

DACHI WAZA

CHOJI DACHI. Véase Teiji dachi.

FUDO DACHI. Posición de combate o preparatoria, según la Escuela de que se trate. Para Shotokan, se trata de la posición Sochin Dachi, mientras que para Kyokushinkai es una forma relajada de Hachiji Dachi (Yoi).

FUDO NO SHIZEI. Postura inmóvil con los talones juntos.

GYAKU ZENKUTSU DACHI. Posición Zenkutsu dachi haciendo frente a un adversario situado detrás.

HACHIJI DACHI. Posición Yoi.

HACHINOKI DACHI. Véase Uchi Hachiji dachi.

HANGETSU DACHI. Posición de la Media Luna.

HEIKO DACHI. Posición preparatoria con los pies paralelos.

HEISOKU DACHI. Posición de saludo con los pies juntos.

KAKE DACHI. Posición con los pies enganchados.

KAMAE. Posición en guardia. Orden de ponerse en guardia.

KAMAE TE. Véase Kamae.

KIBA DACHI. Posición del Jinete de Hierro.

KOKUTSU DACHI. Posición atrasada.

KOSA DACHI. Posición con las piernas cruzadas y flexionadas.

KUTSU. Postura o posición.

MAHANMI NO NEKO ASHI DACHI. Posición Kokutsu dachi con el cuerpo de perfil, las piernas muy separadas y apoyando sólo la punta del pie adelantado en el suelo.

MANMAE NO NEKOASHI DACHI. Véase Nekoashi dachi.

MOROASHI DACHI. Posición preparatoria con un pie adelantado.

MUSUBI DACHI. Posición pies abiertos. Los talones están juntos y las puntas de los pies hacia afuera.

NAI FAN CHIN DACHI. Posición equilibrada de combate muy parecida a Kiba dachi pero con menor apertura de piernas.

NEKO ASHI DACHI. Posición del gato.

PINAN DACHI. Véase Tate Seishan dachi.

RENOJI DACHI. Posición preparatoria con los pies en “L” o en “V”.

SAGIASHI DACHI. Véase Tsuruashi dachi.

SANCHIN DACHI. Posición del “reloj de arena”.

SEISHAN DACHI. Posición Kiba dachi con un pie adelantado.

SHIKO DACHI. Posición del Sumo.

SHIZEI. Posición.

SHIZENTAI. Posición natural.

SIZEN HON TAI. Véase Yoi.

SOCHIN DACHI. Posición del Jinete en diagonal.

SOTO HACHIJI DACHI. Véase Yoi.

SU DACHI. Véase Hangetsu dachi.

TATCHI (o TACHI). Véase Dachi.

TATE SEISHAN DACHI. Posición de combate equilibrada, con los pies paralelos y apuntando en ángulo de 45° hacia un lado.

TEIJI DACHI. Posición preparatoria con los pies en “T”.

TEKKI. Jinete. Posición del Jinete en Hierro.

TSURUASHI DACHI. Posición de la grulla.

UCHI HACHIJI DACHI. Posición “pies de pichón” o “pies remetidos”.

UCHI HACHINOJI DACHI. Véase Uchi hachiji dachi.

YOI. Posición preparatoria.

YOI DACHI. Véase Yoi.

YOI NO SHIZEI. Véase Yoi.

ZAZEN. Posición de rodillas.

ZENKUTSU DACHI. Posición de combate adelantada.

TSUKI WAZA

AGE TSUKI. Puñetazo que se propina elevando el brazo extendido.

AGO TSUKI. Puñetazo al mentón, haciendo restallar el puño.

AWASE TSUKI. Puñetazos simultáneos a distintos niveles: Gyaku tsuki jodan y Ura tsuki chudan.

BARI-BARI (o BARI BARI TSUKI). Dos puñetazos sucesivos. Generalmente, el primero a nivel alto (jodan) y el segundo a nivel medio (chudan).

CHOKU TSUKI. Véase Tsuki.

CHUDAN TSUKI. Puñetazo a nivel medio.

