GLOSSARIO

AGE	Montante, verso l'alto, da "ageru" = sollevare, alzare
AGE EMPI UCHI	Colpo di gomito verso l'alto. Anche Tate Empi o Tate Hiji Ate
AGE HIJI ATE	Colpo di gomito verso l'alto
AGE UKE	Parata verso l'alto
AGE ZUKI	Pugno montante
AI	Unione, armonia, amore
AI	Si', anche "hai"
AI HANMI	Avversari di fronte in guardia identica (stessa gamba avanti)
AIKI	Armonizzazione dell'energia. Principio di difesa passiva basata non sul conflitto ma sulla canalizzazione dell'energia dell'attacco
AIKIDO	La Via dell'Armonia
AI NUKE	Situazione nella quale i due avversari concludono con tacito accordo lo scontro per evidente parità di forze o palese dislivello
AITE	Avversario
AIUCHI	Contemporaneità degli attacchi
AKA	Rosso
AKA NO KACHI	Vittoria del concorrente rosso (termine arbitrale del kumite)
AKA IPPON	Punto al concorrente "rosso" (termine arbitrale del kumite)
AKA WAZA-ARI	Mezzo punto al concorrente "rosso" (termine arbitrale del kumite)
AMMI	Posizione delle anche; classica nelle tecniche di difesa è orientativamente a 45° aperta
ASHI	Piede, gamba
ASHI BARAI	Spazzata del piede. Tecnica di proiezione o sbilanciamento.
ASHI DACHI	Migi Ashi Dachi, posizione sulla gamba destra e Hidari Ashi Dachi, posizione sulla gamba sinistra, sono i termini generici con i quali si indicano le posizioni in appoggio su un solo arto inferiore tipo Tsuru-Ashi-Dachi (Pos. della gru).

ASHIBO	Tibia, lett. "bastone" (bo) "della gamba" (ashi). Anche "sokubo" (vedi)
ASHIBO KAKE UKE	Parata con la gamba uncinante
ASHI DOME	Fermare (Tomeru=fermare)l'avanzare dell'avversario con il piede (ashi)
ASHIKO	Collo del piede
ASHIKUBI	Caviglia, lett. "collo" (kubi) "del piede" (ashi)
ASHIKUBI KAKE UKE	Parata con la caviglia uncinante
ASHI SABAKI	Spostamento delle gambe. Anche "Unsoku"
ASHI WAZA	Tecniche di gamba
ATAMA	Testa, anche "Tsu"
ATE	Colpo
ATEMI	Percussione, da "ateru" = colpire, percuotere e "mi" = corpo
ATENAI YONI	Avvertimento per carenza di controllo (termine arbitrale del kumite)
ATOSHI BARAKU	Ancora un po' di tempo (termine arbitrale del kumite)
AWASE	Insieme
AWASE ZUKI	Pugni insieme
AYUMI	Camminare
AYUMI ASHI	Spostamento dei piedi con passo normale, lett: "passo camminato"
BANZAI	Viva! Lett.: "10000 anni" (augurio di lungo regno che veniva gridato al passaggio dell'Imperatore)
BARAI	Spazzata, vedi Harai
BASSAI	Kata dal significato: "Penetrare nella fortezza", da "inserire" (hasamu). Se ne conoscono 12 versioni. Nello Shotokan esiste in due versioni : "dai" e "sho".
BO	Bastone
BO UKE	Parata contro bastone
BOGU	Protezioni
BOGU KUMITE	Combattimento con protezioni
BOKKEN	Sciabola di legno
BU	"Marziale", lett. "fermare le armi"
BUDO	La Via Marziale
BUGEI	Arte Marziale
BUJUTSU	L'insieme delle arti marziali giapponesi
BUNKAI	Lett. "smontaggio", "analisi" (da Bu=parte Kai=spiegazione). Spiegare la parte, applicazione pratica dei movimenti di un Kata
BUSAN	Creativita' marziale
BUSHI	Guerriero "samurai", lett. "uomo" (shi) delle "armi" (bu)
BUSHIDO	La "via del guerriero", il codice comportamentale dei samurai
BUSHI NO NASAKE	Lett.: "tenerezza del guerriero", la capacità del guerriero di provare compassione ed esprimere i propri sentimenti "positivi".
CHAKUGAN	Lett: Anticipo con lo sguardo, uno dei criteri di valutazione del kata. Anche Tyakugan (vedi)
CHI	Terra
CHIKARA	Forza fisica
CHINTE	Kata dal significato: "Mani straordinarie", "Mani fuori dal comune"

CHOKU	Diritto
CHOKUSEN NO IRIMI	Entrata in linea diritta
CHOKU ZUKI	Pugno diritto
CHU	Mezzo, centro
CHUDAN	livello medio (dal collo alla cintura)
CHUDAN UDE UKE	parata a livello medio
CHUI	Ammonizione
CHUKOKU	Avviso per comportamento proibito senza penalità (termine arbitrale del kumite)
DACHI	Posizione
DAI	Grande, ampio ma elementare, basico. Contrapposto a Sho (vedi)
DAI-GO	Quinto
DAI-HACHI	Ottavo
DAI-ICHI	Primo
DAI-JU	Decimo
DAI-KU	Nono
DAI-NI	Secondo
DAI-ROKU	Sesto
DAI-SAN	Terzo
DAI-SHI	Quarto
DAI-SHICHI	Settimo
DAN	Livello
DANTAI	Squadra
DANTAI SHIAI	Incontro a squadre
DAN ZUKI	Pugno consecutivo (stesso braccio)
DE ASHI BARAI	Spazzata sulla gamba avanzata
DEAI	Incontro (tecnica di)
DESHI	Discepolo
DO	Via, cammino, ma anche movimento, azione (in contrapposizione a SEI)
DOJO	Luogo (JO) dove si segue, si impara la Via (DO)
DOJOKUN	Le regole del Dojo
DOSHU	Fondatore
EKU	Remo in legno (arma del kobudo). Anche Eiku o Kai
EN NO IRIMI	Entrata circolare
EMBU	Combattimento dimostrativo. Anche "Enbu"
EMBUSEN	Tracciato di esecuzione
EMPI	Gomito. Anche "hiji"
EMPI UCHI	Colpo di gomito. Anche "Hiji ate"
ENCHOSEN	Prolungamento del combattimento (termine arbitrale del kumite)
ENPI	Kata dal significato: "Volo di rondine" anche "Empi"
ENSHO	Tallone, chiamato anche "kakato"
ENTE	Stessa mano, stesso braccio
ERI	Bavero della giacca

FUDO DACHI	Posizione consolidata, lett: posizione (DACHI) inamovibile (FUDO)
FUDO SHIN	Spirito inamovibile
FUMIDASHI	Entrare avanzando
FUMIKAE ASHI	Cambio delle gambe sul posto
FUMIKIRI	Battente e tagliente
FUMIKIRI GERI	Calcio tagliente
FUMIKOMI	Battente e pressante
FUMIKOMI AGE UKE	Parata alta pressante, utilizzata come attacco (per es.disarticolazione in Heian 1)
FUMIKOMI GERI	Calcio battente e pressante
FUNAKOSHI GICHIN	Maestro Fondatore del Karate Shotokan (1868-1957). Il nome del suo stile "shotokan" deriva da "shoto" (vento tra i pini), pseudonimo con il quale il Maestro firmava le sue poesie, e "kan" (casa).
FUKUGO	Letteralmente: insieme composito, composto. Forma di gara nella quale si alternano prove di kata e di kumite.
FUKUSHIN	Giudice
FURI	Oscillazione, rotazione, vibrazione
FURI UCHI	Percossa frustata, vibrata
FURI UKE	Parata circolare frustata
FURI ZUKI	Pugno a frusta, pugno vibrato
FURIAGE	Rotazione verso l'alto
FURIOTOSHI	Rotazione verso il basso, anche "furioroshi"
FUSE NO SHISEI	Posizione a terra. Da FUSERU = "scendere", "posare (a terra)"
GAESHI	Torsione, rovesciamento, anche "kaeshi"
GAIWAN	Parte esterna dell'avambraccio
GANKAKU	Kata dal significato: "Gru sulla roccia"
GARAMI	Intrappolamento
GARI	Falciata
GASSHO	Saluto a mani giunte
GASSHO UKE	Parata combinata con la base dei palmi (kata Hangetsu). Anche Teisho awase uke (vedi)
GASSHUKU	Campo di allenamento, stage
GATAME	Controllo. Anche "Katame"
GE	Basso
GEDAN	Livello basso
GEDAN HARAI UKE	Parata spazzante bassa eseguita con movimento circolare dello Shito-Ryu
GEDAN BARAI	Parata spazzante a livello basso
GEDAN KAKE UKE	Parata bassa uncinante
GEI	Arte
GERI	Calcio, anche "keri"
GI	Divisa da allenamento
GO	Cinque
GO	Dopo
GO	Difesa

