

Age Empi uchi – Percossa di gomito montante
Age uke – Parata alta, dal basso verso l'alto
Age tsuki – Pugno dal basso verso l'alto. Tipico del kata Empi
Ago – Mascella
Ai - Armonia
Aikido – La via dell' armonia
Aite – Avversario in gara
Aiuchi – Colpo simultaneo
Aiumi Ashi – Movimento effettuando un passo in avanti
Ananku – Kata dello Shorin ryu, significa luce dal sud
Asato – Maestro di G. Funakoshi
Ashi - Gamba
Ashi Barai - Spazzata
Ashi Dome – Fermare l' avanzare dell'avversario con il piede
Ashi Waza – Nome dato a tutte le tecniche di gamba o piede
Atama - Testa
Atemi – Colpi al corpo
Atemi Waza – Tecnica di attacco/proiezione.
Ato-uchi – Colpo ritardato, finta
Otagani – Tutti
Awase – Unire, avvicinare
Awase Uke – Parata a mani unite.
Awase Tsuki – Attacco con due pugni, anche MOROTE ZUKI.
Ayumi Dachi – Posizione dello Shito Ryu

Barai - Spazzata
Bassai Dai/Sho – Nome dato a due kata. Significa 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

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

Dachi - Posizione
Dai - Grande
Dan – Livello
Do – Via
Dojo – Palestra di karate
Dome- Fermare

Embusen – Linea e direzione del kata

Empi - Gomito

Empi - Nome di Kata. Significa ‘volo di rondine’. Il nome originale e` Wanshu

Empi uchi – Percossa di gomito

Egami – Maestro di karate, discepolo di G. Funakoshi

Fudo Dachi – Posizione immobile. Talvolta chiamata SOCHIN DACHI dal kata Sochin

Fumikiri – Tecnica di gamba

Fumikomi – Tecnica di gamba

Funakoshi Gichin – fondatore dello Shotokan

Funakoshi Yoshitaka (Gico) – Figlio di G. Funakoshi

Furi tsuki – Pugno frustato.

Gankaku – Nome di kata. Significa ‘gru sulla roccia’

Gankaku Dachi – Posizione della gru. Anche chiamata TSURU ASHI DACHI o SAGI ASHI DACHI

Gassho Uke – Parata a mani unite con i palmi della mano. L’ultima tecnica di Hangetsu

Gedan – Basso

Gedan Barai – Parata bassa

Gedan Shuto uke – Parata bassa con il taglio della mano

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. Uno dei principal;I stili di karate

Gojushiho Dai/Sho – Nome di due kata. Significa ‘54 passi’

Go No Sen – Terzo dei tre livelli di combattimento descritti da Musashi. Nel go no sen l’adepto riesce a percepire l’attacco dell’avversario prima che si materializzi

Gyaku – opposto

Gyaku Hamni – Posizione opposta a Hamni

Gyaku Mawashi Geri – l’opposto di Mikakuki geri. Calcio circolare dall’interno all’esterno

Gyaku tsuki – Pugno contrario alla gamba anteriore

Hachiji-dachi – Posizione naturale con direzione dei piedi leggermente divergente

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 – Percossa con la parte laterale interna della mano

Haishu – Dorso della mano

Haiwan – Parte superiore dell’avanbraccio

Hajime - Inizio

Hangetsu – Nome di kata. Significa ‘mezza luna’. Il nome originale e` Seshan

Hangetsu Dachi – Posizione a mezza luna tipica del kata Hangetsu

Hanmi – Diagonale o aperto. Riferito alla posizione dell’ anca

Hanshi - Maestro. Titolo onorifico dato al capo istruttore di una organozzazione

Hara – Parte bassa dell’ addome

Hasami Zuki – Attacco a due pugni. Detto anche ‘a forbice’. Tipico del Bassai Dai

Heian – Pace, tranquillita’. Nome dato da Funakoshi ai primi cinque kata

Heiko - Parallelo

Heiko Dachi – Posizione con piedi paralleli

Heiko Tsuki – Doppio pugno con pugni paralleli

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 – Termine per indicare il dojo principale di una organizzazione

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 Okinawa
Itosu – Maestro di G. Funakoshi

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-ippun 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

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 di due kata. Significa ‘guardando il cielo’. Il nome originale e` 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-ippun 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

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 frontale
Makiwara – Attrezzo usato nell'allenamento al colpire
Manji Uke – Doppia parata. GEDAN BARAI e JODAN UCHI UKE
Matsumura Sokon – Maestro di karate del XIX secolo
Matte - Stop
Mawashi Geri – Calcio circolare

Mawashi Uchi – Attacco circolare
Mawashi Uke – Parata circolare
Mawashi Zuki – Pugno circolare
Mawatte - Girare
Meijin – Esperto
Meyikio – Nome di kata. Significa ‘guardarsi dentro’
Migi – Destra
Mikazuki geri – Calcio circolare dall’esterno all’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. Talloni uniti e piedi a 45 gradi

Nagashi Uke – Parata deviante
Nage – Tecnica di proiezione
Naha – Citta` di Okinawa
Naifanchi – Serie di tre kata. Nome originale del kata Tekki
Naifanchi Dachi – Vedi KIBA DACHI
Naiwan – Parte interna dell’ avanbraccio
Nakadaka Ippon Ken – Nocca della seconda falange del medio
Nami Gaeshi – Parata o attacco di gamba. Tecnica usata in Tekki
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 descritti da Musashi. Nel no sen l’adepto impara a riconoscere l’attacco dell’avversario in maniera da poter parare spontaneamente e contrattaccare
Nukite – Mano penetrante, la punta delle 4 dita
Nunchaku – Arma tradizionale di Okinawa

