

# Terminologia Giapponese

## Saluto

Prima della pratica  
Dopo la pratica

**Onegai shimasu**  
**Dōmo arigatō gozaimashita**

Ti prego  
Grazie tante

## Posizioni e movimenti

**Mae**  
**Ushiro**  
**Migi**  
**Hidari**  
**Uchi**  
**Soto**  
**Omote**  
**Ura**

Davanti  
Indietro  
Destra  
Sinistra  
Interno  
Esterno  
In avanti  
All'indietro

## Materiale

**Ken**  
**Bokken**  
**Jo**  
**Tanto**  
**Zoori**  
**Keikogi**

Spada  
Spada di legno  
Bastone  
Coltello  
Zoccoli  
Costume di allenamento

## Forme di attacco

**Katate dori**  
**Kosa dori**  
**Kata dori**  
**Morote dori**  
**Muna dori**  
**Ryote dori**  
**Sode dori**  
**Sode guchi dori**  
**Atemi**  
**Shomenuchi**  
**Yokomenuchi**

Presa al polso  
Presa al polso opposto  
Presa alla spalla  
Presa dell'avambraccio a due mani  
Presa del keikogi davanti al petto  
Presa ai due polsi  
Presa alla manica all'altezza del gomito  
Presa all'interno della manica  
Colpo  
Colpo frontale  
Colpo laterale (generalmente alla tempia)

## Gradi

**Go kyu**  
**Yon kyu**  
**San kyu**  
**Ni kyu**  
**Ikkyu**

5° Kyu  
4° Kyu  
3° Kyu  
2° Kyu  
1° Kyu

**Sho dan**  
**Ni dan**  
**San dan**  
**Yon dan**  
**Go dan**

1° dan  
2° dan  
3° dan  
4° dan  
5° dan

A B C D E F G H I J K M N O R S T U W Y Z

# A

## AGATSU

Auto vittoria. Nelle parole del Fondatore dell'Aikido, la vera vittoria (MASAKATSU) è la vittoria ottenuta su se stessi. Uno degli slogan del fondatore: MASAKATSU AGATSU – la vera vittoria è su se stessi.

## AGE

Alto.

## AGE TSUKI

Pugno verso l'alto.

## AGE UKE

Parata verso l'alto. Parata ascendente.

## AGE UKE GYAKU ASHI

Parata alta sulla gamba opposta.

## AGO

Mento.

## AGO OSHI

Spingere il mento.

## AGURA

Posizione a gambe incrociate.

## AI

Unione, armonia. Forza vitale che governa l'universo e che lo mantiene in armonia secondo movimenti sempre circolari, mai secondo linee rette.

## AI AI

Armonizzarsi.

## AI GAMAIE

Posizione naturale di fronte ad un avversario, prima dell'esecuzione di una tecnica, un piede avanti identico per entrambi.

## AI HANMI

Posizione reciprocamente uguale di uke e tori, in cui entrambe le persone si trovano nella rispettiva posizione obliqua destra o sinistra.

## AI NUKE

Reciproca conservazione.

## AI UCHI

Uccidere insieme; colpire all'unisono. Reciproca distruzione.

## AIKI

Unione del KI. E' lo stato di impassibilità dello spirito del combattente, in cui tutta la sua forza è concentrata nell'hara. Energia vitale universale, il principio creatore della vita.

## AIKI HO

Dottrina che enfatizza la non resistenza contro un attacco avversario.

## AIKI HOMBU

Quartiere generale dell'Aikido. Si trova a Tokyo.

## AIKI JINJA

Il tempio dell'Aikido. Situato ad Iwama.

## AIKI JO

Metodo del bastone nell'Aikido.

## AIKI JUTSU

Progenitore dell'Aikido.

## AIKI KAISO

Fondatore dell'Aikido.

## AIKI KEN

Metodo della spada nell'Aikido. Consiste anche nel combattere a mani nude contro avversari armati di spada o bastone.

AIKI NAGE	Proiezione Aiki.
AIKI NUKE	Fuggire, evitare il colpo.
AIKI OKAMI	Il Grande spirito dell'Aiki.
AIKI OTOSHI	Proiezione con sollevamento delle gambe.
AIKI RIAI	Unione del Tai Jutsu, Ken e Jo origina l'aikido.
AIKIDO	Metodo per raggiungere l'armonia con l'energia dell'universo.
AIKIDO O AISURU	Amare l'Aikido.
AIKIDOGI	Abito d'allenamento, consistente in un keikogi per i primi 6 livelli (kyu). Le cinture nere portano una hakama nera e una giacca bianca.
AIKIDOKA	Praticante di Aikido.
AIKIKAI	L'associazione dell'Aikikai; termine usato per designare l'organizzazione creata dal fondatore per divulgare l'Aikido.
AIKITAISO	Ginnastica tipica dell'Aikido. Esercizi consistenti nell'allenarsi da soli. Utilizzano in larga misura respirazione controllata (Kokyu) e concentrazione mentale.
AIKUCHI	Pugnale simile al Tanto ma privo di guardia (tsuba).
AISURU	Amare.
AITE	Avversario. Colui che attacca.
AITE NO KI OYOBI DASU	Prendere il Ki dell'avversario.
AMATERASU	Omi o kami – Dea del Sole.
ARASHI	Tempesta.
ARIGATO	Grazie.
ARIGATO GOZAI MASHITA	Grazie.
ASHI	Piede. Gamba.
ASHI BARAI	Sgambetto. Spazzata del piede.
ASHI GURUMA	Ruota sulla gamba.
ASHI KUBI	Caviglia.
ASHI KUBI KAKE UKE	Parata con la caviglia.
ASHI SABAKI	Spostamento dei piedi.
ASHI WAZA	Tecniche di gambe.
ASHI ZOKO	Colpo di piede.
ASHIBO KAKE UKE	Parata con la tibia.
ASHIZOKU	Collo del piede.
ATAMA	Testa.
ATAMA O IRENAI	La testa non passa sotto.
ATAMA O IRERU	La testa passa sotto.
ATARU	Toccare.
ATE	Colpo.

ATE WAZA

Tecniche di percossa.

ATEMI

Colpo vibrato con le mani, generalmente con la parte della mano chiamata "tegatana".

ATEMI WAZA

Tecniche di percossa.

AWASE

Armonizzare.

AWASE HO

Esercizio per l'armonizzazione.

AWASE NO JO

Armonizzazione del bastone.

AWASE NO KEN

Armonizzazione della spada.

AWASE TSUKI

Pugni ad U.

AWASE UKE

Parata rinforzata.

AWASERU

Incontrarsi.

AYUMI

Marcia.

AYUMI ASHI

Spostamento di base: camminare puntando il piede che si porta avanti verso l'esterno del corpo.

AYUMU

Camminare.

## B

BARAI

Spazzare, falciare. Mettere in fuga.

BASAMI

Forbici.

BATTO JUTSU

Arte di sguainare la spada.

BENKEI

Interno del ginocchio.

BO

Bastone di legno lungo (da 1,60 a 2,80m).

BO JUTSU

Arte del maneggiare il bastone, che può essere studiata sia separatamente sia in maniera complementare ad Aikido, Kendo e Karate.

BOGYO

Difesa.

BOKEN/BOKKEN

Spada di legno. Lunga solitamente 1,05 m. di legno duro di quercia rossa (akagi) o bianca (shiragashi), in nespolo (biwa) o in ebano (koutan).

BOKU

Albero.

BOKUTO

Spada di legno.

BOSHI

Polizia.

BU

Combattimento, ma ha anche significato di armonia (ai) e di riconciliazione dell'uomo con l'universo. Fermare le armi (letter. "fermare la lancia"); guerra.

BU JUTSU	Tecniche di combattimento.
BUDO	Via delle Arti Marziali. Termine generico che racchiude alcune decine di specialità tradizionali.
BUDOKA	Colui che pratica le arti marziali.
BUJIN	Guerriero.
BUKI WAZA	Tecniche con armi.
BUSHI	Cavaliere feudale giapponese. Guerriero.
BUSHIDO	La Via del Guerriero; codice d'onore dei bushi.
BUTSUKARI	Esercizio di studio delle tecniche in movimento. Detto anche uchi-komi.

## C

CH'AN	Nome cinese del Buddismo Zen.
CHA	Tè.
CHA-NO-YU	Cerimonia del tè.
CHI	Terra. Saggezza, intelligenza.
CHI NO KOKYU	Il respiro della terra.
CHIBURI	(Iai). Movimento brusco del polso per allontanare il sangue dalla lama della katana dopo un combattimento, prima di riporla nel fodero (saya).
CHICHI	Capezzolo.
CHIKARA	Forza.
CHIKARA NO DASHI KATA	Estensione della potenza.
CHIKARA O DASU	Estendere la propria potenza.
CHIKARA O IRERU	Usare la propria forza.
CHINKON KISHIN	Pratica intesa ad aiutare qualcuno a congiungersi con lo spirito universale e a capire la divina missione che gli è stata affidata dalla vita.
CHINTO	Gru sulla roccia. Kata di karate Wado Ryu.
CHOKU	Diretto.
CHOKU SETSU	Forma evoluta di sankyo.
CHOKU TSUKI	Pugno diretto.
CHOKUSEN	Diretto.
CHOKUSEN NO IRIMI	Entrata diretta.
CHU	Lealtà. Medio.

CHUDAN	Fascia dell'addome corrispondente al plesso solare, medio.
CHUDAN CHOKU TSUKI	Pugno diretto alla sezione media del corpo.
CHUDAN MAE GERI	Calcio diretto alla sezione media del corpo.
CHUDAN MAWASHI GERI	Calcio circolare alla sezione media del corpo.
CHUDAN NO KAMAE	Posizione di guardia media.
CHUDAN SHUTO UKE	Parata di taglio contro un attacco alla sezione media del corpo.
CHUDAN SOTO UKE	Parata media dall'interno verso l'esterno.
CHUDAN TSUKI	Pugno diretto al plesso solare.
CHUDAN UCHI UKE	Parata media dall'esterno verso l'interno.
CHUDAN USHIRO GERI	Calcio all'indietro alla sezione media del corpo.
CHUDAN YOKO GERI	Calcio laterale alla sezione media del corpo.
CHUSHIN	Il proprio centro.

## D

DAI	Grande.
DAI GO	Quinto.
DAI GOKYO	Quinto principio = Ude nobashi.
DAI HACHI	Ottavo.
DAI ICHI	Primo.
DAI IKKYO	Primo principio = Ude osae.
DAI JU	Decimo.
DAI KU	Nono
DAI NI	Secondo.
DAI NIKYO	Secondo principio = Kote mawashi.
DAI ROKKYO	Sesto principio = Hiji kime osae.
DAI ROKU	Sesto.
DAI SAN	Terzo.
DAI SANKYO	Terzo principio = Kote hineri
DAI SHI	Quarto.
DAI SHICHI	Settimo.
DAI YONKYO	Quarto principio = Tekubi osae.
DAITO	Grande sciabola (v. katana).