DAN TSUKI. Puñetazos sucesivos con un mismo puño, a distintos niveles.

FUMI TSUKI. Puñetazo aplastante.

FURI TSUKI. Véase Mawashi tsuki.

GYAKU TSUKI. Puñetazo propinado con el brazo correspondiente a la pierna atrasada.

GYAKU TSUKI NO ASHI. Posición para atacar con Gyaku tsuki.

GYAKU TSUKI NO TSUKKOMI. Gyaku tsuki empujando, lanzado a corta distancia del oponente.

GYAKU TSUKI TSUKKOMI NO ASHI. Posición adecuada para propinar Gyaku tsuki no tsukkomi.

HASAMI TSUKI. Golpe simultáneo con ambos puños a los costados del oponente, en forma de tenaza.

HEIKO TSUKI. Puñetazos simultáneos con ambos puños, al mismo nivel y en líneas paralelas. Véase Morote tsuki.

HIRAKEN TSUKI. Golpe directo de Hiraken.

HITOSASHI IPPONKEN. Golpe con el nudillo del dedo índice.

HITOSASHIYUBI IPPONKEN. Véase Hitosashi ipponken.

IPPON TOTE GYAKU TSUKI. Gyaku tsuki realizado “in situ”, es decir, sin desplazamiento.

IPPONKEN. Véase Hitosashi ipponken.

IPPONKEN TSUKI. Véase Hitosashi ipponken.

JODAN TSUKI. Puñetazo a nivel alto, a la cara.

JUNTSUKI. Véase Oie Tsuki.

JUNTSUKI NO ASHI. Posición adecuada para Qie tsuki.

JUNTSUKI NO TSUKOMI. Véase Juntsuki tsukomi.

JUNTSUKI TSUKOMI NO ASHI. Posición para ejecutar Juntsuki tsukomi.

JUNTSUKI TSUKOMI. Oie tsuki empujando, con el busto de perfil y el cuerpo inclinado al frente.

KAGI TSUKI. Puñetazo hacia un costado, por delante del cuerpo.

KARA TSUKI. Véase Tsuki.

KETTE GYAKU TSUKI. Combinación de Gyaku tsuki, patada y nuevo Gyaku tsuki.

KETTE JUNTSUKI. Combinación de Oie tsuki, patada y nuevo oie tsuki.

KIZAMI TSUKI. Puñetazo al frente colocando el busto de perfil y retrasando una pierna.

KOKEN AGE KUZUSHI. Técnica avanzada con la que se intenta el derribo del adversario mediante un barrido ascendente con ambas muñecas.

KUMADE TSUKI. Acometida directa con garra de mano.

LEN TSUKI. Véase Ren tsuki.

MAE KEN. Véase Maite tsuki.

NAKADATE IPPONKEN. Véase Nakadaka ipponken.

NAKAYUBI IPPONKEN. Véase Nakadaka ipponken.

OIE TSUKI. Puñetazo que se propina con el brazo correspondiente a la pierna que se adelanta.

REN TSUKI. Encadenamiento de Tsukis a distintos niveles.

SANREN TSUKI. Serie de tres Tsukis sucesivos, generalmente a distintos niveles.

SEIKEN CHOKU TSUKI. Véase Tsuki.

SEIKEN CHUDAN TSUKI. Tsuki a nivel medio.

SEIKEN JODAN TSUKI. Tsuki a nivel alto.

SHOKEN. Véase Tsuki.

SURIKONDE OIE TSUKI. Oie tsuki avanzando en Surikonde.

TATE KEN TSUKI. Véase Tate tsuki.

TATE TSUKI. Puñetazo con el puño en posición vertical, es decir, con la base correspondiente al dedo meñique mirando al suelo.

TEISHO TSUKI. Golpe directo con el talón de mano.

TOBI KOMI TSUKI. Modalidad de Maite tsuki con el busto en “hanmi”.

TACHI. Véase Dachi.

TOBIKONDE OIE TSUKI. Oie tsuki avanzando en Tobikonde.

