

## Minidicionario

### DE KARATE

#### Japonês - Português

## DICIONÁRIO JAPONÊS x PORTUGUÊS

contagen - numeros

1- iti  
2-ni  
3-san  
4-yon-shi  
5-go  
6-roku  
7-shiti  
8-hati  
9-kyu  
10-jyu

### A

AGE cima (ex: age uke)

AGE UKE Bloqueio ascendente.

AGE ZUKI Socar para cima.

AGO Queixo.

AGUE TSUKI Soco de baixo para cima, equivalente ao "upper cut".

AGURA sentar-se informalmente, com os pés em frente do corpo

AI Harmonia, chegar juntos, unificação, integração

AI HANMI Parceiros frente à frente, ambos com o mesmo pé adiantado.

AIKI Combinação de duas (ou mais) energias, harmonização, integração.

AIKI JIUJUTSU Conjunto de técnicas marciais usando o principio Aiki, sem o espirito "DO".

AIKI JO Técnicas de Aikido aplicadas ao uso do JÃ´ (bastao)

AIKI KAI Qualquer Dojo filiado a Fundação Aikikai do Japao.

AIKI NO KURAI o segredo do aiki, a consciência mais alta do aiki.

AIKI TAISO Exercícios específicos do Aikido para desenvolver o fluxo KI

AIKIDO arte marcial fundada por Morihei Ueshiba (O Sensei), o caminho do aiki.

AIKIDO-GI Kimono de Aikido, fato utilizado na prática de Aikido.

AIKIDOKA o praticante de Aikido.

AIKIKAI Orgão máximo diretor do Aikido no mundo, com sede em Tóquio - Japão.

AIKI-KEN Técnicas de Aikido aplicadas ao uso da espada.

AIKI-NAGE um Kokyu-nage fluído , sem fixação.

AI-NUKE preservação mútua.

AITE Oponente, adversário

AI-UCHI Ataque simultâneo, destruição mútua

AKA Vermelho

AKA (SHIRO) IPPON Ponto para Aka(vermelho).  
AKA (SHIRO) NO KACHI Vitória para AKA  
AKA JOGAI IKKAI Vermelho saiu da área de luta uma vez  
AKA JOGAI NIKAI SHIRO WAZA ARI Vermelho saiu da área de luta duas vezes -  
meio ponto para o branco  
AKA KIKEN SHIRO NO KACHI Desistência do vermelho - vitória do branco  
AKA NO KACHI Vitória do vermelho  
AMATERASU (OMI KAMI) a deusa do sol.  
AME-NO-UKIHASHI A ponte flutuante do céu; simboliza o elo entre os reinos  
espiritual e material da existência.  
ARIGATO GOZAIMASHITA Muito obrigado, expressão japonesa utilizada entre  
instrutores e estudantes ao final do treino.  
ASHI Perna ou pé.  
ASHI BARAI Varrer com o pé.  
ASHI GATAMEJIME Estrangulamento executado com as pernas.  
ASHI GATANA O cutelo do pé  
ASHI KUBI O tornozelo  
ASHI SOKO Chute com o pé  
ASHI WAZA Técnicas de pernas.  
ASHI-KATANA sabre do pé, sokuto  
ASHIKUBI tornozelo, kubi  
ASHI-NO-URA sabre interno do pé  
ASHI-WAZA técnicas de perna  
ATAMA cabeça  
ATARI Procurar atingir um objetivo nele se concentrando com todas as energias.  
ATE Golpe com a mao  
ATE WASA Golpe com a mao  
ATEMI golpe, impacto  
ATEMI WAZA Técnicas de golpear.  
ATENAI YONI Advertência por uma infração menor.  
ATOSHI BARAKU Limite de 30 segundos para término da uma luta.  
AWASE com as mãos unidas  
AWASE UKE Defesa com as mãos unidas.  
AWASE ZUKI Mesma coisa que MOROTE ZUKI.  
AWASETE IPPON dois WAZA ARI reconhecidos como um IPPON  
AYUMI Marchar, andar normal  
AYUMI ASHI Andar do Aikido semelhante ao normal com as pontas dos dedões para  
fora  
AYUMI DACHI Base natural com o peso no centro de gravidade, ITOSU-KAI SHITO-  
RYU.

## **B**

BAFUKU Regime militar do shogun Minamoto Yoritomo, copiado por Tokugawa.  
BANZAI "Viva", "Longa vida ao Imperador", saudação de brinde.  
BARAI varrimento, harai (ex: gedan barai)  
BASSAI Penetrar a Fortaleza  
BO Bastão longo com aproximadamente 6 pés.  
BOJUTSU A arte de usar o Bo  
BOKKEN ou BOKUTO Espada de madeira.

BOKUTO Espada de madeira.  
BU marcial, significa parar as lanças e qualquer violência e toda a agressividade.  
BU GEI Prática guerreira onde todos os recursos eram admitidos.  
BUDO Disciplinas marciais do Japão moderno.  
BUDO KYOKU A educação dos indivíduos através do Budo.  
BUDOKA praticante de Budo.  
BUJIN O guerreiro japonês a pé; o soldado de infantaria.  
BUJUTSU técnicas de combate, Artes marciais japonesas clássicas.  
BUNKAI Estudo das técnicas e aplicações do KATA  
BURAI Expulsar  
BURAKU Organizações de pequenos lugarejos no período feudal do Japão  
BUSHI guerreiro.  
BUSHIDO Código dos guerreiros do período clássico no Japão.  
BUSHIN Espírito marcial, o nível mais alto de maestria nas artes marciais.  
BUTSUKARI Bater contra alguma coisa

## C

CHI sabedoria, inteligência.  
CHI KON KI SHIN "Acalmando o espírito e retornando a origem". Uma técnica de meditação do Aikido.  
CHIBURI Movimento com o Katana, para limpar o sangue do inimigo cortado  
CHIKA-MA distância curta  
CHIKARA Força; força muscular do corpo  
CHIKARA O DASU Energia que sai do corpo ao se esticar os membros  
CHIKARA O IRERU Força muscular, da contração dos músculos  
CHIKARA UNDO Exercício de treinamento da distância entre os lutadores bem próximos.  
CHI-MEI golpe decisivo, ataque mortal  
CHINTE Mão Incrível, Mão Rara, Mão Chinesa  
CHISAI Pequeno  
CHOKU a direito, directo (ex: choku zuki)  
CHOKU ZUKI Soco directo.  
CHOKUSEN-NO-IRIMI Entrando directamente, e completamente, atrás do ataque.  
CHU lealdade.  
CHUDAN Altura média.  
CHUDAN nível intermediário (alvo)  
CHUDAN TSUKI Soco a meia altura  
CHUDAN UKE Defesa a meia altura  
CHUDAN ZUKI Soco a altura média.  
CHUDEN As artes marciais intermediárias em uma escola de Budo, nas secretas.  
CHUI Infração moderada  
CHUSHIN o centro de cada um.  
CHUSOKU base dos dedos dos pés, josokutei, koshi

## D

DÃOZO Por favor  
DACHI posição de pernas  
DAI Prefixo para designar o cardinal, Dai Iti: "O primeiro", grande

DAI BUTSU Estátua do Buda em Kamamura no Japão, Pesa 13 toneladas  
DAIMYO Chefe militar durante o período feudal, subordinado ao Shogun.  
DAISHO Par de sabres usados pelos samurais  
DAITÔ-RYŪ antecessor do Aikido.  
DAKITE Maos em gancho  
DAN nível, grau de cinto preto.  
DANKYU Sistema de graduação de Karatê moderno. Data de 1887 para frente.  
Baseado no modelo militar de atribuição de Graus.  
DASU Esticar para a frente as maos e/ou os pé  
DAYTO RYU JUJUTSU Arte marcial japonesa do período Meiji, disseminada por  
Sokaku Takeda pelo Japao ate seu falecimento em 1943. Dayto ryu jujutsu consiste  
primordialmente de um grande numero de tecnicas de jujutsu. Sokaku ensinava tecnicas  
de espada e outras armas tambem.  
DE-AI encontro;O momento de encontro, de contato entre Nague e Uke durante a  
Wasa.  
DESHI um seguidor, um discípulo, um estudante. ( )  
DO a via, o caminho.  
DO-GI Uniforme de treinamento usado por praticantes de artes marciais.  
DOJO Academia. Literalmente "lugar de iluminação"  
DOMO ARIGATO GOZAI MASHITA Forma polida de dizer "muito obrigado"  
DO-NO-TANDEN treino da parte intermédia do corpo.  
DORI [também pronunciado tori] Pegar, segurar.  
DOSA Movimentos básicos; mais comumente kihon-dosa .  
DOSHU a pessoa que mostra o caminho, mestre de Aikido.

