



**A.S.D. Karate Club
Hiroshi Shirai
Buffalora Brescia**

www.karate-buffalora.it

空松
手涛
道館

Karate-Do Shotokan-Ryu



Aggiornato al: 07/09/2012

Copyright © 2012 - A.S.D. Karate Club Hiroshi Shirai Buffalora Brescia

www.karate-buffalora.it

info@karate-buffalora.it



A.S.D. Karate Club
Hiroshi Shirai
Buffalora Brescia

空松
手涛
道館

www.karate-buffalora.it

Sommario

| | | |
|-----------|---|-----------|
| 1 | LO STILE SHOTOKAN | 4 |
| | Etimologia..... | 4 |
| | Caratteristiche | 4 |
| | Filosofia | 4 |
| | Lo Stile Shotokan nel mondo..... | 5 |
| | Kata..... | 5 |
| | Gli elementi del Kata | 6 |
| | Kumite | 7 |
| 2 | IL KARATE-GI | 9 |
| 3 | LA CERIMONIA DEL SALUTO (REI) | 10 |
| | Il Dojo | 10 |
| | Il Saluto in ginocchio ("Za-Rei")..... | 11 |
| | Il Saluto In Piedi ("Ritzu-Rei" o "Tachi-Rei")..... | 13 |
| | Il termine Osu (Oss)..... | 14 |
| 4 | DOJO KUN | 15 |
| 5 | NIJU KUN | 16 |
| 6 | CONTEGNO DA OSSERVARE NEL DOJO | 18 |
| 7 | PARTI DEL CORPO | 19 |
| 8 | POSIZIONI (TACHI) | 22 |
| 9 | SPOSTAMENTI (ASHI SABAKI) | 24 |
| 10 | TECNICHE DI PARATA (UKE) | 26 |
| 11 | TECNICHE DI PUGNO (TSUKI) | 29 |
| 12 | TECNICHE DI PERCOSSA (UCHI) | 31 |
| 13 | TECNICHE DI CALCIO (KERI) | 33 |
| 14 | GLOSSARIO | 35 |
| | A..... | 36 |

Copyright © 2012 - A.S.D. Karate Club Hiroshi Shirai Buffalora Brescia

www.karate-buffalora.it

info@karate-buffalora.it



**A.S.D. Karate Club
Hiroshi Shirai
Buffalora Brescia**

空松
手涛
道館

www.karate-buffalora.it

| | |
|--------------------------------------|-----------|
| B..... | 38 |
| C..... | 39 |
| D..... | 39 |
| E..... | 40 |
| F..... | 41 |
| G..... | 42 |
| H..... | 44 |
| I..... | 47 |
| J..... | 48 |
| K..... | 49 |
| M..... | 56 |
| N..... | 59 |
| O..... | 60 |
| P..... | 62 |
| R..... | 62 |
| S..... | 63 |
| T..... | 69 |
| U..... | 73 |
| W..... | 75 |
| Y..... | 75 |
| Z..... | 76 |
| 15 FONTI BIBLIOGRAFICHE | 78 |



A.S.D. Karate Club
Hiroshi Shirai
Buffalora Brescia

空松
手涛
道館

www.karate-buffalora.it

1 Lo stile Shotokan

Lo Stile Shotokan (Shotokan-ryu) è uno stile di Karate, nato dall'unione di varie arti marziali, codificato dal Maestro Gichin Funakoshi (1868-1957) e da suo figlio, il Maestro Yoshitaka Funakoshi (1906-1945).

Il Maestro Gichin Funakoshi è universalmente riconosciuto per aver esportato e diffuso il karate dall'isola di Okinawa all'intero Giappone, anche se alcuni importanti maestri, come Kenwa Mabuni e Choki Motobu, vi insegnavano già il karate da tempo prima. Lo Shotokan è dunque uno degli stili tradizionali del karate.

ETIMOLOGIA

Shoto significa “fruscio nella pineta” (o più precisamente “onda di pino”) ed era lo pseudonimo che il Maestro Funakoshi utilizzava per firmare le sue poesie ed i suoi scritti. La parola giapponese kan significa invece “casa” o “abitazione”, ed è riferita al dojo. In onore del loro Maestro, gli allievi di Funakoshi crearono un cartello con la scritta Shoto-kan che posero sopra l'ingresso del dojo in cui egli insegnava. In realtà il Maestro Funakoshi non diede mai un nome al suo stile, chiamandolo semplicemente “karate”.

CARATTERISTICHE

La pratica dello Shotokan è in genere divisa in tre parti:

- **KIHON** (i fondamentali)
- **KATA** (forme o sequenze di movimenti, ovvero un combattimento contro uno o più avversari immaginari)
- **KUMITE** (combattimento).

Le tecniche eseguite nel kihon e nei kata sono caratterizzate, in alcuni casi, da posizioni lunghe e profonde, che consentono stabilità, permettono movimenti forti e rinforzano le gambe. Le tecniche del kumite rispecchiano queste posizioni e movimenti al livello base, ma con maggior esperienza diventano più flessibili e fluide.

FILOSOFIA

Il Maestro Gichin Funakoshi espose i Venti Principi del Karate (Niju kun), che costituirono le basi della disciplina, prima che i suoi studenti fondassero la JKA. In questi principi, fortemente basati sul bushido e sullo zen, è contenuta la filosofia dello stile Shotokan. Essi contengono nozioni di umiltà, rispetto, compassione, pazienza e calma sia interiore che esteriore. Il Maestro Funakoshi riteneva che attraverso la pratica del karate e l'osservazione di questi principi, il karateka fosse in

Copyright © 2012 - A.S.D. Karate Club Hiroshi Shirai Buffalora Brescia

www.karate-buffalora.it

info@karate-buffalora.it



A.S.D. Karate Club
Hiroshi Shirai
Buffalora Brescia

空松
手涛
道館

www.karate-buffalora.it

grado di migliorarsi. Molte scuole Shotokan recitano tuttora il Dojo Kun (le regole del Dojo) alla fine di ogni allenamento, per trovare e aumentare sia la motivazione che lo spirito.

Lo stesso Maestro Funakoshi scrisse: “Lo scopo ultimo del karate non si trova nella vittoria o nella sconfitta, ma nella perfezione del carattere dei partecipanti”.

LO STILE SHOTOKAN NEL MONDO

Nella prima metà degli anni sessanta, i responsabili della Japan Karate Association, in primis il maestro Masatoshi Nakayama, decisero che era giunto il momento di portare il “loro” karate nel mondo. A tale scopo inviarono negli Stati Uniti e in Europa alcuni giovani maestri che sarebbero diventati nel tempo pietre miliari del karate internazionale: Hidetaka Nishiyama e Hirokazu Kanazawa negli Usa, Taiji Kase in Francia, Hiroshi Shirai in Italia, Keinosuke Enoeda in Inghilterra, Hideo Ochi in Germania. Da questi paesi la diffusione fu capillare, niente fu lasciato al caso: stages, competizioni, seminari e una organizzazione perfetta, fecero sì che in pochi anni il karate Shotokan ebbe sotto la sua egida milioni di praticanti in tutto il mondo.

KATA

Inizialmente erano 15 (oltre i Taikyoku, considerati preliminari), che il Maestro Funakoshi considerava la base dello stile. Heian shodan, Heian nidan, Heian sandan, Heian yodan, Heian godan, Tekki shodan, Tekki nidan, Tekki sandan, Bassai-dai, Kanku-dai, Jion, Empi, Jitte, Hangetsu, Gankaku. Gli altri furono aggiunti successivamente.

1. Heian Shodan
2. Heian Nidan
3. Heian Sandan
4. Heian Yodan
5. Heian Godan
6. Tekki Shodan
7. Tekki Nidan
8. Tekki Sandan
9. Bassai-dai
10. Kanku-dai
11. Jion
12. Jitte
13. Empi
14. Hangetsu
15. Gankaku
16. Bassai-sho
17. Kanku-sho
18. Sochin

Copyright © 2012 - A.S.D. Karate Club Hiroshi Shirai Buffalora Brescia

www.karate-buffalora.it

info@karate-buffalora.it



A.S.D. Karate Club
Hiroshi Shirai
Buffalora Brescia

空松
手涛
道館

www.karate-buffalora.it

19. Nijushiho
20. Unsu
21. Gojushiho-sho
22. Gojushiho-dai
23. Jiin
24. Chinte
25. Wankan
26. Meikyo

GLI ELEMENTI DEL KATA

Un Kata, non può essere considerato alla stregua di una semplice sequenza di tecniche. I Kata sono caratterizzati da una serie di elementi da tenere presenti durante l'esecuzione.

- **YOI NO KISIN:** Lo stato mentale in cui si trova il Karateka prima di effettuare il Kata. L'esecutore deve predisporre nello stesso identico stato mentale e con le stesse sensazioni che deve avere un individuo quando si sente attaccato veramente.
- **INYO:** L'attivo e il passivo, l'attacco e la difesa, la concentrazione e la deconcentrazione. L'esecuzione di un Kata è fatta di alternanze di situazioni proprio come nella realtà di un combattimento.
- **CHKARA NO KJOJAKU:** Il modo di usare la forza la potenza la velocità in ogni momento del Kata. Colpire veramente, questa è la sensazione, i colpi anche se non portati contro un avversario devono comunque esprimere la loro totale potenza.
- **WAZA NO KANKYU:** Il grado di velocità da usare in ogni movimento ed in ogni passaggio fra una posizione e l'altra. Utilizzare la giusta velocità nelle combinazioni crea un ritmo generale del Kata.
- **TAINO SHINSHUKU:** Il grado di espansione e contrazione del corpo.
- **KOKYU:** Il controllo della respirazione deve essere realizzato in armonia con ogni movimento del corpo in piena armonia con le combinazioni e il significato del Kata.
- **TYAKUGAN:** Capire il significato di ogni tecnica, affrontare il Kata come se stessi effettivamente combattendo. Ogni tecnica del Kata deve essere totalmente compresa, solo così si può esprimere il vero significato del Kata.

Copyright © 2012 - A.S.D. Karate Club Hiroshi Shirai Buffalora Brescia

www.karate-buffalora.it

info@karate-buffalora.it



A.S.D. Karate Club
Hiroshi Shirai
Buffalora Brescia

空松
手涛
道館

www.karate-buffalora.it

- **KIAI:** Il grido, l'unione del corpo con la mente. Attraverso il Kiai il Karateka esprime il suo spirito combattivo, solo attraverso il Kiai si esprime la vera e totale potenza della tecnica.
- **KEYTAI NO HOJI:** La corretta posizione. Ogni tecnica del Kata è realizzata con una giusta posizione di tutto il corpo.
- **ZANCHIN:** Lo stato mentale di allerta che si deve mantenere sempre e in ogni momento anche e soprattutto quando la singola tecnica è stata eseguita.

KUMITE

Il kumite è una delle tre componenti fondamentali dell'allenamento nel karate, assieme a kata e kihon, e consiste nell'allenamento con un avversario.

Il termine giapponese kumite viene tradotto con la parola combattimento, però tale termine è incompleto, cioè privo degli elementi compresi nel concetto di kumite.