GO	Duro
GO NO SEN	Iniziativa in ritardo: parata e contrattacco sono successivi. Contrapposto a SEN NO SEN, iniziativa in anticipo
GODAN	Quinto grado, livello
GOHON KUMITE	Kumite a cinque passi
GOHAI	Il piu' anziano dei Sempai (vedi)
GOJU RYU	Stile del duro (GO) e del morbido (JU), uno dei 4 stili principali di Karate fondato da Chojun Miyagi
GOJUSHIHO DAI	Kata "54 passi" versione "dai" (vedi)
GOJUSHIHO SHO	Kata "54 passi" versione "sho" (vedi)
GOKYO	Quinto principio. Tecnica di immobilizzazione dell'Aikido. Anche: l'insieme delle tecniche di base del Judo (5 principi).
GOREI	Lett.: "dare i comandi". Modo di eseguire gli esercizi (Kihon, Kata) durante l'allenamento su comando verbale dell'istruttore.
GOSHIN	Autodifesa, lett.: "proteggere" (GO) "se stessi" (SHIN)
GOSHIN DO	La "via" dell'autodifesa
GURUMA	Ruota
GYAKU	Opposto, inverso, contrario
GYAKU ASHI	Gamba posteriore, lett. "gamba contraria"
GYAKU HANMI	Posizione semifrontale inversa (anca chiusa)
GYAKU HANMI	Avversari di fronte in guardia speculare (uno con gamba dx avanti, l'altro sx)
GYAKU MAWASHI GERI	Calcio circolare inverso, dall'interno verso l'esterno
GYAKU MIKAZUKI GERI	Calcio crescente inverso
GYAKU TE	Braccio contrario (alla gamba anteriore)
GYAKU-TE MOCHI	Presa (impugnatura) inversa, contrapposta a HON-TE MOCHI (vedi)
GYAKU ZUKI	Pugno contrario (alla gamba anteriore)
GYAKU ZUKI OIKOMI	Gyaku zuki e a seguire avanzamento del corpo con un passo lungo. Da non confondersi con oikomi-gyakuzuki (vedi)
HACHI	Otto
HACHIDAN	Ottavo grado, livello
HACHIJI DACHI	Posizione naturale a gambe divaricate punte all'esterno, posizione dell'otto. Anche "Hachinoji dachi"
HACHIMAKI	Benda per la fronte
HADAKA SHIME	Strangolamento (shime) nudo (hadaka), eseguito con l'avambraccio
HAI	Si, vedi anche "Ai"
HAI	Superiore
HAISHU	Dorso della mano
HAISHU UCHI	Colpo col dorso della mano
HAISHU UKE	Parata col dorso della mano
HAISOKU	Dorso del piede
HAITO	Taglio interno della mano
HAITO UCHI	Percossa col taglio interno della mano
HAIWAN	Dorso dell'avambraccio

HAJIME	Iniziare!
HAME WAZA	Tecniche da inserire (da hameru = inserire). Tecniche di completamento, di raccordo tra le sequenze di un kata
HAN	Metà
HANDO	Contrazione
HANNAN	Kata di Okinawa conosciuto anche come Annan, Anan o Ahnan
HAN JUN TSUKI NO ASHI	Posizione frontale corta ("mezzo zenkutsu"). Anche detta: MOTO DACHI
HANGETSU	Mezza luna, nome di kata dal medesimo significato
HANGETSU DACHI	Posizione a mezzaluna
HANMI	Posizione del busto semifrontale con l'anca aperta
HANSHI	Secondo il Budo tradizionale, è il praticante con il grado di "Maestro" equivalente al 9° e 10° DAN. Anche detto SHIHAN.
HANSOKU	Penalità, con squalifica.
HANSOKU CHUI	Penalità, con assegnazione di 2 ippon (nihon) all'avversario (termine arbitrale del kumite)
HANTACHI WAZA	Esercizi in cui uno dei due avversari (che aggredisce) è in piedi, mentre l'altro (che difende) è in ginocchio
HANTEI	Decisione arbitrale
HANTEI GACHI	Vincitore per decisione arbitrale
HAPPO SABAKI	Spostamenti nelle 8 direzioni
HARA	Ventre
HARAI GOSHI	Falciata d'anca
HARAI UKE	Parata spazzante (parata circolare bassa con l'avambraccio tipica dello Shito-ryu e del Goju-ryu)
HARAKIRI	Taglio del ventre (suicidio rituale). Anche "seppuku"
HASAMI	Forbice, da HASAMU = inserire, penetrare
HASAMI UKE	Parata a forbice
HASAMI ZUKI	Pugni a forbice
HASEN WAZA	Tecniche di completamento
HEIAN	Kata dal significato: "Mente Pacifica" o "Pace e tranquillita' "(shodan-nidan-sandan-yondan-godan). Contrazione di Heiwa-Antei (Pace e Calma).
HEIKEN	Pugno con le nocche inferiori (articolazioni tra falangi e falangine)
HEIKO	Lati (ko) paralleli (hei)
HEIKO DACHI	Posizione a lati paralleli
HEIKO ZUKI	Pugni paralleli (sul piano orizzontale)
HEISOKU	Piedi (soku) paralleli (hei)
HEISOKU DACHI	Posizione a piedi paralleli uniti
HEJO	La strategia
HENKA	Cangiante, mutevole, cambiamento
HENKA WAZA	Tecniche mutevoli, variazioni
HIDARI	Sinistra
HIDEN	Trasmissione segreta
HIGI	Tecnica segreta
HIJI	Gomito, anche "Empi"

HIJI SURI UKE	Parata a gomito scorrevole
HIJI ATE	Colpo di gomito, vedi "empi uchi"
HIKI	Tirare
HIKIASHI	Ritorno del piede, della gamba
HIKIHARAU	Liberarsi di
HIKITE	Tirare la mano, caricamento, ritorno al fianco della mano
HIKIWAKE	Parità (termine arbitrale del kumite)
HIKIYOSE	Tirare vicino
HIKUI	Basso
HIKI UKE	Parata che tira (dopo aver afferrato). Anche Kakete-uke (vedi)
HINERI	Torsione
HINERITE	Torsione della mano
HIRA	Piatto, aperto
HIRA BASAMI	Forbice aperta, incavo tra pollice e indice. Vedi anche "toho"
HIRAKEN	Pugno piatto, aperto (con le nocche anteriori)
HIRAKI	Aprire
HIRAKI ASHI	Lett.: "passo aperto". Una variante dell'Okuri-ashi eseguito in diagonale
HIRAKI KOSA ASHI	Spostamento laterale della posizione con cambio guardia (nell'eseguire il movimento le gambe post. e ant. disegnano una croce "kosa")
HIRAKI YOSE ASHI	Spostamento laterale della posizione
HISHIGI	Rottura
HITAI	Fronte
HITOTSU	Primo
HITTSUI	Vedi Hiza
HITTSUI GERI	Colpo con il ginocchio, ginocchiata
HIZA	Abbreviazione di HIZAGASHIRA
HIZA KUSSU	Ginocchio piegato
HIZAGASHIRA	Ginocchio
HO	Passo, direzione
HOMBU DOJO	Dojo principale di una scuola, tipicamente diretto dal Soke della scuola o da un suo successore
HON	Fondamentale, radice
HONTE MOCHI	Presa (impugnatura) normale, contrapposta a GYAKU-TE MOCHI (vedi)
HONTAI	Presenza di spirito, attenzione, stato di allerta sensoriale e mentale
HORA NAGE	Lancio nel fossato. Tecnica di proiezione
HYAKU	100
HYOSHI	Ritmo, cadenza. Anche: "respiro"
ICH	uno
ICHI	uno
IAI	Esercizio di combattimento nel quale i due avversari si fronteggiano seduti in Seiza
IAIDO	La via dell'estrazione rapida della spada
IBUKI	Respirazione