## E

EIMEROKU Lista de pessoas que treinam com determinado mestre  
EKKU Um remo de madeira usado em Okinawa como arma.  
EMBU demonstraçã  
EMBUSEN linha de atuação  
EMPI cotovelo, hijii, A Andorinha em Vôo  
EMPI UCHI Pancada com o cotovelo  
ENCHO-SEN Prorrogação de uma luta, a qual reinicia quando o Refere comanda  
"SHOBU HAJIME."  
EN-NO-IRIMI Entrada circular; entrar atrás de um ataque e controlá-lo num movimento  
circular.  
ENSHO calcanhar, kakato  
ERI Colarinho  
ERI Gola; colarinho

## F

FUDO sem movimento, enraizado  
FUDO DACHI Posição imutável, firme.Semelhante SOCHIN DACHI.  
FUDO-NO-SHISEI Postura "Imutável" ( firme e equilibrada).  
FUDO-SHIN Espírito Imutável; atitude mental inexpugnável.  
FUDOTAI Corpo inamomavel  
FUKURAMI Expandir  
FUKUSHIDOIN Instrutor de primeiro nível.

FUKUSHIN Reunião de determinados árbitros auxiliares  
FUKUSHIN SHUGO Reunião de todos árbitros auxiliares  
FUMI esmagar, pisar  
FUMIKOMI Chute em forma de pisão, normalmente ao joelho ao pé.  
FUNAKOGI UNDO Exercício de remar, como a finalidade de expandir o fluxo KI  
FUNAKOGUI O exercício do remo para fortalecer os quadris e a estabilidade.  
FURI UCHI Pancada aplicada na diagonal com a mão ou com a espada  
FURIDAMA o exercício de pegar a energia com as mãos e vibrar em frente ao Hara  
FURU TAMA ou FURITAMA Exercício de respiração do Aikido  
FUSEGU Defender-se  
FUTARI O encontro de dois adversários em luta  
FUTARI-DORI pega por dois parceiros em simultâneo.

## G

GAESHI retorno, virar.  
GAESHI ou KAESHI Devolver  
GAIWAN gume externo do antebraço  
GAKE O ataque, dependurar, enganchar  
GAKUSEI Estudante  
GANKAKU A garça sobre o Rochedo  
GANKAKU DACHI O mesmo que TSURU ASHI DACHI e SAGI ASHI DACHI.  
GARAMI Entrelaçado, pregado.  
GASSHUKU Período intenso de treino durando vários dias. Em português poderia ser traduzido por "retiro".  
GEDAN nível inferior (alvo)  
GEDAN BARAI Bloquear varrendo, por baixo.  
GEDAN GAESHI Defesa baixa contra ataques, contra atacando  
GEDAN UDE UKE Bloquear com antebraço para baixo.  
GEDAN ZUKI Socar para baixo..  
GEIKO O treinamento em japonês  
GENKI Vigor  
GERI técnica de perna, pé ou joelho (ex: mae geri, yoko geri)  
GI Uniforme usado na prática de artes marciais japonesas, vulgarmente denominado Kimono  
GIMNU O pagamento de débitos que não anulam o "On". Ex.: favores dos pais.  
GIRI Corte. Gratidão  
GO cinco  
GO HO Entra na linha de ataque  
GO NO GEIKÔ prática livre dura.  
GO NO SEN Técnica de permanecer na defensiva, para contra atacar..  
GODAN Faixa preta 5º Dan.  
GOHO Um antigo método de combate onde se entrava na mesma linha do ataque.  
GOHON KUMITE Forma de kumitê para iniciantes. Deslocamento de 5 passos, usando técnicas de ataque e defesa básica.  
GOJUSHI cinquenta e quatro  
GOJUSHIHO Cinquenta e Quatro Movimentos  
GOKUI A essência de uma escola de Budo.  
GOKYO Técnica de imobilização número cinco.  
GOMEN KU DASSAI Com licença

GUEDAN Baixo  
GUEDAN BARAI Bloqueio de um soco varrendo para baixo.  
GUIAKU Contrário, não natural  
GURUMA Roda  
GUSHI Espeto  
GYAKU contrário, oposto (ex: gyaku zuki)  
GYAKU HANMI Postura na qual UKE permanece com o pé anterior invertido em relação a NAGUE  
GYAKU MAWASHI GERI Chute circular invertido.  
GYAKU ZUKI Soco invertido.  
GYAKU-HANMI Posição reversa na qual os parceiros tem o pé oposto à frente.  
GYHO Técnica condicionada

## H

HA Ala, lado, gume do katana  
HACHI oito  
HACHIDAN Faixa preta 8º Dan.  
HACHIJI DACHI Posição natural com os pés na largura dos ombros, pontas ligeiramente voltados para fora..  
HACHIJI-DACHI posição natural  
HACHIMAKI TENHGI Faixa, de pano, que se coloca na testa para evitar que o suor atrapalhe  
HADAKA Não, sem roupas  
HAI Sim.  
HAISHIN-UNDÔ estiramento com as costas.  
HAISHU costas da mão  
HAISHU UCHI Pancada usando as costas da mão.  
HAISHU UKE Defesa usando as costas da mão..  
HAISHIN UNDO Exercícios no final da aula de Aikido para relaxamento  
HAISOKU peito do pé  
HAITO A parte oposta do tegatana entre o polegar e o indicador  
HAITO UCHI Pancada usando a faca interna da mão.  
HAITTO oposto de shuto, zona entre o polegar e a base do indicador  
HAIWAN plano superior do antebraço, hira-kote  
HAJI A vergonha, o que fazia os samurais se matarem  
HAJIME começar  
HAKAMA Saia-calça samurai usada por praticantes de Aikido e Kendo.  
HAMNI Posição do corpo  
HANDAHI WASA Técnicas com Nague ajoelhando, sentado, e Uke em pé  
HANE Projecção  
HANGETSU Meia Lua  
HANGETSU DACHI base em forma de meia lua.  
HANMI Posição triangular.  
HANMI-HANDACHI Técnicas nas quais o nage fica sentado e o uke em pé.  
HANMI-HANDACHI-WAZA técnicas com tori de joelhos e uke em pé.  
HANMI-NÔ-KAMAE guarda de perfil, a partir de shizentai (postura natural).  
HANSHI "Mestre", Um título dado aos faixas pretas de mais alta graduação de uma organização e significa que este tem a compreensão total daquela arte.

HANSHIN HAN DACHI Waza onde NAGUE permanece em shiko e UKE permanece em pÃ©

HANSOKU Infração grave

HANSOKU Penalidade por uma Infração grave, a qual eleva a pontuação do oponente a SANBON.

HANSOKU CHUI Penalidade por uma infração média, na qual se dá IPPON para o oponente.