TSUKI. Puñetazo. Técnica fundamental de Karate.

URA TSUKI. Puñetazo a corta distancia con el puño en posición supina, es decir, con los dedos mirando hacia arriba.

WA TSUKI. Véase Mawashi Tsuki.

YAMA TSUKI. Doble puñetazo propinado con los puños formando dos líneas paralelas en un mismo plano vertical.

UCHI WAZA

AGE UCHI. Golpe hacia arriba.

AGO UCHI. Puñetazo al mentón, haciendo restallar el puño.

AIKEN. Golpe propinado con ambos puños, con los dedos entrelazados.

ATAMA UCHI. Golpe con la cabeza.

BARATE (o BARAITE). Golpe de plano con la palma de la mano.

EMPI UCHI. Ataque con el codo. Codazo.

GAMMEN UCHI. Golpe a la cabeza.

GOHON NUKITE. Véase Nukite.

GYAKU SHUTO UCHI. Golpe de Shuto propinado en sentido contrario, o sea, con la palma de la mano mirando hacia abajo.

HAISHU UCHI. Golpe con el dorso de la mano.

HAITO UCHI. Golpe con el canto interno de la mano.

HAITO HYORI UCHI. Golpes de Haito a uno y otro lado, haciendo girar la mano.

HAITO OMOTE UCHI. Golpe de Haito con la palma de la mano hacia arriba.

HAITO URA UCHI. Golpe de Haito con la palma de la mano mirando al suelo.

HARAITE. Véase Barate.

HEIKEN UCHI. Golpe de plano con el puño, por la parte de los dedos.

HERABASAMI. Véase Toho.

HIJI AGE UCHI. Véase Tate empi uchi.

HIJI ATE. Véase Empi uchi.

HIJI CHUDAN ATE. Véase Mawashi empi uchi.

HIJI OROSHI UCHI. Véase Otoshi empi uchi.

HIRAKEN UCHI. Golpe de Hiraken.

HIRATE. Véase Barate.

HIRATE UCHI. Véase Barate.

HIZO UCHI. Golpe al bazo.

HYORI UCHI. Golpes sucesivos a uno y otro lado.

IPPON NUKITE. Lanza de índice.

KAISHO UCHI WAZA. Técnicas de golpe indirecto con la mano abierta.

KAKUTO UCHI. Véase Koken uchi.

KEIKO. Golpe con las puntas de los dedos unidas.

KEITO UCHI. Golpe con la “cabeza de gallina” o “cresta de gallo”, propinado con el canto interno de la muñeca.

KENTSUI UCHI. Véase Tettsui uchi.

KETTE. Golpe con el pie.

KOKEN AGE UCHI. Golpe con la muñeca a nivel alto.

KOKEN CHUDAN UCHI. Golpe con la muñeca a nivel medio.

KOKEN JODAN UCHI. Véase Koken age uchi.

KOKEN SAYU UCHI. Golpe lateral con la muñeca.

KOKEN SHITA UCHI. Golpe con la muñeca hacia abajo.

KOKEN UCHI. Golpe propinado con el dorso de la muñeca.

KOTE UCHI. Golpe con el antebrazo.

KUMADE UCHI. Golpe indirecto con garra de mano.

MAE ATAMA CHUDAN. Golpe con la cabeza al estómago del adversario, a modo de ariete.

MAE ATAMA JODAN. Golpe con la cabeza a la cara del adversario, pegando con la frente.

MAE EMPI UCHI. Codazo hacia adelante.

MAE HIJI ATE. Véase Mae empi uchi.

MAWASHI EMPI UCHI. Codazo circular.

MAWASHI HIJI ATE. Véase Mawashi empi uchi.

MAWASHI UCHI. Véase Seiken mawashi uchi.

MUSO UCHI. Golpe instintivo de defensa personal. Requiere intensa y superior preparación pues se trata de una técnica muy avanzada que se ejecuta sin pensar, de modo impremeditado, ante un ataque por sorpresa.