IBUKI IN	Respirazione ju, silenziosa
IBUKI YOO	Respirazione go, rumorosa
IKEBANA	L'arte di disporre i fiori
IKKEN	Un pugno
IKKEN HISSATSU	Efficacia, lett. "Uccidere con un solo colpo"
IKKYO	"Primo principio", anche: una immobilizzazione fondamentale di Aikido Vedi Ude osae
IN	Equivalente dello "yin" cinese. Il principio negativo, il femminile ecc.
INKO	Gola
INU NO KAMAE	Posizione di guardia del cane (inu)
IPPON	Punto pieno nel combattimento
IPPON	"uno" riferito a cose allungate
IPPON DACHI	Posizione su una gamba con il piede dell'arto sospeso davanti alla gamba d'appoggio (es. Kata UNSU)
IPPON KEN	Pugno ad una nocca (dell'indice)
IPPON NUKITE	Dito a lancia (con l'indice)
IPPON SEOI NAGE	Proiezione su una spalla. Tecnica di Judo
IRIMI	Entrare
IRIMI NAGE	Lancio in entrata. Tecnica di proiezione tipica dell'Aikido
I SHIN DEN SHIN	Dal mio cuore al tuo, da spirito a spirito. La trasmissione diretta dell'insegnamento.
IYE	No
JIGOKU KEN	Pugno infernale, vedi "nakadaka ken"
JIIN	Kata dal significato: "Il sentiero del tempio", ma anche "Tempio dell'amore di Buddha"
JIKU ASHI	Gamba perno
JION	Kata dal significato: "Il suono del tempio", ma anche "Amore di Buddha e riconoscenza"
JITSU	Arte o piu' propriamente "tecnica". Anche "jutsu"
JITTE	Kata, scritto anche Jutte, dal significato: "Dieci mani", anche "Mani del tempio"
JIYU IPPON KUMITE	Combattimento semilibero ad un passo
JIYU KUMITE	Combattimento libero
JO	Alto
JO	Bastone medio (circa 90 cm) anche detto Sanshaku-Bo (vedi)
JOHO	Verso l'alto
JO SEKI	Lato superiore del Dojo (a destra guardando Shomen). Secondo la tradizione collocato a Sud.
JODAN	Livello alto (testa, collo)
JODAN UDE UKE	Parata a livello alto
JODAN UKE	Parata alta
JOGAI	Uscita dal tatami durante il combattimento (termine arbitrale del kumite)
JOHAISOKU	Zona del dorso del piede vicino all'attaccatura delle dita.
JOTAI	Tronco

JOSOKUTEI	Avampiede. Anche "koshi"
JOZA	"Sede superiore" del dojo, altro nome per Shomen (vedi)
JU	Dieci
JU	Morbido, cedevole
JU JITSU	Arte o tecnica della cedevolezza
JUDAN	Decimo grado o livello
JUDO	Via della cedevolezza
JUJI	Croce, X, lett. "segno" (ji) "del 10" (ju) (il numero 10 si indica con una croce)
JUJI GARAMI	Intrappolamento delle braccia a X
JUJI UKE	Parata a X
JUN-TSUKI	Pugno anteriore, omolaterale alla gamba avanzata
JUTSU	Vedi "jitsu"
KACHI	Vittoria
KAE ASHI	Cambio gamba
KAESHI	Rovesciamento. Contrattacco, risposta. Anche "gaeshi".
KAESHI WAZA	Tecniche di contrattacco
KAGE DESHI	Discepolo dell'ombra, allievo interno di una scuola di arti marziali (vedi uchi deshi)
KAGI	Gancio (uncino)
KAGI DACHI	Posizione a gancio (quella del Kendo)
KAGI ZUKI	Pugno a gancio
KAI	Associazione, società
KAIDEN	Diploma di Maestro
KAISHO	Mano aperta. Anche "Kaishu"
KAISHU MOROTE OSAE UKE	Parata pressante con entrambe le mani. Vedi "ryo sho chudan osae uke"
KAITEN	Rotazione. Spostamento in rotazione.
KAITEN NAGE	Proiezione a ruota. Tecnica di Aikido
KAKATO	Tallone, anche chiamato "Ensho"
KAKE	Gancio, agganciamento, "gake" nelle forme combinate come ko-soto-gake
KAKE	Fase terminale di una proiezione corrispondente alla caduta dell'avversario
KAKE ASHI DACHI	Posizione a gancio. Altro nome per Kosa-dachi
KAKE SHUTO UKE	Parata agganciante con la mano a coltello
KAKE UKE	Parata agganciante
KAKETE	Agganciare con la mano
KAKETE UKE	Parata con la mano agganciante. Anche Hiki-uke (vedi)
KAKIWAKE UKE	Parata a cuneo rovesciato
KAKUSHI	Nascosto
KAKUSHI WAZA	Tecniche nascoste
KAKUTO	Mano a testa di Gru. Vedi anche Koken.
KAKUTO UKE	Parata col polso piegato tenendo la mano a testa di Gru. Anche Ko uke (vedi)
KAMA	Piccola falce usata per tagliare il riso. Arma del kobudo.

KAMAE	Guardia
KAMAEKATA	Guardia
KAMAE TE	Guardia con le braccia
KAMI	Al di sopra. Gli Dei della religione shintoista
KAMI ZA	Sede superiore del Dojo. Anche "jo-za" o "shomen"
KAMIKAZE	Vento degli Dei
KAN	Casa
KANGEIKO	Allenamento invernale (cfr. "shokugeiko")
KANI	Granchio
KANI BASAMI	Forbice di granchio. Tecnica di proiezione
KANJI	Ideogramma
KANKU	Kata dal significato: guardare il cielo. Nello Shotokan esistono due versioni: Dai e Sho. Negli altri stili sono note varie versioni con i nomi "Kosokun" e "Kushanku".
KANSA	Arbitrator
KANSETSU GERI	Calcio sull'articolazione del ginocchio effettuato in genere con il sokuto o il sokutei
KANSETSU WAZA	Tecnica sulle articolazioni (leva)
KAO	Faccia, viso
KARATE	Mano (te) cinese (kara). Altro modo di scrivere To-De prima dell'utilizzo dell'ideogramma "kara" col significato di "vuoto".
KARATE	Mano (te) Vuota (kara)
KARATE DO	Via della mano vuota
KARATEGI	Divisa per la pratica del karate
KARATEKA	Praticante di Karate
KASEI DACHI	Posizione come kokutsu dachi ma piu' lunga (kata Kanku dai)
KATA	Spalla
KATA	Forma, modello (esercizio di forma o stile; lett. "forma" o "stampo". Sequenza di gesti formalizzati e codificati)
KATA	Singolo
KATA ASHI DACHI	Posizione in appoggio su un solo arto inferiore
KATA HIZA DACHI	Posizione con un ginocchio a terra (kata Enpi, Gankaku)
KATA NO OMOTE	La parte visibile, il "positivo" del kata, contrapposto a "Kata no Ura"
KATA NO URA	La parte nascosta, complementare del kata, il "negativo" ormai quasi completamente perduto, contrapposto a "Kata no Omote"
KATA SHIAI	Gara di kata
KATATE	Singola mano
KATATE DORI	Presa con una mano. Anche "katate tori"
KATACHI	Forma corretta, uno dei criteri di valutazione del kata
KATAKANA	Uno dei sillabari per la trascrizione in ideogrammi fonetici dei termini occidentali
KATAME	Controllo. Anche "gatame"