DAITO RYU AIKIJUTSU	Scuola tradizionale di aiki-jutsu. Ueshiba Morihei, creatore dell'Aikido, era stato un allievo di questa scuola.
DAKI	Prendere fra le braccia.
DAKITE	Mano a gancio.
DAN	Grado attribuito con l'acquisizione della cintura nera.
DAN TSUKI	Pugno consecutivo.
DANSHA	Chi, nelle arti marziali, ha acquisito il grado di cintura nera e quindi possiede almeno un dan.
DE	Avanzante, uscente.
DE ASHI BARAI	Spazzata sul piede che avanza.
DEAI OSAE UKE	Parata pressante d'incontro.
DESHI	Studente, seguace, discepolo.
DO	Via, metodo, strada. A differenza del jutsu (tecnica pura) racchiude una vera e propria visione del mondo e della vita, oltre alla forma.
DO	Grado.
DO NO TANDEN	Allenamento nella parte mediana del corpo.
DOGI	Uniforme del praticante.
DOJO	Luogo (sacro) dove si pratica un'Arte Marziale.
DOJO CHO	Capo o responsabile del dojo.
DOKA	Versi, canzoni.
DOME	Da domeru, fermare.
DOMO	Tanto.
DOMO ARIGATO GOZAI MASHITA	Tante grazie, molte grazie (molto formale, si usa quando la lezione è finita).
DORI	Prendere. Afferrare.
DOSHU	Guida. La persona che insegna la Via. Il Capo dell'Aikido.
DOSOKU KATA SODE TORI	Seconda presa della manica.
DOSOKU TE DORI	Terza presa di braccio.
DÔZO	Prego! Favorite!

# E

EDA	Agenzia, branca.
EMBUKAI	Dimostrazione aperta al pubblico.
EMBUSEN	Punto da cui si parte per l'esecuzione di un kata.
EMPI	Gomito.
EMPI UCHI	Percossa con il gomito.
EN NO IRIMI	Entrata circolare.
ENGI	Interdipendente.
ENSHO	Tallone.
ERI	Parte alta del bavero del keikogi.
ERI DORI	Presa al bavero.
ERI KUATSU	Metodo di rianimazione tenendo il collo.
ERI KUBI DORI	Presa al collo.

# F

FU	Vento.
FUDO DACHI	Posizione consolidata.
FUDO NO SHISEI	Posizione immobile.
FUDOSHIN	Mente immobile. Stato mentale imperturbabile.
FUKAI	Profondo.
FUKU SHIDOIN	Titolo di Assistente Istruttore.
FUKUAPPAGI	Polpaccio della gamba.
FUKUSHIKI KUMITE	Assalto doppio o kata a velocità di combattimento.
FUKUSHIN	Giudice.
FUMI KIRI	Calcio tagliente.
FUMI KOMI AGE UKE	Parata alta d'incontro.
FUMI KOMI SHUTO UKE	Parata d'incontro col taglio della mano.
FUMI KOMI UDE UKE	Parata d'incontro con l'avambraccio.
FUMI KOMI FUTON	Materasso in cotone.



FUNAKOGI	Remare. In Italia si usa più frequentemente il termine equivalente "torifune".
FUNAKOGI UNDO	Esercizio del rematore.
FURI HANASHI	Liberare con forza.
FURI KABURI	(iaido). Sollevare la katana sopra la testa con atteggiamento minaccioso (seme), prima di eseguire la tecnica finale (kiritsuke). Questo movimento si trova anche in Ikkyo, Irimi Nage e Shiho Nage.
FURITAMA	o FURUTAMA, stabilire il KI. Esercizio di concentrazione, che generalmente segue funakogi.
FURYU	Tradizione.
FUSENSHO	Vittoria per errore.
FUTARI	Due persone.
FUTARI DORI	Tecniche con attacco contemporaneo di due persone.

## G

GAESHI	Da kaesu, risposta.
GAI WAN	Parte esterna del braccio.
GAKE	Agganciamento.
GAKU	Diploma scritto rilasciato al budoka dopo l'acquisizione di un grado.
GAMAE	v. KAMAE. Posizione di guardia.
GAMAN KAMAE	Posizione d'attenti.
GANKAKU	Gru sulla roccia. Kata di karate Shotokan.
GANSEKI	Roccia.
GANSEKI OTOSHI	Caduta pesante.
GARAMI	Da karamu, Avvolgere, avvolgere.
GARI	Falciare, sgambettare.
GASSHO	Posizione di concentrazione con le mani congiunte.
GATAME	Immobilizzare. v. katame.
GAWA	Lato.
GE	Basso, inferiore, detto anche shimo.
GEDAN	Fascia dell'addome corrispondente al basso ventre.
GEDAN BARAI	Parata bassa.

GEDAN CHOKU TSUKI	Pugno al basso ventre.
GEDAN KAKE UKE	Parata bassa a gancio.
GEDAN KEKOMI	Calcio laterale spinto alla sezione bassa del corpo.
GEDAN NO KAMAE	Guardia bassa.
GEDAN TSUKI	Pugno verso il basso.
GEDAN UKE	Parata bassa.
GEIKO	Esercizio, allenamento.
GEKKEN	Scherma giapponese.
GEKKENKA	Schermidore.
GENSHIN	E' quasi un sesto senso in cui si riesce a prevedere l'azione dell'avversario prima che questi la inizi. (v. yomi).
GERI	Calcio. V. keri.
GETA	Zoccoli di legno o di metallo per allenamento.
GI	Onore, giustizia.
GI/DOGI/KEIKOGI	Costume di allenamento.
GIRI	Taglio.
GO	Cinque. Forza.
GO DAN	Quinto grado.
GO HO ATE	Attacchi in cinque direzioni.
GO HON KUMITE	Combattimento fondamentale su cinque attacchi.
GO NO SEN	Difesa e contrattacco quando l'avversario attacca. Iniziativa dopo l'iniziativa.
GOJU	Duro e morbido.
GOJU	Cinquanta.
GOJU RYU	La scuola del duro e del morbido.
GOJU RYU KARATEDO	La scuola della mano vuota con tecniche dure e morbide.
GOJU SHIHO DAI	Kata di karate Shotokan.
GOJU SHIHO SHO	Kata di karate Shotokan.
GOJUGO	Cinquantacinque.
GOJUHACHI	Cinquantotto.
GOJUICHI	Cinquantuno.
GOJUKU	Cinquantanove.
GOJUNI	Cinquantadue.
GOJUROKU	Cinquantasei.

GOJUSAN	Cinquantatré.
GOJUSHI	Cinquantaquattro.
GOJUSHICHI	Cinquantasette.
GOKYO	Tecnica numero cinque. (v. ude nobashi). Distensione del braccio.
GOKYU	5° classe.
GONIN GAKE	Uno contro cinque.
GOREI	Comando.
GOSHI	Anca. V. Koshi.
GOSHIN	Difesa personale.
GOSHIN DO	La via della difesa personale.
GOSHIN JUTSU	Tecniche di difesa personale.
GOYAKU	Cinquecento.
GURUMA	Ruota.
GYAKIGEKI	Contrattacco.
GYAKU	Contrario, inverso.
GYAKU ASHI	Gamba opposta.
GYAKU HANMI	Posizione obliqua inversa di uke e tori, in cui una persona assume la posizione obliqua destra e l'altra la posizione obliqua sinistra.
GYAKU HANMI KARA	Partenza da posizione contraria.
GYAKU JUJI JIME	Strangolamento incrociato con presa inversa.
GYAKU KATA TE DORI	Seconda presa di braccia.
GYAKU MAWASHI GERI	Calcio circolare inverso.
GYAKU TE DORI	Presa inversa alle mani.
GYAKU TSUKI	Pugno contrario alla gamba anteriore.

# H

HA	Bordo della lama. Denti.
HABAKI	Collare di metallo.
HABAKI MOTO	La parte spessa della lama.
HACHI	Otto.
HACHI DAN	Ottavo grado.
HACHI MAKI	Fasciatura della testa.
HACHIJI DACHI	Posizione naturale a gambe aperte alla larghezza delle spalle.
HACHIJU	Ottanta.
HACHIJUGO	Ottantacinque.
HACHIJUHACHI	Ottantotto.
HACHIJUICHI	Ottantuno.
HACHIJUKU	Ottantanove.
HACHIJUNI	Ottantadue.
HACHIJUROKU	Ottantasei.
HACHIJUSAN	Ottantatré.
HACHIJUSHI	Ottantaquattro.
HACHIJUSHICHI	Ottantasette.
HACHINOJI DACHI	Posizione a gambe larghe.
HAI	Sì.
HAI DOZO	Prego, esegui l'esercizio.
HAI WAN	Dorso del braccio.
HAI WAN NAGASHI UKE	Parata deviante col dorso del braccio.
HAIRU	Entrare.
HAISHIN UNDO	Esercizio a coppie con flessione e stiramento della schiena.
HAISHU	Dorso della mano.
HAISHU UCHI	Percossa con il dorso della mano.
HAISHU UKE	Parata con il dorso della mano.
HAISOKU	Collo del piede.
HAITO	Dorso interno della mano.
HAITO UCHI	Percossa con il dorso della mano
HAJIME	Inizio.
HAJIMERU	Cominciare. HAJIME: cominciate!.

HAKAMA	Ampi pantaloni del costume tradizionale dei samurai. Nella pratica dell'Aikido viene indossato a partire dalla cintura nera (Yudansha).
HAKU SHU	Purificazione, saluto con due battiti di mani.
HAN	Metà.
HAN GETSU DACHI	Posizione a mezza luna.
HAN GETSU KATA	Forma a mezza luna.
HANA	Naso.
HANDO	Contrazione.
HANE GOSHI	Colpo d'anca saltato.
HANE MAKIKOMI	Saltare arrotolandosi.
HANMI	Posizione iniziale nella pratica dell'Aikido (piedi a triangolo).
HANMI HAN DACHI WAZA	Tecniche con tori in posizione seduta e uke in piedi.
HANTAI	Opposto. Rovescio.
HAPPIAKU	Ottocento.
HAPPO	Otto direzioni.
HAPPO GIRI	Taglio su otto lati.
HAPPO UNDO	Esercizio delle 8 direzioni.
HARA	Centro delle energie vitali; 4 dita sotto l'ombelico, tra questo e la colonna vertebrale.
HARAGEI	Arte di concentrare il proprio pensiero, lo spirito e le energie vitali nell'hara.
HARAI	Spazzata. V. Barai.
HARAI GOSHI	Spazzare con l'anca.
HARAI TE	Spazzare con la mano.
HARAI TSURI KOMI ASHI	Spazzare il piede tirando e sollevando.
HARAKIRI	v. SEPPUKU. Uccidersi secondo l'antico rito giapponese.
HARAU	Spazzare.
HASAMI	Forbice.
HASAMI TSUKI	Pugni a forbice.
HASAMI UKE	Parata a forbice.
HASAMU	Sforbiciare.
HASSO GAESHI TSUKI	Posizione hasso, risposta, colpo di punta.
HASSO GAESHI UCHI	Posizione hasso, risposta, colpo di taglio frontale.
HASSO GAESHI USHIRO BARAI	Posizione hasso, risposta, spazzata all'indietro.
HASSO GAESHI USHIRO TSUKI	Posizione hasso, risposta, colpo di punta all'indietro.
HASSO GAESHI USHIRO	Posizione hasso, risposta, colpo di taglio laterale.

UCHI	
HASSO NO KAMAE	Posizione di guardia del carattere 8.
HATCHI	Testa.
HAYA GAESHI	Reazione (risposta) veloce.
HEIKO	Parallelo.
HEIKO DACHI	Posizione naturale a piedi paralleli.
HEIKO TSUKI	Pugni paralleli.
HEISOKU DACHI	Posizione naturale a piedi uniti.
HENKA	Variazione, cambio.
HENKA KAKARI	Variazione di attacchi.
HENKA NO JO	Variazione delle tecniche di bastone.
HENKA NO TACHI	Variazione delle tecniche di spada.
HENKA WAZA	Variazione di tecnica.
HENKO	Cambio.
HESO	Ombelico.
HEUBU	Dorso, schiena.
HIDARI	Sinistra.
HIDARI ASHI DACHI	Posizione con la gamba sinistra avanti.
HIDARI HANMI	Posizione obliqua sinistra.
HIDARI KOKYU TENKAN	
HO	Posizione di partenza sinistra, avanzare respirando in tenkan.
HIDARI SHIZENTAI	Posizione naturale con la guardia sinistra avanti.
HIDARI TEIJI DACHI	Posizione a T con la gamba sinistra avanti.
HIGE	Barba, baffi.
HIHO	Metodo segreto.
HIJI	Gomito.
HIJI ATE	Tecnica di percossa eseguita col gomito.
HIJI DORI	Pugno al volto di uke.
HIJI KIME OSAE	Immobilizzazione al gomito.
HIJI NOBASU	Distendere il gomito.
HIJI SURI UKE	Parata con il gomito scorrevole.
HIJI UCHI	Percossa con il gomito.
HIJI WAZA	Attacco sui gomiti di uke.
HIJIRI	Saggio.
HIKI	Tirare.
HIKI DO	Colpire il fianco ritirandosi.
HIKI MEN	Colpire alla testa ritirandosi.