NIHON NUKITE. Lanza de dos dedos.

NIHONKEN. Ataque con los nudillos de los dedos índice y corazón.

NINO UDE. Véase Kote uchi.

OMOTE KOTE. Golpe con el borde interno del antebrazo. Borde interno del antebrazo.

ONI BASAMI. Véase Yubi basami.

OTOSHI EMPI UCHI (o OTOSHI HIJI ATE) Codazo hacia abajo.

OYAYUBI HASAMI UCHI. Ataque en tijera con los nudillos de los pulgares.

OYAYUBI IPPONKEN. Ataque con el nudillo del dedo pulgar.

RIKEN UCHI. Véase Uraken uchi.

TATCHI (o TACHI). Véase Dachi.

RYO KEN. Técnica en la que se emplean ambos puños.

RYO SHO. Técnica en la que se emplean las dos manos abiertas.

RYUTOKEN. Véase Nakadaka ipponken.

SEIKEN AGO UCHI. Véase Ago uchi.

SEIKEN MAWASHI UCHI. Golpe circular a la cara del adversario propinado con Uraken desde el exterior.

SEIRYUTO UCHI. Golpe con el borde externo de la muñeca (lado dedo meñique).

SHITA EMPI UCHI. Véase Otoshi empi uchi.

SHITA TSUKI. Puñetazo descendente.

SHITA UCHI. Golpe indirecto descendente.

SHOTEI UCHI. Véase Teisho uchi.

SHUBO UCHI. Véase Kote uchi.

SHUTO GAMMEN UCHI. Golpe de Shuto a la cabeza del contrario.

SHUTO HIZO UCHI. Golpe de Shuto al costado del adversario, en la región epigástrica (bazo).

SHUTO HYORI UCHI. Golpes sucesivos de Shuto a uno y otro lado girando la mano.

SHUTO MAWASHI UCHI. Véase Gyaku shuto uchi.

SHUTO OROSHI UCHI. Golpe descendente de Shuto.

SHUTO SAKOTSU UCHI. Golpe circular de Shuto a la clavícula.

SHUTO SAKOTSU UCHIKOMI. Golpe de Shuto directo a la clavícula.

SHUTO SEIRYUTO UCHI. Véase Seiryuto uchi.

SHUTO SEIRYUTO UKE. Véase Seiryuto uke.

SHUTO SOTO MAWASHI UCHI. Véase Shuto gammen uchi.

SHUTO UCHI. Golpe con el sable de mano o Shuto.

TATE EMPI UCHI. Codazo ascendente.

TATE HIJI ATE. Véase Tate empi uchi.

TATE NUKITE. Lanza de mano con ésta situada en plano vertical al suelo.

TE BASAMI. Véase Toho.

TEISHO CHUDAN UCHI. Golpe de talón de mano a nivel medio.

TEISHO GEDAN UCHI. Golpe de talón de mano a bajo nivel.

TEISHO GEDAN UKE. Bloqueo bajo con el talón de mano.

TEISHO JODAN UCHI. Golpe a nivel alto con el talón de mano.

TEISHO UCHI. Golpe con el talón de mano.

TETTSUI HASAMI UCHI. Golpe de tijera con ambos puños, pegando con la base del puño correspondiente al dedo meñique.

TETTSUI UCHI. Golpe con el puño formando el martillo de hierro.

TOHO. Golpe con la mano en forma de “fauces de tigre o “empuñadura de espada”.

UCHI. Golpe indirecto o circular.

UDE UCHI. Véase Kote uchi.

URA TETTSUI UCHI. Golpe con Ura tetsui.

URAKEN HIZO UCHI. Golpes con el revés del puño al costado (bazo o epigastrio).

URAKEN SAYU UCHI. Golpe de revés de puño a un lateral.

URAKEN SHITA UCHI. Golpe de revés de puño hacia abajo.

URAKEN SHOMEN UCHI. Golpe de revés de puño a la cara.

URAKEN UCHI. Golpe con el revés del puño.