KATAME WAZA	Tecniche di controllo del judo suddivise in Osae Waza (tecniche di immobilizzazione), Shime Waza (t. di strangolamento), Kansetsu Waza (t. di leve articolari)
KATANA	Spada giapponese ad un filo
KATATE MOCHI	Presa (impugnatura) con una mano
KAWASHI	Schivata
KAWASHI WAZA	Tecniche di schivata
KAZE	Vento
KEAGE	Contrazione di Keri (calcio) e Age (montante) Calcio frustato verso l'alto. Anche "Kebanashi"
KEIKO	Allenamento, lett. "superare" (kei) "gli antichi" (ko)
KEIKOGI	Divisa da allenamento
KEIKOKU	Penalità, con assegnazione di 1 ippon all'avversario (termine arbitrale del kumite)
KEITO	Mano a testa di gallina. Da testa (to) e gallina (kei)
KEITO UKE	Parata con la base del pollice
KEKOMI	Contrazione di Keri (calcio) e Komi (spinta) Calcio spinto, profondo
KEMPO	La Legge del Pugno. Arte di combattimento cinese introdotta ad Okinawa intorno al 1600.
KEN	Pugno
KEN	Spada
KENDO	La Via della spada
KENSEI	Finta
KENTO	Vedi Seiken
KENTSUI	Pugno a martello, vedi TETTSUI
KERI	Calcio, "Geri" nelle forme composte come Mae Geri, Mawashi Geri ecc.
KESA GATAME	Tecnica di Judo: Immobilizzazione a fascia (kesa = la fascia dei monaci buddhisti)
KETTE	Combinazione di calcio (keri) e tecnica di mano (te). Termine utilizzato nello stile Wado-ryu
KETTE GYAKU ZUKI	Combinazione di calcio Mae geri e pugno Gyaku zuki (Wado-ryu)
KETTE JUN ZUKI	Combinazione di calcio Mae geri e pugno Oi zuki (Wado-ryu)
KI	Energia vitale (in cinese Ch'i)
KIAI	Espressione sonora di potenza, urlo. Lett.: Unione dell'energia
KIBA DACHI	Posizione del cavaliere
KIHAKU	Spirito
KIHON	Fondamentali
KIHON GOHON KUMITE	Combattimento fondamentale a 5 attacchi
KIHON IPPON KUMITE	Combattimento fondamentale ad un attacco
KIHON SANBON KUMITE	Combattimento fondamentale a 3 attacchi
KIKEN	Squalifica per rinuncia (termine arbitrale kumite)
KIKO	Esercizi di rafforzamento energetico (in cinese Ch'i Kung)
KIME	Estrema decisione, dal verbo KIMERU = "decidere", concentrazione di potenza, di energia

KIME WAZA	Tecniche di potenza.
KIMOCHI	Il sentimento che lega maestro e allievo nelle arti marziali tradizionali.
KIN	Testicoli
KIN GERI	Calcio frustato ai testicoli
KI NO NAGARE	Flusso di energia. Nell'Aikido esprime lo sviluppo di una tecnica su attacco di uke senza soluzione di continuità, senza stop.
KINTEKI	Testicoli
KIOTSUKE	Mettersi a posto. Comando dato prima del saluto.
KIRIKAE	Cambio gamba
KIRITSU	In piedi!
KISEME	Offensiva tramite il Ki. Dominio psicologico dell'avversario
KITEI	Kata dal significato "fondamentale". Ideato dal Maestro Nishiyama
KIU	Classe
KIZAMI	Improvviso
KIZAMI GERI	Calcio con la gamba anteriore, anche MAE-ASHI GERI
KIZAMI ZUKI	Pugno improvviso
KO	Piccolo, in contrapposizione a O
KO	Indietro, posteriore, ma anche: antico
KOBUDO	Antico Budo. Disciplina delle armi contadine di Okinawa (Tonfa, Bo, Nunchaku ecc.)
KODANSHA	"Praticante graduato anziano", cintura nera con livello dal 5° DAN in su
KOHAI	Allievo, colui che sta dietro (ko) ad un gruppo di persone (hai o pai)
KOHO TENKAN	Inversione di direzione
KOKEN	Polso superiore. Anche Kakuto
KOKO	Morso della tigre (forma della mano) vedi anche Hira Basami e Toho
KOKORO	Cuore
KOKUTSU DACHI	Posizione basata sulla gamba posteriore, posizione arretrata
KOKYU	Respirazione
KOKYU NAGE	Tecnica di proiezione dell'Aikido
KOKYU UNDO	Movimento della respirazione
KO NO KATA	Kata eseguito indietro, a ritroso, dall'ultimo movimento al primo
KOSA	Croce
KOSA DACHI	Posizione incrociata. Ne esistono di 4 tipi. In avanti (mae kosa dachi), chiamata anche "soe ashi" (kata Bassai Dai), laterale (yoko kosa dachi) con il piede incrociato dietro (kata Heian Godan), laterale col piede incrociato davanti (nei kata Tekki), in avanti col piede anteriore extraruotato (nei kata dello Shito-ryu)
KOSHI	Anca, fianco
KOSHI	Palla del piede, avampiede anche "Josokutei"
KOSHIKI	Antico
KOSHI WAZA	Tecniche di anca (nel judo le proiezioni effettuate con l'uso dell'anca)
KO SOTO GAKE	Piccolo agganciamento esterno
KO SOTO GARI	Piccola falciata esterna
KO UCHI GAKE	Piccolo agganciamento interno

KO UCHI GARI	Piccola falciata interna
KO UKE	Parata col polso tenendo la mano a testa di Gru (Ko = Kakuto). Anche Kakuto uke (vedi)
KOTAI	Corpo indietro. Nel Karate indica un cambio di guardia sul posto effettuato con lo spostamento di una gamba per volta.
KOTE	Polso, anche tekubi
KOTE GAESHI	Rovesciamento del polso
KOTE HINERI	Torsione del polso o Sankyo
KOTE MAWASHI	Rotazione del polso, anche Nikkyo
KOZEN DACHI	jun tsuki no ashi con i piedi sulla stessa linea (vedi kata empi, bassai dai, gojushiho sho e dai)
KU	Nove
KUBI	Collo
KUBISHIME	Strangolamento
KUDAN	Nono grado
KUMADE	Mano a zampa (de) di orso (kuma)
KUMI	Incontro
KUMI KATA	Presa
KUMITE	Lett. "incontro di mani", combattimento
KUMITE SHIAI	Gara di kumite
KUN	Regola
KURO OBI	La agognata cintura nera
KURURUNFA	Kata dal significato: "Fermare l'attacco e spezzare".
KUTSU	Atteggiamento, postura
KUZURE	Variante (di una tecnica o di un esercizio)
KUZUSHI	Squilibrio
KYO	Principio, punto chiave
KYO	Specchio
KYOHAN NAGASHI UKE	Parata deviante con l'avambraccio
KYOSHI	Secondo il Budo tradizionale, è il praticante con il grado di " Istruttore" equivalente al 7° e 8° DAN.
KYOTSUKE	Attenti!, Attenzione!
KYU	Gradino
KYU DACHI	Posizione come kokutsu dachi ma piu' corta
KYUDAN	Il sistema di graduazione del Budo
KYUDO	La via del tiro con l'arco
KYUSHO	Punti vitali
MA	Distanza tra i combattenti
MA AI	Armonia della distanza che separa i due combattenti
MABUNI KENWA	Fondatore dello stile Shito-Ryu
MAE	Avanti, frontale, di fronte
MAE ASHI	Gamba anteriore
MAE EMPI UCHI	Colpo di gomito in avanti

MAE-GERI	Calcio frontale, può essere montante (keage) o diretto (kekomi)
MAE HITTSUI GERI	Colpo di ginocchio frontale
MAE UDE DEAI OSAE UKE	Parata d'incontro con l'avambraccio pressante
MAE UDE HINERI UKE	Parata con la torsione dell'avambraccio
MAE UKEMI	Caduta in avanti
MAETE	Vedi MAETTE
MAETTE	Mano anteriore, braccio anteriore
MAKE	Sconfitta
MAKOTO	Sincerità. Spirito scevro da sovrastrutture e perciò libero da costrizioni, spontaneo, veritiero.
MAKI	Avvolgente
MAKI OTOSHI UKE	Parata avvolgente (maki) verso il basso (otoshi)
MAKIWARA	Asse in legno per l'allenamento
MANJI	Simbolo della svastica indiana
MANJI UKE	Parata combinata di gedan barai e kyohan nagashi uke
MATTE	Resa, "mi arrendo!"
MAWARIKOMI	Girare
MAWASHI	Circolare
MAWASHI-GERI	Calcio circolare
MAWASHI-UKE	Parata circolare, nello Shito-ryu indica il TOMOE-UKE (vedi)
MAWASHI HIKI UKE	Parata "tirante" circolare
MAWASHI HITTSUI GERI	Colpo di ginocchio circolare
MAWASHI-ZUKI	Pugno circolare (gancio)
MAWATTE	Ruotate!, da "mawaru" = girare, ruotare
ME	Occhio
MEIJIN	Creatore di un Kata o di uno stile, lett.: "uomo" (JIN) "illuminato" (MEI), "Genio"
MEIKYO	Kata dal significato: specchio (kyo) luminoso (mei) (originariamente ROHAI)
MENKYO KAIDEN	Lett. "ho tutto dato a te". Il più alto riconoscimento formale nelle scuole tradizionali di Budo, corrispondente all'attestazione di raggiungimento di un livello pari al Maestro
ME NO TSUKEKATA	Direzione dello sguardo
MIENAI	Non ho visto. Segnale arbitrale del kumite che viene indicato dai giudici di sedia alzando le bandierine a coprire gli occhi.
MICHI	Via, itinerario (sinonimo di Do)
MIGI	Destra
MIKATSUKI	Luna (TSUKI) crescente (MIKA)
MIKATSUKI GERI	Calcio crescente
MIMI	Orecchio
MIYAGI CHOJUN	Fondatore dello stile Goju-Ryu
MIZU	Acqua

