia di riso, materassina
Tate	In verticale, sopra
Tawara	Sacco

Te	Mano, braccio
Te-waza	Tecnica di mano
Toketa	Immobilizzazione interrotta
Tokui-waza	Tecnica preferita, speciale
Tomoe	Linea curva, arco, virgola, cerchio
Tori	Colui che esegue l'azione
Tsugi	Successione
Tsugi-ashi	Camminare in successione, a piccoli passi
Tsukkomi	Spingere
Tsukuri	Contatto (in una tecnica di proiezione)
Tsuri	Pescare (sollevando)
Tsuri-komi	Tirare e sollevare
U V	
Uchi	Interno
Uchi-komi	Esercizio di ripetizione
Ude	Braccio
Uke	Colui che subisce l'azione

Ukemi	Cadute
Uki	Fluttuante, onda
Ura	Opporsi, contro, indietro
Ushiro	Indietro
Ushiro-ukemi	Caduta all'indietro
Utsuri	Trasferire, trasportare, spostare
Utsushi	Copia, fotografare
W	
Wakare	Separazione
Waki	Ascella
Waza	Tecnica, arte
Waza-ari	Vantaggio da 7 punti
Waza-ari-awasete-ippon	Somma di 2 waza-ari
X Y	
Yakusoku-geiko	Esercizio libero, leggero, proiezioni alternate
Yama	Montagna
Yawara	Cedere, assecondare

Yoko	Laterale, fianco
Yoko-ukemi	Caduta laterale
Yoshi	Riprendete
Yudansha	Insignito di cintura nera
Yuko	Vantaggio da 5 punti
Yusei-gachi	Vittoria per giudizio arbitrale
Z	
Zanshin	Corretta attenzione, spirito allerta
Zarei	Saluto in ginocchio
Zazen	Posizione in ginocchio
Zempo	Saltato
Zen	Filosofia buddista
Zen-shin	Sempre avanti
Zoori	Sandali