HANTAI Reverso, oposto.

HANTEI julgamento feito pelos Refer, para uma situação de luta indefinida.

HANTEN Metade

HAPPO HO Movimento nas oito direções

HAPPO Nas oito direções

HAPPO NO KUSUSHI Quebrar a postura de Uke nas 8 direções

HAPPÔ-UNDÔ deslocamento nas 8 direções.

HAPPYAKU oitocentos

HARA Região da barriga, três dedos abaixo e acima do umbigo, sede do KI, energia interior

HARA KIRI Forma deslegante de denominar o suicídio com o corte do abdome

HARAGEI Escolas de desenvolvimento das energias do Hara

HARAI varrimento, barai

HARAI TE Técnica longa de braço.

HARAI WAZA Técnicas longas.

HASAMI em tesoura

HASSEN oito mil

HASSO Posição clássica da esgrima japonesa onde a espada fica com a ponta para cima

HAZUMI Executar um movimento com o corpo, com habilidade, com técnica

HEIAN A Grande Paz

HEIHO Estratégia

HEIKO paralelo

HEIKO DACHI Posição natural na qual os pés ficam a largura dos ombros, com as pontas voltadas para frente.

HEIKO ZUKI "Soco emparelhado"(Soco duplo simultâneo).

HEISOKU-DACHI posição com os pés unidos

HENKA mudar.

HENKA-WAZA Técnicas explorando variações possíveis.

HIBI SHOSHIN Estar com a mente sem preconceitos, limpa, como um principiante

HIDARI Esquerda.

HIDARI-HANMI posição individual à esquerda.

HIDEN Tradição secreta

HIJI Cotovelo, também chamado de EMPI.

HIJI ATEMI Golpe com o cotovelo.

HIJI UKE Bloqueio ou defesa com o cotovelo.

HIJI-ATE Cotovelada também chamado de EMPI-UCHI

HIJII cotovelo, empi

HIJIKI O uso da energia "KI" pelo cotovelo; também significa torcer, esmagar

HIJIRI sábio, pessoa com grande conhecimento.

HIJUTSU Técnica secreta

HIKI Puxar, puxar

HIKITE puxar a mão para trás

HIKIWAKE "Empate no kumite". Juiz mostra as mãos palmas para cima, na lateral.  
HINERI torcer, esforço de torção. ( )  
HINOKY "KI", do fogo, do sol  
HIRABASAMI parte carnuda da mão, entre o indicador e o polegar, koko, toho  
HIRA-KOTE plano superior do antebraço, haiwan  
HISHIGE Esmagar, romper  
HITCH Sete em japones  
HITO E MI A posição triangular do Aikido, literalmente "fazer o corpo pequeno"  
HITOSASHI IPPON KEN Junta do dedo indicados, o mesmo que IPPON KEN.  
HITTSUI joelho, hiza, hizagahira, shittsui  
HIZA joelho, hizagahira, hittsui, shittsui  
HIZA O joelho, em japones  
HIZA GERI Joelhada  
HIZA UCHI Batida com o joelho  
HIZA UKE Bloqueio usando o joelho.  
HIZAGAHIRA joelho, hiza, hittsui, shittsui  
HIZAGASHIRA A rotula do joelho  
HIZAOKUMO Acocoramento verdadeiro, com as pernas cruzadas  
HÔ método, regra.  
HO Exercício, pratica  
HOKO lança, um dos elementos componentes no Kanji Bu.  
HOMBU DOJO Termo que se refere a Dojo central.  
HONNO O mais alto objetivo do treinamento, superar o intelecto tornando os movimentos e ações instintivas.  
HONTAI Exprime o domínio do espírito sobre o corpo  
HORAN NO KAMAE Posição de prontidão, KAMAE, usado em kata onde uma mão cobre a outra.  
HYAKU cem  
HYKY TAOSHI Puxar para baixo

## I

IAI-DO A arte de desembainhar e cortar com a espada.  
ICHI um  
ICHIMAN dez mil  
IKI Respiração; o ato físico de respirar.  
IKIOI Impulso, queda com força bruta  
IKKYO Primeiro principio de imobilização  
IK-KYÔ o primeiro princípio.  
INASU Evasão de um ataque somente desviando o corpo da linha de ataque.  
INAZUMA iluminação  
INKYO A aposentadoria, o retiro  
IOSHI Expressão: "Prepara-se", usava em competicoes  
IPPAN GEIKO Termo designativo de aula normal, cotidiano  
IPPON um ponto - golpe perfeito  
IPPON KEN Golpe com a junta da segunda falange do dedo anular  
IPPON KUMITE Luta de um passo.  
IPPON NUKITE Golpe de punhalada usando apenas um dedo estendido.  
IPPON SHOBU Luta de um ponto, usado em torneios.  
IRIMI Penetrar, entrar. Situação de luta muito próxima em que se desvia a defesa ou

ataque do oponente para entrar.  
IRIMI ISSOKU Entrar com um só passo  
IRIMI TENKAI O mesmo que TENKAI ASHI, mas, com um passo antes  
IRIMI TENKAN Entrar e girar, o mesmo que GO HO TENKAN ou TENKAN HO  
IRIMI-NAGE projeção cujo elemento principal é o irimi.  
ITI Um, em japones  
IUDO Fundir-se, unir-se com UKE

## J

JI Letra japonesa que significa "O EU"  
JICHO A dignidade  
JIIN Templo do Amor de Buda  
JIKAN Tempo  
JIKU ASHI pé sobre o qual é efetuada a rotação, "pivot"  
JIME Técnicas de estrangulamento  
JIN benevolência.  
JIN-NO-KOKYU A respiração do ser humano; o terceiro estágio da meditação com respiração.  
JION O Templo Jion-Ji  
JIRIKI A auto ajuda, vinda de dentro  
JITTE Dez Mãos  
JIUWAZA prática livre.  
JIYÛ livre, liberdade.  
JIYU IPPON KUMITE Luta de um ataque, usando qualquer técnica e anunciando qual vai ser.  
JIYU KUMITE combate livre  
JIYU-WAZA Técnicas livres.  
JO Bastão de madeira de 120 cm ( 4 pés).  
JODAN nível superior (alvo)  
JO-DORI Técnicas para desarmar um oponente armado com bastão.  
JOGAI "Sair da área de luta".  
JOGAI HANSOKU Quarta saída da área de luta. Da sambom e conseqüentemente a vitória ao oponente  
JOGAI HANSOKU CHUI Terceira saída da área de luta. Da IPON ao oponente  
JOGAI KEIKOKU Segunda saída da área de luta. Da WASA-ARI ao oponente.  
JOSEKI Lado que se encontra a esquerda de KAMIZÁ  
JOSOKUTEI base dos dedos dos pés, chusoku, koshi  
JO-TAI-KEN Treinamento de bastão contra espada.  
JOTORI Técnica de esquiva projetando UKE com a retirada do Jô" por NAGUE  
JU dez  
JU NO GEIKÔ prática livre em supless.  
JU NO RI Principio do Ju  
JUDAN Faixa preta de décimo Dan (o maior grau concedido).  
JUDO Sistema de arte marcial moderno criado por Jigoro Kano (1860-1938).  
JUICHI onze  
JUJI cruz  
JUJI GARAMI Técnica do Aikido' onde Uke e derrubado com os braços cruzados  
JUJI UKE Bloqueio em X.  
JUUJUTSU Sistemas japoneses de combate desarmado.

