

aguezuki	A golpe ascendente= gancho
arigató gozai mashitá	A gracias por haberme enseñado: saludo para el final de una práctica
ashibarai	A Barai = barrer, barrido
ayumiashi	A Ayumi: caminar; paso normal
bo	A palo de madera dura; aproximadamente 2,5 cm.de diámetro x 1.80 mt.de largo
bo ni fushi o okú	B poner una pausa (nudo) a la sucesión de técnicas.
bokken	B sable de madera usando para entrenamiento
bubun bunkai	B Bunkai-gumité parcial
budo	A disciplinas marciales
bujutsu	A artes marciales
bushido	A disciplina del samurai (guerrero medieval japonés)
chakugán	A metsuke, fijar la vista
chataku nukité	C golpe con las puntas de los dedos juntos.
chirrichimi	C partes abreviadas de una katá o simplificación del sentido de la misma
chudan	A chudan=medio; dan=escalón. Altura media
dan	A escalón; unidad de la categoría
dojo	A lugar de práctica donde se practica el modo de vida.
dojo ni lei	A saludo hacia el lugar de la práctica y a la esencia de la disciplina
doyi haibutsu	C técnica de defensa juntando las palmas y levantando los brazos como rezando a Buda
embusen	A línea de ejecución de una katá
empi	A golpe de codo
Fudo-dachi	A posición con los pies a 90° uno del otro y las rodillas flexionadas
fukko	C tigre agazapado
fumikomi	A pisotón
guedan	A gue=bajo; dan=escalón, altura. Zona baja
guetá	A zueco japonés. Tetsugetá= zueco de hierro
Guiaku=gyaku	A inversa. Palanca
ha	C romper el molde
Hachiji-dachi	A posición natural
haito	A canto de la mano del lado del pulgar o golpe dado con esta parte
hanmi	A han=la mitad, medio; mi=cuerpo, torso. Torso medio perfilado
hansi	C maestro
happogueri	A happo=ocho direcciones; gueri=keri. Es una katá de ejercicio
haraiuké	B bloqueo con la palma de la mano

Heiko-dachi	A heiko=paralelo. Posición de los pies paralelos.
Heisoku-dachi	A posición con los pies juntos. Hei=cerrar, soku=pies
henka	B variación
hidari	A izquierda
hijikité	A mano que se retira hacia la cintura. Hiki = retirar, tirar; te=mano
hikiashi	A pierna que se retira. Hiki=retirar, ashi=pie, pierna
hikiate empi	B empi hacia atrás o hacia costado a la dirección del antebrazo.
hisasiki ni taeru	C aguantar un tiempo ilimitado. Sufrir
hishiguí	C técnica de torcer las articulaciones
hitotsu no katá wo agueru	B concretar la práctica de una katá
hizagueri	A golpe con la rodilla, rodillazo
hoshi	A metarse
ichibiyoshi no waza	B técnica de un solo tiempo.
inasu	B controlar el ataque del oponente descolocándolo en el tiempo y por la intensidad
ioriashi	A desplazamientos sin cambio de los pies.
ippon	A un punto, un solo ataque
ipponken	B golpe con la punta del 2º o 3º metacarpiano de la mano.
irimi	B técnica con la intención de terminar el combate metiendo el cuerpo en la defensa del adversario
itamiwaké	B técnica de defensa que lastima mutuamente
kakari-gueiko	B práctica entre el instructor y los alumnos para corregirlos
kaké	B enganchar
kaketé	B enganchar con las manos
kaki gueiko	B práctica de temporada de verano
kamae	A guardia
karate	A un sistema o disciplina de combate sin uso de armas oriundo de Okinawa
Karate-do	A karate que se consideró como un sistema disciplinario
kariaté	B golpe para ablandar al adversario, para aplicar palanca, etc.
katá	B sistema de práctica y expresión de karate con sucesión de técnicas de ataque y defensa desarrolladas sobre líneas de ejecución.
katachi	B formas
kehanashi	B es una forma de aplicar keri. Generalmente el oponente queda desplazado por el impacto.
kempo	B kem=puño, po=método
kentsui	A lado del meñique del puño. Golpe aplicado con esta parte del puño.
keri	A patada, puntapié
ki ken tai no icchi	B coordinación de la intención, el puño y el cuerpo.