USHIRO ATAMA JODAN. Cabezazo a la cara del adversario con la parte posterior de la cabeza.

USHIRO EMPI UCHI. Codazo hacia atrás.

USHIRO HIJI ATE. Véase Ushiro empi uchi.

WAKI BARA. Véase Tetsui hasami uchi.

WAN UCHI. Véase Kote uchi.

WANTO UCHI. Véase Kote uchi.

YOKO ATAMA JODAN. Cabezazo lateral a la cabeza del adversario.

YOKO EMPI UCHI. Codazo lateral.

YOKO HIJI ATE. Véase Yoko empi uchi.

YOKO MAWASHI EMPI UCHI. Codazo circular hacia un lateral.

YOKO MAWASHI HIJI ATE. Véase Yoko mawashi empi uchi.

YOKO NUKITE. Lanza de mano hacia un lateral, con la mano situada en un plano horizontal.

YONHON NUKITE. Véase Nukite.

YUBI BASAMI. Golpe con la horquilla formada por el pulgar, el índice y con el nudillo del dedo corazón.

UKE WAZA

AGE UKE. Bloqueo ascendente

ASHIBO KAKE UKE. Bloqueo enganchando la pierna del adversario con la propia doblada en forma de garfio.

ASHIBO UKE. Bloqueo con el pie.

ASHIKUBI KAKE UKE. Bloqueo enganchando la pierna del adversario con el tobillo de la propia, doblado en forma de garfio.

AWASE UKE. Bloqueo doble con el talón de una mano y el dorso de la otra.

BARAI UKE. Véase Harai uke.

CHUDAN SHUTO UKE. Véase Shuto uke.

CHUDAN SOTO UKE. Véase Soto uke.

CHUDAN UCHI UKE. Véase Uchi uke.

CHUDAN UDE UKE. Bloqueo Soto uke o Uchi uke a nivel medio.

CHUSOKU HARAI UKE. Técnica avanzada consistente en rechazar el ataque de brazo o pierna del adversario desviándolo con la bola del pie.

DEAI OSAE UKE. Bloqueo interceptando con la planta del pie la pierna del adversario.

EMPI UKE. Bloqueo con el codo.

FUMIKOMI AGE UKE. Parada de ataque. Bloqueo Age uke entrando al contraataque simultáneamente.

FUMIKOMI SHUTO UKE. Parada de ataque. Bloqueo Shuto uke entrando al contraataque simultáneamente.

FUMIKOMI SOTO UKE. Parada de ataque. Bloqueo Soto uke entrando al contraataque simultáneamente.

FUMIKOMI UDE UKE. Véase Fumikomi soto uke.

FURISTE. Parada envolvente con el puño.

GEDAN BARAI. Bloqueo descendente con el brazo, barriendo hacia afuera el ataque del adversario.

GEDAN BARAI-TSUKI GEDAN. Bloqueo gedan barai combinado con tsuki del otro brazo.

GEDAN JUJI UKE. Véase Juji uke gedan.

GEDAN KAKE UKE. Bloqueo con el brazo en forma de garfio, engancho a nivel bajo la pierna del adversario.

GEDAN SHUTO UKE. Véase Shuto gedan barai.

GEDAN UCHI UKE. Véase Gedan kake uke.

GEDAN UDE UKE. Véase Harai uke.

GEDAN UKE. Véase Gedan barai.

GYAKU ASHI AGE UKE. Bloqueo Age uke por el lado del pie atrasado.

GYAKU ASHI GEDAN BARAI. Bloqueo Gedan barai por el lado del pie atrasado.

GYAKU ASHI SOTO UKE. Bloqueo Soto uke por el lado del pie atrasado.

GYAKU ASHI UCHI UKE. Bloqueo Uchi uke por el lado del pie atrasado.

GYAKU ASHI UDE UKE. Bloqueo Soto uke o Uchi uke realizados por el lado del pie atrasado.

HAISHU UKE. Bloqueo con el dorso de la mano.

