

# GLOSSARIO PER ORDINE ALFABETICO

## A

Age-tsuki	Pugno verso l'alto
Age Empi uchi	Percossa di gomito montante
Age uke	Parata alta, dal basso verso l'alto
Ago	Mascella
Ai	Armonia
Aikido	La via dell' armonia
Aite	Avversario in gara
Aiuchi	Tecniche simultanee
Aiumi Ashi	Movimento effettuando un passo in avanti
Ananku	Kata dello Shorin ryu, significa luce dal sud
Asato	Maestro di G. Funakoshi
Ashi	Piede e gamba
Ashi-barai	Spazzata
Ashi Dome	Fermare l' avanzare dell'avversario con il piede
Ashi-kubi	Ginocchio
Ashi Waza	Nome dato a tutte le tecniche di gamba o piede
Atama	Fronte, testa
Ate	Indicazione di contatto
Atemi	Colpi al corpo
Atemi Waza	Tecnica di attacco/proiezione.
Ate-waza-uchi-waza	Tecnica di percossa
Ato-uchi	Colpo ritardato, finta
Awase	Unire, avvicinare
Awasete-Ippon	Assegnazione del II Wazaari
Awase-uke	Parata combinata , parata a mani unite.
Awase-tsuki	Pugno a forma di U, attacco con due pugni, anche MOROTE ZUKI.
Ayumi-ashi	Cammino posizione tipica dello Shito Ryu

---

**B**

<b>Barai</b>	<b>Spazzata</b>
<b>Bassai Dai/Sho</b>	<b>Nome dato a due kata. Significa penetrare / distruggere la fortezza</b>
<b>Bo</b>	<b>Bastone lungo</b>
<b>Bo Uke</b>	<b>– Parata contro un attacco di bastone</b>
<b>Boku, Kita</b>	<b>Nord</b>
<b>Bogu</b>	<b>Armatura</b>
<b>Bokken/Bokuto</b>	<b>Spada di legno</b>
<b>Bubishi</b>	<b>Testo classico delle arti marziali</b>
<b>Budo</b>	<b>Via dell' arte marziale</b>
<b>Bushi</b>	<b>Guerriero</b>
<b>Bushido</b>	<b>Via del guerriero</b>
<b>Bunkai</b>	<b>Smontaggio, dividere in parti, applicazione del kata</b>

---

**C**

<b>Chichi</b>	<b>Capezzolo</b>
<b>Chinte</b>	<b>Nome di kata. Significa mano straordinaria</b>
<b>Chinto</b>	<b>Nome originale del kata Gankaku, significa 'gru sulla roccia'</b>
<b>Choku-tsuki</b>	<b>Pugno diretto</b>
<b>Chu o Chudan</b>	<b>Medio</b>
<b>Chudan-Kamae</b>	<b>Guardia media</b>
<b>Chuge</b>	<b>Doppio o a due mani</b>
<b>Chui</b>	<b>Secondo contatto</b>
<b>Chui-Mushi</b>	<b>Indicazione di ignorare le indicazioni arbitrali</b>

---

**D**

<b>Dachi</b>	<b>Posizione</b>
<b>Dai</b>	<b>Grande</b>
<b>Dan</b>	<b>Livello</b>
<b>Dan-zuki</b>	<b>Pugno consecutivo</b>
<b>Deai</b>	<b>Anticipo, sopprimere, anticipare l'attacco dell'avversario</b>
<b>Deai-osae-uke</b>	<b>Parata pressante d'incontro</b>

<b>Do</b>	<b>Via</b>
<b>Dome</b>	<b>Fermare</b>
<b>Dojo</b>	<b>Palestra, luogo deputato all'insegnamento della via</b>

---

## E

<b>Embusen</b>	<b>Linea e direzione del kata</b>
<b>Empi</b>	<b>Nome di Kata. Significa 'volo di rondine'. Il nome originale e' Wanshu</b>
<b>Empi</b>	<b>Gomito</b>
<b>Empi uchi</b>	<b>Percossa di gomito</b>
<b>Enbusen</b>	<b>Tracciato d'esecuzione</b>
<b>Enka-waza</b>	<b>Tecniche mutevoli, cambiamento improvviso da una tecnica all'altra</b>
<b>En-Toi</b>	<b>Lontano</b>

---

## F

<b>Fudo-dachi</b>	<b>Posizione consolidata , talvolta chiamata SOCHIN DACHI dal kata Sochin</b>
<b>Fujyubun</b>	<b>Tecnica non efficace a termini di regolamento</b>
<b>Fukei</b>	<b>Atteggiamento pessimo sia mentale che psichico</b>
<b>Fukushin</b>	<b>Chiamata specifica al giudice d'angolo</b>
<b>Fukushin-Shugo</b>	<b>Chiamata di tutti i giudici d'angolo</b>
<b>Fumikiri</b>	<b>Calcio tagliente</b>
<b>Fumikomi</b>	<b>Calcio battente</b>
<b>Fumikomi-age-uke</b>	<b>Parata alta d'incontro</b>
<b>Fumikomi-ashi</b>	<b>Gamba battente</b>
<b>Funakoshi Gichin</b>	<b>fondatore dello Shotokan</b>
<b>Furi tsuki</b>	<b>Pugno frustato.</b>