HIKI OTOSHI	Far cadere tirando.
HIKITE	Tirare la mano indietro.
HIKIWAKE	Incontro nullo. Parità.
HIMA	Spazio, apertura.
HINERI	Torsione.
HINERI YOKO EMPI	Torsione del gomito all'indietro.
HINERITE	Torsione della mano.
HIRA	Dita a metà.
HIRA KEN TSUKI	Colpo di pugno con le dita della mano piegate a metà.
HIRAKU	Aprire.
HIRIKI	Potenza del gomito.
HISHIJI	Rompere.
HITAI	Fronte.
HITO	Persona. Essere umano.
HITO E MI	Posizione triangolare del corpo in cui l'ipotenusa è costituita dalla schiena. Rendere il corpo piccolo.
HITO SASHIYUBI	Dito indice.
HITSUI	Ginocchio.
HIZA	Ginocchio.
HIZA GASHIRA	Rotula.
HIZA GURUMA	Ruota sul ginocchio.
HO	Esercizio. Lato, direzione.
HOHO	Metodo, via.
HOKO	Lancia. Uno degli elementi dell'ideogramma Bu.
HOMBU DOJO	Palestra centrale.
HON	Origine, radice, fondamentale.
HON MOKUROKU	Titolo attribuito agli aikidoka che possiedono il 4° o 5° dan.
HYAKU	Cento.
HYAKU HACHIJU DO	180 gradi.

# I

IAI	Sguainare. Arte di attaccare quando l'avversario decide di nuocere.
IAIDO	La via per sguainare la spada.
IBUKI	Tecnica di respirazione sonoramente percepibile che "parte" dal ventre. Lo ibuki produce effetti equiparabili al kiai.
ICHI	Uno. Il primo.
ICHIBAN	Primo. In giapponese si utilizza questo termine per indicare tutto ciò che è di prima qualità.
ICHIMAN	Diecimila.
ICHIMONJI NO KAMAE	Posizione di guardia con il bastone corto.
ICHIMONJI SUBURI	Pratica del taglio per la coordinazione della spada con il corpo.
IIE	No.
IKI	Respiro.
IKKEN ISSATSU	Uccidere con un colpo.
IKKYO	Tecnica numero 1. "Primo Principio" (v. ude osae), immobilizzazione del braccio di uke.
IKKYO UNDO	Esercizio di parata da shomen uchi.
INAZUMA	Fulmine.
INKO	Gola.
INNO KATSU	Metodo di rianimazione per lo scroto.
IPPON	Un punto.
IPPON KEN	Pugno formato da una nocca.
IPPON KERI	Pugno con una nocca.
IPPON KUMITE	Combattimento ad un attacco.
IPPON NUKITE	Attacco con la punta del dito indice.
IPPON SEOI NAGE	Proiezione sulla spalla per un punto.
IRENAI	Non entrare.
IRERU	Inserire.
IRI	Entrare, avanzare.
IRIMI	Entrare nell'attacco dell'avversario. Entrata diretta in avanti. Entrare nel corpo.
IRIMI ISSOKU	Entrata con solo passo.
IRIMI NAGE	Proiezione in entrata. Tecnica base di Aikido.
IRIMI OTOSHI	Entrata decisa, per annientare l'avversario.
IRIMI TENKAN	Uno degli spostamenti (tai sabaki) dell'Aikido.
IRIMI TSUKI	Proiezione di difesa.



ITORI  
ITSUTSU NO KATA  
IWA NAMI  
IWAMA  
IWAMA RYU AIKIDO  
IZUMO HANMI DESU

Una persona.  
Forma dei cinque movimenti.  
Frangenti sulla roccia.  
Città del Giappone dell'isola di Hokkaido.  
Scuola di Iwama. Il dojo di Iwama era la palestra di campagna di O Sensei M. Ueshiba. Attualmente il Maestro Saito Morihiro è il custode.  
Assumere la posizione a 45°.

## J

JIIIN NO KOKYU  
JIKAN  
JIKU  
JIKUREN  
JIME  
JIN  
JINJA  
JITSU  
JIYU WAZA  
  
JO  
JO  
JO AWASE  
JO DORI  
JO JUTSU  
JO KYU  
JO MOCHI  
JO MOCHI NAGE WAZA  
JO MOKUROKU  
JO NO AWASE  
JO SOKUTEI  
JO SUBURI  
JODAN

Il respiro degli esseri umani.  
Tempo limite.  
Asse.  
Abilità.  
Strangolamento.  
Benevolenza.  
Sacrario della religione Shinto.  
Tecnica. V. jutsu.  
Serie completa delle tecniche previste per un dato attacco. Tecniche libere.  
Bastone medio lungo generalmente 1,26 m, solitamente costruito con legno di quercia.  
Alto, superiore. Jodan = livello alto.  
Armonizzazione del Jo.  
Presa del bastone.  
Tecnica di bastone.  
Tecniche avanzate.  
Presa del Jo.  
Tecniche di proiezione con la presa del Jo.  
Titolo attribuito alle cinture nere di 2° e 3° dan.(v. kyudan).  
Movimenti di armonizzazione di Uchi ed Uke entrambi muniti di bastone.  
Pianta del piede con le dita sollevate.  
Esercizi a solo con il bastone.  
Livello alto.

JODAN	Parte superiore del corpo corrispondente al capo.
JODAN AGE UKE	Parata alta.
JODAN CHOKU TSUKI	Pugno diretto alto.
JODAN KekomI	Calcio spinto alto.
JODAN MAE GERI	Calcio diretto alto.
JODAN MAWASHI GERI	Calcio circolare alto.
JODAN NO KAMAE	Guardia alta.
JODAN TSUKI	Pugno diritto al volto.
JODAN UKE	Parata alta.
JOHO	Verso l'alto.
JOSEKI	Lato superiore.
JU	Morbido, flessibile, adattabile, armonioso.
JU	Dieci.
JU DAN	Decimo grado.
JU JUTSU	Tecniche della cedevolezza. Arte della cedevolezza.
JU NO KATA	Forma della cedevolezza.
JU SHIKI	Metodi della cedevolezza.
JU TAI	Morbido, cedevole.
JU TAI JUTSU	La tecnica del corpo cedevole.
JU YOKU GO O SEISURU	"La morbidezza contro la forza". E' il concetto che si trova alla base di tutto il budo.
JUDO	La via della cedevolezza. Arte marziale fondata da Jigoro Kano.
JUDO	La via della cedevolezza.
JUGO	Quindici.
JUHACHI	Diciotto.
JUICHI	Undici.
JUJI	Croce, incrociato.
JUJI GARAMI	Proiezione con le braccia incrociate con immobilizzazione. Sorta di controllo incrociato (juji).
JUJI NAGE	Proiezione con le braccia incrociate.
JUJI UKE	Parata a braccia incrociate.
JUJI UKEMI	Cadute incrociate.
JUKEN	Baionetta.
JUKEN DORI	Presa della baionetta.
JUKU	Diciannove.
JUNANA	Diciassette.
JUNBI TAISO	Esercizi di ginnastica.

JUNI	Dodici.
JUROKU	Sedici.
JUSAN	Tredici.
JUSHI	Quattordici.
JUSHICHI	Diciassette.
JUTSU	"Tecnica". Questo termine si applica a tutte le arti marziali "violente", mentre il termine "Do" (via) a quelle che non sono destinate alla guerra.

## K

KACHI	Vittoria. (gashi)
KACHIKAKE	Mento.
KADAKA JIME	Strangolamento a mani nude.
KAESHI	Scambio, trasformazione, contrattacco. (GAESHI)
KAESHI WAZA	Contro tecniche.
KAETE	Voltatevi.
KAGAMI BIRAKI	Festeggiamento del primo dell'anno.
KAGAMI MIGAKI	Pulire lo specchio.
KAGI	Uncino.
KAGI TSUKI	Pugno a gancio.
KAGURA MAI	Danza degli Dei.
KAHO	Verso il basso.
KAIDEN	Grado superiore attribuito al maestro che insegna.v. Kyudan
KAISHO	Mano aperta.
KAISO	Titolo di fondatore.
KAITE	Girare.
KAITEN	Cambio del fronte di attacco di 90° o 180° ottenuto ruotando il corpo sulla parte anteriore del piede.
KAITEN ASHI	Rotazione del corpo di 180° dopo aver effettuato un passo avanti.
KAITEN NAGE	Proiezione in rotazione.
KAITEN NAGE SOTO MAWARI	Proiezione in rotazione con uscita esterna.
KAITEN NAGE UCHI MAWARI	Proiezione in rotazione passando sotto il braccio.

KAKAE	Abbracciare.
KAKARI GEIKO	Molti avversari attaccano in linea.
KAKATO	Tallone.
KAKATO GERI	Colpo di calcio con il tallone.
KAKE FUTON	Fodera per trapunta.
KAKE SHUTO UKE	Parata a gancio.
KAKETE	Mano a gancio. V. kake shuto.
KAKIWAKE UKE	Parata a cuneo rovesciato.
KAKUDO	Angolo.
KAKUTO	Polso piegato a testa di gru.
KAKUTO UKE	Parata con il polso a testa di gru.
KAMAE	Posizione di guardia assunta all'inizio di una tecnica. (vedi hidari hanmi, migi hanmi)
KAMAERU	Assumere una posizione.
KAMI	Capelli. Dei. Divinità.
KAMI DANA	La simbolica casa dello spirito del dojo.
KAMI SHIHO GATAME	Controllo di quattro punti da sopra.
KAMI TORI	Presa per i capelli.
KAMIZA	Luogo del dojo dove si effettua il saluto e dove si pone una calligrafia o la foto del fondatore.
KANI	Aragosta.
KANJI	Carattere cinese, ideogramma.
KANKEIKO	Allenamento invernale.
KANKU	Guardando in cielo.
KANKU DAI	Forma del guardare in cielo.
KANNAGARA NO MICHİ	La via degli imperatori giapponesi e degli Dei.
KANNUKI	Traverso.
KANSETSU	Articolazione, giunture.
KANSETSU WAZA	Tecniche di tensione e lussazione delle articolazioni delle braccia.
KANSHA	Gratitudine.
KAO	Viso, faccia, volto.
KARA	Da.
KARA	Vuoto.
KARADA	Corpo umano.
KARAMU	Sgambettare, falciare.
KARATE	Mano vuota.
KARATEDO	La via della mano vuota.
KARATEKA	Colui che pratica il karate.

