

Glossario dei termini del Karate

- A -

AGE UKE	parata alta	AGE ZUKI	pugno verso l'alto
AI UCHI	Colpi portati contemporaneamente	AMMI	posizione delle anche; classica nelle tecniche di difesa è orientativamente a 45° aperta
ASHIBO KAKE UKE	Parata con la gamba uncinante	ASHIKUBI KAKE UKE	parata con la caviglia uncinante
ATEMI	colpo su un punto vitale	AKA (akai)	Rosso
AOI	Blu	AWASE ZUKI	pugni a U

- B -

BASSAI DAI	Penetrare una fortezza	BASSAI SHO	Penetrare una fortezza
-------------------	------------------------	-------------------	------------------------

- C -

CHINTE	Mani fuori dal comune	CHUDAN UDE UKE	parata a livello medio
CHUDAN	livello medio (dal collo alla cintura)	CHUGOKU	Cina
CHUI	<u>Ammonizione</u> , attenzione, raccomandazione	CHUKOKU	Consiglio

- D -

DACHI	posizione	DAI-GO	Quinto
DAI-HACHI	ottavo	DAI-ICH	Primo
DAI-JU	decimo	DAI-KU	Nono
DAI-NI	secondo	DAI-ROKU	sesto
DAI-SAN	terzo	DAI-SHI	quarto
DAI-SHICHI	settimo	DAN ZUKI	pugno consecutivo
DAN	grado, livello	DOJO	sala d'allenamento

- E -

EMPI o HIJI	gomito	EMPI UCHI o HIJI ATE	colpo di gomito
ENPI	Volo di rondine		

- F -

FUDO DACHI	posizione consolidata	FUMIKIRI	calcio tagliente
FUMIKOMI	calcio diretto dall'alto in basso		

- G -

GANKAKU	Gru sulla roccia	GEDAN BARAI	parata bassa
GEDAN	livello basso (ventre, gambe)	GO	cinque
GODAN	quinto grado o livello	GOHON KUMITE	combattimento fondamentale a 5 passi
GOJUSHIHO DAI	54 grandi passi	GOJUSHIHO SHO	54 piccoli passi
GYAKU ZUKI	pugno opposto	GYAKU MAWASHI GERI	calcio circolare inverso

- H -

HACHI	otto	HACHIDAN	ottavo grado o livello
HACHIJI DACHI	posizione naturale a gambe divaricate	HAISHO	dorso della mano
HAISHU UCHI	colpo col dorso della mano	HAISHU UKE	parata col dorso della mano
HAIKOKU	collo del piede	HAITO UCHI	colpo col taglio della mano
HAITO	mano a dorso di coltello	HAJIME	iniziare
HANGETSU DACHI	Posizione a mezzaluna	HANGETSU	Mezza luna

HANSOKU	fallo	HANTEI GACHI	vincitore per decisione arbitrare
HANTEI	decisione arbitrare	HASAMI ZUKI	pugni a forbici
HEIAN GODAN	Pace e tranquillità 5° livello	HEIAN NIDAN	Pace e tranquillità 2° livello
HEIAN SANDAN	Pace e tranquillità 3° livello	HEIAN SHODAN	Pace e tranquillità 1° livello
HEIAN YODAN	Pace e tranquillità 4° livello	HEIKO DACHI	posizione naturale a gambe divaricate e piedi paralleli
HEIKO ZUKI	pugni paralleli	HEISOKU DACHI	posizione naturale a piedi uniti
HIDARI	sinistra	HIKI WAKE	parità
HIKITE'	pugno caricato	HIRAKEN	pugno con le nocche anteriori
HITSUI GERI	colpo di ginocchio	HIZAGASHIRA	ginocchio

- | -

ICH	uno	IPPON KEN	pugno ad una nocca
IPPON NUKITE	dito a lancia	IPPON	punto

- J -

JIIN	Tempio dell'amore di Buddha	JION	Amore di Buddha e riconoscenza
JITTE	Dieci mani	JIYU IPPON KUMITE	combattimento semi libero a 1 passo
JIYU KUMITE	combattimento libero	JODAN UDE UKE	parata a livello alto
JODAN	livello alto (testa, collo)	JU	dieci
JUDAN	decimo grado o livello	JUJI UKE	parata a X