MIZU NO NAGARE	Flusso d'acqua
MOCHI	Presa, impugnatura (di un'arma)
MOKUSO	Meditazione, da "mokusatu" = stare in silenzio, astenersi dai commenti
MOROTE	Due mani. Azione effettuata con due mani, doppia, "rinforzata"
MOROTE GARI	Falciata con due mani.
MOROTE KOHO TSUKI AGE	Pugno montante rinforzato all'indietro (kata HEIAN GODAN)
MOROTE SUKUI UKE	Parata a cucchiaio eseguita con entrambe le mani
MOROTE TSUKAMI UKE	Parata a due mani con presa
MOROTE UKE	parata "rinforzata"
MOROTE YOKO TSUKI	Doppio pugno laterale (kata kanku sho, bassai sho)
MOROTE ZUKI	Colpo a doppio pugno
MOTO DACHI	Vedi Han jun tsuki no ashi
MOTO NO ICHI	Riprendete la posizione originaria (termine arbitrale)
MU	Nulla, anche negazione
MUBOBI	Avvertimento per azione pericolosa per se' stessi (termine arbitrale del kumite)
MUDANSHA	"Praticante non graduato", allievo con livello KYU, cintura colorata
MUNE	Petto, torace
MUSHIN	Spirito libero, senza attaccamenti e fissazioni. Mente vuota, lett.: "Non mente"
MUSUBI DACHI	Posizione "di collegamento" a talloni uniti e punte divaricate
MUTO	Lett.: senza spada. Tecnica per combattere senz'arma un uomo armato di spada
NAGASHI	Fluente, deviante
NAGASHI UKE	Parata deviante
NAGE	Proiezione, lancio
NAGE	Colui che proietta, contrapposto a UKE
NAGEASHI	Proiezione di gamba
NAGE WAZA	Tecniche di proiezione
NAGINATA	Alabarda giapponese
NAHA	Villaggio di Okinawa a cui si associa lo stile Naha-Te, uno dei tre stili originali del To-de (vedi) e da cui deriva il Goju-Ryu
NAIHANCHI	Serie di Kata dal significato: "combattere mantenendo la postazione" (shodan-nidan-sandan). Nello Shotokan : "Tekki" (vedi)
NAISOKU	Parte interna della pianta del piede
NAIWAN	Parte interna dell'avambraccio (Lato radiale)
NAKADAKA KEN	Pugno con la sola nocca del medio, anche "Jigoku-ken" (pugno infernale)
NAMI GAESHI GERI	Calcio ad onda di risacca
NANAME	Obliquo, diagonale
NANAME ASHI	Spostamento diagonale a 45 gradi
NAORE	Ritorno alla posizione iniziale
NAOTTE	Rilassarsi, anche "Yasme"
NE	Terra
NE WAZA	Tecniche a terra, lotta a terra

NEKO	Gatto
NEKO-ASHI-DACHI	Posizione a zampe di gatto
NI	2
NIAITE KUMITE	Combattimento contro due avversari
NIDAN	Secondo grado, livello
NIDAN GERI	Calcio volante doppio (kata Kanku)
NIHON	Termine arbitrale per indicare il doppio punto (due ippon)
NIHON NUKITE	Mano a lancia con due dita
NIJUSHIHO	Kata dal significato: "24 passi"
NISEISHI	Kata dal significato: "24". Nello Shotokan è detto "Nijushiho"
NIKYO	Vedi Kote mawashi
NODO	Gola
NUKIASHI	Punta delle dita del piede, anche Tsumasaki (vedi)
NUKITE	Mano a lancia, da "nukiru" = perforare, trapassare, oltrepassare
NUKI-WAZA	Tecniche in entrata che oltrepassano l'avversario

O	Grande, ampio, in contrapposizione a KO
O GOSHI	Grande anca. Tecnica di proiezione di Judo
O MAWATTE	Grande Mawatte, cambio di fronte con rotazione ampia eseguito effettuando un passo in avanti con la gamba posteriore
O SOTO GARI	Grande falciata esterna
O UCHI GARI	Grande falciata interna
OBI	Cintura
OI	Lungo
OI ZUKI	Pugno lungo
OIKOMI	Entrare pressando, entrare avanzando.
OIKOMI GYAKU ZUKI	Gyaku zuki dopo un passo lungo.
OKUDEN	Insegnamento segreto
OKURI	Entrambi
OKURI ASHI	Vedi "yori ashi"
OKURI ASHI BARAI	Spazzata di entrambi i piedi dell'avversario
OMOTE	Superficiale, manifesto, faccia esterna, frontale, positivo. Contrapposto a Ura (rovescio)
OSAE	Premere, pressare
OSAE KOMI	Immobilizzazione a terra (judo). Da "osaekomu" = fermare, bloccare, premere, controllare
OSAE UKE	Parata pressante
O SENSEI	Grande Maestro
OSHI	Spingere
OSHI ATERU	Percuotere
OSHIDASHI	Percossa
OSHI-GERI	Calcio (geri) a spinta (oshi). Vedi Oshi-zuki
OSHI-ZUKI	Pugno (zuki) che spinge (oshi). Tecnica di pugno che prosegue spingendo via l'avversario per aumentare la distanza (es. nel bunkai)

OSU	Lett.: "scontrarsi con avversità, sopportare la sofferenza". Anche "OSS"
OTAGAI NI REI	Saluto reciproco tra i praticanti (sottinteso di pari condizione)
OTOSHI	Discendente
OTOSHI EMPI UCHI	Percossa col gomito verso il basso
OTOSHI TETTSUI UCHI	Percossa discendente col pugno a martello (es: quarta tecnica in Heian 1)
OTOSHI TETTSUI UKE	Parata discendente col pugno a martello
OTOSHI UKE	Parata discendente
OTOSHI URAKEN UCHI	Percossa discendente col dorso del pugno (es: in Heian 4)
OTSUKA HIRONORI	Fondatore dello stile Wado-Ryu. Scritto anche OHTSUKA.
OYAYUBI	Pollice
OYAYUBI KEN	Pugno interno (dalla parte del pollice) anche "ura tettsui"
OYO	Anche "Ohio". Punto chiave di un kata, adattamento di una sequenza all'applicazione pratica in condizioni reali (cfr. con Bunkai).
PASSAI	Vedi Bassai
PINAN	Serie di Kata dal significato: "pace dello spirito" (shodan-nidan-sandan-yondan-godan) Nello Shotokan si chiamano "Heian".
REI	Saluto, rispetto
REIGI	Etichetta, cortesia
REN GERI	Calci alternati
REN ZUKI	Pugni alternati
RENOJI DACHI	Posizione "naturale" a L
RENRAKU WAZA	Combinazione di tecniche. Anche "renzoku waza" (vedi). Nel Judo indica una prosecuzione di tecnica a seguito di una resistenza di uke sul primo attacco.
RENKAKU WAZA	Come Renraku waza ma replicando la stessa tecnica del primo attacco
RENSHI	Colui che hai il controllo. Secondo il Budo tradizionale, è il praticante con il grado di "Assistente Istruttore" equivalente al 5° o 6° Dan.
RENZOKU WAZA	Combinazione di tecniche. Anche "renraku waza" (vedi)
RIKEN	Vedi URAKEN
RITSU REI	Saluto in piedi
ROHAI	Kata dal significato: "Visione di una gru". La versione Shotokan è conosciuta col nome di "Meikyo" (specchio luminoso)
ROKU	6
ROKUDAN	Sesto grado o livello
ROKUSHAKU-BO	Bastone (bo) lungo 6 (roku) "shaku" (misura equivalente a circa 30 cm). È il bastone classico del Karate, che simmula la distanza delle armi lunghe (es: Yari = lancia)
RYO	Entrambi
RYOKU	Forza fisica, vigore di applicazione delle tecniche (uno dei parametri di valutazione del kata)
RYO KEN	Entrambi i pugni
RYO SHO	Entrambe le mani aperte
RYO SHO CHUDAN OSAE UKE	Parata pressante con entrambe le mani (secondo movimento kata Gankaku). Anche "kaishu morote osae uke" (stesso significato)