---

## G

<b>Gankaku</b>	<b>Nome di kata. Significa ‘gru sulla roccia’</b>
<b>Gankaku Dachi</b>	<b>Posizione della gru. Anche chiamata TSURU ASHI DACHI o SAGI ASHI DACHI</b>
<b>Gassho Uke</b>	<b>Parata a mani unite con i palmi della mano. L’ultima tecnica di Hangetsu</b>
<b>Gai-wan</b>	<b>Faccia esterna</b>
<b>Ge o Gedan</b>	<b>Basso</b>
<b>Gedan-barai</b>	<b>Parata bassa</b>
<b>Gedan-Kamae</b>	<b>Guardia bassa</b>
<b>Gedan Shuto uke</b>	<b>Parata bassa con il taglio della mano</b>
<b>Gedan-uke</b>	<b>Parata a gancio con il polso</b>
<b>Gi</b>	<b>Uniforme</b>
<b>Go</b>	<b>Cinque</b>
<b>Godan</b>	<b>Quinto o quinto livello</b>
<b>Go No Sen</b>	<b>Schivare, parare completamente l’attacco ed seguire un contrattacco decisivo 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</b>
<b>Gyaku</b>	<b>Parte inversa</b>
<b>Gyakuhanmi</b>	<b>Posizione semi frontale inversa</b>
<b>Gyaku-mawashi-geri</b>	<b>Calcio circolare inverso</b>
<b>Gyaku-tsuki</b>	<b>Pugno opposto alla gamba anteriore</b>

## H

<b>Hachi</b>	<b>Otto</b>
<b>Hachiji-dachi</b>	<b>Posizione a gambe divaricate- posizione naturale con direzione dei piedi leggermente divergente</b>
<b>Hai</b>	<b>Modo per rispondere si (per comunicare di aver compreso)</b>
<b>Haishu</b>	<b>Dorso della mano</b>
<b>Haishu Uchi</b>	<b>Attacco di haishu</b>
<b>Haishu-uke</b>	<b>Parata col dorso della mano</b>
<b>Haisoku</b>	<b>Collo del piede</b>
<b>Haito</b>	<b>Mano a dorso di coltello, parte laterale interna della mano</b>
<b>Haito-uchi</b>	<b>Percossa con la mano a dorso di coltello</b>
<b>Hai-wan</b>	<b>Faccia Superiore, parte superiore dell’avanbraccio</b>
<b>Haiwan-uke</b>	<b>Parata a gancio</b>
<b>Hajime</b>	<b>Inizio</b>
<b>Hangetsu</b>	<b>Nome di kata. Significa ‘mezza luna’. Il nome originale e` Seshan</b>

<b>Hangetsu-dachi</b>	<b>Posizione a mezza luna</b>
<b>Hanmi</b>	<b>Posizione semi frontale , diagonale o aperto. Riferito alla posizione dell' anca</b>
<b>Hansoku</b>	<b>Squalifica</b>
<b>Hanshi</b>	<b>Maestro. Titolo onorifico dato al capo istruttore di una organizzazione</b>
<b>Hantei</b>	<b>Richiesta di giudizio arbitrale</b>
<b>Happo</b>	<b>Otto direzioni</b>
<b>Hara</b>	<b>Parte bassa dell' addome</b>
<b>Hasami-zuki</b>	<b>Attacco a due pugni. Detto anche 'a forbice'. Tipico del Bassai Dai Pugni a forbice</b>
<b>Heian</b>	<b>Pace, tranquillita`. Nome dato da Funakoshi ai primi cinque kata</b>
<b>Heiko</b>	<b>Parallelo</b>
<b>Heiko-dachi</b>	<b>Posizione a piedi paralleli</b>
<b>Heiko-tsuki</b>	<b>Pugni paralleli</b>
<b>Heisoku-dachi</b>	<b>Posizione a piedi uniti</b>
<b>Hidari</b>	<b>Sinistra</b>
<b>Higaonna</b>	<b>Maestro di karate, fu maestro di C. Myaghi e M.Kenwa</b>
<b>Hiji (Empi)</b>	<b>Gomito</b>
<b>Hijiate (Empi-uchi)</b>	<b>Colpo col gomito</b>
<b>Hijime</b>	<b>Cominciare</b>
<b>Hiji-uke</b>	<b>Parata col gomito</b>
<b>Hiki</b>	<b>Tirare, richiamare</b>
<b>Hiki-te</b>	<b>Il richiamo dell' arto dopo una tecnica</b>
<b>Hiki-ashi</b>	<b>Ritorno della gamba</b>
<b>Hikite</b>	<b>Ritorno del braccio e del gomito</b>
<b>Hikiwake</b>	<b>Indicazione di parità</b>
<b>Hineri-uke</b>	<b>Parata con rotazione dell'avambraccio</b>
<b>Hira-ken</b>	<b>Pugno con le nocche anteriori</b>
<b>Hitai</b>	<b>Fronte</b>
<b>Hitosashiyubi</b>	<b>Dito indice</b>
<b>Hittsui</b>	<b>Ginocchio</b>
<b>Hiza</b>	<b>Ginocchio</b>
<b>Hiza Ate</b>	<b>Attacco di ginocchio</b>
<b>Hombu</b>	<b>Casa madre</b>
<b>Hombu Dojo</b>	<b>Termine per indicare il dojo principale di una organizzazione</b>