JUMBI TAISO Exercícios de aquecimento  
JUMBI-UNDÔ preparação geral.  
JUN ZUKI O termo usado na WADO RYU para OI-ZUKI.  
JUSHIN O centro de gravidade, o Hara  
JUTSU Técnica. Denominava as artes marciais de combate (Jujutsu, Kenjutsu, Karate-jutsu)  
JYU WAZA Técnica livre, onde UKE ataca NAGUE repetidas vezes, sem que o ataque seja pré-determinado

## K

KACHI Vitorioso. (por exemplo, AKA KACHI) em torneios.  
KAESHI ou GAESHI Devolver  
KAESHI-WAZA contragolpe.  
KAGATO O calcanhar  
KAGI ZUKI Soco em gancho,(Jion).  
KAGURA MAI dança dos deuses.  
KAI Associação, comunidade  
KAISHO Mão aberta, se refere aos movimentos com a mão aberta ou que o punho não esteja completamente fechado.  
KAISO Fundador  
KAITEN virar, revolver, anca. rodar  
KAITEN-NAGE projeção de costas.  
KAKARI GEIKO NAGE aplica sucessivas técnicas em vários UKE, sendo que, um por vez  
KAKATO calcanhar, ensho  
KAKE gancho, em gancho  
KAKEJIKU Um pergaminho pendente.  
KAKE-TE Bloqueio ou defesa em gancho. (BASSAI-DAÍ)  
KAKIWAKE em afastamento  
KAKIWAKE Bloqueio duplo frontal , com a parte externa do pulso, para um ataque como agarramento.  
KAKUSHI WAZA Técnicas secretas.  
KAKUTEI JUTSU m O king fu, em japones  
KAKUTO parte externa do punho, no prolongamento do antebraço, koken  
KAKUTO UCHI Golpe com a partes externa do pulso, também conhecido como "KO UCHI."  
KAKUTO UKE Defesa com a partes externa do pulso, também conhecido como KO UKE.  
KAMA Pequena foice que foi usada pelos camponeses de Okinawa, arma antiga  
KAMAE Atitude; postura "combativa".  
KAMAE-TE Comando dado pelo instrutor para o aluno entrar em posição.  
KAMI Deus, divindade, espírito divino, inspiração sagrada, anjo guardião, ser humano iluminado.  
KAMIZA Lado principal do DOJO reservado ao altar, fotos, ancestrais  
KAMIZA A parte do dojo onde pergaminhos, fotografias do fundador, e outras coisas, são mostradas.  
KANCHO O chefe de um Dojo  
KANJI caracteres chineses.  
KANKU Contemplar o Céu

KANNAGARA NO MICHI via do imperador japonês e dos deuses.  
KANSETSU articulação  
KANSETSU WASA Técnicas nas articulações.  
KANSHA Gratidão profunda e sincera.  
KAO Rosto, face, semblante  
KAPPO Técnicas de ressuscitar pessoas que sucumbiram a um choque ao sistema nervoso.  
KARADA O corpo  
KARATE Sistema de arte marcial moderno originado em Okinawa, introduzido ao mundo por Gichin Funakoshi (1868-1957).  
KARATE-DO Caminho das mãos vazias. Modo de vida do Karate. Isto não só implica o aspecto físico de Karate, mas também os aspectos mentais e sociais de Karate.  
KARATEKA O praticante de Karate.  
KARUI Luz  
KATA (forma) conjunto de formas, exercícios executados de maneira encadeada e determinada  
KATA DORI Segurar no ombro  
KATA SODE DORI Segurar na gola  
KATA-DORI ataque aos ombros.  
KATAI Duro  
KATAME Concentra-se, ficar em guarda  
KATAME WAZA TÉCNICAS de imobilização  
KATAME-WAZA técnicas de imobilização.  
KATANA Espada  
KATATE pulso.  
KATATE DORI Nome dos Katas de Aikido onde Nague e segurado pela mão com uma mão pelo Uke  
KATATE-RYOTE- DORI Ter o braço segurado por duas mãos.  
KATSU Vencer  
KATSU JIN KEN a salvação da vida do teu inimigo.  
KEAGE para cima (ex: yoko geri keage)  
KEI Sistema, método  
KEIKO prática, treino.  
KEIKOKU Advertência com penalidade de WAZA-ARI para o oponente.  
KEITO base do polegar  
KEKOMI para dentro, penetrante (ex: yoko geri kekomi)  
KEMPO Termo usado para descrever sistemas de lutas que usam o punho. Nesta consideração, KARATE também é KEMPO  
KEN espada.  
KENDO arte moderna japonesa de manejo da espada.  
KENJUTSU técnicas de espada.  
KENSAN linha de ataque.  
KENSEI Técnicas com KIAI silencioso. Relacionado a meditação.  
KENTSUI martelo de ferro, parte inferior do punho fechado, shotsui, tetsui  
KENTSUI UCHI golpe de martelada TETSUI UCHI  
KEPPAN Juramento de sangue  
KERI pontapé.  
KERI Chute  
KESA GIRI corte diagonal ao longo do corpo.  
KESA KIRI Corte diagonal com a espada

KETEISEN luta decisiva  
KETTE pontapé, técnica de pé  
KI a energia da vida, o sopro vital.  
KI GA NUKERU Perder o ki, perder a concentração no Saika-No-Itam  
KI NO NAGARE A corrente de KI  
KI WO DASU Enviar o Ki para o exterior  
KI WO KIRU Cortar o KI  
KI WO NERU Treinamento do próprio KI  
KIAI Grito penetrante; aplicação da técnica com emprego total da força espiritual. grito libertado com o propósito de focalizar toda a energia em um único momento, manifestação de KIME  
KI-AWASE encontro das energias.  
KIBA DACHI Base mais estável, montado no cavalo. Também conhecido NAIFANCHI ou NAIHANCHI DACHI.  
KIHON treino de base, no vazio. sem adversário  
KIHON IPPON KUMITE exercício de combate com técnicas pré-combinadas e executadas uma única vez  
KIHON WASA As técnicas base de uma Ryu; as técnicas padrões  
KIKAI TANDEN O centro físico e espiritual do ser humano, localizado a, mais ou menos, cinco centímetros abaixo do umbigo.  
KIKEN Renúncia. O árbitro aponta um dedo para o concorrente  
KIME foco de potência; arremate; finalização  
KIME Ataque rápido, com finalização correta, de eficácia penetrante  
KIME WASA Técnicas decisivas, finais  
KIMUSUBI O elo do ki, a mistura de energias.  
KIN baixo ventre  
KIN KERI Chute nos testículos  
KI-NO-NAGARE Técnicas fluidas.  
KI-O-TSUKU Atenção. Posição em que o lutador está em Musubi Dachi.  
KIRI em corte, cortar  
KIRI Cortar  
KIRITSU Ordem de comando para os alunos levantarem-se após o "REI"  
KIRITUSUKE Cortar com a espada  
KISSAKI A ponta do katana  
KISSHOMARU UESHIBA o doshu atual; o filho de O Sensei.  
KIZAMI ZUKI Soco com a mão que está a frente alongando.  
KO Circulo, circular, também antigo  
KO BO ICHI O conceito de "conexão" de Ataque -defesa.  
KO BUDO O budo antigo, luta com armas antigas, espadas, bastões, etc.  
KO NO ON A obrigação que se assume com o Imperador, que não se pode pagar.  
KO UCHI Golpe com a parte externa do pulso, também conhecido como KAKUTO UCHI.  
KO UKE Defesa com a parte externa do pulso, também conhecido como KAKUTO UKE  
KOBUDO artes marciais clássicas japonesas.  
KOBUKAN DOJO nome do dojo definitivo terminado por Morihei Ueshiba no Distrito Ushigome de Shinjuku, em Tóquio em abril de 1931. Em 1967 esse Dojo foi demolido para a construção do atual Aikikai Hombu Dojo  
KODOKAN centro mundial do judô localizado perto de KoraKuem em Tóquio. Originalmente fundamentado por Jigoro Kano no final do século XIX, o lugar do dojo'

mudou varias vezes. E considerado a maior instalacao para pratica de arte marcial no mundo

KOGERI Ataque

KOHAI Júnior; alguém com menos experiência; ao contrário de Sempai.