Kumite si compone della parola kumi, che significa “mettere insieme”, e della sillaba te, che significa “mano”. Per kumite si intende quindi l'incontrarsi con le mani: nel confronto reale come in quello di palestra è necessario un avversario. Lo scopo del vero combattimento è quello di abbattere l'avversario, quello del kumite è la crescita reciproca dei praticanti.

Il kumite presuppone due fasi ben distinte: l'apprendimento delle tecniche dal punto di vista formale e la loro applicazione. L'importanza che riveste la forma (kata) in funzione del combattimento è quindi fondamentale, perché racchiude le basi del karate. La filosofia del karate-do impone di migliorarsi continuamente per ricercare la massima padronanza tecnica e mentale, così da raggiungere equilibrio interiore, stabilità, consapevolezza.

Per allenare il combattimento, nel senso del karate-do, vengono studiati alcuni tipi di kumite fondamentale: combattimento a cinque passi, a tre passi, a un passo, semilibero e libero.

Gohon kumite e Sanbon kumite

Il combattimento a cinque passi, Gohon kumite, e il combattimento a tre passi, Sanbon kumite, sono le prime forme di combattimento cui viene avvicinato l'atleta. Esse hanno lo scopo di fare assimilare l'aspetto pratico e formale delle tecniche, di perfezionare calci, pugni e parate che vanno poi collegati agli spostamenti propri e a quelli dell'avversario. Distanza (**MAAI**) e precisione sono gli aspetti che maggiormente vanno evidenziati ed appresi in tale fase. Maai nelle arti marziali giapponesi è la distanza da mantenere nei confronti dell'avversario, esprime non solo la distanza e l'intervallo nello spazio, ma anche nel tempo. Esprime un ritmo, ad esempio l'intervallo tra le colonne di un tempio, un movimento di avvicinamento ed allontanamento; è la corretta distanza, ma variabile, ai fini dell'attacco o della difesa. Non va misurata, ma sentita con l'intuizione e l'atteggiamento mentale, con la percezione istintiva della spazialità delle tecniche, un errore di maai nel combattimento causa l'immediato attacco da parte dell'avversario e quindi la perdita dell'incontro.

Copyright © 2012 - A.S.D. Karate Club Hiroshi Shirai Buffalora Brescia

www.karate-buffalora.it

info@karate-buffalora.it



A.S.D. Karate Club
Hiroshi Shirai
Buffalora Brescia

空松
手涛
道館

www.karate-buffalora.it

Kihon ippon kumite

Il combattimento a un solo passo, Kihon ippon kumite, è la forma più essenziale di combattimento. I due atleti, posti ad una distanza corrispondente all'estensione del loro braccio, prestabiliscono l'area verso la quale indirizzeranno l'attacco: viso, tronco o bacino. Quindi alternativamente e senza finte, attaccano e parano. La relativa facilità strategica e coordinativa del combattimento a un solo passo ha lo scopo di fare emergere la massima intenzione durante l'attacco e di annullare il tempo intercorrente tra la parata ed il contrattacco.

Jiyu ippon kumite

Il combattimento semilibero, Jiyu ippon kumite, è lo stadio preliminare al combattimento libero. I contendenti si pongono in guardia a distanza libera (normalmente però viene stabilita a tre metri), l'attaccante dichiara l'area su cui porterà la tecnica, il difensore esegue una parata libera e contrattacca. Questo tipo di allenamento è finalizzato allo studio dell'applicazione reale delle tecniche. Chi attacca deve sapere sfruttare qualsiasi apertura gli si offra, utilizzando finte e spostamenti liberi, ed entrambi i praticanti devono acquisire abilità nella respirazione e nella distanza.

Jiyu kumite

Il combattimento libero, Jiyu kumite, è il combattimento in cui sfociano i precedenti. In esso nulla è prestabilito, i due atleti si affrontano, esprimendo le proprie capacità tecniche e psicologiche. Nella maggior parte degli stili, elemento fondamentale rimane, però, il controllo, cioè la capacità di portare la tecnica con potenza e precisione a pochi millimetri dal bersaglio. Nel Kyokushinkai, e negli stili di karate a contatto oggi esistenti, invece, i colpi si possono affondare per ricercare il KO. Per poter praticare il combattimento libero questi elementi dovranno essere già stati interiorizzati perché su di essi si imperniano le scelte strategiche:

- **GO NO SEN:** parata e contrattacco;
- **TAI NO SEN:** attacco al momento della partenza dell'avversario;
- **SEN NO SEN:** attacco sul primo movimento dell'avversario;
- **SEN SEN NO SEN:** “prima del prima”, cioè la tecnica di anticipo con intuizione.



A.S.D. Karate Club
Hiroshi Shirai
Buffalora Brescia

空松
手涛
道館

www.karate-buffalora.it

2 Il Karate-Gi

La pratica delle arti marziali avviene con una divisa specifica, differente a seconda della disciplina: in generale la divisa d'allenamento è chiamata Keiko-Gi, mentre nello specifico chi pratica Karate indossa il Karate-Gi, cioè la divisa da Karate, mentre ad esempio chi pratica Judo indossa il Judo-GI cioè la divisa da Judo.

Il Gi è formato da:

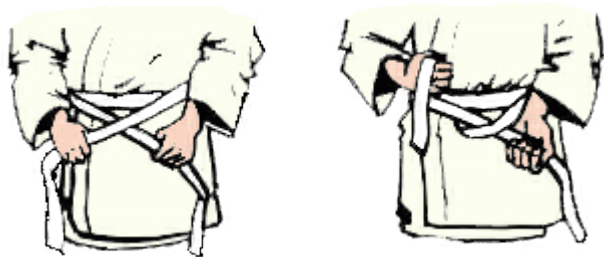
- **ZUBON**: i pantaloni;
- **UWAGI**: la giacca;
- **OBI** : la cintura.

Il Karate-Gi deve essere rigorosamente di colore **BIANCO**.

Come annodare la cintura:



Prendere il centro della cintura e appoggiarlo al centro del ventre, circa quattro dita sotto l'ombelico. Avvolgere le due estremità dietro la schiena e poi riportarle davanti, compiendo un doppio giro intorno ai fianchi.



Passare l'estremità proveniente dalla propria sinistra fra il Gi e la cintura, dal basso verso l'alto.



Prendere l'estremità proveniente dall'alto, farla passare all'esterno del lembo proveniente dal basso, formare un nodo e stringerlo tirando i due lembi.



**A.S.D. Karate Club
Hiroshi Shirai
Buffalora Brescia**

www.karate-buffalora.it

空松
手涛
道館

3 La cerimonia del Saluto (Rei)

Il primo precetto che ci ha lasciato Gichin Funakoshi è:

Il karate inizia con il saluto e finisce con il saluto.

Questo esprime l'attitudine stessa del Karate intesa come profondo rispetto della disciplina, del Dojo, del maestro e dei compagni.

Il comportamento di ogni Karateka che entra nel Dojo, deve essere basato sui sentimenti di rispetto per il luogo, per le persone che vi si trovano e per le tradizioni che lo caratterizzano.

Il cerimoniale del saluto è chiamato SAHO, ed era previsto dal codice d'onore dei Samurai.

IL DOJO

Il nome ha il significato di "luogo (JO) dove si segue la via (DO)".

I quattro lati del DOJO hanno la loro importanza tradizionale.

1. Sede superiore o lato d'onore (Kamiza).

Rivolto a Est, è riservato alle personalità. Qui vengono poste le foto dei Maestri fondatori. Entrando nel Dojo, ogni praticante effettua il saluto Ritsu Rei verso questa sede. Ci sono diversi modi di posizionarsi all'interno del Dojo. Solitamente la sede d'onore non è occupata da nessuno. La si offre alle personalità importanti che si allenano nel DoJO. Offerta, tra l'altro che molti ricusano. In altri casi, al contrario la posizione è occupata dal Sensei.

2. Sede inferiore (Shimoza)

Di fronte alla sede superiore, dovrebbe coincidere con l'entrata nel Dojo. E' riservata agli allievi di alto grado con l'allievo più anziano (Sempai) a capo fila, che comanda il saluto.

3. Lato superiore (Joseki)

Alla sinistra della Shimoza si trova il Lato superiore (Joseki): qui si mettono gli insegnanti e, alla destra del Maestro, vanno gli istruttori e gli allenatori, osservando l'ordine di grado.

4. Lato inferiore (Shimoseki)

Di fronte al lato superiore (Joseki) si trova la Shimoseki. Vi si allineano tutti i gradi inferiori (kyu).

Il cerimoniale, quando inizia la lezione, vuole che il saluto collettivo venga rivolto prima al lato d'onore (kamiza), poi agli insegnanti, poi fra i pari.



**A.S.D. Karate Club
Hiroshi Shirai
Buffalora Brescia**

空松
手涛
道館

www.karate-buffalora.it

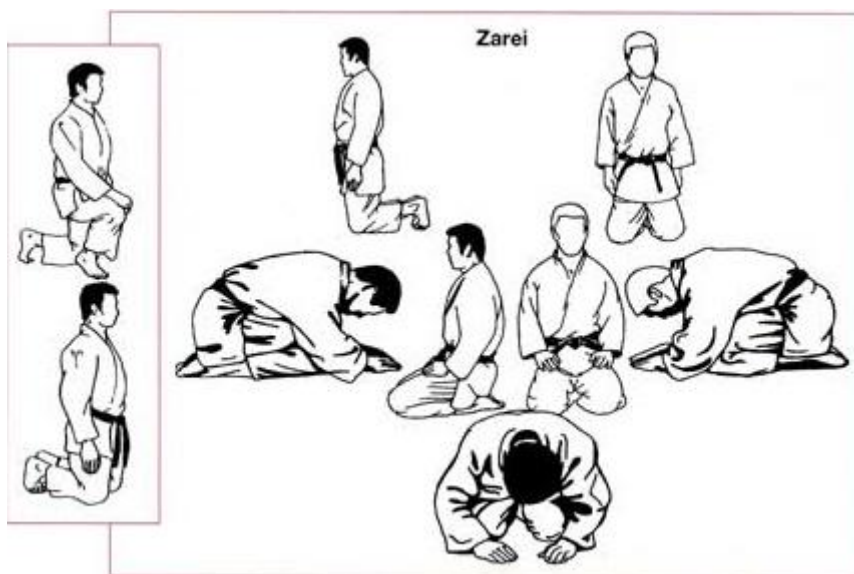
Il cerimoniale, quando la lezione finisce, vuole che il saluto collettivo venga rivolto prima fra i pari, poi agli insegnanti, poi verso il lato d'onore (Kamiza).

Questo modo, tradizionale di eseguire il saluto è qualche volta leggermente modificato in tal senso.

Il Maestro con alla sua destra gli insegnanti in ordine di grado è posto davanti al lato d'onore (Kamiza) piuttosto che sul lato superiore (Joseki).

L'allievo più anziano (**SEMPAI**) è quello che comanda il saluto.