kihaku	A expresión de la fuerza interna mental y espiritual
kihon	A base; elemental= técnicas básicas
kihon-dachi	A posición principal del estilo Shuri. Sinónimo de Pinan-dachi
kimé	A sublimación de un golpe o una técnica
kiotsuke	A atención
kisei	B ioi. Postura de inicio de katá
kojai	A condiscípulo de menor antigüedad
Kokutsu-dachi	A postura de zenkutsu-dachi trasladando el centro de gravedad hacia atrás, cargando el 60% de su peso en la pierna de atrás
kosa	A piernas o pies cruzados en forma frontal o lateral
Kosa-dachi	A postura de los pies cruzados
koshi	A cadera; cintura
kouké	B bloqueo con la parte externa de la muñeca
kozogató	B katá creado por el Maestro Tsuchiya incorporando técnicas de ambos lados.
kumité	A combate o la práctica del mismo en karate
kurai	B jerarquía
kyosi	B instructor de alta graduación en Kendo
kyu	A categoría inferior a dan
lei	A saludo. El modo de comportarse para convivir armónicamente con los demás.
ma	B pausa
maai	A distancia entre uno y el adversario
mae sotai	B barrido con una pierna extendida y girar sobre la otra con la punta del pie hacia adelante
mahammi	B perfilado completamente
makidé	B técnica envolvente que termina en palanca
makiwara	A elementos de práctica para practicar el golpe de mano o de pie contra una tabla flexible
maku	B envolver
mawashigueri	A golpe con pie con movimiento circular de la pierna.
mawatté	A a dar vuelta con giro a 180°
metsuké	A chakugán; fijar la vista
migui	A derecha
mikazukigueri	B una especie de mawashigueri con la planta del pie que simboliza un kerí en katá
Mitori-geiko	A aprender mirando
modotté	A volver hacia la posición original
mokusó	A meditación con los ojos cerrados.
moroteuké	B bloqueo con el canto exterior del antebrazo, con el puño dorso arriba y el otro puño cerca del codo del otro brazo

motogatá	B katá original
mukó no gamae	B kamae sin kamae; kamae natural
mushimi	B matiz de juego de muñecas
Musubi-dachi	A posición con los talones juntos y las puntas del pie separados a 60°
Nagashi uké	B bloqueo sin impacto acompañando al ataque del oponente
nagué	B lance
Naha-té	B técnicas originarias de la zona de Naha, pueblo portuario de Okinawa
Naifanchi	A posición parecida a un jinete montado. Posición que se utiliza para fortalecer los miembros inferiores.
Namiashi	A nami=ola; ashi=pie, pierna; forma de levantar la pierna en Naifanchi. Significa keri.
Namigaeshi	B retorno de la ola: namiashi seguido de keri
Naotté	A volver a la postura inicial
Nekoashi-dachi	A “posición de un gato agazapado”: pierna de apoyo bien flexionada y la de adelante con el talón levantado, insinuando keri
Nidan gueri	A keri normal seguido de otro saltando en el aire
nukité	A golpe con la punta de los dedos de la mano abierta.
obi	A cinturón. con el color indica su categoría
oi	A oi=jun. Sentido normal del cuerpo. Brazo y pierna del mismo lado.
Okinawaté	B técnica de pelea originaria de Okinawa= karate
Onegaishimás	A por favor enséñeme
osae uké	B bloqueo bajando el tsuki con la palma o la cara interna del antebrazo.
Otagai-gueiko	B Gokaku-gueiko: práctica de combate entre practicantes del nivel similar
otagaini	A mutuamente. Condiscípulo. Compañero de práctica
otoshiuké	B bloqueo con golpe descendente con el canto del antebrazo.
pinan	A una serie de 5 kata del estilo Shuri creados por el maestro Itosu
rengueri	A sucesivos keri
renshi	A “Instructor del Estilo”. Designación concedida por el Maestro a un discípulo por sus calidades técnicas y personales
renshú	B práctica, keiko
rensi	B instructor de alta graduación en Kendo
Renzoku-gumité	B aplicación de kozogatá en forma de combate.
renzuki	A golpes sucesivos
saburau	C servir a una persona con respeto
sanbon gumité	A práctica de combate de 3 ataques con 3 pasos
Sanchin-dachi	B postura que se utiliza muy frecuente en Nahaté
sasae uké	B bloqueo con intención de contragolpe. Usa el filo externo de antebrazo y el otro puño cerca del codo, con el torso en medio perfil
seiken	A la parte frontal del puño, principalmente los nudillos del índice y del medio