KOI GUCHI Entrada, buraco da bainha do katana

KOJIKI mitos japoneses da origem.

KOKEN parte externa do punho, no prolongamento do antebraço, kakuto

KOKO parte carnuda da mão, entre o indicador e o polegar, hirabasami, toho

KOKORO "Espírito, Coração". Na cultura japonesa, o espírito mora no coração

KOKORO-NÔ-JUMBI-DOSA preparação à concentração.

KOKUTSU DACHI Posição ou base em que 70% do peso permanece atras.

KOKYO TANDEN HO exercício no musubi que consiste em fundir/ juntar o ritmo das energias vitais de cada um com as do seu parceiro.

KOKYU utilização da respiração como energia, veículo do ki. ( )

KOKYU NAGE Projeção com a respiração

KOKYU RYOKU Poder vindo da respiração

KOKYU-HO Exercícios especiais para desenvolver o poder da respiração.

KOKYU-NAGE forma de absorver e controlar a dinâmica e a força do outro, dirigindo-a ou projetando-a.

KOKYU-ROKU Poder da respiração com algo distinto do poder físico puro.

KOKYU-ROKYU força do Kokyu.

KOKYU-UNDO Exercícios de movimentos respiratórios, realizados sentados ou em pé.

KOMBAWA Boa noite

KON NO BUDO" Artes marciais dedicadas ao desenvolvimento espiritual

KONNITIWA Boa tarde

KÔSA cruzar.

KOSA DACHI Posição em que as pernas estão cruzadas.

KOSADRI ataque de mãos cruzadas.

KOSHI ancas.

KOSHI base dos dedos dos pés, chusoku, josokutei ; quadris

KOSHI WASA Técnicas com os quadris

KOSHIN Traseiro.

KOSHI-NAGE projeção de ancas.

KOTE zona do antebraço próxima do punho, shuko, ude, wanto (pulso)

KOTE GIRI corte de pulsos.

KOTE HINERI Torcer o pulso

KOTE-GAESHI rotação dos pulsos.

KOTOTAMA ou KOTODAMA Som, mantra

KU Vazio, vácuo criado pelos movimentos do Aikido

KU, KYU nove

KUATSU O método de ressuscitar uma pessoa por perdeu os sentidos devido a estrangulamento ou choque.

KUBI tornozelo, ashikubi

KUDEN Ensinaamentos secretos, transmitidos oralmente; implica numa transmissão direta, pessoa-a-pessoa, coração-a-coração.

KUGE A corte dos nobres hereditarios do Imperador

KUMADE palma da mão aberta, com os dedos virados, em forma de pata, teisho

KUMANO Distrito antigo na prefeitura de Wakayama, considerado o centro da espiritualidade japonesa.

KUMI Cruzar armas; lutar

KUMI JO Cruzar armas com o Jo, normalmente exercicio combinado com o Jo, a dois  
KUMI TACHI Treinamento de espada com parceiro  
KUMIAI prática de sabre, em pares, em que ambos os parceiros começam com os  
sabres embainhados; em parte, prática na arte de desembainhar o sabre.  
KUMI-JO Treino de bastão com parceiro.  
KUMI-TACHI prática de sabre, em pares, em que ambos os parceiros começam com os  
sabres desembainhados; encadeamentos codificados com sabre.  
KUMITE combate, luta  
KURAI secreto, da consciência, do eu interior.  
KURAI DORI controlar a consciência de outro.  
KURAY A atitude não reativa às agressões  
KUSHI boca  
KUSURE Desmoronar, tombar  
KUSUSHI Desequilibrar, tirar a pessoa do equilíbrio corporal, quebrar a postura  
KUTSU apoio;postura  
KUU NO KI O ki do vazio, a energia do nada  
KUZUCHI desequilíbrio.  
KYOSHI título dado a alguns instrutores do 7º e do 8º dan do Butokukai  
KYU graus que precedem a classificação yudansha.  
KYUDAN Faixa preta de nono grau.  
KYUSHO pontos vitais  
KYUSHO WAZA Técnicas de pontos de pressão.

## L

LAO TSE O fundador do Taoismo, a doutrina dos contrários, Yin e Yang

## M

MA Distancia  
MA-AI Intervalo correto entre os parceiros; distanciamento perfeito.  
MAAI GA TOH distancia não formal (incorreta)  
MAE frente, para a frente.  
MAE ASHI GERI Chutando com a perna dianteira  
MAE EMPI golpe de cotovelo para frente.  
MAE GERI KEAGE Pontapé repentino dianteiro. Também MAE KEAGE.  
MAE GERI KEKOMI Pontapé dianteiro profundo. Também MAE KEKOMI.  
MAE UKEMI técnica para frente.  
MAKI Enrolar, virar  
MAKIWARA alvo de treinamento feito de palha  
MAKOTO Um sentimento de sinceridade absoluta e franqueza total que requer uma  
mente totalmente livre de pensamentos.  
MAMORO Colocar-se na defensiva, proteger-se  
MANABU Método de aprender imitando e seguindo o instrutor  
MANDALA Diagrama sagrado; mapa cósmico.  
MANJI UKE Bloqueio ou defesa dupla, onde um braço executa GEDAN BARAI para  
um lado, enquanto o outro executa JODAN UCHI UKE (ou JODAN SOTO YOKO  
TE).  
MARUI Movimento circular  
MASAKATSU AGATSU Verdadeira vitória é auto-vitória,

MASSAKATSU WAGATSU Vencer a si mesmo  
MATTE esperar  
MAWARI virar. ( )  
MAWASHI circular  
MAWASHI EMPI UCHI Cotovelada circula também conhecido como MAWASHI HIJI ATE.  
MAWASHI GERI Chute circular.  
MAWASHI HIJI ATE Cotovelada circula também conhecido como MAWASHI EMPI UCHI.  
MAWASHI ZUKI Soco circular.  
MAWAT-TE Comando do instrutor para os alunos se virar.  
MAWATTE, HAKAITE, KAITE rodar, virar (hakaite, kaite)  
ME Olho  
MEIKYO Espelho da Alma, Espelho Limpo  
MENKYU Sistema de atribuição de Títulos(relacionado a uma arte marcial real)Kakuto Bu-jutsu. Data de 1600 para trás. Não é um sistema de atribuição de "Graus", pelo modelo militar.  
MEN-UCHI Golpe em direção a cabeça ou face.  
MI Corpo  
MICHl caminho.  
MIENAI Árbitro não viu  
MIENAI Eu não pude ver. Indicação dos juizes auxiliares sobre determinada técnica.  
MIGI direita.  
MIGI-HANMI posição individual à direita.  
MIKAZUKI em crescente (meia lua)  
MIKAZUKI GERI Pontapé crescente.  
MISOGI Purificação do corpo e da mente.  
MISOGI HARAI ações que realizam misogi. ;A purificacao que as leis naturais realizam no Universo evitando a desordem  
MIYANOTO MUSASHI um dos maiores e mais conhecidos samurais do Japão, autor de 'O Livro dos Cinco Anéis'.  
MIZU NO KI O ki da agua  
MOCHI agarrar, prender com a mão, segurar.  
MOKUROKU Catalogo de tecnicas escritas de uma Ryu  
MOKUSO meditar sentado (zazen)  
MORIHEI UESHIBA o fundador do Aikido.  
MORO reforçado  
MOROTE Segurar com as duas maos uma mao  
MOROTE TORI Segurar o pulso com as duas maos  
MOROTE UKE Bloqueio aumentando. Um braço apoia o outro com o punho.  
MOROTE ZUKI Perfurando simultaneamente com ambos os punhos. Também conhecido como AWASE ZUKI.  
MOTO NO ICHI posição original . Comando do juiz para que os lutadores voltem as suas linhas iniciais.  
MU vazio.  
MUBOBI Advertência por descuido com sua própria segurança  
MUDANSHA praticante de graduação inferior a shodan  
MUDANSHA Alunos que se preparam para exame de faixa preta.  
MUGA Estado de espirito onde o observador é eliminado  
MUNA Peito