IL SALUTO IN GINOCCHIO ("ZA-REI")



1) L'allievo più anziano (Sempai) può richiedere che tutti si preparino allineati per il saluto, comandando: "**KIOTSUKE**" (Attenti) oppure "**MOTONOICHI, MUSUBI-DACHI**" (In posizione, Musubi-dachi) oppure semplicemente "**REI**" (Saluto): ci si allinea in Musubi-Dachi come per il "Tachi-Rei" (talloni uniti, punte divaricate, braccia lungo i fianchi).

2) Dopo che il Maestro si è inginocchiato, il Sempai comanda: "**SEIZA**" (Sedersi). Si scende prima con il ginocchio sinistro poi con il destro. Il modo corretto di stare in Seiza è: ginocchia a terra, collo del piede appoggiato al pavimento, glutei appoggiati ai talloni, alluce destro appoggiato sopra il sinistro; le donne tengono le ginocchia unite, gli uomini possono distanziarle di un pugno o due (15 / 30 cm). Busto eretto, mani appoggiate alle cosce, gomiti aderenti al busto, mento leggermente retratto.

3) Al comando "**MOKUSO**" (Concentrazione, Meditazione – si pronuncia "Moksò") si rimane fermi (si possono socchiudere gli occhi).

Talvolta, durante il Mokuso, si recita il "**DOJO-KUN**" con il seguente criterio: il Sempai recita ad

Copyright © 2012 - A.S.D. Karate Club Hiroshi Shirai Buffalora Brescia

www.karate-buffalora.it

info@karate-buffalora.it



A.S.D. Karate Club
Hiroshi Shirai
Buffalora Brescia

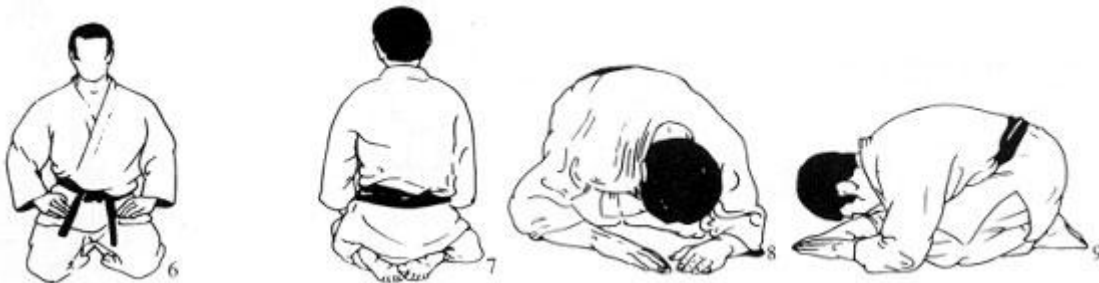
空松
手涛
道館

www.karate-buffalora.it

alta voce i principi del Dojo-Kun in Giapponese, gli altri rispondono in Giapponese o traducendo, tutto ad alta voce.

4) Al comando “**MOKUSO-YAME**” (Fine concentrazione, meditazione – pronuncia “Moksò lamé”) si rimane ancora fermi.

5) Al comando “**SHOME-NI-REI**” tutti eseguono il saluto “Za-Rei”: appoggiare prima la mano sinistra al centro davanti alle ginocchia, poi la destra formando un cuneo, piegare il busto in avanti senza sollevare i glutei dai talloni, fino a portare la fronte ad un’altezza di 25 / 30 cm da terra; sostare un paio di secondi in posizione, poi ritornare nella posizione di Seiza eseguendo la procedura all’inverso: prima ritrarre la mano destra, poi la mano sinistra.



6) Poi il Maestro si gira verso gli allievi. Al comando “**SENSEI-NI-REI**” si esegue il saluto al Maestro della palestra, come descritto sopra. Quando il maestro non sia presente è possibile eseguire il saluto al Sempai, l’allievo più anziano, con il comando “**SEMPAI-NI-REI**”.

7) Al comando “**OTAGAI-NI-REI**” (tra gli allievi) tutti eseguono nuovamente il saluto, come descritto sopra.

8) A fine Saluto il Maestro e successivamente gli istruttori si alzano per acquisire la posizione Musubi Dachì. Solo allora il Sempai ordina di rialzarsi con il comando “**KIRITZU**” (in piedi) oppure “**TATE**” (in verticale): sollevare il ginocchio destro in avanti, mettendo il piede destro all’altezza del ginocchio sinistro appoggiato, alzarsi e poi richiamare il piede destro vicino al piede sinistro mettendosi in Musubi-Dachì.

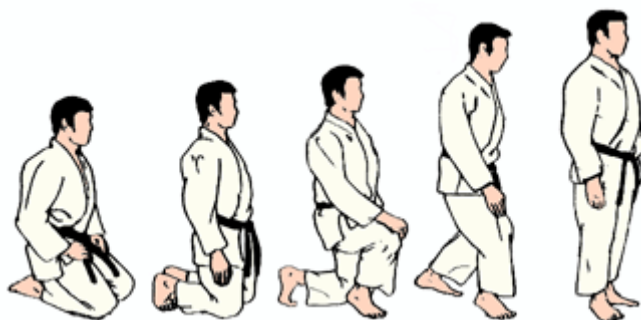
I partecipanti devono alzarsi rispettando il proprio grado: i gradi più bassi si alzano dopo i gradi più alti.



**A.S.D. Karate Club
Hiroshi Shirai
Buffalora Brescia**

空松
手涛
道館

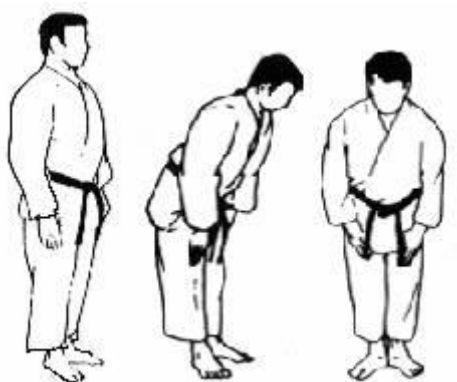
www.karate-buffalora.it



9) Al comando “OSS” oppure “REI” tutti eseguono il saluto in piedi (Tachi-Rei).

IL SALUTO IN PIEDI (“RITZU-REI” O “TACHI-REI”)

Il saluto “Ritzu-Rei” o “Tachi-Rei” si esegue in piedi in posizione Musubi-Dachi (talloni uniti, punte divaricate), braccia lungo i fianchi. Al comando “REI”, inclinare leggermente il busto in avanti (15°) per un paio di secondi, accompagnato solitamente dalla parola “OSS”.



Questa forma di saluto si esegue in diversi casi.

Quando si entra nel Dojo e quando si esce, per qualsiasi ragione, l’etichetta prevede che si saluti il Maestro, i compagni e il Dojo con il “Tachi-Rei”.

Questo saluto lo si esegue, non solo all’entrata o all’uscita nel Dojo, ma ugualmente quando si inizia e si finisce un’ esercizio con un compagno, e all’inizioe alla fine di un combattimento.

Se si arriva in ritardo all’allenamento, ci si mette in “Seiza” rivolti verso il Maestro e si attende il suo saluto, a quel punto si esegue il saluto tradizionale “Za-Rei” (saluto in ginocchio) e si entra. Se si deve abbandonare l’allenamento prima del termine, si chiede il permesso al Maestro, poi, passando dietro a tutti (mai davanti), ci si porta verso l’uscita, ci si mette in “Seiza” rivolti verso il Maestro e si attende il suo saluto. A quel punto si esegue il saluto “Za-Rei” e si esce.

Copyright © 2012 - A.S.D. Karate Club Hiroshi Shirai Buffalora Brescia

www.karate-buffalora.it

info@karate-buffalora.it



A.S.D. Karate Club
Hiroshi Shirai
Buffalora Brescia

www.karate-buffalora.it

空松
手涛
道館

IL TERMINE OSU (Oss)

In special modo nel karate Shotokan, il saluto è spesso accompagnato dalla parola **OSU**, pronunciata “**OSS**”.

Questa espressione viene utilizzata nel Dojo non solo per il saluto, ma anche in altre circostanze: per ringraziare, per richiamare l'attenzione di qualcuno, per annuire, per indicare di aver compreso una spiegazione, per esprimere stima verso una persona.



**A.S.D. Karate Club
Hiroshi Shirai
Buffalora Brescia**

空松
手涛
道館

www.karate-buffalora.it

4 Dojo Kun

Le cinque regole del Dojo:

- 1.** Hitotsu, Jinkaku Kansei Ni Tsutomuru Koto
“Itots, Gincacu Cansei Ni Sutomurokoto”
(*Cerca Di Perfezionare Il Carattere*)
- 2.** Hitotsu, Makoto No Michi O Mamoru Koto
“Itots, Macoto No Mici O Mamorukoto”
(*Percorri la via della sincerità*)
- 3.** Hitotsu, Doryoku No Seishin O Yashinau Koto
“Itots, Dorioku No Seiscin OIascinaukoto”
(*Rafforza instancabilmente Lo Spirito*)
- 4.** Hitotsu, Reigi O Omonzuru Koto
“Itots, Reighi O Omonzurukoto”
(*Osserva Un Comportamento Impeccabile*)
- 5.** Hitotsu, Kekki No Yu O Imashimuru Koto
“Itots, Checchi No Iu O Imaschimurukoto”
(*Astieniti dalla violenza e acquisisci l'autocontrollo*)



A.S.D. Karate Club
Hiroshi Shirai
Buffalora Brescia

空松
手涛
道館

www.karate-buffalora.it

5 Niju Kun

I venti precetti del M° Gichin Funakoshi:

- 1.** *Karate Do wa rei ni hajimari, rei ni owaru koto wo wasuruna.*
Il Karate comincia e finisce con il saluto.
- 2.** *Karate ni sente Nashi.*
Il Karate non è mezzo di offesa o di danno.
Nel Karate non si attacca mai per primi.
- 3.** *Karate wa gi no tasuke.*
Il Karate è rettitudine, riconoscenza.
- 4.** *Mazu jiko wo shire, shikoshite tao wo shire.*
Il Karate è capire se stessi e capire gli altri.
- 5.** *Gijutsu yori shinjutsu.*
Nel Karate lo spirito viene prima dell'azione.
- 6.** *Kokoro wa hanatan koto wo yosu.*
Il Karate è lealtà e spontaneità.
- 7.** *Wazawai wa getai ni shozu.*
Il Karate insegna che le avversità ci colpiscono di più quando c'è rinuncia.
- 8.** *Dojo nomino Karate omou na.*
Il Karate non si vive solo nel Dojo.
- 9.** *Karate no shugyo wa issho de aru.*
Il Karate si pratica per tutta la vita.
- 10.** *Arai-yuru mono wo karate-ka seyo, soko ni myo-mi ari.*
Lo spirito del Karate deve ispirare tutte le azioni.