KARIGAYA USAI SEKIUN	Famoso spadaccino giapponese del XVII secolo.
KATA	Spalla.
KATA	Forma. Nel campo del budo si intende di solito una serie di esercizi obbligatori invariati nel tempo. Sequenza codificata di suburi.
KATA DORI	Presa alla spalla.
KATA GATAME	Controllo con la spalla.
KATA GURUMA	Ruota sulle spalle.
KATA HA JIME	Strangolamento col braccio ad ala.
KATA JUJI JIME	Strangolamento incrociato con un braccio.
KATA MAWASHI	Far girare le spalle.
KATA OSHI	Spingere la spalla.
KATAKI	Avversario.
KATAME	Immobilizzazione.
KATAME NO KATA	Forme dei controlli.
KATAME WAZA	Tecniche di immobilizzazione..
KATANA	Spada giapponese, leggermente curva col filo sulla parte convessa.
KATATE AGE	Sollevare una mano.
KATATE DORI	Presa ad un polso.
KATATE DORI AI HANMI	Presa ad un polso corrispondente.
KATATE DORI GYAKU HANMI	Presa al polso opposto.
KATATE DORI HANTAI	Presa al polso opposto. V. Kosa dori.
KATATE DORI TENKAN HO	Simile a Tai no henko.
KATATE RYOTE TORI	Presa con entrambe le mani ad un polso.
KATSU AYABI	Vittoria alla velocità della luce.
KATSU JIN KEN	La spada che salva la vita. Risparmiare la vita al nemico.
KATSUGI	Prendere sul dorso.
KAWA	La pelle.
KAWASHI	Schivata.
KAZASU	Presa alta.
KAZUMI ISE NO KAMI	Fondatore della scuola di spada Shinkage.
KE AGE	Calcio verso l'alto.
KEAGE	Calcio frustato.
KEBAN ASHI	Calcio frustato.
KEIBU SEIMYAKU	Vena giugulare.
KEIKO	Pratica, allenamento.
KEIKOBA	Luogo d'allenamento.

KEIKOGI	Costume di cotone bianco per le arti marziali.
KEITO	Polso a testa di gallina.
KEITO UKE	Parata con il polso a testa di gallina.
KEKOMI	Calcio spinto.
KEMPO	Arte del pugno.
KEN	Spada giapponese.
KEN	Pugno.
KEN JUTSU	L'arte della spada.
KEN NO AWASE	Esercizi di armonizzazione della spada.
KEN SUBURI	Esercizi a solo con la spada.
KEN TAI JO	Tecniche con il bastone e la spada.
KEN TAI JO NO AWASE	Tecniche di armonizzazione della spada, del corpo e del bastone.
KENDO	La via della spada.
KENDO	Scherma giapponese; Via della Spada.
KENJU	Pistola.
KENJU DORI	Presa della pistola.
KENSEI	Kiai con concentrazione.
KENSHO	Concentrazione spirituale: vedi anche MOKUSO e SATORI.
KENSUI	Prendere per le mani.
KENTOS	Le prime due nocche della mano.
KENTSUI	Pugno a martello. v. tetsui.
KENTSUI UCHI	Percossa con il pugno a martello.
KENYOHO	Combinazione di metodi.
KERI	Calcio.
KERI WAZA	Tecniche di calcio.
KESA	Fascia, trasversale.
KESA GATAME	Controllo a fascia.
KESA GERI	Calcio laterale volante.
KESA GIRI	Fendente diagonale al corpo.
KETTE GYAKU TSUKI	Calcio diretto e pugno contrario alla gamba anteriore.
KETTE GYAKU TSUKI NO TSUKKOMI	Calcio diretto medio e pugno contrario alla gamba medio.
KETTE JUN TSUKI	Calcio diretto e pugno.
KETTE JUN TSUKI NO TSUKKOMI	Calcio diretto alto e pugno alto.
KI	Potenza dello spirito, energia vitale, forza vitale del corpo. Uno dei concetti fondamentali del pensiero orientale.
KI MUSUBI	Incontrarsi con l'energia dell'avversario.

KI MUSUBI	Unione del Ki.
KI MUSUBI NO TACHI	Incontrarsi con la spada dell'avversario.
KI NO CHIKARA	Potenza del ki.
KI NO NAGARE	Corrente dello spirito. Flusso del Ki.
KI NO NAGARE WAZA	Tecnica fluida.
KI TAI	Con il Ki.
KIAI	Emissione sonora vocale in concentrazione. "Unione delle energie".
KIBA DACHI	Posizione del fantino.
KIHON	Base, fondamentale.
KIHON	Base, basico.
KIHON KATACHI KARA	Forma base.
KIHON KUMITE	Tecniche di combattimento di base.
KIHON WAZA	Tecniche fondamentali, di base.
KIHON WAZA	Tecniche fondamentali.
KIKAI	Oceano del Ki.
KIKAI TANDEN	Centro addominale.
KIKAN	Trachea.
KIME	Energia. Determinazione. Efficacia di penetrazione.
KIME NO KATA	Forma della decisione.
KIME SHIKI	Metodi per la decisione.
KIMONO	Abito tradizionale giapponese.
KIN	Basso ventre.
KIN GERI	Calcio al basso ventre.
KINU	Seta.
KIRI (GIRI)	Esprime l'azione del tagliare con la katana o con un'altra arma, con un rapido movimento del braccio, della mano, del pugno o del piede..
KIRI HIRAKU	Taglio e apertura.
KIRI KAMI	Primo diploma.
KIRI KOMI	Colpire tagliando.
KIRI OROSHI	Tagliare dall'alto.
KIRITSU	Alzarsi.
KIRU	Tagliare. Es. Hara kiri = Taglio del ventre.
KISO KUMITE	Combattimento convenzionale.
KISURI YUBI	Dito anulare.
KIZA	Seduto con le gambe tese. Posizione intermedia dello Shikko.
KIZAMI	Improvviso
KIZAMI GERI	Calcio diretto improvviso.

KIZAMI TSUKI	Pugno diretto improvviso.
KO	Piccolo, anziano.
KO	Dorso del pugno.
KO DACHI	Piccola sciabola.
KO HAI	Il giovane nella pratica.
KO SOTO GAKE	Piccolo agganciamento esterno.
KO SOTO GARI	Piccola falciata esterna.
KO TAI	Duro.
KO UCHI GARI	Piccola falciata interna.
KOBORE	Tibia.
KOBUDO	Arte marziale ove si praticano le varie armi tradizionali: Nunchaku, Sai, Tonfa.
KOBUKAN	Nome che identifica la palestra di Tokyo dove insegnò Morihei Ueshiba.
KOBUSHI	Pugno normale.
KODANSHA	Grado di 5° dan e superiori.
KODAORE	Tronco abbattuto.
KOGAN KATSU	Metodo di rianimazione per i testicoli.
KOH	Pietà.
KOHAI	Allievo di basso grado. Studente.
KOHO	Inversione di direzione.
KOHO TENTO	Esercizio di caduta all'indietro.
KOJIKI	Miti giapponesi delle origini.
KOKO	Bocca di tigre.
KOKORE E	Spirito sincero di competizione.
KOKORO	Cuore, spirito.
KOKUTSU	Indietro, arretrato.
KOKUTSU DACHI	Posizione arretrata.
KOKYU	Respirazione; momento di concentrazione e di armonizzazione del singolo con la natura.
KOKYU DOSA	Esercizio di respirazione con partner.
KOKYU HO	Metodo o esercizio di respirazione. Indica alcune tecniche di respirazione praticate nell'aikido.
KOKYU NAGE	Proiezione con la potenza del respiro.
KOKYU NO HENKA	Cambio con respirazione.
KOKYU RYOKU	Potenza del respiro.
KOKYU RYOKU NO YOSEI HO	Esercizio per sviluppare la forza della respirazione.
KOKYU TANDEN HO	Esercizio del musubi (armonizzazione) in cui si adatta il ritmo delle proprie energie vitali a quello del compagno.



	vitali a quelle del compagno.
KOKYU TENKAN HO	Rotazione con la respirazione.
KOKYU UNDO	Movimento della respirazione.
KOMI	Interno. Sollevato, sotto.
KONBAN WA	Buona sera.
KONNICHI WA	Buon giorno.
KORE O MIRO	Guarda qui. (Si dice ad una persona uguale in grado).
KORE O MINASAI	Guarda qui. (Si dice ad una persona uguale o inferiore di grado; più addolcito)
KORE O MITE KUDASAI	Per favore guarda qui.
KORE O GORAN KUDASAI	Potresti essere così gentile da guardare qui? (Si dice a chi è più alto in grado).
KORI	Piedi.
KOSA	Incrocio.
KOSA DACHI	Posizione con i piedi incrociati.
KOSA DORI	Presa a mani incrociate. Destra-destra, sinistra-sinistra.
KOSHI	Vita, busto, zona della cinta, anche.
KOSHI GURUMA	Ruota sull'anca.
KOSHI NAGE	Proiezione con movimento di torsione del busto o delle anche..
KOSHIKI NO KATA	Forma delle cose antiche.
KOTAI	Cambio di persona. Movimento a tergo.
KOTE	Polso.
KOTE GAESHI	Proiezione con torsione esterna del polso.
KOTE GAESHI UNDO	Esercizio di rovesciamento del polso.
KOTE GIRI	Taglio al polso.
KOTE HINERI	Torsione del polso diretta o inversa (sankyo).
KOTE HINERI UNDO	Esercizio con torsione esterna del polso.
KOTE MAWASHI	Torsione interna del polso (nikyo).
KOTE MAWASHI UNDO	Esercizio con torsione interna del polso.
KOTO DAMA	Pratica dei suoni. Parole sacre.
KOYUBI	Dito mignolo.
KOZA	Seduto con le gambe incrociate.
KOZUKA	Piccolo pugnale affilato senza guardia (tsuba), generalmente inserito nel fodero della katana, assieme a una sorta di spillone detto kogai.
KU	Nove.
KU DAN	Nono grado.
KUBI	Collo.
KUBISHIME	Strangolamento.

KUCHI	Bocca.
KUDASAI	Per favore.
KUHYAKU	Novecento.
KUJU	Novanta.
KUJU DO	90 gradi.
KUJUGO	Novantacinque.
KUJUHACHI	Novantotto.
KUJUICHI	Novantuno.
KUJUKU	Novantanove.
KUJUKU	Novantanove.
KUJUNI	Novantadue.
KUJUROKU	Novantasei.
KUJUSAN	Novantatré.
KUJUSHI	Novantaquattro.
KUJUSHICHI	Novantasette.
KUMADE	Mano a zampa d'orso.
KUMI	Incontrare.
KUMI IAI	Esercizio con spade appaiate, dove i contendenti iniziano con le spade inguainate; fa parte dell'arte di sguainare la spada.
KUMI JO	Tecniche con il bastone.
KUMI TACHI	Tecniche con la spada.
KUMITE	Combattimento. Incontro di mani.
KUNGINUKI	Forbici.
KUNO JI GIRI	Fendente rassomigliante nella figura al carattere Ku.
KURAI	Segreto, consapevolezza, essenza interiore.
KURAI DORI	Il controllo dell'altrui consapevolezza.
KURUMA DAOSHI	Ruota lanciata.
KUTSU	Atteggiamento, condizione.
KUZURE KAMI SHIHO	Variante del controllo di quattro punti da sopra
GATAME	
KUZUSHI	Principio per squilibrare l'avversario.
KWAI	Centro, società, scuola.
KWANSETSU	Articolazione.
KWATSU	Tecniche di rianimazione.
KYO	Principio, gruppo di movimenti. Esistono 5 KYO principali: Ikkyo – Nikyo - Sankyo – Yonkyo – Gokyo
KYO	Finta in combattimento.
KYODO	Movimento.