**I**

Iaido	Via della spada
Ichi	Uno
Ikken Hissatsu	Uccidere con un colpo
Iori ashi	Movimento scivolato
Ippon	Unico. Punto (in competizione)
Ippon-ken	Pugno con la sola nocca del dito indice
Ippon Kumite	Combattimento con un passo
Ippon-nukite	Mano a lancia con un dito solo
Irimi	Penetrare
Itosu	Maestro di G. Funakoshi e di K. Mabuni
Isshin Ryu	Stile di karate di Okinawa

---

**J**

Jiin	Nome di kata. Significa 'suono del tempio di Ji'
Jiku-ashi	Gamba perno- Fare perno (pivot) sulla gamba
Jinchu	Punto tra il naso e la bocca
Jion	Nome di kata. Deriva dal nome di un tempio buddista
Jiju Kamae te	Posizione di guardia libera
Jiyu-Ippon-kumite	Combattimento semi libero con un passo la tecnica deve essere dichiarata
Jiyu-Kumite	Combattimento libero
Jitte	Nome di kata. Significa 'dieci mani'
Jo	Bastone lungo circa 120 cm
Jodan	Alto
Jodan-age-uke	Parata verso l'alto
Jodan-Kamae	Guardia alta
Jotai	Spalla
Ju	Dieci
Ju	Cedevole, morbido
Juji-uke	Parata a braccia incrociate (X)
Jun	Normale
Jun Zuki	Pugno diretto
Jutsu	Tecnica
Jyogai	Uscita dall'area di combattimento

---

## K

<b>Kae-ashi, Kirikae, Fumikae</b>	<b>Cambio gamba</b>
<b>Kake Uke</b>	<b>Parata ad uncino</b>
<b>Kakiwake Uke</b>	<b>Parata simmetrica a due braccia</b>
<b>Kafukubu</b>	<b>Addome</b>
<b>Kagi-zuki</b>	<b>Pugno a gancio</b>
<b>Kaisho (Kaishu)</b>	<b>Mano aperta</b>
<b>Kaiten-ashi</b>	<b>Spostamento con rotazione</b>
<b>Kakato (Ensho)</b>	<b>Tallone</b>
<b>Kakato geri</b>	<b>Calcio verticale dall' alto verso il basso colpendo con il tallone</b>
<b>Kake-uke</b>	<b>Parata agganciata con la mano a coltello</b>
<b>Kakiwake-uke</b>	<b>Parata a cuneo rovesciato</b>
<b>Kakuto</b>	<b>Polso a testa di gru</b>
<b>Kakuto-uke</b>	<b>Parata con la mano a testa di gru</b>
<b>Kakushi Waza</b>	<b>tecniche nascoste</b>
<b>Kamae</b>	<b>Posizione di guardia</b>
<b>Kamae-te</b>	<b>In Guardia</b>
<b>Kancho</b>	<b>Il capo scuola di un' arte marziale</b>
<b>Kanibasami</b>	<b>Forbice</b>
<b>Kanku Dai/Sho</b>	<b>Nome di due kata. Significa 'guardando il cielo'. Il nome originale e' Kusanku</b>
<b>Kano Jigoro</b>	<b>Fondatore dello Judo</b>
<b>Kansetsu waza</b>	<b>Tecniche di leva</b>
<b>Kao</b>	<b>Faccia</b>
<b>Karate</b>	<b>Mano aperta, vuota</b>
<b>Kara</b>	<b>Vuoto</b>
<b>Karate-do</b>	<b>Via della mano vuota</b>
<b>Kata</b>	<b>Forma, sequenza di tecniche preordinate</b>
<b>Kata</b>	<b>Spalla</b>
<b>Katana</b>	<b>La piu' lunga delle spade del samurai</b>
<b>Kata</b>	<b>Testa</b>
<b>Kata-Ho</b>	<b>Una sola parte</b>
<b>Keage</b>	<b>Frustato</b>
<b>Keikoku Ikkai</b>	<b>Primo contatto epidermico</b>
<b>Keikoku Nikkai</b>	<b>Secondo contatto epidermico</b>
<b>Keito</b>	<b>Mano a testa di gallina con falange del pollice</b>
<b>Keito-uke</b>	<b>Parata con la mano a testa di gallina</b>
<b>Kekomi</b>	<b>Spinto</b>
<b>Kempo</b>	<b>Legge del pugno. Termine usato per tutte le arti che usano il pugno</b>
<b>Ken</b>	<b>Pugno con la mano chiusa o spada</b>
<b>Kendo</b>	<b>Via della spada</b>