Copyright © 2012 - A.S.D. Karate Club Hiroshi Shirai Buffalora Brescia

www.karate-buffalora.it

info@karate-buffalora.it



**A.S.D. Karate Club
Hiroshi Shirai
Buffalora Brescia**

空松
手涛
道館

www.karate-buffalora.it

- 11.** *Karate wa yu no goto shi taezu natsudo wu ataezareba moto no mizu ki kaeru.*
Il Karate viene tenuto vivo col fuoco dell'anima.
- 12.** *Katsu kangae wa motsu na makenu kangae wa hitsuyo.*
Il Karate non è vincere, ma l'idea di non perdere.
- 13.** *Tekki ni yotte tenka seyo.*
Lo spirito varia secondo gli avversari.
- 14.** *Tattakai wa kyo-jutsu nosaju ikan ni arri.*
Concentrazione e rilassamento devono trovare posto al momento giusto.
- 15.** *Hito no te ashi wo ken to omoe.*
Mani e piedi come spade.
- 16.** *Danshi mon wo izureba hyakuman non tekki ari.*
Pensare che tutto il mondo può esserti avversario.
- 17.** *Kamae wa shoshinsha ni ato wa shizentai.*
Il praticante mantiene sempre la guardia, la posizione naturale riguarda solo i livelli più alti.
- 18.** *Kata wa tadashiku jissen wa betsu mono.*
Il Kata è perfezione dello stile, la sua applicazione è un'altra cosa.
- 19.** *Chikara no kyojaku, karada no shinshuzu, waza no kankyu wo wasaruna.*
Come l'arco, il praticante deve avere contrazione, espansione e velocità.
- 20.** *Tsune ni shinen kufu seyo.*
Lo spirito deve tendere sempre al livello più alto.

Gichin Funakoshi

Copyright © 2012 - A.S.D. Karate Club Hiroshi Shirai Buffalora Brescia

www.karate-buffalora.it

info@karate-buffalora.it



A.S.D. Karate Club
Hiroshi Shirai
Buffalora Brescia

www.karate-buffalora.it

空松
手涛
道館

6 Contegno da osservare nel Dojo

Il Maestro Ichiro Abe (8° Dan JUDO) ha indicato alcune norme basilari sul comportamento da tenersi nel Dojo. Le regole tradizionali, l'atteggiamento mentale e la cura del corpo che vengono suggeriti non sono mortificazioni imposte a chi pratica, ma costituiscono un costume che favorisce il lavoro collettivo e il progresso individuale.

- Tenere sempre presente che il Dojo, oltre che palestra, è scuola morale e culturale.
- Non omettere mai di salutare, sia quando si accede che quando si lascia il Dojo.
- Sforzarsi in ogni circostanza di aiutare i propri compagni di pratica e di allenamento, evitando di essere per loro causa di imbarazzo e fastidio.
- Rispettare le cinture di classe superiore ed accettarne i consigli senza obiezioni.
- Le cinture superiori devono aiutare il miglioramento tecnico di coloro che sono meno esperti, con diligenza e cordialità.
- Quando non si pratica bisogna mantenere un contegno corretto e non permettersi mai posizioni ed atteggiamenti scomposti, anche se si è molto affaticati.
- Mantenersi silenziosi e, se necessario parlare, solo per argomenti inerenti la pratica, lo si deve fare a bassa voce.
- Non allontanarsi mai dal Dojo senza aver ricevuto il permesso dell'insegnante.
- Avere una cura costante della correttezza e della pulizia della propria tenuta: pulizia del Gi, pulizia del corpo.
- Le unghie delle mani e dei piedi devono essere sempre tenute cortissime e pulite.
- Non devono essere portate durante l'allenamento: catenine, anelli o quanto altro possa procurare incidenti a se stessi e ai propri compagni di pratica.
- Rispettare scrupolosamente gli orari dei corsi (salvo particolari autorizzazioni).
- Quando si arriva in ritardo ad una lezione, si attende prima di entrare l'autorizzazione dell'insegnante.
- All'inizio e alla fine della lezione l'insegnante e gli allievi si salutano reciprocamente con il cerimoniale in uso nel Dojo.



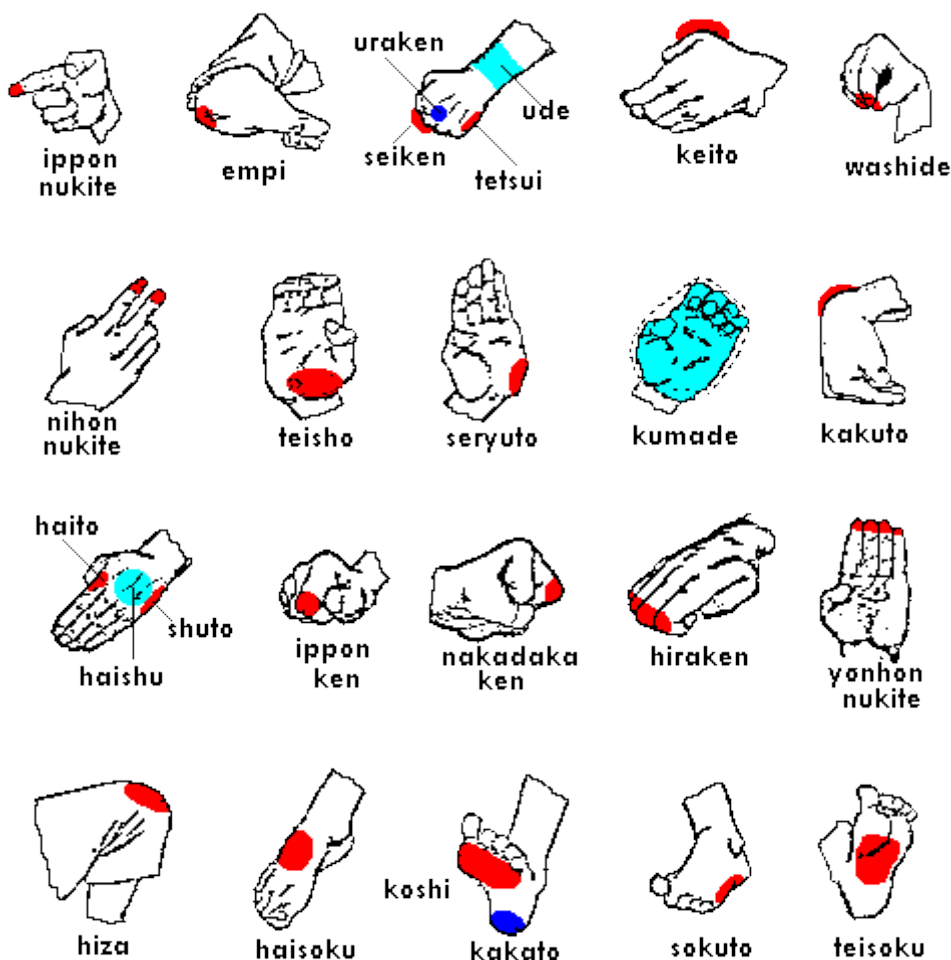
A.S.D. Karate Club
Hiroshi Shirai
Buffalora Brescia

空松
手涛
道館

www.karate-buffalora.it

7 Parti del corpo

Tutte le tecniche di Karate sono indirizzate in punti specifici del corpo umano: i colpi vengono denominati **ATEMI**, e si possono portare con varie parti del corpo a seconda della zona da colpire.



Copyright © 2012 - A.S.D. Karate Club Hiroshi Shirai Buffalora Brescia

www.karate-buffalora.it

info@karate-buffalora.it



A.S.D. Karate Club
Hiroshi Shirai
Buffalora Brescia

空松
手涛
道館

www.karate-buffalora.it

Mano chiusa (KEN):

| | |
|--------------------------|---|
| Seiken | Parte anteriore del pugno (dito indice e medio) |
| Uraken / Riken | Dorso del pugno (dito indice e medio) |
| Kentsui / Tettsui | Pugno a martello |
| Ippon Ken | Pugno ad una nocca (indice) |
| Nakadaka Ken | Pugno ad una nocca (medio) |
| Hira Ken | Pugno con le nocche avanti |

Mano aperta (KAISHO):

| | |
|---------------------|---|
| Shuto | Taglio della mano a coltello |
| Haito | Mano a dorso di coltello |
| Haishu | Dorso della mano |
| Nukite | Mano a lancia con quattro dita |
| Ippon Ken | Mano a lancia con un dito |
| Nihon Nukite | Mano a lancia con due dita |
| Teisho | Base del palmo della mano |
| Seryuto | Mano a sciabola cinese |
| Kumade | Mano a zampa d'orso (dita raccolte sulle falangi) |
| Washide | Mano a testa d'aquila |
| Keito | Mano a testa di gallina |
| Kakuto | Mano a testa di gru (dorso del polso piegato) |
| Pinda | Schiaffo |

Altre parti del corpo:

| | |
|--------------------|-------------|
| Ude | Avambraccio |
| Hiji / Empi | Gomito |

Copyright © 2012 - A.S.D. Karate Club Hiroshi Shirai Buffalora Brescia

www.karate-buffalora.it

info@karate-buffalora.it



A.S.D. Karate Club
Hiroshi Shirai
Buffalora Brescia

空松
手涛
道館

www.karate-buffalora.it

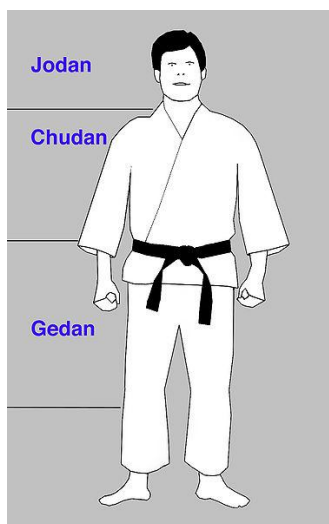
| | |
|-------------------------------------|---------------------------------|
| Hizagashira / Hiza / Hittsui | Ginocchio |
| Haisoku | Collo del piede |
| Koshi | Avampiede, oppure Anca / Bacino |
| Kakato / Ensho | Tallone |
| Sokuto | Taglio del piede |
| Tsumasaki | Punta delle dita |
| Teisoku | Pianta del piede |
| Ashi | Piede – Gamba |
| Ashi-Kubi | Caviglia |
| Atama | Testa |
| Hitai | Fronte |
| Jotai | Tronco |
| Kubi | Collo |
| Mune | Torace |
| Ne | Occhio |
| Nodo | Gola |
| Siugetsu | Plesso Solare |
| Tekubi | Polso |
| Waki | Ascella |

Livelli:

JODAN (alto)

CHUDAN (medio)

GEDAN (basso)



Copyright © 2012 - A.S.D. Karate Club Hiroshi Shirai Buffalora Brescia

www.karate-buffalora.it

info@karate-buffalora.it



**A.S.D. Karate Club
Hiroshi Shirai
Buffalora Brescia**

空松
手涛
道館

www.karate-buffalora.it

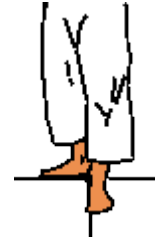
8 Posizioni (Tachi)