KYOSEN	plesso solare.
KYOSHI	Titolo attribuito alle cinture nere di 6° e 7° dan. Esso corrisponde al raggiungimento di un livello di perfezione interiore.
KYU	grado: si attribuisce fino al conseguimento della cintura nera. I praticanti graduati in kyu sono detti mudansha (senza dan). I primi cinque kyu portano la cintura bianca, e il primo kyu una cintura marrone.
KYUDAN	Insieme dei gradi inferiori (kyu) e superiori (dan) attribuiti nelle arti marziali. L'attribuzione di un kyu o di un dan è ufficializzata da un diploma, gaku.
KYUDO	Via dell'Arco.
KYUSHO	Punti vitali

## M

MA	Distanza.
MA AI	Giusta distanza dall'avversario. La corretta distanza tra due avversari è detta juban-no-ma-ai, una troppo grande to-ma, una troppo corta chika-ma. E' considerata corretta se le mani dei due praticanti sono in grado di sfiorarsi l'un l'altra.
MA SUTEMI WAZA	Tecniche di sacrificio sul dorso.
MADE	Fino a. Es. Ikkyo kara sankyo made = da ikkyo fino a sankyo.
MAE	In avanti, frontale, davanti.
MAE ASHI	Gamba anteriore.
MAE ASHI GERI	Calcio diritto con la gamba anteriore.
MAE GERI	Calcio frontale.
MAE GERI KEAGE	Calcio frontale frustato.
MAE GERI KEKOMI	Calcio frontale spinto.
MAE HIJI ATE	Percossa col gomito di fronte.
MAE MUKI	Fronteggiarsi.
MAE TOBI GERI	Calcio volante frontale.
MAE UDE DEAI OSAE	Parata pressante con l'avambraccio.
MAE UDE HINERI UKE	Parata con rotazione dell'avambraccio.
MAE UKEMI	Cadute in avanti.
MAE WAZA	Tecniche su attacchi frontali.
MAITTA	Mi arrendo.
MAKI	Avvolgere.
MAKI OTOSU	Torcere al suolo.

MAKIWARA	Tavola di legno elastica per allenare i pugni.
MAKOTO	Spirito puro.
MAKOTO NO KOKYU	Vero respiro.
MARU	Cerchio.
MARUI	Circolare.
MASAKATSU	Vera vittoria.
MASAKATSU AGATSU	Agendo in accordo con la verità si esce sempre vittoriosi.
MATA	Interno della coscia.
MATO	Punto vulnerabile.
MATSUKAZE	Carotide.
MAWARU	Girare.
MAWASHI	Rotazione.
MAWASHI GERI	Calcio circolare.
MAWASHI TSUKI	Pugno a gancio.
MAWASHI UCHI	Colpo circolare.
MAWATTE	Girate.
ME	Occhio, sguardo, visione.
MEIJI	Restaurazione. Periodo susseguente all'arrivo dell'Ammiraglio Perry, nel quale iniziò il processo di modernizzazione del Giappone.
MEIKYO	Specchio lucente. Kata di karate Shotokan.
MEN	Faccia, volto. Si indica ugualmente col termine men una tecnica di percossa eseguita sopra la fronte.
MENKYO	Diploma di insegnante.
MENKYO KAIDEN	Titolo onorifico.
METSUBUSHI	Colpo agli occhi portato con le dita.
METSUKE	Penetrare con lo sguardo.
MI ATERU	Corpo a corpo.
MI KUDAKI	Fracassare il corpo.
MICHI	Via.
MIGI	Destra.
MIGI ASHI DACHI	Posizione con il piede destro avanti.
MIGI HANMI	Posizione obliqua destra.
MIGI KOKYU TENKAN HO	Partenza da posizione destra respirare effettuando il tenkan.
MIKAZUKI GERI	Calcio crescente.
MIMI	Orecchio.
MINASAN	Voi tutti.
MINNA	Tutto.

MIRU NO KOKORO	"Spirito della visione", visione globale dell'avversario e di ciò che lo circonda e valutazione oggettiva del suo "spazio-tempo" (v. ma-ai).
MISOGI	Purificazione.
MISOGI HARAI	Azione concretante il misogi.
MIYAMOTO MUSASHI	Spadaccino giapponese.
MIZU	Acqua.
MIZU GURUMA	Ruota d'acqua.
MIZU IRI	Tuffare nell'acqua.
MIZU NO KOKORO	"Il cuore come l'acqua". Espressione che indica la calma perfetta dello spirito, la sua non aggressività e la sua resistenza. (v. aiki, kokoro)
MOCHI	Prendere con le mani, afferrare.
MOKUROKU	Catalogo delle tecniche.
MOKUSO	Meditazione.
MOMO	Interno della coscia.
MON	Stemma, blasone.
MONTEI	Allievo, discepolo.
MOROTE	A due mani.
MOROTE DORI	Presa al polso con due mani.
MOROTE DORI DAI IKKYO	Presa al polso con due mani, Ude osae.
MOROTE DORI DAI NIKYO	Presa al polso con due mani, Kote mawashi.
MOROTE DORI DAI SANKYO	Presa al polso con due mani, Kote hineri.
MOROTE DORI DAI YONKYO	Presa al polso con due mani, Tekubi osae.
MOROTE DORI KOKYU HO	Esercizio di respirazione con doppia presa ad un polso.
MOROTE DORI KOKYU NAGE	Presa doppia al polso e proiezione respiratoria.
MOROTE SEOI	Le due mani sul dorso.
MOROTE SUKUI UKE	Parata con le due mani a raccolta.
MOROTE TSUKAMI UKE	Parata con le due mani a presa.
MOROTE TSUKI	Colpo con due pugni.
MOROTE UCHI	Colpo a due mani.
MOROTE UKE	Parata combinata con l'avambraccio.
MU	Concetto di negazione. Vuoto.
MU GAMAE	Assenza di guardia.

MUDANSHA	Allievo di un arte marziale di cui non possiede la cintura nera (dan), ma soltanto un kyu.
MUKYU	Allievo che non possiede ancora nessun grado kyu.
MUNE (MUNA)	Petto.
MUNE DORI	Presa al petto.
MUNE OSHI	Spingere il petto
MUNE TSUKI	Colpo di pugno al petto.
MUSHA SHUGYO	Allenamento austero.
MUSHIN	Stato mentale originale, senza che lo spirito si fissi in alcun modo su qualcosa; esso deve essere aperto e disponibile verso tutte le cose e riflettere come farebbe uno specchio.
MUSUBI	Armonia, unione.
MUSUBI DACHI	Posizione naturale con le punte dei piedi aperte a 45°
MUZI NAGARE	Corrente d'acqua.

## N

NAGARE	Flusso, corrente. Es. Ki no nagare = corrente del Ki.
NAGASHI	Deviante, deviato.
NAGASHI TSUKI	Pugno fluente.
NAGASHI UKE	Parata deviante.
NAGASU	Scappare, deviare, fluire.
NAGE	Proiezione.
NAGE NO KATA	Forme di proiezione di tori nei confronti di uke. Comprendono 10 movimenti:  Shiho nage – Irimi nage – Kote gaeshi – Kaiten nage – Tenchi nage – Kokyu nage – Koshi nage – Tembin nage – Irimi tsuki – Juji garami.
NAGE WAZA	Tecniche di proiezione.
NAGERU	Gettare, proiettare.
NAHA TE	Antica scuola di karate di Okinawa.
NAI	No.
NAI WAN	Interno dell'avambraccio.
NAKA	Laterale, media.
NAKA DE MOSU	Presa laterale.
NAKADAKA IPPON KEN	Pugno con una nocca centrale.

NAKAYUBI	Dito medio.
NAMI GAESHI	Parata fluttuante.
NAMI JUJI JIME	Strangolamento incrociato con presa normale.
NANAME	Diagonale. Obliquo.
NANAME SHITA UCHI	Colpo in diagonale basso.
NANAME TSUGI ASHI	Movimento del passo seguito in diagonale.
NANAME TSUKI	Colpire lateralmente col coltello.
NANAME UE UCHI	Colpo diagonale in alto.
NAORE	Ritornare a Yoi.
NARABI	Fianco a fianco.
NATSU GEIKO	Allenamento estivo.
NE	Coricato, terra.
NEJIRU	Torcere, slogare.
NEKO	Gatto.
NEKO ASHI DACHI	Posizione del gatto.
NEZIRU	Prendere, afferrare.
NI	Due. In.
NI DAN	Secondo dan.
NI DAN GERI	Doppio calcio volante
NIHO ZENSHIN ZENGO KIRI	Due passi in avanti, girarsi e portare un fendente)
NIHON NUKITE	Colpo con due dita di punta.
NIJU	Venti.
NIJUGO	Venticinque.
NIJUHACHI	Ventotto.
NIJUICHI	Ventuno.
NIJUKU	Ventinove.
NIJUNI	Ventidue.
NIJUROKU	Ventisei.
NIJUSAN	Ventitre.
NIJUSHI	Ventiquattro.
NIJUSHICHI	Ventisette.
NIKYO	Tecnica n.2, vedi kote mawashi.
NIKYO UNDO	Esercizio con torsione del polso verso l'interno. V. Kote mawashi undo.
NIN JUTSU	Arte degli agenti segreti.
NININ	Due persone.
NININ DORI	Due persone prendono.

NINJA	Agente segreto giapponese utilizzato dai signori per uccidere.
NISSOKU ITTO NO MA AI	Distanza ideale tra due avversari, che devono essere distanti da loro due passi (v. ma-ai).
NIYAKU	Duecento.
NO	Di (preposizione).
NOBASHI	Distensione.
NOBASU	Distendere.
NODO	La gola.
NOREN UKYIO-E	Tenda.
NOTO	(Iaido). Indica l'azione di rinfoderare la spada dopo aver scolato il sangue dalla lama (chiburi).
NUKI GAKE	Impedire di sguainare.
NUKIDO	Schivare un attacco e contrattaccare al fianco.
NUKITE	Colpo con la picca della mano.
NUKITSUKE	(Iaido). Arte di estrarre la spada dal fodero e di colpire l'avversario nello stesso tempo, prima che questi abbia il tempo di estrarre la sua katana.
NUNCHAKU	Piccolo flagello con due parti unite fra loro da una corda o da una catena. esso serviva in origine per battere la paglia di riso.

## O

O	Grande.
O GOHO ATE	Colpi nelle cinque direzioni maggiori.
O GOSHI	Grande colpo d'anca.
O HIDARI MAE NANAME ATE	Grande attacco obliquo a sinistra.
O MAE ATE	Grande attacco avanti
O MIGI ATE	Grande attacco a destra.
O NANAME UE UCHI	Grande colpo diagonale in alto.
O RYOTE UE TSUKI	Gradi colpi in alto con due mani.
O SENSEI	Grande Maestro.
O SOTO	Grande esterno.
O SOTO GARI	Grande falciata esterna
O SOTO GURUMA	Grande ruota esterna.
O UCHI	Grande interno.
O UCHI GARI	Grande falciata interna.