RYO SHO JODAN YOKO BARAI	Parata spazzante laterale alta con entrambe le mani (inizio kata Bassai Sho). Anche "sokumen awase uke" (vedi)
RYO TE	Entrambe le mani
RYOTE MOCHI	Presa (impugnatura) a due mani
RYOTE DORI	Presa con entrambe le mani. Anche "ryote tori"
RYU	Stile, scuola
RYU	Drago
RYU DACHI	Posizione del drago
SAGI ASHI DACHI	Posizione delle zampe di airone
SAI	Arma del Kobudo di Okinawa derivata da una piccola forca
SAIFA	Kata dal significato "punto di rottura"
SAMURAI	Servitore. Guerriero del Giappone feudale al servizio di un padrone
SAN	3
SAN	Signore
SANBON	Termine arbitrale per indicare i tre punti (3 ippon)
SANBON KUMITE	Anche "sambon kumite". Combattimento fondamentale a tre attacchi (3 passi)
SANBON ZUKI	Anche "sambon zuki". Tre pugni consecutivi. Anche "sanren zuki" (3 pugni alternati)
SANCHIN	Kata dal significato: "Tre battaglie"
SANCHIN DACHI	Posizione a clessidra
SANDAN	Terzo grado, livello
SANKAKU	Triangolo
SANKAKU NO IRIMI	Entrata a triangolo
SANKAKU TOBI	Salto a triangolo (kata Meikyo)
SANKYO	Vedi Kote hineri
SANREN ZUKI	Tre pugni alternati. Anche "sanbon zuki" (vedi)
SANSEIRYU	Kata dal significato "36"
SANSHAKU-BO	Bastone (bo) di 3 (san) shaku (misura equivalente a circa 30 cm). Arma tipica dell'Aikido e che simula la distanza di spada. Anche detto JO
SEI	Inattività, contrapposto a DO
SEIENCHIN	Kata dal significato "Conquistare per la pace"
SEIMEI	Vita
SEIKEN	Pugno con le nocche dell'indice e medio del pugno. Anche "Kento"
SEIKI	Forza vitale
SEIPAI	Kata dal significato: "18"
SEIRYUTO	Mano a sciabola
SERYUTO UKE	Parata con la base del taglio della mano
SEISAN	Kata dal significato: "13". Nello Shotokan è detto "Hangetsu"
SEITEI KATA	Kata codificati di base
SEIZA	Posizione seduta sui talloni
SEMPAI	Allievo senior, anziano. Colui che e' avanti (sen), precede un gruppo di persone (pai o hai)
SEN	1000

SEN	Iniziativa, anticipo, prima
SEN NO SEN	Iniziativa in anticipo.
SENSEI	Maestro, lett. "nato prima", colui che e' avanti (sen) nella vita (sei)
SENTE	Azione eseguita cambiando la mano (contrario di Ente)
SENTEI KATA	Kata fondamentali scelti dall'esecutore
SEPPUKU	Suicidio rituale giapponese eseguito tagliandosi l'addome (vedi harakiri)
SHA	Praticante
SHAKU	Unità di lunghezza equivalente a 10 SUN (circa 30 cm)
SHI	4, ma anche "morte", da cui l'uso della pronuncia "yon" al posto di "shi"
SHIAI	Gara, competizione, torneo.
SHIAI JO	Area per le competizioni
SHIBUMI	Severo, sobrio, di buon gusto. Concetto tipicamente Zen che indica la semplicità, la bellezza poco appariscente, l'eleganza e la sobrietà che derivano dall'essere essenziali, privi di fronzoli o sovrastrutture. Il "kara" di Karate può essere interpretato come una espressione di Shibumi. Anche detto "shibui"
SHICHI	7
SHICHIDAN	Settimo livello
SHIDOIN	Assistente Istruttore. Colui che aspira a diventare Sensei
SHIHAN	Grande maestro, anche HANSHI
SHIHO	4 passi, 4 direzioni
SHIHO NAGE	Lancio dei 4 lati, tecnica di proiezione tipica dell'Aikido
SHIHO ZUKI	Pugni nelle 4 direzioni
SHIHO WAZA	Esercizio consistente nell'eseguire una certa combinazione tecnica in quattro direzioni
SHIHON NUKITE	Vedi "yonhon nukite"
SHIKAKE WAZA	Tecniche di provocazione, finte
SHIKKAKU	Squalifica dalla competizione (termine arbitrale del kumite)
SHIKKO	Camminata sulle ginocchia
SHIKO	4 lati
SHIKO DACHI	Posizione quadrata
SHIME WAZA	Tecniche di strangolamento
SHIMO SEKI	Lato inferiore del Dojo, a sinistra guardando shomen
SHIMO ZA	Sede inferiore del Dojo, il lato opposto a Shomen e dal quale si entra sul tatami
SHIN	Spirito, mente, cuore
SHIN	Vero
SHINAI	Spada da allenamento in bambù usata nel Kendo
SHINOBI ASHI	Passo incrociato in Kiba Dachi. Lett.: "Passo furtivo"
SHINPAN	Arbitro
SHINPAN NI REI	Saluto agli arbitri
SHINTAI	Spostamenti del corpo (termine generico)
SHIRO	Bianco
SHIRO NO KACHI	Vittoria del concorrente "bianco" (termine arbitrale del kumite)

SHIRO IPPON	Punto al concorrente "bianco" (termine arbitrale del kumite)
SHIRO WAZA-ARI	Mezzo punto al concorrente "bianco" (termine arbitrale del kumite)
SHISEI	Atteggiamento, posizione, postura. Lett.: SHI=forma e SEI=forza, vigore.
SHISOCHIN	Kata dal significato "combattere nelle quattro direzioni"
SHITA	Verso il basso
SHITA BARAI	Parata spazzante verso il basso
SHITA MUKI	Guardando verso il basso
SHITE	In Aikido l'equivalente di Nage o Tori (vedi)
SHITEI KATA	Kata obbligatori designati dalla commissione
SHITO	Alluce
SHITO RYU	Stile di karate fondato dal Maestro Kenwa Mabuni (significa scuola di Itosu e Higaonna)
SHIWARI	Rottura
SHIZEN TAI	Posizioni naturali dei piedi
SHIZUKI	Becco di gru. Altro nome per indicare l'ippon-nukite nel kata Gojushihodai
SHO	Mano (deformazione di Shu)
SHO	Piccolo ma raffinato, contrapposto a Dai che significa vasto ma elementare
SHOBU IPPON KUMITE	Combattimento a 1 punto (ippon)
SHOBU HAJIME	Formula di apertura del combattimento (termine arbitrale del kumite). Letteralmente: Un combattimento: iniziate!
SHODAN	Primo grado, livello
SHODO	La via della calligrafia
SHOKUGEIKO	Allenamento estivo (cfr. "kangeiko")
SHOMEN	Lato principale del dojo, di fronte all'ingresso
SHOMEN	Frontale, davanti, anteriore
SHOMEN NI REI	Saluto al lato frontale del Dojo, che intende esprimere rispetto verso la scuola, la sua storia, il suo fondatore e i suoi appartenenti
SHOMEN UCHI	Colpo diretto alla testa
SHOREI	Stesso significato di Shorin (vedi), sono due modi di pronunciare "Shaolin" rispettivamente nelle regioni di Naha e Shuri ad Okinawa. Le tecniche Shorei fanno riferimento agli stili del Sud della Cina e sono basate più sulla forza e sulla corta distanza.
SHORIN	Piccola foresta, sta ad indicare il tempio cinese di "Shaolin". Rappresenta le tecniche che fanno riferimento al Nord della Cina, cioè tecniche basate sulla velocità e sull'agilità, con posizioni generalmente ampie.
SHOTEI	Vedi TEISHO
SHOTO	Pseudonimo letterario con cui Gichin Funakoshi firmava le sue poesie. Lett. "il vento tra i pini"
SHOTOKAI	Collegio (KAI) di SHOTO. Stile sviluppato dal Maestro Shigeru Egami
SHOTOKAN	La casa (KAN) di SHOTO. Stile sviluppato dal Maestro Yoshitaka Funakoshi come evoluzione della scuola del padre Maestro Gichin Funakoshi.
SHU	Mano
SHUBO	Bastone (bo) della mano (shu). Avambraccio. Anche "wan" e "ude" (vedi)
SHUGO	Richiesta di consultazione dei giudici (termine arbitrale)