<b>Kensei</b>	<b>Finta</b>
<b>Ken-tsui (Tettsui)</b>	<b>Pugno a forma di martello, chiamato anche TETTSUI</b>
<b>Kentsui-uchi (Tettsui)</b>	<b>Percossa a martello</b>
<b>Kenzoku-waza</b>	<b>Tecniche continue</b>
<b>Keri</b>	<b>Calcio</b>
<b>Ki</b>	<b>Spirito, energia, forza vitale - energia vitale</b>
<b>Kiai</b>	<b>Grido per focalizzare l'energia di una tecnica</b>
<b>Kiba-dachi</b>	<b>Posizione del cavaliere il peso è distribuito in modo uguale in entrambe le gambe</b>
<b>Kihon</b>	<b>Fondamentale ,tecniche di base</b>
<b>Kihon-Gohon-kumite</b>	<b>Combattimento fondamentale a cinque passi</b>
<b>Kihon-Ippon-kumite</b>	<b>Combattimento fondamentale ad un passo, la tecnica deve essere dichiarata</b>
<b>Kihon-Sanbon-kumite</b>	<b>Combattimento fondamentale a tre passi</b>
<b>Kime</b>	<b>Estrema decisione (Energia contro) Concentrazione di forza</b>
<b>Kime-waza</b>	<b>Tecnica decisiva</b>
<b>Kin-Chikai</b>	<b>Vicino</b>
<b>Kinteki geri</b>	<b>Calcio all'inguine</b>
<b>Kiritzu</b>	<b>Alzarsi In piedi</b>
<b>Kirigaeshi</b>	<b>Cambio guardia sul posto. Vedi anche Kotai</b>
<b>Kizami-zuki</b>	<b>Pugno corto (veloce e improvviso con il pugno avanzato)</b>
<b>Kobudo</b>	<b>Arte con uso di armi tradizionali</b>
<b>Kohai</b>	<b>Praticante di grado inferiore</b>
<b>Ko-ho (Ko)</b>	<b>Indietro</b>
<b>Koko</b>	<b>Mano a 'bocca di tigre'</b>
<b>Kokutsu-dachi</b>	<b>Posizione con peso sulla gamba posteriore</b>
<b>Kokyu</b>	<b>Respirazione</b>
<b>Kosa</b>	<b>Croce</b>
<b>Kosa-dachi</b>	<b>Posizione a piedi incrociati</b>
<b>Kosa Uke</b>	<b>Parata a croce</b>
<b>Koshi</b>	<b>Avampiede, parte anteriore della pianta del piede-può essere anche il polso</b>
<b>Koshi</b>	<b>Anca</b>
<b>Kotai</b>	<b>Cambio guardia sul posto. Vedi anche Kirigaeshi</b>
<b>Ko-tai</b>	<b>Indietreggiare</b>
<b>Ko-waza</b>	<b>Tecnica piccola</b>
<b>Ku (Kyu)</b>	<b>Nove</b>
<b>Kubi</b>	<b>Collo , Torace</b>
<b>Kumade</b>	<b>Mano a forma di zampa d'orso</b>
<b>Kumite</b>	<b>Combattimento, azione tra due praticanti</b>
<b>Kun</b>	<b>Giuramento</b>
<b>Kusanku</b>	<b>Nome originale del Kata Kanku</b>
<b>Kuzushi-waza</b>	<b>Rottura della guardia, schiacciare l'avversario</b>



<b>Kyo</b>	<b>Vuoto, stato passivo apertura nell'avversario</b>
<b>Kyodo</b>	<b>Azione</b>
<b>Kyoshi</b>	<b>Maestro di secondo livello del Butoku-kai</b>
<b>Kyu</b>	<b>Grado, livello fino al primo Dan</b>
<b>Kyusho</b>	<b>Punto vitale</b>
<b>Kyusho Waza</b>	<b>Tecniche di pressione</b>

## M

<b>Ma</b>	<b>Distanza, intervallo spazio temporale con un Idea di movimento</b>
<b>Ma-ai</b>	<b>Distanza (come sopra)</b>
<b>Mabuni Kenwa</b>	<b>Fondatore della scuola Shito-ryu</b>
<b>Mae</b>	<b>Davanti, anteriore, frontale</b>
<b>Maeashi-geri</b>	<b>Calcio usando la gamba anteriore</b>
<b>Mae-empi-uchi</b>	<b>Colpo colpo del gomito frontale</b>
<b>Mae-geri</b>	<b>Calcio frontale</b>
<b>Mae Geri Keage</b>	<b>Calcio frontale frustato</b>
<b>Mae Geri Kekomi</b>	<b>Calcio frontale a spinta</b>
<b>Mawashi</b>	<b>Calcio circolare</b>
<b>Mawashi-geri</b>	<b>Calcio circolare</b>
<b>Mawashi Uke</b>	<b>Parata circolare</b>
<b>Mawashi Uchi</b>	<b>Attacco circolare</b>
<b>Mawashi-zuki</b>	<b>Pugno circolare</b>
<b>Mawate</b>	<b>Girare</b>
<b>Mauede</b>	<b>Avanbraccio</b>
<b>Mauede Hineri uke</b>	<b>Parata deviante con l'avanbraccio frontale</b>
<b>Makiwara</b>	<b>Attrezzo usato nell' allenamento al colpire</b>
<b>Manji Uke</b>	<b>Doppia parata. GEDAN BARAI e JODAN UCHI UKE</b>
<b>Matsumura Sokon</b>	<b>Maestro di karate del XIX secolo</b>
<b>Matte</b>	<b>Stop</b>
<b>Me</b>	<b>Gola</b>
<b>Meijin</b>	<b>Esperto</b>
<b>Meyikio</b>	<b>Nome di kata. Significa 'guardarsi dentro'</b>
<b>Migi</b>	<b>Destra</b>
<b>Mikazuki geri</b>	<b>Calcio circolare dall'esterno all'interno</b>
<b>Mimi</b>	<b>Orecchio</b>
<b>Miru</b>	<b>Guardare, sguardo</b>