O UE ATE	Grande attacco in alto.
O USHIRO ATE	Grande attacco indietro.
OBI	Cintura.
OBI DORI	Preso alla cintura.
OBOERU	Memorizzare, ricordare.
OBOERU	Memorizzare, ricordare.
OHAYO'GOZAIMASU	Buon giorno.
OI	Avanzare.
OI TSUKI	Pugno avanzando. Pugno lungo.
OJIGI	Inchino.
OKINAWA TE	Karate d'Okinawa.
OKURI	Coppia, entrambi.
OKURI ASHI BARAI	Spazzare entrambe i piedi.
OKURI ERI JIME	Strangolamento ad entrambe i baveri.
OKURIASHI	Spostamento di base; si esegue senza sollevare i piedi facendo scivolare avanti il piede posteriore prima che l'anteriore abbia completato il passo.
OMOTE	Fronte (rispetto all'avversario), "positivo".
OMOTE WAZA	Tecniche in entrata diretta. Di fronte.
OMOTO KYO	Religione fondata da Onisaburo Deguchi. L'insegnamento della grande origine.
ONAJI	Stesso.
ONAJI KAKUDO	Stesso angolo.
ONAKA	Addome.
ONEGAI SHIMASU	Posso chiedere...? Vuoi allenarti con me? Per favore.
ONNA	Donna.
OSAE	Immobilizzazione. Schiacciamento. Pressione.
OSAE KOMI	Immobilizzato.
OSAE UKE	Parata pressante.
OSAE WAZA	Tecniche di immobilizzazione.
OSAE WAZA	Tecniche delle immobilizzazioni.
OSAERU	Trattenere.
OSHI	Spingere.
OSHI KOMU	Spingere con forza.
OSHI TAOSHI	Chiave articolare di braccio (ude-hishigi) eseguita applicando una pressione sul gomito di uke. Questa tecnica fa parte delle hiji-waza (tecniche di gomito).
OSHIERU	Insegnare.
OSHIKI UCHI O DOME	Tecniche del Daito Ryu Aiki Jutsu.

OTAGAI	Allievi, discepoli.
OTEN	Girare sul fianco.
OTOKO	Uomo.
OTONASHI NO KEN	La spada silenziosa.
OTOSHI	Far cadere. Caduto.
OTOSHI EMPI UCHI	Colpo di gomito verso il basso.
OTOSHI HIJI ATE	Colpo di gomito verso il basso.
OTOSHI TSUKI	Pugno cadente.
OTOSHI UCHI	Colpo cadente.
OTOSHI UKE	Parata dall'alto verso il basso.
OWARI	Fine.
OYASUMINASAI	Buona notte.
OYAYUBI	Dito pollice.
OYAYUBI IPPON KEN	Colpo con il pollice.
OYO WAZA	Tecniche applicate.

## R

RANDORI	Stile libero. Pratica con attacchi multipli.
REI	Saluto di ringraziamento. Inchino.
REI SHIKI	Cerimoniale, etichetta.
REIGI	Etichetta.
REIGI SAO	Regole di etichetta del Dojo.
REN TSUKI	Pugno combinato.
RENOJI DACHI	Posizione a L.
RENRAKU	Successione, combinazione.
RENRAKU WAZA	Tecniche in successione.
RENZOKU GERI	Calcio combinato.
RENZOKU TENKAN HO	Tenkan in successione.
RENZOKU UCHI KOMI	Doppio colpo di taglio in successione.
RENZOKU WAZA	Tecniche in successione.
RI	"Morale".
RIKEN	Dorso del pugno.
RIPPYAKU	Seicento.

RITSUREI	Saluto rituale, eseguito in piedi con i talloni uniti e il busto leggermente flesso in avanti, in direzione della persona a cui è destinato.
ROKKYO	Sesto principio (vedi Hiji Kime Osae).
ROKKYU	6° classe.
ROKU	Sei.
ROKU DAN	Sesto grado.
ROKU NO JO KATA	Forma dei sei movimenti con il bastone.
ROKUJU	Sessanta.
ROKUJUGO	Sessantacinque.
ROKUJUHACHI	Sessantotto.
ROKUJUICHI	Sessantuno.
ROKUJUKU	Sessantanove.
ROKUJUNI	Sessantadue.
ROKUJUROKU	Sessantasei.
ROKUJUSAN	Sessantatré.
ROKUJUSHI	Sessantaquattro.
ROKUJUSHICHI	Sessantasette.
RONIN	Durante l'epoca EDO, questo termine indicava quei samurai che non dipendevano più direttamente da un signore, essendo quest'ultimo deceduto o caduto in disgrazia. In tali circostanze numerosi ronin divennero insegnanti di arti marziali, o intrapresero altre attività compatibili con il loro rango di samurai, divenendo guardie del corpo, protettori di villaggi, ecc.. Alcuni di essi si diedero al brigantaggio e le truppe shogunali furono spesso impegnate a dar loro la caccia. Numerose scuole (ryu) di arti marziali vennero fondate dai ronin.
ROPPO	Movimento opposto ad ayumi-ashi.
RYO	Entrambi, due.
RYO ERI JIME	Preso al bavero con le mani incrociate.
RYO GAN TSUKI	Pungere gli occhi.
RYO HIJI DORI	Preso ad entrambi i gomiti.
RYO KATA DORI	Preso ad entrambe le spalle.
RYO KATA OSHI	Premere entrambe le spalle.
RYOKUHI	Evitare l'uso della forza.
RYOSHO AWASE	A mani unite.
RYOTE DORI	Preso ad entrambi i polsi.
RYOTE DORI TENKAN HO	Preso alle mani rotazione del corpo.
RYOTE MOCHI	Preso con due mani ad un polso (anche katate ryote tori).
RYU	Scuola, Drago. Stile.

RYU SETSU	La neve sul salice.
RYU TAI	Fluido.
RYUGI	Stile, insegnato in un ryu.

## S

SA	Sinistra (v. hidari)
SA SOKU	Piede sinistro, lato sinistro.
SA:	Avvicinati dunque...
SABAKI	Movimento. Schivare un attacco effettuando una rotazione del corpo. (v. tai sabaki), ruotare.
SAGI ASHI DACHI	Posizione dell'airone.
SAHO	A sinistra.
SAKA OTOSHI	Caduta a precipizio.
SAKOTSU	Clavicola.
SAKURA	Albero del ciliegio.
SAMBYAKU	Trecento.
SAMERU	Attaccare.
SAMURAI	Guerriero feudale giapponese. Colui che serve il signore.
SAN	Tre; suffisso: signore, signora..
SAN DAN	Terzo grado. (v. kyudan, dan)
SAN NEN	Tre anni.
SAN NEN IRIMI NAGE	Tre anni per Irimi nage.
SAN REN TSUKI	Tre pugni combinati.
SANCHIN	Clessidra.
SANCHIN DACHI	Posizione a clessidra.
SANJU	Trenta.
SANJUGO	Trentacinque.
SANJUHACHI	Trentotto.
SANJUICHI	Trentuno.
SANJUKU	Trentanove.
SANJUNANA	Trentasette.
SANJUNI	Trentadue.
SANJUROKU	Trentasei.

SANJUSAN	Trentatré.
SANJUSHI	Trentaquattro.
SANKAKU	Triangolo.
SANKAKU NO IRIMI	Entrata a triangolo.
SANKAKU TAI	Forma triangolare, (posizione del corpo).
SANKAKU TOBI	Salto a triangolo.
SANKYO	Tecnica numero 3 (kote hineri), immobilizzazione con torsione del polso dell'avversario.
SANKYO UNDO	Esercizio con torsione del polso verso l'esterno. V. Kote hineri undo.
SANKYU	3° classe.
SANNEN GOROSHI	Metodo segreto per provocare la morte a distanza di tempo.
SANNIN	Tre persone.
SANNIN DORI	Tre persone prendono.
SASAE	Mantenere, tenere.
SASAE TSURI KOMI ASHI	Trattenere il piede tirando e sollevando.
SASHIN YUTAI	Avanzare con il sinistro indietreggiare con il destro.
SASHIYUBI	Dito indice.
SASOI KATSU	Metodo induttivo di rianimazione.
SASOKU	Stato di lucidità.
SATORI	Particolare stato di "illuminazione" dello spirito e della mente. Risveglio.
SATSU JIN KEN	Distruzione o uccisione dell'avversario.
SATSU NINTO	La spada che uccide.
SAYONARA	Arrivederci.
SAYU	Destra e sinistra.
SAYU KOGO SHITA TSUKI	Colpi in basso su entrambe i lati.
SAYU UCHI	Colpi su entrambe i lati.
SAYU UNDO	Esercizio dell'andare a destra e a sinistra."Sinistro-destro". Esercizio consistente nel bilanciare lateralmente il proprio corpo da sinistra a destra e viceversa, per renderlo più agile e flessibile.
SCHICHIJU	Settanta.
SCHICHIJUGO	Settantacinque.
SCHICHIJUHACHI	Settantotto.
SCHICHIJUICHI	Settantuno.
SCHICHIJUKU	Settantanove.
SCHICHIJUNANA	Settantasette.
SCHICHIJUNI	Settantadue.
SCHICHIJUROKU	Settantasei.

SCHICHIJUSAN	Settantatré.
SCHICHIJUSHI	Settantaquattro.
SCHICHIYAKU	Settecento.
SEI KEN	Parte anteriore del pugno.
SEI KEN CHOKU TSUKI	Colpo diretto con la parte anteriore del pugno.
SEI RYUTO	Mano a sciabola.
SEI RYUTO UKE	Parata con la mano a sciabola.
SEI RYUTO ZEN'YO KOKUMIN TAIKU NO KATA	Forme dell'educazione fisica nazionale basate sul principio della massima efficienza.
SEIKA NO ITTEN	Il punto unico, o il centro dell'uomo (v. hara, seika tanden)
SEIKA TANDEN	Centro della regione addominale, idealmente due o tre dita sotto l'ombelico: punto di unione delle energie psicofisiche dell'uomo.
SEIKI	Forza vitale.
SEIMEI	La vita.
SEISURU	Controllare.
SEIZA	Sedere sui talloni.
SEMETE	Colui che attacca in un kata di karate.
SEMPAI	Allievo anziano.
SEN	Iniziativa. Mille.
SEN NO SEN	Iniziativa sull'iniziativa.
SENAKA	Schiena.
SENSEI	Maestro, professore. Colui che dirige un dojo.
SEOI	"Sulla schiena", "prendere sul dorso".
SEOI NAGE	Proiezione sopra la spalla.
SEPPUKU	Suicidio rituale mediante il taglio a forma di croce dell'addome.
SETSU ZOKU	Connessione.
SETSUMEI	Spiegazione.
SETSUMEI SURU	Fare la spiegazione, spiegare.
SEYRYUTO	Mano a sciabola.
SHI	Dito.
SHIAI	Competizione, combattimento arbitrato.
SHIAI JO	Superficie dove si combatte.
SHIATSU	Da shi (dito) e atsu (premere). Tecnica di massaggio zonale con compressione su dei punti particolari del corpo umano, eseguiti con le dita.
SHIBORI	Strangolare.
SHICHI	Sette.
SHICHI DAN	Settimo grado.

SHIDOIN	Titolo di Istruttore.
SHIHAN	Istruttore anziano.
SHIHAN	Titolo superiore attribuito nelle arti marziali.
SHIHAN DAI	Rappresentante designato di uno Shihan.
SHIHO	"Quattro lati", "quattro membra", "quattro direzioni".
SHIHO GIRI	Taglio su quattro lati.
SHIHO HAI	Rispetto nelle quattro direzioni.
SHIHO NAGE	Tecnica base di aikido, proiezione su quattro lati.
SHIHO UNDO	Esercizio delle 4 direzioni.
SHIHO WARI	Rottura delle tavole nelle quattro direzioni.
SHIHON NUKITE	Quattro dita della mano a spada.
SHIJU	Quaranta.
SHIJUGO	Quarantacinque.
SHIJUHACHI	Quarantotto.
SHIJUICHI	Quarantuno.
SHIJUKU	Quarantanove.
SHIJUNANA	Quarantasette.
SHIJUNI	Quarantadue.
SHIJUROKU	Quarantasei.
SHIJUSAN	Quarantatr�.
SHIJUSHI	Quarantaquattro.
SHIKAKU	Punto morto, angolo morto.
SHIKEN	Esame.
SHIKI	Coraggio (composto di Ki).
SHIKI BUTON	Materasso o stuoia in cotone.
SHIKKO	Camminare sulle ginocchia.
SHIKO DACHI	Posizione quadrata.
SHIKORO DORI	Presa allo spallaccio.
SHIKORO GAESHI	Rovesciamento per lo spallaccio.
SHIKYU	4� classe.
SHIMA OBI	Cintura raggiata.
SHIME o JIME	Strangolamento.
SHIME WAZA	Tecniche di strangolamento.
SHIMEI	Attacco il cui esito pu� essere mortale.
SHIMERU	Chiudere.
SHIMOZA	Lato inferiore.
SHIMPAN	Giuramento.