Heisoku-Dachi



Musubi-Dachi



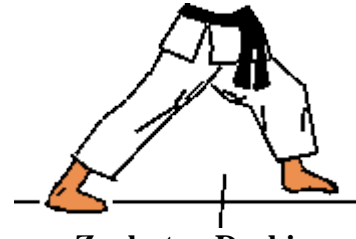
Renoji-Dachi



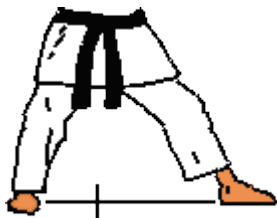
Heiko-Dachi



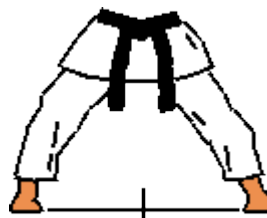
Hachiji-Dachi / Shizentai



Zenkutsu-Dachi



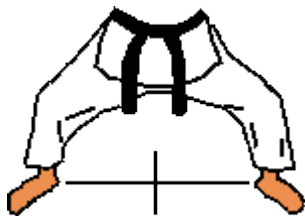
Kokutsu-Dachi



Kiba-Dachi



Fudo-Dachi



Shiko-Dachi



Hangetsu-Dachi



Sanchin-Dachi

Copyright © 2012 - A.S.D. Karate Club Hiroshi Shirai Buffalora Brescia

www.karate-buffalora.it

info@karate-buffalora.it



A.S.D. Karate Club
Hiroshi Shirai
Buffalora Brescia

空松
手涛
道館

www.karate-buffalora.it



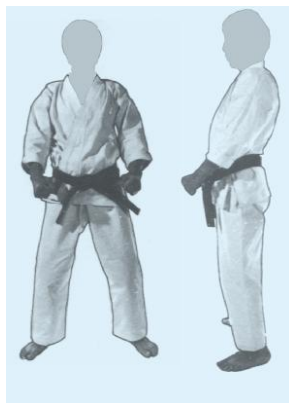
Kosa-Dachi / Kake-Dachi



Nekoashi-Dachi



**Tsuru-Ashi-Dachi /
Sagiashi-Dachi**



YOI Hachiji-Dachi

POSIZIONI:

- **SHOMEN:** il bacino è in posizione frontale;
- **HAMNI:** posizione semifrontale con l'anca aperta: l'anca in avanti corrisponde alla gamba anteriore;
- **GYAKU HAMNI:** posizione semifrontale contraria, con l'anca aperta: l'anca in avanti è quella opposta alla gamba anteriore.



A.S.D. Karate Club
Hiroshi Shirai
Buffalora Brescia

www.karate-buffalora.it

空松
手涛
道館

9 Spostamenti (Ashi Sabaki)

- TSURI ASHI** (SURI ASHI). “Passi strisciati”. E’ la forma naturale di movimento, applicabile ai vari tipi di spostamento: consiste nel muoversi strisciando i piedi senza sollevarli e mantenendo il baricentro sempre alla stessa distanza dal suolo. Questo termine è usato anche per indicare genericamente un “piccolo spostamento” o “scivolamento”.
- YORI ASHI** (OKURI ASHI) Spostandosi in avanti: la gamba posteriore spinge la gamba anteriore, il piede anteriore si muove per primo scivolando in avanti, successivamente il piede posteriore si sposta in avanti, riprendendo la distanza. Viceversa spostandosi all’indietro.
- TSUGI ASHI** Spostandosi in avanti: il piede posteriore si muove per primo avvicinandosi all’anteriore, successivamente il piede anteriore si muove in avanti, per ripristinare la distanza. Viceversa spostandosi all’indietro. Quando il piede posteriore arriva a battere contro il piede anteriore (“piede scaccia piede”), questa variante di TSUGI ASHI prende il nome di **SURIKOMI**.
- AYUMI ASHI** Passo in avanti o indietro, come nella camminata. E’ il modo più rapido per entrare nello spazio dell’avversario.
- KAE ASHI** (KIRIKAE ASHI / FUMIKAE ASHI). Cambio gambe sul posto. Cambio di guardia senza spostarsi.
- KAITEN ASHI** Rotazione con spostamento del corpo, ad es. associata ad una parata o attacco.
- TENKAN ASHI** Rotazione attorno al baricentro sul posto, senza spostarsi.
- OIKOMI ASHI** Entrare avanzando (es. Tsuki che anticipa il passo).
- MAWASHI ASHI** Spostamento con movimento circolare del piede per evadere la linea d’attacco dell’avversario.



A.S.D. Karate Club
Hiroshi Shirai
Buffalora Brescia

空松
手涛
道館

www.karate-buffalora.it

- TOBI ASHI** Spostamento in salto.
- IRIMI** Penetrare nello spazio dell'avversario anticipandolo.
- TAI SABAKI** Spostamenti del corpo.
- KAWASHI** Schivata (in generale).
- HIRAKI ASHI** Apertura, usando come perno il piede anteriore e spostando lateralmente il piede posteriore.
- AMASHI WAZA** Uscire dalla portata della tecnica dell'avversario o schivare e contrattaccare immediatamente.
- JIKU ASHI** Indica il piede perno di uno spostamento.
- KOSHI KAITEN** (**KOSHI NO KAITEN**). Rotazione dell'anca:
- **JUN KAITEN**: l'anca ruota nella stesso senso di rotazione della tecnica;
 - **GYAKU KAITEN**: l'anca ruota nel senso contrario alla rotazione della tecnica;
 - **KOSHI NO OSHI DASHI**: il bacino si sposta in avanti.



**A.S.D. Karate Club
Hiroshi Shirai
Buffalora Brescia**

空松
手涛
道館

www.karate-buffalora.it

10 Tecniche di Parata (Uke)



Gedan Barai



Age Uke



Soto Ude Uke



Uchi Uke



Shuto Uke



Morote Uke



Juji Uke



Kakiwake Uke

Gedan Barai

Parata Bassa – (spazzata bassa)

Age Uke / Jodan Uke

Parata alta

Soto Uke / Soto Ude Uke

Parata media dall'esterno all'interno

Uchi Uke

Parata media dall'interno all'esterno

Shuto Uke

Parata con il taglio della mano

Tate Shuto uke

Parata con il taglio della mano verticale

Copyright © 2012 - A.S.D. Karate Club Hiroshi Shirai Buffalora Brescia

www.karate-buffalora.it

info@karate-buffalora.it



A.S.D. Karate Club
Hiroshi Shirai
Buffalora Brescia

空松
手涛
道館

www.karate-buffalora.it

| | |
|----------------------------|---|
| Kake Shuto Uke | Parata con il taglio della mano agganciante |
| Haishu Uke | Parata con il dorso della mano |
| Kakete Uke | Parata con blocco e presa |
| Kakuto Uke | Parata con il polso a testa di gru |
| Keito Uke | Parata con la mano a testa di gallina |
| Seryuto Uke | Parata con la mano a sciabola cinese |
| Teisho uke | Parata con la base del palmo |
| Otoshi Uke | Parata dall'alto verso il basso con l'avambraccio |
| Te osae Uke | Parata pressante con la mano |
| Ude Uke | Parata con l'avambraccio |
| Ude osae uke | Parata pressante con l'avambraccio |
| Hiji Suri Uke | Parata con il gomito scivolante |
| Tekubi kake uke | Parata con il polso a gancio |
| Te Nagashi Uke | Parata deviante con la mano |
| Haiwan nagashi Uke | Parata deviante con l'avambraccio |
| Maude Hineri Uke | Parata con rotazione dell'avambraccio (Sochin) |
| Maude Deai Osae Uke | Parata con l'avambraccio pressante |
| Morote uke | Parata con l'avambraccio rinforzato |
| Kakiwake Uke | Parata a cuneo rovesciato |
| Juji Uke | Parata a X (croce) |

Copyright © 2012 - A.S.D. Karate Club Hiroshi Shirai Buffalora Brescia

www.karate-buffalora.it

info@karate-buffalora.it



A.S.D. Karate Club
Hiroshi Shirai
Buffalora Brescia

空松
手涛
道館

www.karate-buffalora.it

| | |
|----------------------------|--|
| Sokumen Awase uke | Parata laterale combinata (Gankaku) |
| Ryosho Tsukami Uke | Parata a due mani con presa |
| Gedan Kake Uke | Parata bassa uncinante |
| Sho Sukui Uke | Parata con il palmo della mano a cucchiaio |
| Teisho Awase Uke | Parata con i palmi della mano combinati |
| Sokutei Mawashi Uke | Parata con la mano agganciante |
| Mikazuki geri Uke | Parata circolare con la pianta del piede |
| Sokuto osae Uke | Parata pressante con il taglio del piede |
| Sokutei Osae uke | Parata pressante con la pianta del piede |
| Sokubo Kake Uke | Parata con la gamba uncinante |
| AshiKubi Kake Uke | Parata con la caviglia uncinante |



Copyright © 2012 - A.S.D. Karate Club Hiroshi Shirai Buffalora Brescia

www.karate-buffalora.it

info@karate-buffalora.it



**A.S.D. Karate Club
Hiroshi Shirai
Buffalora Brescia**

空松
手涛
道館

www.karate-buffalora.it

11 Tecniche di Pugno (Tsuki)



Choku Zuki



Oi Zuki



Gyaku Zuki



Tate Zuki



Ura Zuki



Mawashi Zuki



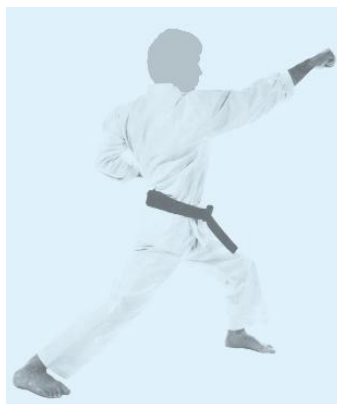
Morote Zuki



**Morote Hisame
Zuki**



Yama Zuki



Age Zuki



Kagi Zuki

Copyright © 2012 - A.S.D. Karate Club Hiroshi Shirai Buffalora Brescia

www.karate-buffalora.it

info@karate-buffalora.it



A.S.D. Karate Club
Hiroshi Shirai
Buffalora Brescia

空松
手涛
道館

www.karate-buffalora.it

| | |
|---------------------|--|
| Oi Zuki | Pugno Lungo |
| Gyaku Zuki | Pugno Opposto - Diretto |
| Age Zuki | Pugno dal basso verso l'alto (tipico del Kata Empi) |
| Awase Zuki | Pugno ad U |
| Kizami Zuki | Pugno fluente (con il braccio anteriore) |
| Dan Zuki | Pugno consecutivo (2 Pugni con lo stesso braccio) |
| Tate Zuki | Pugno Corto o Fluente (con la mano verticale). Chiamato anche Nakashi Zuki |
| Ura Zuki | Pugno rovesciato (montante) |
| Mawashi Zuki | Pugno circolare (gancio) |
| Jiyun Zuki | Pugno corrispondente alla gamba anteriore |
| Kagi Zuki | Pugno a gancio |
| Heiko Zuki | Pugni paralleli |
| Hasami Zuki | Pugni a Forbice (applicato nel Chinte) |
| Yama Zuki | Pugno a U largo |
| Ren Zuki | Doppio attacco di pugno |
| Sanbon Zuki | Triplo attacco di pugno |



**A.S.D. Karate Club
Hiroshi Shirai
Buffalora Brescia**

空松
手涛
道館

www.karate-buffalora.it

12 Tecniche di Percossa (Uchi)



Uraken Uchi



Tettsui Uchi



Shuto Uchi



Haito Uchi



Haishu Uchi



Tate Shuto

Tettsui Uchi / Kentsui Uchi

Colpo con Pugno a martello

Uraken Uchi / Riken Uchi

Colpo con dorso del pugno (YOKO o TATE)