<b>Chojun Miyagi</b>	<b>Fondatore della scuola Goju-ryu</b>
<b>Mikazuki-geri</b>	<b>Calcio crescente</b>
<b>Mikiri</b>	<b>Verificare</b>
<b>Mizunagare-Kamae</b>	<b>Posizione dell'avambraccio a flusso d'acqua</b>
<b>Mokuso</b>	<b>Socchiudere gli occhi - Meditazione con occhi chiusi</b>
<b>Mokuso Yame</b>	<b>Riaprire gli occhi</b>
<b>Morote</b>	<b>A due mani, rinforzato</b>
<b>Morote-uke</b>	<b>Parata con l'avambraccio rinforzata dalla seconda mano</b>
<b>Morote-zuki</b>	<b>Pugno doppio -Anche AWASE ZUKI</b>
<b>Motonoichi</b>	<b>Comando di ritorno alle posizioni originali</b>
<b>Mune</b>	<b>Ascella -Torace</b>
<b>Musibi-dachi</b>	<b>Posizione a piedi divaricati ,posizione per il saluto. Talloni uniti e piedi a 45 gradi</b>

---

## N

<b>Nagashi-uke</b>	<b>Parata deviante</b>
<b>Nagashi-zuki</b>	<b>Pugno fluente</b>
<b>Nage</b>	<b>Tecnica di proiezione</b>
<b>Nage-waza</b>	<b>Tecnica di proiezione</b>
<b>Naha</b>	<b>Citta` di Okinawa</b>
<b>Naifanchi</b>	<b>Serie di tre kata. Nome originale del kata Tekki</b>
<b>Naifanchi Dachi</b>	<b>Vedi KIBA DACHI</b>
<b>Nai-wan</b>	<b>Faccia interna- Parte interna dell' avanbraccio</b>
<b>Nakadaka-ken</b>	<b>Pugno con la sola nocca del dito medio</b>
<b>Namame</b>	<b>Diagonale</b>
<b>Namigaeshi</b>	<b>Calcio a onda di risacca</b>
<b>Naotte</b>	<b>Rilassarsi</b>
<b>Naore</b>	<b>Ritornare alla posizione di partenza (yoi)</b>
<b>Nekoashi-dachi</b>	<b>Posizione del gatto</b>
<b>Ni</b>	<b>Due</b>
<b>Nidan</b>	<b>Secondo livello, grado</b>
<b>Nidan-geri</b>	<b>Calcio doppio</b>

<b>Nijushiho</b>	<b>Nome di kata. Significa '24 passi'</b>
<b>Nihon Nukite</b>	<b>Mano con due dita estese. Indice e medio</b>
<b>Neko Ashi Dachi</b>	<b>Posizione a zampa di gatto</b>
<b>Nippon-nukite</b>	<b>Mano a lancia con due dita</b>
<b>Nodo</b>	<b>Collo</b>
<b>Non, Minami</b>	<b>Sud</b>
<b>No Sen</b>	<b>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</b>
<b>Nukite</b>	<b>Mano a lancia</b>
<b>Nunchaku</b>	<b>Arma tradizionale di Okinawa</b>

## O

<b>Obi</b>	<b>Cintura</b>
<b>Oiho</b>	<b>Tecniche significative dei kata ai fini dell' applicazione</b>
<b>Oikomi</b>	<b>Passo avanti</b>
<b>Oikomi-Fumi-dashi</b>	<b>Entrare avanzando -</b>
<b>Oi-tsuki</b>	<b>Pugno dal lato della gamba anteriore- Pugno lungo con un passo</b>
<b>Omote</b>	<b>Diritto</b>
<b>Okinawa</b>	<b>Gruppo di isole al sud est del Giappone dove e' nato il karate</b>
<b>Osae-uke</b>	<b>Parata pressante</b>
<b>Oshinobasu –</b>	<b>Spingere, estendere</b>
<b>Oshikomi-uke</b>	<b>Parata spinta</b>
<b>Otagai-ni</b>	<b>Tutti</b>
<b>Otagai-Ni-Rey</b>	<b>Saluto fra allievi</b>
<b>Otoshi-empi-uchi</b>	<b>Colpo verso Il basso</b>
<b>Otoshi</b>	<b>Cadente</b>
<b>Otoshi-uke</b>	<b>Parata dall'alto verso Il basso con avanbraccio parallelo al terreno</b>
<b>O-waza</b>	<b>Tecnica grande, ampia</b>
<b>Oyo</b>	<b>Applicazione</b>
<b>Otsuka Hironori</b>	<b>Fondatore della scuola Wado-ryu</b>
<b>Oyama Masutatsu</b>	<b>Fondatore del Kyokushinkai</b>

P

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

---

R

<b>Rei</b>	<b>Saluto</b>
<b>Renoji-dachi</b>	<b>Posizione con i piedi a forma di I</b>
<b>Ren-zuki</b>	<b>Pugno alternato</b>
<b>Roku</b>	<b>Sei</b>