MUNADORI Ser segurado na região do peito.  
MUNE peito.  
MUNE DORI Ataque onde Uke segura no peito de Nague  
MUNE-TSUKI ataque ou golpe no meio do corpo.  
MUNO SHIKKAKU Desclassificado não sabe Karate  
MURABASHI Estratégia de combate onde se vai diretamente contra a linha do inimigo  
MUSHIN Estado de integração entre a mente e o corpo no qual a mente acha-se livre de ilusões  
MUSSU O que provoca o nascimento, que faz nascer  
MUSSUBI Uniao, aquilo que une  
MUSUBI ligação harmoniosa, unidade, a nossa unidade com toda a vida e o universo.  
MUSUBI-DACHI posição informal de atenção

## N

NAGARE Fluxo; fluxo ininterrupto de ki durante a execução de uma técnica.  
NAGASHI varrimento;acompanhar ligando  
NAGE projeção; aquele que projeta.  
NAGE-WAZA técnicas de projeção.  
NAIWAN gume interno do antebraço, omote-kote  
NAKAE Ordem para entrar na área da luta  
NANA DAN Faixa preta do 7o Dan  
NANASEN sete mil  
NANAYAKU setecentos  
NAOTE Voltar a posição  
NARIKIN Um peao promovido a rainha; pessoa que enriqueceu com falcatruas  
NEKO gato  
NEN Concentração  
NI dois  
NI DAN Faixa preta do 2o Dan  
NIHYAKU duzentos  
NIJU vinte  
NIJUSHI vinte e quatro  
NIJUSHIHO Vinte e Quatro Movimentos  
NIKKYO Segundo principio de imobilização  
NI-KYÔ segundo princípio; técnica que usa uma torção de pulso para controlar o centro do oponente.  
NOBASHI Estirar, desequilibrar esticando o inimigo, quebrando sua postura  
NOBASU Prolongar, esticar  
NOBU Técnica, Waza feito com o Jo  
NODOJITSU Técnicas em amarrar as pessoas com 2 cordas  
NUKITE mão aberta utilizada como lança, com a ponta dos dedos para a frente  
NUNCHAKU Arma Okinawense que consiste em bastões unidos por corda ou corrente.  
Foi originalmente utilizado pelos Okinawenses como instrumento de colheita para destruir palha de arroz.

## O

O SENSEI Mestre Morihei Ueshiba, fundador do Aikido (O Grande Professor).  
OBI faixa que prende o uniforme de treino

OHAIO GOZAIMASU Bom dia  
OHTEN Virar para o lado  
OI amplo, lançado, avançado (ex: oi zuki)  
OKII Grande  
OKUGI Misterios interiores de uma Ryu  
OKURI Ir ao encontro, enfrentar  
OKURI ASHI Movimento de TAI SABAKI onde a perna de trás cruza a frente da perna anterior no movimento MAE e vice-versa no movimento USHIRO  
OMOTE para a frente.  
OMOTE-KOTE gume interno do antebraço, naiwan  
ON A obrigação que quem recebe um favor deve pagar a quem o fez  
ONEGAI SHIMASU Boas vindas dado ao aluno quando inicia a prática" ;por favor  
OROSHI Abaixar  
OSAE empurrar para baixo  
OSAE UKE Bloqueio ou defesa para baixo.  
OSHI TAOSHI Empurrar para baixo  
OSOI Devagar, lento  
OTAGAI NI REI Cumprimento entre os lutadores  
OTOCHI OSAE UKE Defesa para baixo como TEICHO UKE em forma de pressão, também chamado de SHOTEI OSAE UKE  
OTOME WASA Técnicas secretas do Daito Ryu Aikijujitsu  
OTOSHI descendente, a descer; Jogar corpo no chão  
OTOSHI EMPI UCHI Golpe de cotovelo para baixo.  
OYA NO ON A obrigação, o dever em retribuir aos pais os favores recebidos.  
OYASUMINASSAI Boa noite (se despedindo)  
OYAYUBI IPPON KEN Junta do dedo polegar.  
OYO WAZA Aplicação da interpretação das técnicas de um KATA, variando de acordo com as condições do momento.

## **P**

## **Q**

## **R**

RANDORI prática de ataques múltiplos, combate.  
REI Respeito, curvar-se abaixo do mais graduado , saudar  
REIGI Etiqueta. Manter e buscar sempre a etiqueta formal. Mesmo em uma luta manter sempre a sinceridade.  
REINOJI DACHI Base em que os pés formam um "L"  
REN Muitos  
RENRAKU WASA Ataques, técnicas encadeadas, seguidas  
RENSEI Observar e criticar o desempenho dos competidores num torneio.  
RENSHI título dado a alguns instrutores do 5º e do 6º dan do Butokukai  
RENSHU Praticar, treinar, o treinamento  
RENZOKU Serie, repetição  
RENZOKU-WAZA técnicas de encadeamentos.  
RIKEN As costas do punho quando fechado  
RIPPO Exercício de pé  
ROKU seis

ROKUDAN Faixa preta do 6o dan  
RONIN Samurai livre, sem pertencer a algum senhor feudal  
ROPPYAKU seiscentos  
RYO TE MOCHI Segurar com as duas maos alguma coisa, ou coisas  
RYO TE TORI Segurar com as duas maos, as duas maos de uma pessoa  
RYOTE-DORI ataque com as duas mãos que agarram ambos os pulsos.  
RYU tipo de estilo ou escola.  
RYU Escola de artes marciais

## S

SABAKI Desviar, movimentacao para desviar  
SAGATE SUWATE Recuar e sentar  
SAGATSU, SHUGO alinhar  
SAGI ASHI DACHI Igual a GANKAKU DACHI ou TSURU ASHI DACHI.  
SAI Uma arma de Okinawa que é amoldada em forma de tridente com o dente do meio maior.  
SAIKA NO ITEN O ponto UM, o centro do corpo e do espãrito, 5 cm abaixo do umbigo  
SAIKA-TANDEN Ponto situado ã aproximadamente 5cm abaixo do umbigo, onde se situa a sede do KI  
SAMURAI aquele que serve.  
SAN três, senhor  
SANBOM KUMITE treino básico de combate em três passos  
SANBON SHOBU Luta de três pontos. Usado em torneios..  
SANCHIN ampulheta  
SANCHIN DACHI Postura ou base em forma circular.  
SANDAN Faixa preta do 3o dan  
SANJU trinta  
SANKAKU Triangulo, triangular  
SANKAKU-TAI posição dos pés em triângulo.  
SAN-KYÔ terceiro princípio; controlo do centro do oponente pelo cotovelo e pelo pulso.  
SASAE Com as duas maos  
SASHITE Elevando a mão para golpear, agarrar, ou bloquear.  
SATORI iluminação, epifania.  
SATORI A iluminacao espiritual  
SATSU JIN KEN a destruição ou morte do inimigo.  
SAYA Bainha do Katana  
SAYU De lado  
SEIKEN frente do punho  
SEIRYUTO técnica que usa a base do SHUTO, próximo a articulação  
SEITO Aluno  
SEIZA Maneira correta de sentar formalmente sobre os joelhos  
SEIZA-KOKYU-HÔ exercício de respiração na posição ajoelhado.  
SEMETE o que ataca (num kata)  
SEMPAI praticante antigo, num dojo  
SEMPAI OHAI A importante relacao, aluno mestre  
SEN mil  
SEN Iniciativa antes do ataque