Mawashi Hiji Ate / Mawashi Empi Uchi

Colpo di gomito circolare

Age Hiji Ate / Age Empi Uchi

Colpo di gomito verso l'alto

Otoshi Hiji Ate / Otoshi Empi Uchi

Colpo di gomito dall'alto verso il basso

Yoko Hiji Ate / Yoko Empi Uchi

Colpo di gomito laterale

Copyright © 2012 - A.S.D. Karate Club Hiroshi Shirai Buffalora Brescia

www.karate-buffalora.it

info@karate-buffalora.it



A.S.D. Karate Club
Hiroshi Shirai
Buffalora Brescia

空松
手涛
道館

www.karate-buffalora.it

Mae Hiji Ate / Mae Empi Uchi

Colpo di gomito frontale

Ushiro Hiji Ate / Ushiro Empi Uchi

Colpo di gomito all'indietro

Shuto Uchi

Colpo con la mano a coltello

Uchi mawashi Uchi

Colpo di tagli circolare da interno verso esterno

Soto Mawashi Uchi

Colpo di taglio circolare da esterno verso interno

Haito Uchi

Colpo con la mano a dorso di coltello



**A.S.D. Karate Club
Hiroshi Shirai
Buffalora Brescia**

空松
手涛
道館

www.karate-buffalora.it

13 Tecniche di Calcio (Keri)



Mae Geri



Mawashi Geri



Yoko Geri Keage



Yoko Geri Kekomi



Ushiro Geri



Mikazuki Geri

Mae geri

Mawashi Geri

Yoko Geri Keage

Yoko Geri Kekomi

Ura Mawashi Geri

Mikazuki geri

Gyaku Mikazuki Geri

Kakato geri / Otoshi geri

Calcio Frontale

Calcio Circolare

Calcio laterale frustato dal basso verso l'alto

Calcio laterale di sfondamento

Calcio circolare inverso

Calcio crescente con la pianta del piede

Calcio crescente inverso con il dorso del piede

Calcio ad ascia con il tallone

Copyright © 2012 - A.S.D. Karate Club Hiroshi Shirai Buffalora Brescia

www.karate-buffalora.it

info@karate-buffalora.it



A.S.D. Karate Club
Hiroshi Shirai
Buffalora Brescia

空松
手涛
道館

www.karate-buffalora.it

| | |
|---------------------------------|---------------------------------------|
| Kin geri | Calcio ai testicoli frustato |
| Namigaeshi | Calcio ad onda di risacca |
| Ushiro geri | Calcio all'indietro |
| Ushiro Mawashi Geri | Calcio all'indietro circolare |
| Ashi barai | Spazzata |
| Nidan Geri | Doppio calcio volante |
| Mae Tobi Geri | Calcio volante frontale |
| Yoko Tobi geri | Calcio volante laterale |
| Ushiro Mawashi Tobi geri | Calcio volante circolare all'indietro |
| Hiza Geri / Hittsui Geri | Ginocchiata |
| Ren Geri | Doppio attacco di calcio |



A.S.D. Karate Club
Hiroshi Shirai
Buffalora Brescia

www.karate-buffalora.it

空松
手涛
道館

14 Glossario

La pronuncia dei termini sino-giapponesi riportati rispetta le seguenti regole generali:

- le vocali si pronunciano come in italiano;
- la 'u' si tende a non farla sentire; per esempio: “zuki” (pugno) si pronuncia “zchi”;
- la 'y' si pronuncia esattamente come la 'i'; per esempio: “yoi” (pronti) si pronuncia “ioi”;
- la 'g' è sempre *dura*, come in “gatto”; per esempio: “gyaku” (contrario) si pronuncia “ghiacu”;
- la 'j' è sempre *dolce*, come in “gioco”; per esempio: “jodan” (livello alto) si pronuncia “giodan”;
- la 'k' è sempre *dura*, come in “casa”; per esempio: “kizami” (improvviso) si pronuncia “chizami”;
- il 'ch' è sempre *dolce*, come in “ciao”; per esempio: “choku” (diritto) si pronuncia “ciocu”;
- lo 'sh' è sempre *dolce*, come in “sciocco”; per esempio: “shi” (4) si pronuncia “sci”;
- il 'ts' si pronuncia come una 'z' “; per esempio: “tsuru” (gru) si pronuncia “zuru”;
- la 'h' è sempre *aspirata*, come in “hotel”;
- la 'r' è piuttosto *liquida*, un suono a metà tra la 'r' e la 'l';

Nei composti alcuni suoni in inizio di parola si trasformano come segue:

- la 'h' diventa 'b'; esempio: da “harai” (spazzata) deriva “gedan-**b**arai” (spazzata bassa);
- la 't' diventa 'd'; esempio: da “tachi” (posizione) deriva “hangetsu-**d**achi” (posizione a mezzaluna);
- la 'k' diventa 'g'; esempio: da “keri” (calcio) deriva “mae-**g**eri” (calcio frontale).

Inoltre bisogna ricordare che in giapponese **tutte** le sillabe sono **accentate**, il che in pratica corrisponde a non accentarne nessuna. Per esempio “karate” non si pronuncia né “karatÉ” né “karàte”, bensì “kà-rà-té”.

Si consideri infine che alla stessa pronuncia possono corrispondere più ideogrammi, e quindi più significati dello stesso suono, a volte anche molto diversi tra loro (si guardi per esempio il termine “go”).



A.S.D. Karate Club
Hiroshi Shirai
Buffalora Brescia

空松
手涛
道館

www.karate-buffalora.it

Conteggio:

- **Ichi** Uno
- **Ni** Due
- **San** Tre
- **Shi** Quattro
- **Go** Cinque
- **Roku** Sei
- **Shichi** Sette
- **Hachi** Otto
- **Ku / Gu** Nove
- **Ju** Dieci

Glossario dei termini maggiormente utilizzati nel Karate.

A

| | |
|---------------|---|
| 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 dal basso verso l'alto |
| AI | Unione, armonia, amore |
| AI | Sì, 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 |

Copyright © 2012 - A.S.D. Karate Club Hiroshi Shirai Buffalora Brescia

www.karate-buffalora.it

info@karate-buffalora.it



A.S.D. Karate Club
Hiroshi Shirai
Buffalora Brescia

空松
手涛
道館

www.karate-buffalora.it

| | |
|-------------------|---|
| AKA | Rosso |
| AKA NO KACHI | Vittoria del concorrente rosso (termine arbitrato del kumite) |
| AKA IPPON | Punto al concorrente “rosso” (termine arbitrato del kumite) |
| AKA WAZA-ARI | Mezzo punto al concorrente “rosso” (termine arbitrato del kumite) |
| 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) |
| ASHIGAE | Cambio gamba. Vedi “Kae 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. Viene utilizzato anche per indicare gli specifici punti del corpo verso i quali devono essere portate le tecniche. |
| ATENAI YONI | Avvertimento per carenza di controllo (termine arbitrato del kumite) |
| ATOSHI BARAKU | Ancora un po' di tempo (termine arbitrato del kumite) |
| AWASE | Insieme |
| AWASE ZUKI | Pugni insieme |
| AYUMI | Camminare |

Copyright © 2012 - A.S.D. Karate Club Hiroshi Shirai Buffalora Brescia

www.karate-buffalora.it

info@karate-buffalora.it



A.S.D. Karate Club
Hiroshi Shirai
Buffalora Brescia

空松
手涛
道館

www.karate-buffalora.it

AYUMI ASHI

Spostamento dei piedi con passo normale, lett: “passo camminato”

B

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”.



A.S.D. Karate Club
Hiroshi Shirai
Buffalora Brescia

空松
手涛
道館

www.karate-buffalora.it

C

| | |
|-------------------|--|
| 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” |
| CHOKU | Diritto |
| CHOKUSEN NO IRIMI | Entrata in linea diritta |
| CHOKU ZUKI | Pugno diritto |
| CHU | Mezzo, centro |
| CHUDAN | Livello medio |
| CHUI | Ammonizione |
| CHUKOKU | Avviso per comportamento proibito senza penalita’ (termine arbitrare del kumite) |

D

| | |
|------------|---|
| DACHI | Posizione. Anche “Tachi”. |
| 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 |

Copyright © 2012 - A.S.D. Karate Club Hiroshi Shirai Buffalora Brescia

www.karate-buffalora.it

info@karate-buffalora.it



A.S.D. Karate Club
Hiroshi Shirai
Buffalora Brescia

空松
手涛
道館

www.karate-buffalora.it

| | |
|---------------|--|
| 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) |
| DOJO KUN | Le regole del Dojo |
| DOSHU | Fondatore |

E

| | |
|-------------|---|
| 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 | Kata dal significato: "Volo di rondine" anche "Enpi" |
| EMPI | Gomito. Anche "hiji" |
| EMPI UCHI | Colpo di gomito. Anche "Hiji ate" |
| ENCHOSEN | Prolungamento del combattimento (termine arbitrario del kumite) |
| ENSHO | Tallone, chiamato anche "kakato" |
| ENTE | Stessa mano, stesso braccio |
| ERI | Bavero della giacca |

Copyright © 2012 - A.S.D. Karate Club Hiroshi Shirai Buffalora Brescia

www.karate-buffalora.it

info@karate-buffalora.it



A.S.D. Karate Club
Hiroshi Shirai
Buffalora Brescia

空松
手涛
道館

www.karate-buffalora.it

F

| | |
|------------------|---|
| FUDO DACHI | Posizione consolidata, lett: posizione (DACHI) inamovibile (FUDO) |
| FUDO SHIN | Spirito inamovibile |
| FUMIDASHI | Entrare avanzando |
| FUMIKAE | Cambio gamba |
| FUMIKIRI | Battente e tagliante |
| FUMIKIRI GERI | Calcio tagliante |
| FUMIKOMI | Battente e pressante |
| FUMIKOMI AGE UKE | Parata alta pressante,utilizzata come attacco (per es.disarticolazione in Heian 1) |
| FUMIKOMI GERI | Calcio battente |
| 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 “furiroshi” |
| FUSE NO SHISEI | Posizione a terra. Da FUSERU = “scendere”, “posare (a terra)”. |



A.S.D. Karate Club
Hiroshi Shirai
Buffalora Brescia

空松
手涛
道館

www.karate-buffalora.it

G

| | |
|-----------------|--|
| 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) |

Copyright © 2012 - A.S.D. Karate Club Hiroshi Shirai Buffalora Brescia

www.karate-buffalora.it

info@karate-buffalora.it



A.S.D. Karate Club
Hiroshi Shirai
Buffalora Brescia

空松
手涛
道館

www.karate-buffalora.it

| | |
|---------------------|---|
| 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 | Let.: “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 | Presca (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) |