---

S

<b>Sai-Shinpan</b>	<b>Richiesta nuovo giudizio (rivolto ai giudici di sedia)</b>
<b>Sagi ashi-dachi</b>	<b>Posizione della gru</b>
<b>San</b>	<b>Tre</b>
<b>Sanchin-dachi</b>	<b>Posizione a clessidra</b>
<b>Sei-ken</b>	<b>Parte anteriore del pugno ( le prime due nocche del dito indice e medio)</b>
<b>Seiryuto</b>	<b>Mano a sciabola cinese</b>
<b>Seiryuto-uke</b>	<b>Parata con la mano a sciabola cinese</b>
<b>Seiza</b>	<b>Sedersi in ginocchio</b>
<b>Sen</b>	<b>Combattimento</b>
<b>Sen-No-Sen</b>	<b>Attacco diretto prima che l'avversario inizi l'attacco o decida di eseguire una qualsiasi tecnica</b>
<b>Sensei Ni Rei</b>	<b>Saluto al Maestro</b>
<b>Shi (Yon)</b>	<b>Quattro</b>
<b>Shibaraku</b>	<b>Avviso che mancano 30 secondi al termine incontro</b>
<b>Shichi (Nana)</b>	<b>Sette</b>
<b>Shiho</b>	<b>Quattro direzioni</b>
<b>Shikake-waza</b>	<b>Tecniche di provocazione, finte</b>
<b>Shiko-dachi</b>	<b>Posizione quadrata, i piedi sono rivolti esternamente a 45 gradi</b>
<b>Shizen-tai</b>	<b>Posizione naturale</b>
<b>Shobu-Ippon Hajime</b>	<b>Inizio dell'incontro ad un ippon</b>
<b>Shomen-Ni-Rei</b>	<b>Saluto al fronte</b>
<b>Shutosoto-</b>	<b>Colpo con la mano aperta circolare dall'esterno</b>

<b>Mawashi</b>	
<b>Shuto-uchi</b>	<b>Colpo col taglio della mano</b>
<b>Shuto-uchi-Mawashi</b>	<b>Colpo circolare dall'interno</b>
<b>Shuto-uke</b>	<b>Parata con la mano a coltello</b>
<b>Shu-wan</b>	<b>Faccia inferiore</b>
<b>Sochin-dachi</b>	<b>Posizione del kata sochin</b>
<b>Sokutei-uke</b>	<b>Parata con la pianta del piede</b>
<b>Sokuto</b>	<b>Taglio del piede</b>
<b>Soremade</b>	<b>Fine dell'incontro</b>
<b>Soto Dechi</b>	<b>Allievo esterno</b>
<b>Sto-uke (De-uke)</b>	<b>Parata con l'avambraccio dall'esterno</b>
<b>Suigetsu</b>	<b>Anca</b>
<b>Suihei-Kamae</b>	<b>Guardia orizzontale</b>
<b>Suki</b>	<b>Distrazione</b>
<b>Sukui-uke</b>	<b>Parata raccolta</b>
<b>Sutemi-waza</b>	<b>Tecnica di emergenza</b>

## T

<b>Tai-No-Sen</b>	<b>Attacco al momento della partenza dell'avversario usando una tecnica di difesa</b>
<b>Taisabaki, Kawa-ashi</b>	<b>Schivata</b>
<b>Tanden</b>	<b>Centro dell'energia situato sotto l'ombellico</b>
<b>Tate-enpi-uchi</b>	<b>Colpo verso l'alto</b>
<b>Tate-mawashi</b>	<b>Colpo circolare verticale</b>
<b>Tate-uke</b>	<b>Parata con la mano verticale</b>
<b>Tate-zuki</b>	<b>Pugno verticale</b>
<b>Te, Shu</b>	<b>Mano</b>
<b>Teiji-dachi</b>	<b>Posizione con i piedi a forma di T</b>
<b>Teisho</b>	<b>Base del palmo</b>
<b>Teisho-uke</b>	<b>Parata con la base del palmo</b>
<b>Teisoku</b>	<b>Pianta del piede</b>
<b>Tekubi</b>	<b>Caviglia</b>
<b>Tekubi-uke</b>	<b>Parata con rotazione del polso</b>
<b>Tenkan</b>	<b>Inversione della direzione</b>
<b>Tento</b>	<b>Caduta</b>
<b>Te-uke</b>	<b>Parata deviante con la mano</b>
<b>To, Higashi</b>	<b>Est, Oriente</b>
<b>Tobi-geri</b>	<b>Calcio volante</b>

<b>Tobi-yoko-geri</b>	<b>Calcio volante laterale</b>
<b>Tsugi-ashi</b>	<b>Con aggiunto, spingendo con la gamba posteriore</b>
<b>Tsuki</b>	<b>Colpo, pugno</b>
<b>Tsukami-uke</b>	<b>Parata con presa</b>
<b>Tsuki-waza</b>	<b>Colpo di spinta con pugno</b>
<b>Tsumasaki</b>	<b>Punta delle dita</b>
<b>Tsuzukete</b>	<b>Interruzione</b>