SEN NO SEN Atacando no momento exato, não deixando o oponente fazer nada.  
SEN SEN NO SEN Atacando antes dos ataques do oponente. Antecipando-os.  
SENAKA Costas  
SEN-HAPPYAKU-SANJU-GO mil oitocentos trinta cinco  
SENSEI Professor, mestre  
SENSHU Competidor, campeão  
SEPPUKU O nome correto para Hara Kiri, cortar o abdome em suicídio voluntário  
SHI NO ON A obrigação, o débito que o aluno sempre tem com o mestre  
SHI, YON quatro ; Guerreiro ; shi também significa morte  
SHIAI Uma luta de uma competição.  
SHIATSU Massagem tonificadora dos pontos energéticos do organismo  
SHICHI, NANA sete  
SHIDO Aviso, guia  
SHIDOIN Instrutor assistente.  
SHIDOIN Instrutor  
SHIHAN o instrutor principal de um determinado estilo ou escola  
SHIHÔ quatro direções.  
SHIHO GIRI Cortar nas quatro direções  
SHIHO-NAGE projeção nas quatro direções.  
SHIHÔ-UNDÔ deslocamento nas quatro direções.  
SHIKAKU Ponto cego, fraco de UKE.  
SHIKI Estilo, cerimônia  
SHIKKAKU Desqualificação. Expulsão de uma competição .SANBON.  
SHIKKÔ maneira tradicional de andar sobre os joelhos.  
SHIKKO-HÔ deslocamento na posição ajoelhado.  
SHIKO quadrado  
SHIKO DACHI base ou posição quadrada. Pés voltados para a lateral. Usado pelo Goju-ryu e Shito-ryu  
SHIME estrangular, apertar.  
SHIME WASA Técnicas de estrangulamento  
SHIME-WAZA técnicas de estrangulação  
SHIMO Baixo  
SHIMOSEKI O lado direito do tatami, de quem olha do Kamiza  
SHIMOZA Lado que se encontra a frente do KAMIZA  
SHIMOZEKI Lado que se encontra a direita do KAMIZA  
SHIN sinceridade.  
SHINAI Espada de bambu  
SHINKAGUE Esconder o espírito  
SHINKEN SHOBU combate até à morte  
SHINPAN NI REI Cumprimento aos árbitros  
SHINTO caminho dos Deuses; religião tradicional do Japão.  
SHINZA O lugar do altar no dojo  
SHIRO Branca  
SHIRO JOGAI IKKAI Branco saiu da área de luta uma vez  
SHIRO JOGAI NIKAI SHIRO WAZA ARI Branco saiu da área de luta duas vezes - meio ponto para o vermelho  
SHIRO KIKEN AKA NO KACHI Desistência do branco - vitória do vermelho  
SHIRO NO KACHI Vitória do branco  
SHIRO'OBI cinto branco.  
SHITA Para baixo

SHITSUREISHIMASU Pedido para se retirar, mas com a intenção de retornar  
SHITTSUI joelho, hiza, hizagahira, hittsui  
SHIWARI teste de quebra  
SHIZEI interior visível do exterior.  
SHIZEN Natureza  
SHIZEN TOTA o ajuste natural da natureza na solução dos problemas  
SHIZENTAI posição natural - corpo fica relaxado mas alerta  
SHOBU combate oficial  
SHOBU AIKI A Sabedoria da vida através da prática do Aikido  
SHOBU HAJIME Comando para começar uma prorrogação de luta  
SHOBU IPPON HAJIME Inicia a luta – disputa por um ponto  
SHOBU SANBON HAJIME Comando para início de luta de três ipons.  
SHODAN 1º dan.  
SHODEN As artes preliminares de uma escola  
SHODO A arte da caligrafia, o caminho de vida através da caligrafia  
SHOMEN a cabeça; corte ou ataque à parte da frente da cabeça.  
SHOMEN NI REI Cumprimento para frente  
SHOMEN TSUKI Soco na cabeça  
SHOMEN UTI Batida na cabeça com o tegatana  
SHOMEN-UCHI especificamente, uma mão vazia ataca a parte da frente da cabeça, como se fosse um sabre.  
SHUBO zona do antebraço próxima do punho, kote, ude, wanto  
SHUGO Juiz principal chama os auxiliares com movimento de braços.  
SHUGYO Treinamento austero  
SHUTO sabre da mão, te-katana (ex: shuto uke)  
SHUTO TE O mesmo que SHUTO UKE.  
SHUTO UKE Defesa com a faca de mão.  
SHUTSUI martelo de ferro, parte inferior do punho fechado, kentsui, tetsui  
SHUWAN plano inferior do braço, no prolongamento da palma, ura-kote  
SOCHIN O Grande silêncio  
SOCHIN DACHI posição estável também chamado de FUDO DACHI.  
SODE Manga  
SOKUMEN irimi-nage lateral.; lado  
SOKUTO lateral ou faca do pé.  
SOREMADE fim da luta  
SOTAI-DOSA preparação a dois.  
SOTO externo, exterior, de fora para dentro (ex: soto ude uke)  
SOTO (UDE) UKE Bloqueio ou defesa com a parte de fora do braço.  
SOTO YOKO TE O mesmo que UCHI UDE UKE.  
SOTO-DESHI aluno "externo" de um mestre  
SUARI WAZA Técnicas sentados na posição ajoelhados  
SUBURI repetições de um movimento para aperfeiçoar a sua execução.  
SUESEI MUSHI Ver a vida como um sonho e não perceber a realidade  
SUKI aberturas, pontos fracos.  
SUKIMA O vazio  
SUKUI TE O mesmo que SUKUI UKE.  
SUKUI UKE Bloqueio ou defesa escavando.  
SUMI canto, esquina.  
SUMI KIRI Claridade da mente e do corpo  
SUMIMASEN Desculpe-me

SUMO Luta japonesa onde o peso e a força muscular é importante  
SUNE tibia  
SUTEMI WASA Técnicas de sacrifício onde Nague lança-se ao chão para projetar a Uke  
SUWARI sentado (em seiza).  
SUWARI-WAZA técnicas executadas em seiza e shikko, técnicas com tori de joelhos e uke de joelhos.

## T

TACHI de pé, vertical. espada  
TACHI ZEN meditar em pé  
TACHI-DORI defesa contra ataque feito com sabre.  
TACHI-WAZA técnicas em pé.  
TADA IMA A ideia do "Aqui e Agora", a importância do momento presente  
TAI corpo  
TAI CHI Símbolo taoísta mostrando a unidade entre o Yin e o Yang  
TAI JUTSU Artes, técnicas para serem aplicadas sem armas nas mãos dos lutadores  
TAI SABAKI esquiva, movimentação do corpo  
TAIDO Conduta anti-esportiva  
TAIJU Peso corporal  
TAIMING GA OSOI parar a cronometragem  
TAI-NÔ-HENKAN qualquer exercício de mudança de direção do corpo.  
TAI-NÔ-TENKAN-HÔ qualquer exercício de rotação do corpo.  
TAI-SABAKI deslocamento rodando.  
TAISÔ exercícios.  
TAKAMA HARA O espírito do Universo  
TAKE Bambu, também guerreiro  
TAKE MUSSU AIKI Estágio elevado do aikido onde através do conflito faz-se nascer a energia que levará à harmonização; energia construtiva, criada a partir do conflito.  
Takemussu Aikido foi a última ideia técnica de O Sensei  
TAMA Significa a alma  
TAMBO Bastão curto de mais ou menos 50 cm de comprimento  
TANDEN teoricamente o ponto central do corpo; centro de gravidade, hara  
TANDOKU-DOSA preparação individual.  
TANTO faca.  
TANTO-DORI defesa contra ataque feito com faca.  
TANTO-TORI Técnicas com TANTO  
TARIKI A ajuda de outra pessoa para resolver um problema individual ficando-se em "On"  
TATAMI esteiras tradicionais japonesas, tapetes.  
TATCHI Posição do corpo em pé  
TATE Expressão: "Levante-se"  
TATE EMPI Golpe de cotovelo para cima.  
TATE URAKEN UCHI Ataque Vertical com a parte de trás do punho.  
TATE ZUKI Soco Vertical com a outra mão apoiando o braço  
TCHIKA MA Distância de combate bem perto  
TE mão  
TE WASA Técnicas onde se usa a mão  
TEGATANA MÃO em forma de faca