SHURI	Villaggio di Okinawa a cui si associa lo stile Shuri-Te, uno dei tre stili originali del To-de (vedi). Era la sede della reggia dei signori giapponesi che governarono l'isola nel periodo di maturazione del Karate. Vi nacque il Maestro Funakoshi.
SHUSHIN	Arbitro
SHUTO	Mano a coltello. Anche "tegatana" (vedi)
SHUTO BARAI	Parata spazzante col taglio della mano
SHUTO UCHI	Percossa con la mano a coltello
SHUTO UKE	Parata con la mano a coltello
SHUWAN	Lato interno dell'avambraccio, lett.: "lato dell'avambraccio dalla parte della mano" (dalla parte del palmo)
SOCHIN	Kata dal significato "Calma e forza"
SOCHIN DACHI	Altro nome per FUDO DACHI, derivato dall'impiego di tale posizione nel kata "Sochin"
SOE ASHI	Gamba che rinforza, raccolta vicino all'altra. Nome dato al "kosa dachi" frontale (kata Bassai Dai)
SOE TE	Mano che rinforza, raccolta vicino all'altra
SOKE	Caposcuola di uno stile
SOKU	Lato
SOKU	Piede
SOKUBO	Tibia. Lett.: Bastone (bo) del piede (soku) Gamba. Anche "ashibo"
SOKUMEN	Laterale
SOKUMEN AWASE UKE	Parata laterale combinata (inizio di Gankaku)
SOKUSEN	Punta dei piedi. Anche Tsumasaki o Nukiashi (vedi)
SOKUTEI	Pianta del piede, anche TEISOKU
SOKUTEI OSAE UKE	Parata pressante con la pianta del piede
SOKUTEI MAWASHI UKE	Parata circolare con la pianta del piede
SOKUTO	Taglio del piede
SOKUTO OSAE UKE	Parata pressante col bordo del piede
SORASHI	Finta
SOTO	Esterno
SOTO DESHI	Allievo esterno di una scuola tradizionale
SOTO MAWASHI SHUTO UCHI	Percossa circolare esterna col taglio della mano
SOTO UDE UKE	Parata dall'esterno verso l'interno (Shotokan)
SOTO UKE	Parata dall'interno verso l'esterno (Wado Ryu)
SUIGETSU	Plesso solare
SUKI	Opportunità, apertura
SUKUI NAGE	Proiezione a cucchiaio
SUKUI UKE	Parata a cucchiaio
SUN	Unità di lunghezza, circa 3 cm.
SUN DOME	Arrestare la tecnica a circa 3 cm dal bersaglio = "controllo"
SUNE	Tibia
SUPARIMPEI	Kata dal significato: "108"

SURI ASHI	Piede scorrevole, avanzamento facendo scivolare i piedi sul terreno, anche "tsuri ashi"
SUTEMI	Sacrificio
SUTEMI WAZA	Tecniche in sacrificio. Nel judo suddivise in Ma Sutemi Waza (sul dorso) e Yoko Sutemi Waza (sul fianco)
SUWARI WAZA	Tecniche eseguite in ginocchio dalla posizione di Seiza

TACHI	In piedi, posizione (vedi DACHI)
TACHI REI	Saluto in piedi
TACHI WAZA	Tecniche di combattimento in piedi. Nel Judo suddivise in Ashi Waza, Koshi Waza e Te Waza (vedi)
TACHIKATA	Posizione
TAI	Corpo
TAI HINERI	Rotazione (torsione, avvitamento) del corpo. Spostamento in rotazione.
TAI NO TENKAN	Rotazione del corpo. Vedi Tai-sabaki
TAI OTOSHI	Caduta del corpo, tecnica di proiezione
TAI SABAKI	In generale: ogni spostamento del corpo. Movimenti di rotazione del corpo semplici (perno su un piede) o complessi (cambio del piede perno).
TAIKYOKU	Kata dal significato: "Prima il motivo". Esiste nelle versioni shodan-nidan-sandan-yondan-godan-rokudan (i primi 3 ideati dal Maestro Funakoshi, gli altri creati successivamente dalla scuola francese)
TAISO	Ginnastica di preparazione
TAME SHIWARI	Prova di rottura
TANDEN	Da tan (essenza) e den (campo di riso). Centro di gravita', area collocata sotto l'ombelico, sede dello spirito.
TANREN	Ripetizione, allenamento
TANREN	Nell'aikido esprime la tecnica che si sviluppa da una situazione di presa consolidata da parte dell'uke. Al contrario di "ki no nagare" (vedi)
TANTO	Pugnale
TATAMI	Tappeto
TATE	Mano verticale
TATE EMPI UCHI	Vedi Age Empi, colpo di gomito verso l'alto
TATE SHUTO	Mano a coltello verticale
TATE SHUTO UKE	Parata col taglio della mano verticale
TATE ZUKI	Pugno verticale
TATEKEN	Pugno verticale
TE	Mano
TE NAGASHI UKE	Parata deviante con la mano
TE OSAE UKE	Parate pressante con la mano (in Heian 2, Heian 3, Kanku)
TEGATANA	Mano-spada. Anche "shuto" (vedi)
TEGUMI	Presa, da "kumi" = afferrare e "te" mano. Cfr con KUMITE
TEIJI DACHI	Posizione "naturale" a "T"
TEISHO	Base del palmo della mano

TEISHO AWASE UKE	Parata con le basi dei palmi delle mani unite (fine del kata Hangetsu).Anche Gassho uke (vedi)
TEISHO UCHI	Colpo con la base del palmo della mano
TEISHO UKE	Parata con la base del palmo della mano
TEISOKU	Pianta del piede, anche SOKUTEI
TEKKI	Kata dal significato: cavaliere di ferro (versioni shodan-nidan-sandan)
TEKUBI	Polso, lett. "collo" (kubi) "della mano" (te), anche Kote
TEKUBI GAESHI	Rovesciamento del polso (kata Gojushiho-sho)
TEKUBI KAKE UKE	Parata col polso uncinante
TEN	Cielo
TEN CHI NAGE	Proiezione del cielo e della terra. Tecnica di lancio dell'Aikido
TEN NO KATA	Kata dal significato: "kata dell'universo", "kata del cielo".
TENNO	Imperatore giapponese
TENKAI	Rotazione di 180° dei piedi sullo stesso asse dall'atteggiamento con il sinistro avanti al destro o viceversa (inizio di Heian 2 o Heian 4)
TENKAN	Rotazione dorsale del corpo, uno dei Tai-sabaki
TENSHIN	Schivata con rotazione
TENSHO	Kata dal significato: mani ruotanti
TETTSUI	Pugno a martello, anche KENTSUI
TETTSUI UKE	Parata col pugno a martello
TE WAZA	Tecniche di mano, braccia (nel judo le proiezioni effettuate principalmente con l'ausilio delle braccia)
TO DE	Arte o tecnica cinese. Nome del Karate a Okinawa prima della sua esportazione in Giappone ad opera del Maestro G. Funakoshi
TODOME	Colpo risolutore
TOBI	Saltato, volante
TOBI GERI	Calcio saltato
TOBIKONDE ASHI	Doppio passo saltato
TOHO	Mano ad arpione, vedi anche Koko e Hira Basami
TOKUI	Preferito
TOKUI KATA	Kata preferito
TOKUI WAZA	Tecnica preferita
TOMARI	Villaggio di Okinawa a cui si associa lo stile Tomari-Te, uno dei tre stili originali del To-de (vedi)
TOMOE	Termine Giapponese per indicare il simbolo cinese del Tao.
TOMOE NAGE	Proiezione in cerchio (come il Tomoe). Tecnica di Judo
TOMOE UKE	Parata che descrive la forma del Tao (Tomoe). Combinazione di mawashi uke e maki otoshi uke
TONFA	Arma del Kobudo di Okinawa
TORA	Tigre
TORA NO HA	Denti di tigre, avampiede
TORADE	Artiglio, zampa (te) di tigre (tora)
TORI	Colui che effettua l'azione. In Aikido anche "nage" o "shite". Contrapposto a Uke (colui che la subisce). Termini usati negli esercizi in coppia.