- K -

KAGI ZUKI	pugno ad uncino	KAISHO	mano aperta
KAKATO o ENSHO	tallone	KAKE SHUTO UKE	parata col taglio della mano ad uncino
KAKIWAKE UKE	parata dalla presa ai baveri	KAKUTO UKE	parata a polso piegato
KAKUTO	dorso del polso piegato (a testa di gru)	KAMAE'	in guardia
KANKU DAI	Guardare il cielo	KANKU SHO	Guardare il cielo

KANSESTU WAZA	tecnica di leva	KARATE-GI o GI	veste d'allenamento (o KIMONO)
KATA SHIAI	gara di forme	KATA	esercizio di forma o stile (letteralmente "forma" o "stampo". Sequenza di gesti formalizzati e codificati che sta alla base del Karate).
KEITO UKE	parata con la base del pollice	KEITO	base del pollice (a testa di gallina)
KENTSUI UCHI	colpo con il pugno a martello	KERI	Calcio
KIAI	grido	KIBA DACHI	posizione del fantino
KIHON IPPON KUMITE	combattimento fondamentale a 1 passo	KIHON	esercizio fondamentale
KIME'	concentrazione dell'energia	KIU	Classe
KIZAMI ZUKI	pugno improvviso	KOKUTSU DACHI	posizione basata sulla gamba posteriore
KOSA DACHI	Posizione con gambe incrociate (ginocchio su polpaccio)	KOSHI o JOSOKUTEI	palla del piede
KU	Nove	KUDAN	nono grado o livello
KUMADE	mano a zampa d'orso	KUMITE SHIAI	gara di combattimento
KUMITE'	Combattimento	KEIKOKU	Avvertimento
KACHI	Vittoria		

- L – niente termini

- M -

MAE EMPI UCHI	colpo di gomito in avanti	MAE GERI	calcio frontale; può essere montante (keage) o diretto (kekomi)
MAE HITSUI GERI	colpo di ginocchio frontale	MAE TOBI GERI	calcio volante frontale
MAEUDE DEAI OSAE UKE	parata con l'avambraccio pressante	MAEUDE HINERI UKE	parata con la torsione dell'avambraccio
MAHATTE'	girarsi	MAKIWARA	attrezzo per allenare i pugni
MAWASHI GERI	calcio circolare	MAWASHI HITSUI GERI	colpo di ginocchio circolare
MAWASHI ZUKI	pugno circolare	MEIKYO	Specchio splendente
MIGI	destra	MIKAZUKI GARI	colpo a semicerchio
MIKAZUKI GERI	parata col calcio a semicerchio	MOROTE SUKUI UKE	parata uncinante a due mani
MOROTE TSUKAMI UKE	parata a due mani con presa	MOROTE UKE	parata rinforzata
MOROTE ZUKI	colpo a doppio pugno	MUSUBI DACHI	posizione naturale a piedi divaricati
MAKE	Sconfitta		

- N -

NAGASHI UKE	parata con spazzata	NAGE WAZA	tecnica di proiezione
NAKADAKA KEN	pugno con la nocca del dito medio	NAMI HASHI	parata col piede
NEKO ACHI DACHI	posizione a gatto	NI	Due
NIDAN	secondo grado o livello	NIHON NUKITE	mano a lancia con due dita
NIJUSHIHO	24 passi	NUKITE	attacco con la punta delle dita (mano a lancia)

- O -

OI ZUKI	pugno lungo	OSAE UKE	parata con pressione verso il basso
OTOSHI EMPI UCHI	colpo di gomito verso il basso	OTOSHI UKE	parata discendente

- P - niente termini

- Q - niente termini

- R -

REI	saluto	REN GERI	doppio calcio avanti
REN ZUKI	pugno alternato	RENOJI DACHI	posizione naturale a L
ROKU	sei	ROKUDAN	sesto grado o livello