TEI Padrao fixo  
TEI O GAKU A sabedoria do Imperador  
TEIJI DACHI Base ou posição com os pés formando um "T"  
TEISHO palma da mão aberta, com os dedos dobrados, em forma de pata, kumade  
TEISHO UCHI pancada com a palma da mão.  
TEISHO UKE Bloqueio ou defesa com a palma da mão  
TEISHO YOKO UKE Bloqueio lateral em kidadachi (Jion)  
TEISOKU planta do pé  
TEJI KARA NO MIKOTO O deus da força incomparável.  
TE-KATANA mão sabre.  
TEKKI O Cavaleiro de Ferro  
TEKUBI punho  
TEN O céu  
TENCHI céu terra.  
TENCHI-NAGE projeção céu terra.  
TENKAI ASHI Girar o corpo sem dar passos  
TENKAN mudar, rodar, entrada, movimento rotativo usado para dissipar a força.  
TEN-NO-KATA Kata do Universo  
TETSUI martelo de ferro, parte inferior do punho fechado, kentsui, shutsui  
TETSUI UCHI Pancada de martelo KENTSUI.  
TO Grande  
TOBI Saltar  
TOBI GERI Chute Saltando.  
TOBI-UKEMI Queda feita rolando no ar e apenas com a terminação no solo  
TODE A "Mao da China", o Kempo  
TODOMERU parar; um dos elementos que fazem parte do kanji bu.  
TOHO parte carnuda da mão, entre o indicador e o polegar, hirabasami, koko  
TOKUI-KATA o kata favorito de cada praticante  
TOMA Distancia entre lutadores mais distante, mais de um passo  
TOME voltar ao lugar de início  
TOMOE Arco, círculo  
TOMOE NAGUE Jogar pelo estomago  
TONFA Ferramenta de agricultura transformada em arma pelos Okinawenses  
TORANAI Nenhum ponto  
TORI aquele que efetua o movimento.  
TORIMASEN não marcou ponto  
TSUBA protetor do punho da espada, normalmente uma coroa de carculo  
TSUBO Ponto de abertura, no shiatsu onde e feita a pressao  
TSUCHI NO RI O Ki que vem da terra, do solo  
TSUGI ASHI Exercício do TAI-SABAKI, onde se inicia o deslocamento deslizando a perna da frente  
TSUI Martelo  
TSUKA Cabo do sabre ou do shinai.  
TSUKAMI WAZA técnica de agarrar a arma(arma, perna ou braço)do adversário.  
TSUKI Soco em forma de punhalada  
TSUKURI Construir uma postura para ficar mais poderoso. EX. Fazer Tenkan  
TSURI Puxar, levantar  
TSURU ASHI DACHI Posição do Grou, também chamado de GANKAKU DACHI e SAGI ASHI DACHI.  
TSUZUKETE Voltar à luta.

TSUZUKETE HAJIME Reiniciar a luta  
TSUZUKETE HAJIME Iniciar uma luta" o árbitro dá um passo atrás em ZENKUTSU  
DACHI  
TUIITE habilidades lutando.

## U

UCHI interno, interior, de dentro para fora; golpe  
UCHI por dentro  
UCHI (UDE) UKE Bloqueio com a parte interna do antebraço.  
UCHI DESHI Estudante que vive em um dojo. Dedicando tempo integral ao treinamento e as vezes aos serviços pessoais do Sensei.  
UCHI MAWASHI GERI Dentro de um chute circular.  
UCHI YOKO TE O mesmo que SOTO UDE UKE.  
UDE zona do antebraço próxima do punho, kote, shubo, wanto (ex: soto ude uke)  
UDE FURI vibração do braço  
UDE OSAI controlo do centro através da arma.  
UKE o atacante, a pessoa que é projetada, aquele que tem a iniciativa.  
UKE Bloqueio ou defesa  
UKEMI a arte de ser um uke.  
UKEMI-WAZA técnicas de quedas.  
UKETE o que defende, num kata; o que executa o kata  
UNDÔ movimento, exercícios.  
UNSU As Nuvens  
URA para a retaguarda.  
URA ZUKI Soco subindo (mão invertida)  
URAKEN Atrás das juntas dos dedos indicador e anular.  
URA-KOTE plano inferior do braço, no prolongamento da palma, shuwan  
USHIRO atrás.  
USHIRO EMPI UCHI Golpeando com o cotovelo para trás.  
USHIRO GERI Chute para trás.  
USHIRO-WAZA técnicas em que a pessoa é atacada por trás.  
UTOSHI-UKE Bloqueio como tetsui, (Jion)

## V

## W

WAN braço  
WANKAN Coroa Real, ou o nome do criador do kata  
WANTO zona do antebraço próxima do punho, kote, shubo, ude  
WA-UKE Um bloqueio onde a mão percorre um caminho como se estivesse limpando uma parede a sua frente. No final enclina-se a mesma para fora. Defesa usada no kata Shimpa.  
WAZA Técnicas  
WAZA ARI Meio ponto - golpe semi-perfeito

## X

## Y

YAMA montanha

YAMA ZUKI Soco em forma de "U". (Bassai-Dai)

YAME para imediatamente

YASUME descanso

YOI preparar para iniciar

YOKO lado, para o lado (ex: yoko geri)

YOKO GERI KEAGE Pontapé repentino lateral. Também chamado de YOKO KEAGE.

YOKO GERI KEKOMI Pontapé de punhalada. Também chamado de YOKO KEKOMI.

YOKO MAWASHI EMPI UCHI Golpeando com o cotovelo para o lado.

YOKO MEN UCHI batida lateral

YOKO TOBI GERI pontapé lateral voador.

YOKOMEN ataque ou golpe à parte lateral da cabeça ou ao pescoço.

YOKOMEN-UCHI especificamente uma mão vazia ataca a parte lateral da cabeça ou o pescoço, como se fosse um sabre.

YONJU quarenta

YON-KYÔ quarto princípio; controlo do centro do adversário através do pulso, cotovelo e ombro.

YORY ASHI Movimento simultâneo de pés

YOWAI Golpe fraco

YUDANSHA aqueles que atingem a graduação de dan ou cinto preto.

YUDANSHA praticante graduado; faixa preta (qualquer grau)

YUKOKU NO SHI os nobres guardiões de uma nação; outro termo para samurai.

## Z

ZAGI o mesmo que suwari-waza.

ZA-HÔ maneira correta de se sentar.

ZANSHI a consciência completa e contínua do que nos rodeia.

ZANSHIN estado de reserva mental/ espiritual

ZAREI cumprimento sentado

ZAZEN meditar sentado (mokuso)

ZENGO movimento para frente e para trás

ZENKUTSU DACHI base avançada. 70% do peso a frente.

ZENSHIN Posição a frente atento a luta.

ZUKI soco apenas com os nós do indicador e do médio (ex: choku zuki)