TORIMASEN	Nessun punto (termine arbitrale del kumite)
TORITE	Vedi "Tuite"
TSUBO	Punto di pressione
TSUGI	Seguire, in successione
TSUGI ASHI	Piedi che si inseguono avanzamento "piede scaccia piede"
TSUKAMI UKE	Parata con presa
TSUKAMIYOSE	Afferrare e strappare, presa con strattone
TSUKI	Pugno, anche "Zuki"
TSUKI	Luna
TSUKOMI	Spinto, affondato
TSUKURI	La preparazione dell'avversario (Aite-no-tsukuri) o propria (Jibun-no-tsukuri) che precede una proiezione e segue il suo sbilanciamento. Secondo alcuni, la fase di preparazione della tecnica, antecedente allo sbilanciamento (Kuzushi).
TSUMASAKI	Punta delle dita del piede. Anche Sokusen (vedi) o Nuki-ashi (vedi)
TSUMASAKI DACHI	Posizione sulla punta dei piedi (kata "Kanku")
TSUMASAKI GERI	Calcio con la punta delle dita del piede
TSURIKOMI ASHI	Spostamento avanzando prima la gamba posteriore seguito da quella anteriore
TSURU	Airone, gru
TSURU ASHI DACHI	Posizione a zampe di gru
TSUZUKETE HAJIME	Riprendete il combattimento (termine arbitrale del kumite)
TUITE	Mani che prendono. Anche "torite" . Tecniche di controllo articolare.
TYAKUGAN	Anticipo dello sguardo. Anche Chakugan (vedi)

UCHI	Interno
UCHI	Percossa
UCHI DESHI	Allievo, discepolo interno detto anche "kage deshi" (vedi)
UCHI HACHIJI DACHI	Posizione a 8 rovesciata ("naturale" a gambe divaricate)
UCHI KOMI	Percossa, entrare all'interno. Nella seconda accezione indica l'esercizio di entrata del Judo
UCHI MATA	Proiezione di Judo, letteralmente Anca (mata) Interna (uchi). Falciata all'interno dell'anca.
UCHI MAWASHI SHUTO UCHI	Percossa circolare interna col taglio della mano
UCHI UDE UKE	Parata interna (dall'interno all'esterno in Shotokan)
UCHI UKE	Parata interna (dall'esterno all'interno in Wado Ryu)
UDE	Avambraccio
UDE HISHIGI	Rottura del braccio. Tecnica di leva articolare nel Judo
UDE OSAE	Pressione dell'avambraccio, anche Ikkyo
UDE SHIME	Strangolamento con l'avambraccio
UDE UKE	Parata con l'avambraccio
UE	Sopra
UKE	Parata

UKE	Colui che subisce in un esercizio a due, contrapposto a TORI
UKEMI	Caduta
UNDO	Esercizio
UNSOKU	Corretto uso degli spostamenti, movimento sciolto dei piedi. Uno dei parametri di valutazione del kata.
UNSOKU KAITEN	Rotazione spostando i piedi
UNSU	Kata dal significato: "le mani come le nuvole". La versione Shito-ryu si chiama "Unshu".
URA	Rovescio, dorso, rovesciato
URA MAWASHI GERI	Calcio circolare rovesciato
URA NO KATA	Kata eseguito in forma rovesciata
URA TETTSUI	Vedi "oyayubi ken"
URA ZUKI	Pugno rovesciato
URAKEN	Dorso del pugno
URAKEN UCHI	Percossa col dorso del pugno
USEISHI	"54" a Okinawa. Nome originale del kata Gojushiho
USHIRO	Dietro, indietro
USHIRO ASHI	Gamba posteriore
USHIRO EMPI UCHI	Colpo di gomito indietro
USHIRO GERI	Calcio indietro
USHIRO KIRI OTOSHI	Tagliare dietro verso il basso. Tecnica di proiezione di Aikido
USHIRO MAWASHI GERI	Calcio circolare indietro
UWAGI	Giacca del GI
WA	Armonia, Pace
WADO RYU	Stile di karate fondato dal Maestro H. Otsuka. Significa : scuola della via della pace, uno dei 4 stili principali di Karate
WAKA SENSEI	Aspirante maestro, Istruttore.
WAKIZASHI	La piu' corta delle due spade dei Samurai
WAN	Avambraccio, anche: UDE
WANKAN	Kata dal significato: la corona del re
WASHIDE	Mano a becco d'aquila (punta delle dita unite)
WAZA	Tecnica
WAZA ARI	Mezzo punto
WAZA ARI AWASETE IPPON	Un punto ottenuto sommando 2 waza ari (termine arbitrale dello shobu ippon kumite)
YAKUSOKU KUMITE	Lett: "Combattimento preordinato, convenuto". Insieme degli esercizi codificati di combattimento tipo Gohon-Kumite, Sanbon-Kumite, Kihon-Ippon-Kumite, ecc.
YAMA	Montagna
YAMA NO KAMAE	Guardia della montagna (vedi per es. kata Hangetsu)
YAMA ZUKI	Pugni a forma di montagna (la montagna si indica con un ideogramma a forma di E verso l'alto)
YAME	Stop
YASME	Anche "Yasume". Riposo, rilassarsi. Stesso significato di "Naotte" (vedi)

YARI	Lancia giapponese
YO	L'equivalente dello "yang" cinese. Il principio positivo, il maschile ecc.
YONDAN	Quarto grado, livello. Anche "yodan"
YOI	Pronti
YOKO	Laterale
YOKO BARAI	Spazzata laterale
YOKO EMPI UCHI	Colpo di gomito laterale
YOKO GERI	Calcio laterale; può essere montante (keage) o diretto (kekomi)
YOKO MAWASHI EMPI UCHI	Colpo di gomito circolare, anche solo "mawashi empi uchi"
YOKOMEN UCHI	Colpo laterale alla testa
YOKO TOBI GERI	Calcio laterale volante. Anche Kesa Geri
YOKO TSUKI	Pugno laterale (es. Kata Jion, Kankusho)
YOKO UDE UKE	Parata laterale con l'avambraccio (es: Heian 2)
YOKO UKE	In generale ogni parata laterale. Nello Shito-ryu equivale all'Uchi-uke
YOMI	Intuizione, divinazione, capacità di prevedere le intenzioni dell'avversario
YONHON NUKITE	Mano a lancia con quattro dita (anche shihon)
YONKYO	Quarto principio. Tecnica di Aikido
YORI ASHI	Avanzare in scivolamento con entrambi i piedi, detto anche Okuri Ashi
YOSE	Laterale
YUBI	Dita
YUBI BASAMI	Dita a forbice
YUDANSHA	"Praticante graduato", cioè con livello DAN, cintura nera

ZA	Sede, seduto
ZANSHIN	Attenzione perdurante, presenza di spirito. Uno dei parametri di valutazione del kata
ZAREI	Saluto formale da seduto
ZAZEN	Meditazione seduta
ZEMPO KAITEN UKEMI	Caduta rotolata in avanti
ZEN	Branca del Buddhismo e forma di meditazione
ZEN	In avanti, cfr. con "mae"
ZENKUTSU	Atteggiamento avanzato
ZENKUTSU-DACHI	Posizione avanzata, letteralmente posiz. (dachi) piegata (kutsu) in avanti (zen)
ZENPO	Direzione frontale
ZENWAN	Avambraccio
ZENSHIN	Avanzamento (termine usato prevalentemente nel Kendo)
ZOORI	Sandalo giapponese di paglia
ZUBON	Pantaloni del GI
ZUKETE	Continuare, anche "tsukete" o "tzukete" o "zokko"
ZUKI	Attacco di pugno, anche "tsuki" o "tzuki"