## U

<b>Uchi</b>	<b>Percossa</b>
<b>Uchi Deshi</b>	<b>Discepolo diretto, allievo interno, che vive nel Dojo e si dedica all'allenamento e al mantenimento del DOJO. Talvolta al servizio personale del SENSEI</b>
<b>Uchihachiji-dachi</b>	<b>A gambe all'interno</b>
<b>Uchi-uke</b>	<b>Parata con l'avambraccio dall'interno</b>
<b>Ude</b>	<b>Plesso solare</b>
<b>Ude (Wan)</b>	<b>Avambraccio</b>
<b>Uke</b>	<b>Parata</b>
<b>Uke-waza</b>	<b>Tecnica di parata</b>
<b>Ura</b>	<b>Retroverso</b>
<b>Ura-ken</b>	<b>Dorso del pugno</b>
<b>Uraken-uchi</b>	<b>Percossa col dorso del pugno</b>
<b>Ura-mawashi-geri</b>	<b>Calcio circolare dall'interno</b>
<b>Ura-zuki</b>	<b>Pugno rovesciato</b>
<b>Ushiro</b>	<b>Indietro posteriore</b>
<b>Ushiro-enpi-uchi</b>	<b>Colpo all'indietro con il gomito</b>
<b>Ushiro-geri</b>	<b>Calcio all'indietro</b>
<b>Ushiro-mawashi-geri</b>	<b>Calcio circolare all'indietro</b>

## W

<b>Waki</b>	<b>Avambraccio</b>
<b>Waki-Kamae</b>	<b>Guardia laterale</b>
<b>Washide</b>	<b>Mano a testa d'aquila</b>
<b>Waza</b>	<b>Tecnica</b>
<b>Wazaari</b>	<b>Assegnazione di Wazaari</b>

---

## Y

<b>Yama-tsuki</b>	<b>Pugno a forma di U Larga come ideogramma giapponese Yama</b>
<b>Yame</b>	<b>Fermarsi, interruzione temporanea o definitiva</b>
<b>Yoi</b>	<b>Pronto</b>
<b>Yoko</b>	<b>Colpo laterale</b>
<b>Yoko, Sokumen</b>	<b>Lato, laterale</b>
<b>Yoko-enpi-uchi</b>	<b>Colpo laterale con il gomito</b>
<b>Yoko-geri</b>	<b>Calcio laterale</b>
<b>Yomi</b>	<b>Arte di prevedere o prevenire</b>
<b>Yonhon-nukite</b>	<b>Mano a lancia con quattro dita</b>
<b>Yori-ashi</b>	<b>Scivolamento utilizzando la gamba anteriore</b>

---

## Z

<b>Zai, Nishi</b>	<b>Ovest, Occidente</b>
<b>Zan-Shin</b>	<b>Controllo delle facoltà dopo l'esecuzione</b>
<b>Zenkutsu-dachi</b>	<b>Posizione frontale,diretta</b>
<b>Zen-po (Zen)</b>	<b>Frontale</b>
<b>Zen-shin</b>	<b>Avanzare</b>
<b>Zuki-uke</b>	<b>Parata facendo pugno</b>

---

---

## ***Il Corpo***

<b>Tanden</b>	Centro di energia Situato Sotto l'ombelico
<b>Jotai</b>	Tronco
<b>Kata</b>	Spalla
<b>Atama</b>	Testa
<b>Hitai</b>	Fronte
<b>Me</b>	Occhio
<b>Nodo</b>	Gola
<b>Kubi</b>	Collo
<b>Mune</b>	Torace
<b>Waki</b>	Ascella
<b>Ude</b>	Avambraccio
<b>Suigetsu</b>	Plesso Solare
<b>Koshi</b>	Anca
<b>Tekubi</b>	Polso
<b>Ashi-kubi</b>	Caviglia
<b>Hizagashira</b>	Ginocchio

## ***Le Posizioni***

### **Dachi: Le Posizioni**

<b>Dachi</b>	Posizione
<b>Shizen-tai</b>	Posizione Naturale
<b>Heisoku-dachi</b>	A Piedi Uniti
<b>Musubi-dachi</b>	A Piedi Divaricati
<b>Hachiji-dachi</b>	A Gambe Divaricate
<b>Uchihachiji-dachi</b>	A Gambe All'interno
<b>Heiko-dachi</b>	A Piedi Paralleli
<b>Teiji-dachi</b>	Posizione Con I Piedi A Forma Di T
<b>Renoji-dachi</b>	Posizione Con I Piedi A Forma Di L
<b>Zenkutsu-dachi</b>	Posizione Frontale
<b>Kokutsu-dachi</b>	Posizione Basata Sulla Gamba Posteriore
<b>Kiba-dachi</b>	Posizione Del Fantino
<b>Sanchin-dachi</b>	Posizione A Clessidra
<b>Shiko-dachi</b>	Posizione Quadrata
<b>Hangetsu-dachi</b>	Posizione A Mezza Luna
<b>Fudo-dachi</b>	Posizione Consolidata
<b>Sochin-dachi</b>	Posizione Del Kata Sochin
<b>Nekoashi-dachi</b>	Posizione Del Gatto
<b>Kosa-dachi</b>	Posizione A Piedi Incrociati
<b>Hanmi</b>	Posizione Semi frontale
<b>Gyakuhanmi</b>	Posizione Semi frontale Inversa



## ***Gli spostamenti***

<b>Ayumi-ashi</b>	Cammino
<b>Yori-ashi</b>	Con Scivolamento
<b>Tsugi-ashi</b>	Con Aggiunto
<b>Hiraki-ashi</b>	Apertura
<b>Kae-ashi, Kirikae, Fumikae</b>	Cambio Gamba
<b>Fumikomi-ashi</b>	Gamba Battente
<b>Oikomi-Fumi-dashi</b>	Entrare Avanzando
<b>Kaiten-ashi</b>	In Rotazione
<b>Tenkan</b>	Inversione Della Direzione
<b>Irimi</b>	Penetrare
<b>Taisabaki, Kawa-ashi</b>	Schivata