Obi – Cintura
Oiho – Tecniche significative dei kata ai fini dell’ applicazione
Oikomi – Passo avanti
Oi zuki – Pugno dal lato della gamba anteriore
Okinawa – Gruppo di isole al sud est del Giappone dove e` nato il karate
Osae – Pressare, spingere verso il basso
Osae Uke – Parata pressante
Oshinobasu – Spingere, estendere
Otoshi - Cadente
Otoshi Uke – Parata dall’alto verso il basso con avanbraccio parallelo al terreno
Otsuka Hironori – Fondatore della scuola Wado-ryu
Oyama Masutatsu – Fondatore del Kyokushinkai

Passai – Vedi Bassai
Pinan – Serie di cinque kata codificati dal Maestro Itosu. Nome cambiato in Heian da G. Funakoshi

Rei – Inchino. Tipica forma di rispetto nella cultura giapponese

Reinoji Dachi – Posizione con i piedi a elle

Ren Tsuki – Due pugni

Renshi – Grado di maestro di 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

Sabaki – Spostamento laterale

Sagi Ashi Dachi – Posizione su un solo piede. Anche GANKAKU DACHI o TSURU ASHI DACHI.

Sai – Arma tradizionale di Okinawa

Saki - Oltre

Samurai – Guerriero dell' epoca feudale giapponese

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 rivolti verso l'interno

Sankaku tobi – Salto triangolare. Tipico del kata 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 dei tre livelli di combattimento descritti da Musashi. Nel sen l'adepto impara ad attaccare

Sensei – Maestro

Sensei-ni-rei – Inchino al maestro

Seshan – Nome di kata. Cambiato in Hangetsu da G. Funakoshi

Shihan – Capo scuola, fondatore di uno stile

Shihon Nukite – Mano rigida con le quattro dita estese

Shiko Dachi – Posizione del cavaliere con piedi divergenti. Tipica del Goyo Ryu

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 dove si colloca il Goju Ryu

Shorin Ryu – Scuola, corrente di karate dove si colloca lo Shotokan

Shotokan – Stile di karate codificato da G. 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'. Letteralmente So significa forza e Chin significa calma

Sochin Dachi – Vedi FUDO DACHI

Sokumen – Di fianco, di lato

Sokumen Awase Uke – Parata laterale rinforzata dalla mano aperta a contatto con l'avanbraccio

Sokusen – Punta delle dita del piede

Sokuto – Taglio del piede

Soto - Esterno

Soto shuto uchi – Percossa con il taglio della mano dall' interno

Soto Ude Uke – Parata dall' esterno

Suigetsu – Plesso solare

Sukui Uke – Parata dove si uncina la gamba dell'avversario. Tipica del Bassai Dai

Sun Dome – Fermare una tecnica prima del contatto

Sune Uke – Parata con la tibia

Suwari Waza – Tecniche da posizione seduta

Taikyoku – Serie di tre kata di base codificati da G. 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 il 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. ‘Tallone della mano’

Teisho Awase Uke – Parata di Teisho a mani unite. L'ultima tecnica di Hangetsu

Teisho uchi – Percossa di Teisho

Teisoku – Pianta del piede

Tekki – Cavaliere d'acciaio. Esistono tre Kata Tekki. Nome originale del kata e` Naifanchi

Tekubi - Polso

Tekubi Kake Uke – Parata con il polso a gancio

Tenshin Soto uke – Parata dall' esterno 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

Tomari – Villaggio di Okinawa

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 (*)

(*)La parola tsuki significa pugno o forte spinta e si pronuncia zuki quando e` preceduta da un'altra parola come nel caso di gyaku-zuki. Nel karate l'attacco di tsuki e` una tecnica fondamentale che viene studiata e ripetuta continuamente, molto spesso il pugno chiuso e` infatti usato come emblema di scuole di karate. L'importanza dello tsuki si puo` anche dedurre dal continuo allenamento al quale il karateka tradizionale sottopone le proprie mani. Ad esempio l'allenamento al makiwara e` parte integrante del karateka tradizionale. Questo tipo di allenamento viene effettuato per rendere l'attacco il piu` efficace possibile. Infatti la teoria del karate tradizionale insegna che un solo attacco di pugno deve essere sufficiente per fermare l'avversario. L'idea che l'attacco deve essere portato con il massimo della efficacia nasce dalla realta` dei vecchi duelli dove chi portava un attacco che non era mortale (quindi non efficace) solitamente finiva per essere sconfitto.

Tsuki Uke – Pugno con funzione di parata

Tsumasaki – Punta delle dita del piede

Tsuri Ashi – Movimento scavalcando il piede

Tsuru Ashi Dachi – Posizione su una gamba. Anche GANKAKU DACHI o SAGI ASHI DACHI.

Uchi – Attacco
Uchi Achi Dachi – Posizione 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' Aikido
Uke - Parata
Ukemi Waza – 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

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

Yama gamae – Postura, posizione della montagna
Yama Zuki – Doppio pugno. Tipico nel Bassai Dai. Letteralmente 'pugni della montagna'
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

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

Za Rei – Saluto (inchino) tradizionale giapponese dalla posizione seduta

Zanshin – Stato mentale di prontezza

Zenkutsu Dachi – Posizione avanzata con il peso sulla gamba anteriore

Zenshin - Avanti