SHIN	Sincerità.
SHIN BU HONRAI FUJI	La via degli Dei e la Via del Bu sono la stessa cosa.
SHINAI	Spada di bambù.
SHINDO ITEN RYU	Moderna scuola d'aikido creata da discepoli di Ueshiba Morihei.
SHINGITAI	Costituisce il "triplo valore" di chi ha acquisito il grado di cintura nera. Shin è il valore morale, il carattere, Gi indica la capacità tecnica e Tai la forza e il vigore fisico del praticante. Il dansha che possiede il shingitai riunisce in sé anche il cielo (shin) , la terra (gi) e l'uomo (tai); in tal senso egli è allora un "uomo completo".
SHINKEN SHIRAHA DORI	Taglio del ventre dal basso verso l'alto.
SHINKEN SHOBU	Duello di vita o morte.
SHINKEN SHOBU WAZA	Tecniche di difesa personale.
SHINNYO	Esperienza.
SHINOGI	Spigolo longitudinale che corre vicino al dorso della lama della spada giapponese. Con questo si fanno le parate.
SHINTAI	Tecniche di spostamento del corpo, con scivolamento dei piedi sul suolo.
SHINTO	La via degli dei.
SHIO	Tutte.
SHIRIZOKU	Ritirarsi, abbandonare.
SHIRO	Bianco.
SHISEI	Posizione.
SHITA	Sotto, basso. Lingua.
SHITA DE MOSU	Presa da sotto.
SHITA KARA	Da sotto, dal basso.
SHITA KARA UE NI	Da sotto a sopra (dal basso verso l'alto)
SHITA MUKI	Guardando verso il basso.
SHITA NI	Giù, sotto.
SHITO RYU KARATEDO	Arte della mano vuota.
SHITSU	Cavità poplitea.
SHITSUMON	Domanda.
SHITSUMON KEIKO	Parte dell'allenamento riservato alle domande.
SHITSUMON SURU	Fare domande.
SHITTSUI	Ginocchio.
SHIWARI	Rottura.
SHIYAKU	Quattrocento.
SHIZENTAI	Posizione naturale.
SHO DAN	Primo grado. Principiante.
SHO MOKUROKU	Gradi inferiori (kyu) alla cintura nera.



SHOBU	Combattimento.
SHODAN	V. obi, kyudan.
SHOGUN	Venivano nominati shogun (generalissimo) dall'imperatore i daimyo che si erano dimostrati più forti militarmente e più ricchi economicamente.
SHOMEN	Parte frontale, davanti, di fronte.
SHOMEN TSUKI	Colpo frontale con pugno.
SHOMEN UCHI	Colpo frontale con taglio dall'alto verso il basso.
SHOSHINSHA	Principiante. Iniziato.
SHOTAI RENSHU	Esercizi in coppia.
SHU WAN	Palmo della mano.
SHUBO	Avambraccio.
SHUCHU	Concentrazione.
SHUCHU RYOKU	Concentrazione dell'energia.
SHUCHUM SUM	Concentrare.
SHUMATSU DOSA	Esercizio per distendere la schiena dopo la pratica.
SHUREN DOJO	Nome del dojo fondato da Morihei Ueshiba ad Iwama.
SHURI TE	Antica scuola di karate di Okinawa.
SHUTO	Mano spada.
SHUTO UCHI	Percossa con il taglio della mano.
SHUTO UKE	Parata con il taglio della mano.
SHUTOTEGATANA	Taglio della mano.
SICHI	Sette.
SO KATSU	Metodo aggregativo di rianimazione.
SOBI	Base del polpaccio.
SOCHIN DACHI	Posizione consolidata.
SODE	Manica del keikogi.
SODE DORI	Presa alla manica del keikogi.
SODE GUCHI	Imboccatura della manica.
SODE GUCHI DORI	Presa all'imboccatura della manica.
SOERU	Attacco.
SOKUHO	Lato.
SOKUMEN	Laterale.
SOKUMEN AWASE UKE	Parata laterale con le mani combinate.
SOKUMEN DORI	Presa di lato.
SOKUMEN IRIMI NAGE	Entrare nel corpo di lato e proiettare.
SOKUMEN UKE	Parata laterale.
SOKUTEI MAWASHI UKE	Parata circolare con la pianta del piede.

SOKUTEI OSAE UKE	Parata pressante con la pianta del piede.
SOKUTO GERI	Calcio laterale.
SONO MAMA	Così com'è.
SORASHI	Finta.
SOTAI DOSA	Esercizi preparatori a coppie.
SOTO	Fuori, esterno.
SOTO DESHI	Allievo esterno.
SOTO KAITEN NAGE	Proiezione rotatoria esterna.
SOTO MAKIKOMI	Arrotolamento esterno.
SOTO MAWARI	Passare esternamente.
SOTO MUKI	Guardando verso l'esterno.
SOTO UKE	Parata esterna.
SUBURI	Esercizi a solo. Con il bastone o la spada.
SU DORI	Proiezione eccessiva. Uke si proietta in sacrificio.
SUIGETSU	Plesso solare.
SUKASHI WAZA	Tecniche eseguite prima che l'avversario afferri.
SUKI	Apertura. Punti deboli, deconcentrazione .
SUKUI	Cucchiaio.
SUKUI NAGE	Lancio a cucchiaio.
SUKUI UKE	Parata raccolta a cucchiaio.
SUMI	Angolo.
SUMI GAESHI	Rovesciamento nell'angolo.
SUMI OTOSHI	Proiezione nell'angolo.
SUMO	Lotta giapponese.
SUN	Unità di lunghezza circa tre centimetri.
SUN DOME	Fermare un colpo tre cm. Prima del contatto.
SURI AGE	Colpire scivolando.
SUSUMI	Avanzare.
SUTEMI	"Sacrificio". Letteralmente rischiare la vita (per vincere).
SUTEMI WAZA	Tecnica di sacrificio utilizzata come espediente per poter vincere.
SUWARI	Seduto, da seduto.
SUWARI WAZA	Tecniche di aikido che si eseguono stando seduti in ginocchio.
SUWARU	Sedersi (verbo).

# T

TACHI	Stare in piedi. Spada.
TACHI AI	Dalla posizione eretta. <sup>7</sup>
TACHI DORI	Tecniche su attacco con spada. Presa della spada.
TACHI WAZA	Tecniche in piedi.
TAE	Piede.
TAI	Corpo.
TAI JUTSU	Arte del corpo; tecniche disarmate.
TAI NO HENKO	Cambio di posizione, ne esistono 4 tipi.
TAI NO TENKAN HO	Ruotare il corpo.
TAI OTOSHI	Caduta del corpo.
TAI SABAKI	Tecniche di spostamento del corpo.
TAIKO	Fronteggiarsi.
TAIKYOKU NO KATA	Kata di formazione del corpo.
TAISHI	Grande Maestro.
TAKA GERI	Calcio al bersaglio alto.
TAKE	Bambù. Ardore marziale.
TAKEMUSU AIKI	Marziale creativo (è una delle definizioni date dal Fondatore ad uno dei tanti aspetti dell'Aikido). La fonte inesauribile dell'Aiki.
TAKI OTOSHI	Il salto della cascata.
TAME SHIWARI	Prova di rottura delle tavole.
TANDEN	Centro della regione addominale, idealmente tre dita sotto l'ombelico. (v. seika tanden).
TANDOKU DOSA	Esercizi preparatori individuali.
TANDOKU RENSHU	Esercizi individuali.
TANI	Valle.
TANI OTOSHI	Caduta nella valle.
TANINZU	Persone.
TANINZU DORI	Altre persone prendono.
TANINZU GAKE	Allenamento contro vari aggressori.
TANKEN	Coltello, pugnale.
TANKEN DORI	Presa del coltello.
TANTO	Pugnale.
TANTO DORI	Tecniche su attacco con pugnale.
TASU	Alzarsi, essere in piedi (verbo).

TATAMI	Materassino, stuoia di paglia. In Giappone il tatami è una unità di misura per misurare la superficie di un vano.
TATE EMPI UCHI	Colpo di gomito verso l'alto.
TATE HIJI ATE	Colpo di gomito verso l'alto.
TATE MAWASHI UCHI	Colpo circolare verticale.
TATE NUKITE	Mano a spada verticale.
TATE SHIHO GATAME	Controllo su quattro punti longitudinalmente.
TATE SHUTO	Mano a spada verticale.
TATE SHUTO UKE	Parata con la mano a taglio verticale.
TATE TSUKI	Colpo di pugno verticale.
TE	Mano, braccio.
TE GATANA	Mano usata come spada. E' il bordo inferiore della mano, dal lato del mignolo al gomito (ma solitamente si indica sino all'articolazione del polso), col quale si assestano gli atemi, e mediante il quale si immobilizza o si proietta (nage).
TE HODOKI	Liberare le mani.
TE NAGASHI UKE	Parata deviante con la mano
TE OSAE UKE	Parata pressante con la mano.
TE SABAKI	Movimento delle mani.
TE WAZA	Tecniche di braccia e mani.
TEIJI DACHI	Posizione a T.
TEIKO	Resistenza.
TEISHO	Palmo della mano.
TEISHO AWASE UKE	Parata con i palmi delle mani combinati.
TEISHO TSUKI	Colpo diritto col palmo della mano.
TEISHO UCHI	Percossa con il palmo della mano.
TEISHO UKE	Parata con il palmo della mano.
TEISOKU	Pianta del piede.
TEJI KARA NO MIKOTO	Il dio della forza incomparabile.
TEKKI NO KATA	Kata del cavaliere di ferro.
TEKUBI	Polso.
TEKUBI	Polso.
TEKUBI KAKE UKE	Parata con il polso a gancio.
TEKUBI KANSETSU	Esercizio per i polsi.
JUNAN HO	
TEKUBI KOSA	Polsi incrociati.
TEKUBI OSAE	Immobilizzazione al polso (vedi Yonkyo). 4° tecnica di immobilizzazione.
TEKUBI SHINDO	
CHOYAKU UNDO	Esercizio dello scuotimento dei polsi effettuando irimi tenkan.

TEKUBI SHINDO UNDO	Esercizio dello scuotimento dei polsi.
TEKUBI UNDO	Esercizi di mobilizzazione e flessibilità dei polsi.
TEKUBI WAZA	Tecniche di polso.
TEN	Cielo.
TEN NO KATA	Kata del cielo.
TEN NO KOKYU	Il respiro del cielo.
TENBIN NAGE	Difesa.
TENCHI	Cielo terra.
TENCHI NAGE	Proiezione cielo-terra.
TENKAI ASHI	Rotazione del corpo di 180° sul posto.
TENKAN ASHI	Cambio di posizione con movimento circolare della gamba posteriore.
TENSHIN	Movimento dove Nage arretra di 45° dall'attacco. Guizzo del corpo, spostamento.
TENSHINAGE	Proiezione netta (v. tenchi nage)
TO	Mano spada.
TOBI	Salto.
TOBI GERI	Calcio volante.
TOBI GOSHI	Saltare fuori.
TOBI KOMI	Salto lungo.
TOBI SOKUTO GERI	Calcio volante laterale.
TOBI YOKO GERI	Calcio volante laterale.
TOBU UKEMI	Cadute alte.
TODE	Antico nome del karate.
TODOMERU	Fermare.
TOHO	Mano a punta di spada.
TOI	Fuori portata.
TOII NO MAAI	Distanza fuori portata.
TOKUI	Particolare, favorito.
TOKUI KATA	Forma preferita.
TOKUI WAZA	Tecnica preferita.
TOMBOGAERI	Salto mortale.
TOMERU	Fermare.
TOMOE	Linea curva, a cerchio.
TOMOE NAGE	Proiezione a cerchio.
TORI (DORI)	Chi è attaccato ed esegue le tecniche.
TORIFUNE	Esercizio del remare. Usato anche con il termine "funakogi".
TORITE	Antica forma di Ju jitsu.
TORU	Prendere, afferrare.