RYU	scuola, stile, metodo		
------------	--------------------------	--	--

- S -

SAMBON ZUKI	triplo attacco di pugno	SAN	tre
SANBON KUMITE	combattimento fondamentale a 3 passi	SANCHIN DACHI	posizione a clessidra
SANDAN	terzo grado o livello	SEIKEN CHOKU ZUKI	attacco di pugno diretto
SEIKEN	parte anteriore del pugno	SEIRYUTO	mano a sciabola
SERYUTO UKE	parata con la base del taglio della mano	SHI	quattro
SHIAI	gara	SHICHI	sette
SHICHIDAN	settimo grado o livello	SHIKO DACHI	posizione quadrata
SHIZEN TAI	posizione naturale	SHODAN	primo grado o livello
SHUTO UCHI	colpo con il taglio della mano	SHUTO UKE	parata col taglio della mano
SHUTO	mano a coltello	SOCHIN	La grande calma
SOKUMEN AWASE UKE	parata laterale combinata	SOKUTEI MAWASHI UKE	parata circolare con la pianta del piede
SOKUTEI OSAE UKE	parata pressante con la pianta del piede	SOKUTO OSAE UKE	parata pressante col bordo del piede

SOKUTO	bordo del piede	SOTO UDE UKE	parata dall'esterno verso l'interno
SUKUI UKE	parata a cucchiaio	SHIKKAKU	Squalifica
SHIRO (shiroi)	Bianco		

- T -

TAE SABAKI	spostamento del corpo con una rotazione con perno sul piede anteriore	TANDEM	addome
TATE EMPI UCHI	colpo di gomito verso l'alto	TATE SHUTO UKE	parata col taglio della mano verticale
TATE ZUKI	pugno verticale	TE NAGASHI UKE	parata con spazzata con la mano
TEIJI DACHI	posizione naturale a T	TEISHO AWASE UKE	parata con le basi dei palmi delle mani
TEISHO UCHI	colpo con la base del palmo della mano	TEISHO UKE	parata con la base del palmo della mano
TEISHO	base del palmo della mano	TEISOKU	pianta del piede
TEKKI NIDAN	Cavaliere di ferro 2° livello	TEKKI SANDAN	Cavaliere di ferro 3° livello
TEKKI SHODAN	Cavaliere di ferro 1° livello	TEKUBI KAKE UKE	parata ad uncino col polso
TETTSUI o KENTSUI	pugno a martello	TETTSUI UKE	parata con la mano a martello
TOKUI KATA	kata favorito	TSUMASAKI	punte delle dita del piede

- U -

UCHI	percossa	UCHI HACHIJI-DACHI	posizione naturale a gambe divaricate all'interno
UCHI UDE UKE	parata dall'interno verso l'esterno	UDE	avambraccio
UDE UKE	parata con l'avambraccio	UKE	parata
UNSU	Mani della nuvola	URA ZUKI	pugno rovesciato
URAKEN o RIKEN	pugno rovesciato (dorso del pugno)	URAKEN UCHI	colpo con il dorso del pugno
USHIRO EMPI UCHI	colpo di gomito indietro	USHIRO GERI	calcio all'indietro

- V – nessun termine

- W -

WAN o UDE	braccio	WANKAN	Corona regale
WASHIDE	Mano a becco d'aquila (punta delle dita)	WAZAARI AWASETE IPPON	un punto ottenuto con due wazaari
WAZAARI	Mezzo punto	YAMA ZUKI	pugni a U larga

- X – nessun termine

- Y -

YAMME'	fermarsi (tornando in posizione di partenza)	YASME' o NAOTTE	rilassarsi
---------------	--	------------------------	------------

YODAN	quarto grado o livello	YOI	pronti
YOKO MAWASHI EMPI UCHI	colpo di gomito circolare	YOKO EMPI UCHI	colpo di gomito laterale
YOKO GERI	calcio laterale; può essere montante (keage) o diretto (kekomi)	YOKO TOBI GERI	calcio volante laterale

- Z -

ZANSHIN	ritorno in guardia; dopo aver effettuato un attacco si deve rimpostare la guardia e la distanza dall'avversario	ZENKUTSU DACHI	posizione frontale
ZOKKO o ZUKETE	Continuare	ZUKI UKE	“parata attacco” di pugno