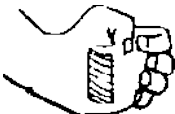

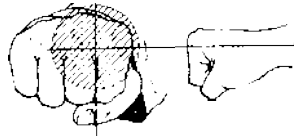
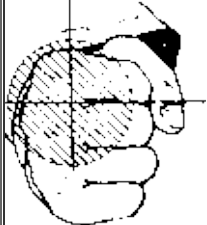



## ***Le direzioni***










<b>To, Higashi</b>	Est, Oriente
<b>Zai, Nishi</b>	Ovest, Occidente
<b>Non, Minami</b>	Sud
<b>Boku, Kita</b>	Nord
<b>Mae</b>	Davanti anteriore
<b>Ushiro</b>	Indietro Posteriore
<b>Zen-po (Zen)</b>	Frontale
<b>Ko-ho (Ko)</b>	Indietro
<b>Zen-shin</b>	Avanzare
<b>Ko-tai</b>	Indietreggiare
<b>Omote</b>	Dritto
<b>Ura</b>	Retroverso
<b>Hidari</b>	Sinistra
<b>Migi</b>	Destra
<b>En-Toi</b>	Lontano
<b>Kin-Chikai</b>	Vicino
<b>Jun</b>	Normale
<b>Gyaku</b>	Inversa
<b>Yoko, Sokumen</b>	Lato, Laterale
<b>Shiho</b>	Quattro Direzioni
<b>Happo</b>	Otto Direzioni
<b>Chu</b>	Medio
<b>Ge</b>	Basso








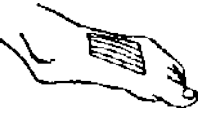
# Terminologia delle Tecniche

<b>Waza</b>	Tecnica
<b>Tsuki-waza</b>	Colpo Di Spinta Con Pugno
<b>Choku-zuki</b>	Pugno Diretto
<b>Ura-zuki</b>	Pugno Rovesciato
<b>Tate-zuki</b>	Pugno Verticale
<b>Gyaku-zuki</b>	Pugno Opposto
<b>Oi-zuki</b>	Pugno Lungo Con Un Passo
<b>Kizami-zuki</b>	Pugno Corto
<b>Nagashi-zuki</b>	Pugno Fluente
<b>Ren-zuki</b>	Pugno Alternato
<b>Morote-zuki</b>	Pugno Doppio
<b>Dan-zuki</b>	Pugno Consecutivo
<b>Age-zuki</b>	Pugno Verso L'alto
<b>Kagi-zuki</b>	Pugno a Gancio
<b>Mawashi-zuki</b>	Pugno Circolare
<b>Awase-zuki</b>	Pugno a Forma Di U
<b>Yama-zuki</b>	Pugno a U Larga Come Ideogramma Giapponese Yama
<b>Heiko-zuki</b>	Pugni Paralleli
<b>Hasami-zuki</b>	Pugni a Forbice
<b>Hikite</b>	Ritorno Del Braccio E Del Gomito

## **Armi naturali: Uso delle mani e dei piedi**

<b>Te, Shu</b>	Mano 
<b>Sho</b>	Palmo Della Mano 
<b>Ken</b>	Pugno Con La Mano Chiusa 
<b>Sei-ken</b>	Parte Anteriore Del Pugno 
<b>Ura-ken</b>	Dorso Del Pugno 
<b>Ken-tsui (Tettsui)</b>	Pugno A Martello 
<b>Ippon-ken</b>	Pugno Con La Sola Nocca Dito Indice
<b>Nakadaka-ken</b>	Pugno Con La Sola Nocca Del Medio 
<b>Hira-ken</b>	Pugno Con Le Nocche Anteriori 
<b>Kaisho (Kaishu)</b>	Mano Aperta

<b>Haito</b>	Mano A Dorso Di Coltello	
<b>Haishu</b>	Dorso Della Mano	
<b>Nukite</b>	Mano A Lancia	
<b>Ippon-nukite</b>	Mano A Lancia Con Un Dito Solo	
<b>Nippon-nukite</b>	Mano A Lancia Con Due Dita	
<b>Yonhon-nukite</b>	Mano A Lancia Con Quattro Dita	
<b>Teisho</b>	Base Del Palmo	
<b>Seiryuto</b>	Mano A Sciabola Cinese	
<b>Kumade</b>	Zampa D'orso	
<b>Washide</b>	Mano A Testa D'aquila	

<b>Keito</b>	Mano A 	Testa Di Gallina
<b>Kakuto</b>	Polso A 	Testa Di Gru
<b>Ude (Wan)</b>	Avambraccio 	
<b>Nai-wan</b>	Faccia Interna	
<b>Gai-wan</b>	Faccia Esterna	
<b>Hai-wan</b>	Faccia Superiore	
<b>Shu-wan</b>	Faccia Inferiore	
<b>Hiji (Enpi)</b>	Gomito 	
<b>Ashi</b>	Piedi E Gamba	
<b>Koshi</b>	Avampiede 	
<b>Sokuto</b>	Taglio Del 	Piede
<b>Kakato (Ensho)</b>	Tallone 	
<b>Haisoku</b>	Collo Del 	Piede