TSUBA	Elsa artisticamente lavorata della katana giapponese.
TSUGI	A seguire.
TSUGI ASHI	Spostamento di base; camminare senza sollevare i piedi, facendo scivolare in avanti il piede posteriore sino a toccare quello anteriore.
TSUGU	Unire.
TSUKA	Impugnatura della sciabola.
TSUKAMI UKE	Parata a due mani con presa.
TSUKAMI YOSE	Parata a due mani con strattone.
TSUKENE	Inguine.
TSUKERU	Attaccare.
TSUKI	Colpo dritto. Pugno diretto.
TSUKI AGE	Pugno montante.
TSUKI DASHI	Traffiggere.
TSUKI NO KOKORO	Lo spirito calmo come la luna.
TSUKKAKE	Colpire direttamente.
TSUKKOMI	Colpire trafiggendo. Spingere.
TSUKURI KAKE	Preparazione e attacco.
TSUMA	Dita dei piedi.
TSUMASAKI	Punta delle dita.
TSURI	Pescare, sollevare.
TSURI GOSHI	Colpo d'anca sollevando.
TSURI KOMI GOSHI	Colpo d'anca tirando e sollevando.
TSURUASHI DACHI	Posizione della gru.
TSUYOI	Forte.
TSUYOKU	Con forza.

# U

U

UCHI

UCHI DESHI

UCHI HACHIJI DACHI

UCHI JO

UCHI KAITEN NAGE

UCHI KUDAKI

UCHI MATA

UCHI MAWARI

UCHI OROSHI

UCHI TACHI

UCHI UKE

UCHI WAZA

UCHIGAWA

UDE

UDE FURI UNDO

UDE FURI CHOYAKU UNDO

UDE GARAMI

UDE HISHIJI HIZA GATAME

UDE HISHIJI JUJI GATAME

UDE HISHIJI UDE GATAME

UDE HISHIJI ZEMPAKU  
GATAME

UDE KIME NAGE

UDE NOBASHI

UDE NOBASU

UDE OSAE

UDE UKE

UE

UE DE MOSU

UE KARA

UE KARA SHITA NI

UE MUKI

UHO

Destra.

Dentro, interno. Colpo.

Discepolo diretto.

Posizione naturale a gambe aperte rovesciata.

Colui che colpisce e attacca con il bastone.

Proiezione rotatoria interna.

Fracassare d'un colpo.

Spazzare con l'interno della coscia.

Passare internamente.

Colpo dall'alto.

Colui che colpisce e attacca con la spada.

Parata interna.

Tecniche di percossa.

Interno, lato interno.

Braccio.

Scuotimento dei polsi.

Scuotimento dei polsi con Irimi nage.

Immobilizzazione del braccio.

Controllare col ginocchio la leva al braccio.

Controllo incrociato con leva al braccio.

Controllare in leva con le braccia.

Controllare in leva con le braccia.

Proiezione con leva sotto al braccio.

Immobilizzazione con leva sul braccio (v. gokyo).

Estendere il braccio.

Immobilizzazione del braccio a terra (v. ikkyo).

Parata col braccio.

Sopra, alto.

Presa da sopra.

Da sopra.

Da sopra a sotto (Dall'alto verso il basso).

Guardare verso l'alto.

Verso destra.

UKE	Chi nell'eseguire la tecnica fa la parte dell'attaccante. Colui che viene guidato o lanciato.
UKE	Parata.
UKE JO	Colui che riceve l'attacco di bastone e si difende.
UKE TACHI	Colui che riceve l'attacco con la spada e si difende.
UKEMI	Cadute. Metodo per proteggere il corpo attutendo il colpo che esso riceve quando avviene un contatto con il suolo. Si distinguono in Mae ukemi (in avanti), Ushiro ukemi (all'indietro), Yoko ukemi (laterali).
UKERU	Ricevere.
UKETE	Colui che si difende in un kata di karate.
UKI	Fluttuante.
UKI GOSHI	Colpo d'anca fluttuante.
UKI OTOSHI	Caduta fluttuante.
UKI WAZA	Tecnica fluttuante.
UNDO	Esercizio.
URA	Retro (rispetto all'avversario). Opposto, negativo, rovescio.
URA KEN	Pugno rovesciato.
URA MAWASHI	Rotazione del corpo all'indietro.
URA MAWASHI GERI	Colpo di piede ruotato all'indietro.
URA NAGE	Proiezione all'indietro.
URA SANKAKU	Triangolo rovesciato.
URA TSUKI	Pugno rovesciato.
URA WAZA	Tecniche in rotazione.
USHIRO	Indietro.
USHIRO ASHI GERI	Calcio all'indietro con la gamba posteriore.
USHIRO DORI	Presa da dietro.
USHIRO DORI TENKAN HO	Presa ai polsi da dietro e rotazione distendendo la schiena di Uke.
USHIRO EMPI UCHI	Colpo di gomito all'indietro.
USHIRO ERI KUBI DORI	Presa al bavero da dietro.
USHIRO ERI DORI	Presa al bavero da dietro.
USHIRO GERI	Calcio all'indietro.
USHIRO GOSHI	Colpo d'anca all'indietro.
USHIRO HIJI ATE	Colpo di gomito all'indietro.
USHIRO KATATE DORI KUBI SHIME	Presa al polso da dietro con strangolamento.
USHIRO KATATE MUNE DORI	Presa al polso ed al petto da dietro.
USHIRO KUBI SHIME	Presa alla gola da dietro.



USHIRO MAWASHI	Rotazione del corpo all'indietro di 360°.
USHIRO MAWASHI GERI	Calcio circolare all'indietro.
USHIRO MAWASHI GERI	Calcio ruotato all'indietro.
USHIRO RYO KATA DORI	Presa alle spalle da dietro
USHIRO RYOTE DORI	Presa ai polsi da dietro.
USHIRO TSUKI ASHI	Movimento tsugi ashi all'indietro.
USHIRO UKEMI	Cadute all'indietro.
USHIRO URA MAWASHI GERI	Calcio ruotato circolare all'indietro.
USHIRO WAZA	Tecniche in cui tori è attaccato da dietro.
UTE	Colpire.
UTSU	Colpire. UTE = colpire!, Uchi = colpo.
UTSUI	Sollevarsi.
UTSURI	Cambiamento.
UTSURI GOSHI	Colpo d'anca in contrattacco.

## W

WA	Pace, accordo, armonia. Circolare.
WADO	La via della pace.
WADO RYU KARATEDO	La scuola della via della pace di karate.
WAKA SENSEI	Il Giovane Maestro.
WAKARE	Separazione.
WAKI	Difesa, "di lato".
WAKI GAMAE	Guardia laterale.
WAKI GATAME	Chiave articolare di braccio eseguita lateralmente (al suolo).
WAKI NO SHITA	Ascella.
WAKIZASHI	Spada giapponese corta (letteralmente: compagno di cintura).
WARA	Paglia.
WASHIDE	Mano a testa d'aquila.
WASURERU	Dimenticare.

# Y

YA	Freccia.
YAKUSOKU	Convenzione. Promessa.
YAKUSOKU KUMITE	Combattimento convenzionale.
YAMA	Montagna.
YAMA ARASHI	Grande tempesta.
YAMA TSUKI	Pugni a U.
YAME	Stop!. Espressione arbitrale utilizzata per interrompere un combattimento e far tornare i combattenti nelle loro posizioni di partenza.
YARI	Termine generico attribuito a vari tipi di lance ed alabarde.
YARIDO	Addestramento nella pratica dello yari.
YASUME	Riposatevi.
YAWARA	Progenitore del ju jitsu e del sumo.
YEN	Moneta giapponese.
YOI	Pronti.
YOKI	Coltivare energia (composto di Ki).
YOKO	Lato. Laterale.
YOKO EMPI UCHI	Colpo di gomito laterale.
YOKO GAKE	Agganciamento laterale.
YOKO GERI	Calcio laterale.
YOKO GERI KEAGE	Calcio laterale frustato.
YOKO GERI KekomI	Calcio laterale spinto.
YOKO GURUMA	Ruota sul fianco.
YOKO HIJI ATE	Colpo di gomito laterale.
YOKO MAWASHI EMPI UCHI	Colpo di gomito circolare laterale.
YOKO MAWASHI HIJI ATE	Colpo di gomito circolare laterale.
YOKO OTOSHI	Caduta laterale.
YOKO SHIHO GATAME	Controllo di quattro punti lateralmente.
YOKO TOBI GERI	Calcio volante laterale.
YOKO TSUKI	Colpire dal fianco.
YOKO UCHI	Colpire lateralmente.
YOKO UKEMI	Caduta laterale.
YOKO WAKARE	Separazione sul fianco.

YOKOMEN	Parte laterale della testa.
YOKOMEN UCHI	Colpo laterale con taglio dall'alto verso il basso.
YOKOZUNA	Cintura di campione di sumo.
YON	Quattro.
YON DAN	Quarto grado.
YONHON NUKITE	Colpo di punta.
YONKYO	Tecnica n. 4 (tekubi osae). Consiste nell'applicare una pressione dolorosa al polso di uke.
YONNIN	Quattro persone.
YONNIN DORI	Quattro persone prendono.
YORI ASHI	Avvicinamento.
YOROI (KACHU)	Armatura completa del samurai. L'armatura leggera viene chiamata Kogusoku.
YOSHI	Buono.
YU	Esistere.
YUBI	Dito.
YUBI HASAMI	Dita a forbice.
YUDACHI	Uragano d'estate.
YUDANSHA	Chi ha conseguito la cintura nera.
YUGEN	Lo spirito che traspare.
YUKI	Coraggio (composto di Ki).
YUKI ORE	Ramo rotto dalla neve.
YUKOKU NO SHI	Nobili guardiani di una nazione.
YUME NO UCHI	Nel sogno.
YUMI KOBUSHI	Polso piegato.

# Z

ZA	Sedile, seggio.
ZA HO	Modo di sedere sui talloni.
ZA REI	Saluto tradizionale eseguito in ginocchio (v. rei).
ZAGI KOKYU HO	Esercizio della respirazione da seduti. Ryote dori kokyu ho.
ZAIZU	Sedie di legno.
ZANSHIN	Stato di allerta del combattente, prima e dopo aver colpito il suo avversario, per evitare un'eventuale e inopinata reazione offensiva.
ZAZEN	Sedere in meditazione secondo la pratica zen.
ZEMPO	Direzione frontale.
ZEMPO KAITEN UKEMI	Caduta rotolata frontale.
ZEN	Religione giapponese. Meditazione.
ZENDO	Sala di meditazione
ZENGO TSUKI	Colpi avanti e indietro.
ZENGO UNDO	Da una parte e dall'altra.
ZENKUTSU DACHI	Posizione avanzata del corpo.
ZOORI	Sandali di paglia intrecciata, fissati al piede con una striscia di cuoio passante tra le dita. Attualmente si fabbricano in gomma, caucciù o plastica.
ZUBON	Pantaloni del keikogi.