seiza	A sentado con las rodillas dobladas
sempai	A condiscípulo de mayor antigüedad o graduación
sempu kiakú	B barrida con una pierna extendida y girando con la otra
sensei	A maestro
sensei gatá ni lei	A saludo a los Maestros
sensei ni lei	A saludo al Maestro
shiai	A torneo
shichiribiki	C técnica de agarrar el brazo del oponente y tirar
shihan	A Maestro de Maestros. Distinción otorgada por el fundador del Estilo a alguno de sus discípulos más adelantados
shihandai	A “ayudante del Maestro”. Designación circunstancial de un practicante para llevar adelante una tarea determinada
Shiko-dachi	A postura de los pies a 90° y las rodillas bien flexionadas.
shin	A espíritu
shinobi	A aguantar, sufrir
shité	B en bunkai-gumité el que ejecuta la parte de la katá
shitei no Michi	A la relación moral y espiritual entre el Maestro y los alumnos
shogó	B título
shokinna	C torité o palanca china
shu	B principal; anfitrión
Shuri-té	B karate desarrollado en la zona de Shuri donde residían los reyes.
shusei	B postura final de una katá
shutó uké	A técnica de bloqueo con el canto de la mano
shutouchi	B golpe con el canto de la mano
sofukanyi	B una técnica que golpea con ambas palmas a las orejas
sokutó	A el canto del pie
sonoba tobi gueri	A keri con salto sin avance
soto ni makú	B makité hacia fuera
sotobarai	B bloqueo con mano abierta hacia afuera
sotouke	A bloqueo con el canto exterior del antebrazo con el puño dorso abajo
sukuidome	B bloqueo contra pierna agarrando de abajo
tachigui geiko	B práctica de combate contra sucesión de oponentes, sin descanso
tachirei	B saludo de pie
tai	B cuerpo
Taiiku-kakugui	C educación física basada a la técnica de combate cuerpo a cuerpo
taisabaki	A desplazamiento para salir de la línea de ataque del adversario

takusho	C golpe con las puntas de los dedos juntos.
Tangan-jo	A método de práctica de combate con las manos abiertas con mínimo impacto
taoru	C katá en la disciplina china
tateken	B seiken de forma vertical
tatté	A pararse
tazuna no kamae	B kamae con moroteuke
teisho uké	B bloqueo con la palma de la mano
ten no katá	A katá de ejercicio. Desde posición natural un paso atrás, realizando un bloqueo seguido de gyakuzuki y vuelta a posición natural.
tenchi no kamae	B técnica de bloqueo de un ataque a guedán sacando la cabeza hacia atrás y el cuerpo totalmente perfilado
To-de	C to= nombre antigua de china, de= técnica
tomari- té	B técnica de pelea desarrollada en la zona de Tomari donde había un puerto de refugio para los barcos extranjeros naufragados
tono mono	C técnica aceptada de origine de otra disciplina.
torité	B técnicas de tomar el cuerpo del adversario, agarre
tsuro no Ho	C técnica representativa de Goyushijó, como un picoteo de grulla
uchi	A golpe en la dirección perpendicular al antebrazo.
uchibarai	B bloqueo con la mano abierta hacia adentro
uchikomi	B práctica de golpes con blancos ofrecidos por el compañero
uchiuke	A bloqueo con el filo interior del antebrazo
udegarame	C técnica que toma el brazo del adversario enganchando con el propio
uke	A bloqueo; defensa
ukiashi	A de kijon-dachii levantar el talón del pie de adelante. Insinúa un kerí
unsoku	A movimiento fluido de los pies
uraken	A golpe de seiken en el sentido transversal del antebrazo
urazuki	A golpe de seiken con el dorso del puño para abajo.
ushiro sotai kaiten	C barrida con una pierna extendida y gira con todo el cuerpo con el talón para adelante
ushirogueri	A patada hacia atrás con el talón
waki	B en bunkai-gumité el que acompaña al que hace la parte de katá
waza	A técnica aceptada de origine de otra disciplina.
yamazuki	B golpes simultáneos de yodan y chudan
yamé	A terminar, detenerse
yodan	A zona facial
yodan uké	A bloqueo de forma ascendente con el antebrazo, defendiendo un ataque a la zona facial
yoko tobi gueri	A patada en salto con el canto del pie
yokogueri keague	A patada con el canto del pie en sentido transversal de la tibia

yokogueri kelomi

A patada con el canto del pie en sentido longitudinal de la tibia

Yuyi-uké

B bloqueo con ambas manos cruzadas

zanshin

A postura de confirmar el resultado del ataque final y observar al adversario previniendo un posible contra-ataque

Zenkutsu-dachi

A posición con la pierna de adelante flexionada y la pierna de atrás extendida.