A.S.D. Karate Club
Hiroshi Shirai
Buffalora Brescia

空松
手涛
道館

www.karate-buffalora.it

H

| | |
|--------------------|--|
| HACHI | 8 |
| HACHIDAN | Ottavo grado, livello |
| HACHIJI DACHI | Posizione naturale a gambe divaricate punte all'esterno, posizione dell'otto. Anche "Hachinoji dachi" o "Shizentai" |
| HACHIMAKI | Benda per la fronte |
| HADAKA SHIME | Strangolamento (shime) nudo (hadaka), eseguito con l'avambraccio |
| HAI | Sì, vedi anche "Ai" |
| HAI | Superiore |
| HAISHU | Dorso della mano |
| HAISHU UKE | Parata col dorso della mano |
| HAISOKU | Dorso del piede, collo del piede. Da non confondere con "Heisoku" (piedi paralleli). |
| 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 ZENKUTSU DACHI | Posizione frontale corta ("mezzo zenkutsu"). Anche detta: MOTO DACHI |
| HANGETSU | Mezza luna, nome di kata dal medesimo significato |
| 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. |



A.S.D. Karate Club
Hiroshi Shirai
Buffalora Brescia

空松
手涛
道館

www.karate-buffalora.it

| | |
|---------------|--|
| 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 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 tranquillità" (shodannidan-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 naturale a piedi paralleli |
| HEIKO ZUKI | Pugni paralleli (sul piano orizzontale) |
| HEISOKU | Piedi (soku) paralleli (hei). Da non confondere con HAISOKU (dorso del piede). |
| HEISOKU DACHI | Posizione a piedi paralleli uniti |
| HEJO | La strategia |
| HENKA | Cangiante, mutevole, cambiamento |
| HENKA WAZA | Tecniche mutevoli, variazioni |
| HIDARI | Sinistra |
| HIDEN | Trasmissione segreta |

Copyright © 2012 - A.S.D. Karate Club Hiroshi Shirai Buffalora Brescia

www.karate-buffalora.it

info@karate-buffalora.it



A.S.D. Karate Club
Hiroshi Shirai
Buffalora Brescia

空松
手涛
道館

www.karate-buffalora.it

| | |
|------------------|---|
| 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 arbitrato 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 |
| 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 | Ginocchio. Vedi HIZA |
| HITTSUI GERI | Ginocchiata. Vedi HIZA GERI |
| HIZA | Abbreviazione di HIZAGASHIRA |

Copyright © 2012 - A.S.D. Karate Club Hiroshi Shirai Buffalora Brescia

www.karate-buffalora.it

info@karate-buffalora.it



A.S.D. Karate Club
Hiroshi Shirai
Buffalora Brescia

空松
手涛
道館

www.karate-buffalora.it

| | |
|-----------------|---|
| HIZA GERI | Colpo con il ginocchio, ginocchiata |
| HIZA KUSSU | Ginocchio piegato |
| HIZAGASHIRA | Ginocchio |
| HIZAGASHIRA ATE | Colpo di ginocchio, ginocchiata |
| 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” |

I

| | |
|-----------------|--|
| IN | Equivalente dello “yin” cinese. Il principio negativo, il femminile |
| I SHIN DEN SHIN | Dal mio cuore al tuo, da spirito a spirito. La trasmissione diretta dell’insegnamento. |
| 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 |
| ICHI | 1 |
| IKEBANA | L’arte di disporre i fiori |
| IKKEN | Un pugno |

Copyright © 2012 - A.S.D. Karate Club Hiroshi Shirai Buffalora Brescia

www.karate-buffalora.it

info@karate-buffalora.it



A.S.D. Karate Club
Hiroshi Shirai
Buffalora Brescia

空松
手涛
道館

www.karate-buffalora.it

| | |
|-------------------|---|
| IKKEN HISSATSU | Efficacia, lett. “Uccidere con un solo colpo” |
| IKKYO | “Primo principio”, anche: una immobilizzazione fondamentale di Aikido Vedi Ude osae |
| 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 |
| IYE | No |
| J | |
| 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 |

Copyright © 2012 - A.S.D. Karate Club Hiroshi Shirai Buffalora Brescia

www.karate-buffalora.it

info@karate-buffalora.it



A.S.D. Karate Club
Hiroshi Shirai
Buffalora Brescia

空松
手涛
道館

www.karate-buffalora.it

| | |
|-------------|---|
| 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 |
| JODAN UKE | Parata alta |
| JOGAI | Uscita dal tatami durante il combattimento (termine arbitrato 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" |
| K | |
| KACHI | Vittoria |
| KAE ASHI | Cambio gamba |

Copyright © 2012 - A.S.D. Karate Club Hiroshi Shirai Buffalora Brescia

www.karate-buffalora.it

info@karate-buffalora.it



A.S.D. Karate Club
Hiroshi Shirai
Buffalora Brescia

空松
手涛
道館

www.karate-buffalora.it

| | |
|------------------------|--|
| 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 |
| 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” |
| KAKATO GERI | Calcio ad ascia |
| KAKE | Gancio, agganciamento, “gake” nelle forme combinate come kosoto-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 tenendo la mano a testa di Gru. Anche Kouke (vedi) |

Copyright © 2012 - A.S.D. Karate Club Hiroshi Shirai Buffalora Brescia

www.karate-buffalora.it

info@karate-buffalora.it



A.S.D. Karate Club
Hiroshi Shirai
Buffalora Brescia

空松
手涛
道館

www.karate-buffalora.it

| | |
|---------------|---|
| KAMA | Piccola falce usata per tagliare il riso. Arma del kobudo. |
| KAMAE | Guardia. Comando di guardia libera. |
| KAMAEKATA | Guardia |
| KAMAE TE | Guardia con le braccia. Assumere la guardia (comando). |
| 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 | Arbitro |
| 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 |
| KATA | Singolo |

Copyright © 2012 - A.S.D. Karate Club Hiroshi Shirai Buffalora Brescia

www.karate-buffalora.it

info@karate-buffalora.it



A.S.D. Karate Club
Hiroshi Shirai
Buffalora Brescia

空松
手涛
道館

www.karate-buffalora.it

| | |
|-----------------|--|
| 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 dal basso 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) |
| 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. |

Copyright © 2012 - A.S.D. Karate Club Hiroshi Shirai Buffalora Brescia

www.karate-buffalora.it

info@karate-buffalora.it



A.S.D. Karate Club
Hiroshi Shirai
Buffalora Brescia

空松
手涛
道館

www.karate-buffalora.it

| | |
|---------------------|---|
| KEN | Pugno |
| KEN | Spada |
| KENDO | La Via della spada |
| KENSEI | Finta |
| KENTO | Vedi Seiken |
| KENTSUI | Pugno a martello, vedi TETSUI |
| 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 arbitrare kumite) |
| KIKO | Esercizi di rafforzamento energetico (in cinese Ch’i Kung) |
| KIME | Estrema decisione, dal verbo KIMERU = “decidere”, concentrazione di potenza |
| KIME WAZA | Tecniche di potenza. |
| KIMUCHI | Il sentimento che lega maestro e allievo nelle arti marziali tradizionali. |
| KIN | Testicoli |
| KIN GERI | Calcio frustato ai testicoli |

Copyright © 2012 - A.S.D. Karate Club Hiroshi Shirai Buffalora Brescia

www.karate-buffalora.it

info@karate-buffalora.it



A.S.D. Karate Club
Hiroshi Shirai
Buffalora Brescia

空松
手涛
道館

www.karate-buffalora.it

| | |
|---------------|---|
| 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 |
| KIRI GAESHI | Cambio gamba |
| KIRITSU | In piedi! |
| KISEME | Offensiva tramite il Ki. Dominio psicologico dell'avversario |
| KITEI | Kata dal significato "fondamentale". Ideato dal Maestro Nishiyama |
| 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 |
| KOHAI | Allievo, colui che sta dietro (ko) a 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 eToho |
| 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 |

Copyright © 2012 - A.S.D. Karate Club Hiroshi Shirai Buffalora Brescia

www.karate-buffalora.it

info@karate-buffalora.it



A.S.D. Karate Club
Hiroshi Shirai
Buffalora Brescia

空松
手涛
道館

www.karate-buffalora.it

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 | Cambio di guardia sul posto effettuato con lo spostamento di una gamba per volta. Vedi anche KIRIKAE. |
| 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 | Zenkutsu dachi 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 |

Copyright © 2012 - A.S.D. Karate Club Hiroshi Shirai Buffalora Brescia

www.karate-buffalora.it

info@karate-buffalora.it



A.S.D. Karate Club
Hiroshi Shirai
Buffalora Brescia

空松
手涛
道館

www.karate-buffalora.it

| | |
|--------------------|--|
| KUN | Regola |
| KURO OBI | La 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 |

M

| | |
|-----------------------|---|
| 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 frontale, anche MAE HIJI ATE |
| MAE GERI | Calcio frontale |
| MAE HIZA GERI | Ginocchiata frontale, anche MAE HITSUI GERI |
| MAE UDE DEAI OSAE UKE | Parata d'incontro con l'avambraccio pressante |

Copyright © 2012 - A.S.D. Karate Club Hiroshi Shirai Buffalora Brescia

www.karate-buffalora.it

info@karate-buffalora.it



A.S.D. Karate Club
Hiroshi Shirai
Buffalora Brescia

空松
手涛
道館

www.karate-buffalora.it

| | |
|--------------------|---|
| MAE UDE HINERI UKE | Parata con la torsione dell'avambraccio |
| MAE UKEMI | Caduta in avanti |
| MAETE | Vedi MAETTE |
| MAE TOBI GERI | Calcio volante frontale |
| MAETTE | Mano anteriore, braccio anteriore |
| MAHATTE' | Girarsi |
| 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 EMPI UCHI | Colpo di gomito circolare, anche MAWASHI HIJI ATE |
| MAWASHI HIZA GERI | Ginocchiata circolare, anche MAWASHI HITSUI GERI |
| MAWASHI-GERI | Calcio circolare |
| MAWASHI-UKE | Parata circolare, nello Shito-ryu indica il TOMOE-UKE (vedi) |
| MAWASHI HIKI UKE | Parata "tirante" 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) |

Copyright © 2012 - A.S.D. Karate Club Hiroshi Shirai Buffalora Brescia

www.karate-buffalora.it

info@karate-buffalora.it



A.S.D. Karate Club
Hiroshi Shirai
Buffalora Brescia

空松
手涛
道館

www.karate-buffalora.it

| | |
|-----------------------|---|
| 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 YOKO TSUKI | Doppio pugno laterale (kata kanku sho, bassai sho) |
| MOTO DACHI | Vedi Han Zenkutsu Dachi |
| MOTO NO ICHI | In posizione! 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 |

Copyright © 2012 - A.S.D. Karate Club Hiroshi Shirai Buffalora Brescia

www.karate-buffalora.it

info@karate-buffalora.it



A.S.D. Karate Club
Hiroshi Shirai
Buffalora Brescia

空松
手涛
道館

www.karate-buffalora.it

| | |
|--------------|--|
| 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 |

N

| | |
|------------------|--|
| 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 |

Copyright © 2012 - A.S.D. Karate Club Hiroshi Shirai Buffalora Brescia

www.karate-buffalora.it

info@karate-buffalora.it



A.S.D. Karate Club
Hiroshi Shirai
Buffalora Brescia

空松
手涛
道館

www.karate-buffalora.it

| | |
|-----------------|--|
| 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 | |
| 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. |

Copyright © 2012 - A.S.D. Karate Club Hiroshi Shirai Buffalora Brescia

www.karate-buffalora.it

info@karate-buffalora.it



A.S.D. Karate Club
Hiroshi Shirai
Buffalora Brescia

空松
手涛
道館

www.karate-buffalora.it

| | |
|---------------------|--|
| 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 |
| OSHDASHI | 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 | Let.: “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, anche OTOSHI HIJI ATE |
| OTOSHI GERI | Calcio ad ascia, anche KAKATO GERI |
| 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 URAKEN UCHI | Percossa discendente col dorso del pugno (es: in Heian 4) |
| OTSUKA HIRONORI | Fondatore dello stile Wado-Ryu. Scritto anche OHTSUKA. |

Copyright © 2012 - A.S.D. Karate Club Hiroshi Shirai Buffalora Brescia

www.karate-buffalora.it

info@karate-buffalora.it



A.S.D. Karate Club
Hiroshi Shirai
Buffalora Brescia

空松
手涛
道館

www.karate-buffalora.it

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).

P

PASSAI Vedi Bassai
PINAN Serie di Kata dal significato: “pace dello spirito” (shodan-nidan-sandan-yondan-godan). Nello Shotokan si chiamano “Heian”.

R

REI Saluto, rispetto
REIGI Etichetta, cortesia
REN GERI Calci combinati
REN ZUKI Pugni combinati
RENOJI DACHI Posizione 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)



A.S.D. Karate Club
Hiroshi Shirai
Buffalora Brescia

空松
手涛
道館

www.karate-buffalora.it

| | |
|--------------------------|---|
| ROKU | 6 |
| 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 |

S

| | |
|-----------------|---|
| 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 |

Copyright © 2012 - A.S.D. Karate Club Hiroshi Shirai Buffalora Brescia

www.karate-buffalora.it

info@karate-buffalora.it



A.S.D. Karate Club
Hiroshi Shirai
Buffalora Brescia

空松
手涛
道館

www.karate-buffalora.it

| | |
|------------------|--|
| SANBON | Termine arbitrare per indicare i tre punti (3 ippon) |
| SANBON KUMITE | Anche “sambon kumite”. Combattimento fondamentale a tre attacchi |
| 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 |
| 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 |

Copyright © 2012 - A.S.D. Karate Club Hiroshi Shirai Buffalora Brescia

www.karate-buffalora.it

info@karate-buffalora.it



A.S.D. Karate Club
Hiroshi Shirai
Buffalora Brescia

空松
手涛
道館

www.karate-buffalora.it

| | |
|---------------|--|
| 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 |

Copyright © 2012 - A.S.D. Karate Club Hiroshi Shirai Buffalora Brescia

www.karate-buffalora.it

info@karate-buffalora.it



A.S.D. Karate Club
Hiroshi Shirai
Buffalora Brescia

空松
手涛
道館

www.karate-buffalora.it

| | |
|----------------|---|
| 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 |

Copyright © 2012 - A.S.D. Karate Club Hiroshi Shirai Buffalora Brescia

www.karate-buffalora.it

info@karate-buffalora.it



A.S.D. Karate Club
Hiroshi Shirai
Buffalora Brescia

空松
手涛
道館

www.karate-buffalora.it

| | |
|--------------------|---|
| 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 arbitrario 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. Posizione frontale. |
| 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 |



A.S.D. Karate Club
Hiroshi Shirai
Buffalora Brescia

空松
手涛
道館

www.karate-buffalora.it

| | |
|-------------------|---|
| 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 “teगतana” (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) |

Copyright © 2012 - A.S.D. Karate Club Hiroshi Shirai Buffalora Brescia

www.karate-buffalora.it

info@karate-buffalora.it



A.S.D. Karate Club
Hiroshi Shirai
Buffalora Brescia

空松
手涛
道館

www.karate-buffalora.it

| | |
|-------------------------|--|
| 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 UKE | Parata esterna (dall'esterno verso l'interno) |
| 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 |
| T | |
| TACHI | In piedi, posizione (vedi DACHI) |



A.S.D. Karate Club
Hiroshi Shirai
Buffalora Brescia

空松
手涛
道館

www.karate-buffalora.it

| | |
|------------------|---|
| TACHI REI | Saluto in piedi, anche “Ritzu rei” |
| 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, avvitemento) 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 | Verticale. Mano in verticale. |
| TATE EMPI UCHI | Vedi Age Empi |
| TATE SHUTO | Mano a coltello verticale |
| TATE URAKEN UCHI | Percossa col dorso della mano in verticale |
| TATE ZUKI | Pugno verticale |

Copyright © 2012 - A.S.D. Karate Club Hiroshi Shirai Buffalora Brescia

www.karate-buffalora.it

info@karate-buffalora.it



A.S.D. Karate Club
Hiroshi Shirai
Buffalora Brescia

空松
手涛
道館

www.karate-buffalora.it

| | |
|------------------|---|
| 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 |
| TEJI DACHI | Posizione 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) |
| TEISOKU | Pianta del piede, anche SOKUTEI |
| TEKKI | Kata dal significato: cavaliere di ferro (versioni shodan-nidansandan) |
| 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 |
| 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 |

Copyright © 2012 - A.S.D. Karate Club Hiroshi Shirai Buffalora Brescia

www.karate-buffalora.it

info@karate-buffalora.it



A.S.D. Karate Club
Hiroshi Shirai
Buffalora Brescia

空松
手涛
道館

www.karate-buffalora.it

| | |
|----------------|--|
| 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 (Kata a scelta del candidato) |
| 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 arbitrario 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 |

Copyright © 2012 - A.S.D. Karate Club Hiroshi Shirai Buffalora Brescia

www.karate-buffalora.it

info@karate-buffalora.it



A.S.D. Karate Club
Hiroshi Shirai
Buffalora Brescia

空松
手涛
道館

www.karate-buffalora.it

| | |
|------------------|---|
| TSUKURI | La preparazione dell'avversario (Aite-no-tsukuri) o propria (Jibunno-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 | Doppio passo scivolato |
| 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) |

U

| | |
|--------------------|---|
| UCHI | Interno |
| UCHI | Percossa |
| UCHI DESHI | Allievo, discepolo interno detto anche "kage deshi" (vedi) |
| UCHI HACHIJI DACHI | Posizione a 8 rovesciata |
| 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 | Percossa circolare interna col taglio della mano |
| UCHI UKE | Parata interna (dall'interno all'esterno) |
| UDE | Avambraccio |
| UDE HISHIGI | Rottura del braccio. Tecnica di leva articolare nel Judo |
| UDE OSAE | Pressione dell'avambraccio, anche Ikkyo |

Copyright © 2012 - A.S.D. Karate Club Hiroshi Shirai Buffalora Brescia

www.karate-buffalora.it

info@karate-buffalora.it



A.S.D. Karate Club
Hiroshi Shirai
Buffalora Brescia

空松
手涛
道館

www.karate-buffalora.it

| | |
|---------------------|---|
| 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 Shitoryu si chiama “Unshu”. |
| URA | Rovescio, dorso, rovesciato |
| URA MAWASHI GERI | Calcio circolare rovesciato |
| URA NO KATA | Kata eseguito in forma rovesciata |
| URA TETSUI | Vedi “oyayubi ken” |
| URA ZUKI | Pugno rovesciato |
| URAKEN | Dorso del pugno, anche RIKEN |
| URAKEN UCHI | Percossa col dorso del pugno |
| USEISHI | “54” a Okinawa. Nome originale del kata Gojushiho |
| USHIRO | Dietro, indietro |
| USHIRO ASHI | Gamba posteriore |
| USHIRO GERI | Calcio all’indietro |
| USHIRO KIRI OTOSHI | Tagliare dietro verso il basso. Tecnica di proiezione di Aikido |
| USHIRO MAWASHI GERI | Calcio circolare all’indietro |
| UWAGI | Giacca del GI |

Copyright © 2012 - A.S.D. Karate Club Hiroshi Shirai Buffalora Brescia

www.karate-buffalora.it

info@karate-buffalora.it



A.S.D. Karate Club
Hiroshi Shirai
Buffalora Brescia

空松
手涛
道館

www.karate-buffalora.it

W

| | |
|------------------------|---|
| 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 |
| WAZA | Tecnica |
| WAZA ARI | Mezzo punto |
| WAZA ARI AWASETE IPPON | Un punto ottenuto sommando 2 waza ari (termine arbitrare dello shobu ippon kumite) |

Y

| | |
|-----------------|--|
| 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. Ritornare in posizione. |
| 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. |

Copyright © 2012 - A.S.D. Karate Club Hiroshi Shirai Buffalora Brescia

www.karate-buffalora.it

info@karate-buffalora.it



A.S.D. Karate Club
Hiroshi Shirai
Buffalora Brescia

空松
手涛
道館

www.karate-buffalora.it

| | |
|------------------|---|
| YONDAN | Quarto grado, livello. Anche “yodan” |
| YOI | Pronti |
| YOKO | Laterale |
| YOKO BARAI | Spazzata laterale |
| YOKO GERI | Calcio laterale |
| YOKO EMPI UCHI | Colpo di gomito laterale, anche YOKO HIJIATE |
| 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'Uchiuke |
| YOKO URAKEN UCHI | Colpo laterale col dorso della mano |
| 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 |
| Z | |
| ZA | Sede, seduto |
| ZANSHIN | Attenzione perdurante, presenza di spirito. Uno dei parametri di valutazione del kata |
| ZAREI | Saluto formale da seduto |

Copyright © 2012 - A.S.D. Karate Club Hiroshi Shirai Buffalora Brescia

www.karate-buffalora.it

info@karate-buffalora.it



A.S.D. Karate Club
Hiroshi Shirai
Buffalora Brescia

空松
手涛
道館

www.karate-buffalora.it

| | |
|--------------------|--|
| ZAZEN | Meditazione seduta |
| ZEMPO KAITEN UKEMI | Caduta rotolata in avanti |
| ZEN | Branca del Buddismo 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” |



**A.S.D. Karate Club
Hiroshi Shirai
Buffalora Brescia**

空松
手涛
道館

www.karate-buffalora.it

15 Fonti Bibliografiche

Parte del materiale contenuto in questo sito è stato scaricato da Internet. Nel caso l'uso che qui ne facciamo violasse i diritti dei legittimi proprietari siamo pronti, dietro segnalazione, a toglierlo immediatamente.

<http://it.wikipedia.org/wiki/Karate>

http://it.wikipedia.org/wiki/Stile_Shotokan

<http://it.wikipedia.org/wiki/Kumite>

<http://www.ikmi-toscana.it/Download/Karate%20fino%20a%20cintura%20nera.pdf>

www.fudoushin.it/

<http://karatemadignano.xoom.it/index.html>

<http://www.theshotokanway.com/>

<http://ikdmanitoba.com/index.htm>

<http://karate-shoto.blogspot.it/>

<http://www.karatevolterra.org/>

Copyright © 2012 - A.S.D. Karate Club Hiroshi Shirai Buffalora Brescia

www.karate-buffalora.it

info@karate-buffalora.it