HAIKUKU AGE UKE. Técnica avanzada con la que se bloquea una patada del adversario desviando su pierna con el empeine del pie propio.

HAITO GEDAN UKE. Bloqueo modalidad de Harai uke.

HAITO UCHI UKE. Bloqueo desde el interior al exterior con la mano abierta en Haito.

HAIWAN NAGASHI UKE. Bloqueo de esquivas con el que se desvía el brazo del contrincante mediante la parte superior del antebrazo propio.

HARAI UKE. Bloqueo bajo, barriendo hacia el interior el ataque del adversario.

HEITO UKE. Véase Keito uke.

HIJI CHUDAN UKE. Bloqueo con el codo a nivel medio.

HIJI GEDAN UKE. Bloqueo con el codo hacia abajo.

HIJI JODAN ATE. Véase Mawashi empi uchi.

HIJI JODAN UKE. Bloqueo ascendente con el codo.

HIJI MAWASHI CHUDAN UKE. Bloqueo a nivel medio con el codo.

HIJI NAGASHI UKE. Bloqueo de esquivar, acompañando el brazo del contrario con el codo propio.

HIJI SURI UKE. Bloqueo de ataque desviando con el codo el brazo atacante al tiempo que se propina un puñetazo al adversario.

HIJI UKE. Véase Empi uke.

HIZAGERI UKE. Bloqueo con la rodilla.

ILIMU UKE. Defensa arrolladora o defensa de ataque.

JODAN BARAI. Bloqueo barriendo con el brazo, a nivel alto.

JODAN JUJI UKE. Véase Juji uke jodan.

JODAN SHUTO UKE. Bloqueo Shuto uke a nivel alto.

JODAN SOTO UKE. Bloqueo Soto uke a nivel alto.

JODAN UCHI UKE. Bloqueo Uchi uke a nivel alto.

JODAN UKE. Véase Age uke.

JUJI UKE GEDAN. Parada Juji uke hacia abajo.

JUJI UKE JODAN. Parada Juji uke hacia arriba.

JUJI UKE. Parada con los brazos en cruz, formando una horquilla.

KAJI UKE. Bloqueo con el muslo.

KAKE SHUTO UKE. Bloqueo enganchando con el Shuto propio la muñeca del atacante.

KAKE UKE. Véase Kakete uke.

KAKE WAZA. Técnicas de gancho o garfio.

KAKETE TSUKAMI UKE. Bloqueo agarrando el brazo o la muñeca del adversario.

KAKETE UKE NAGASHI. Véase Kake shuto uke.

KAKETE UKE. Bloqueo enganchando con la muñeca el puño del contrario.

KAKETE. Mano en forma de gancho o garfio.

KAKIWAKE UKE. Bloqueo abriendo ambos brazos hacia el exterior, en acción de separar los del adversario.

KAKUTO UKE. Véase Koken uke.

KATATE TSUKAMI UKE. Bloqueo agarrando el codo o el hombro del adversario.

KEITO UKE. Bloqueo con el canto interno de la muñeca (“cabeza de gallina” o “cresta de gallo”).

KENTSUI UKE. Véase Tettsui uke.

KOKEN CHUDAN UKE. Bloqueo a nivel medio con la muñeca.

KOKEN JODAN UKE. Bloqueo con la muñeca a nivel alto.

KOKEN UKE. Bloqueo con el dorso de la muñeca.

KOSA UKE. Véase Juji uke.

KURI UKE. Bloqueo con la parte superior del brazo.

MAE UDE DEAI OSAE UKE. Véase Zenwan deai osae uke.

MAE UDE HINERI UKE. Véase Zenwan hineri uke.

MAWASHI SUNE UKE. Véase Sune uke.

MAWASHI UKE. Bloqueo circular con ambos brazos característico de la Escuela Kyokushinkai.

MIKAZUKI GERI UKE. Bloqueo con patada Mikazuki geri.

MOROTE SUKUI UKE. Bloqueo Sukui uke con ambos brazos simultáneamente, uno a nivel del tobillo y otro a nivel de la rodilla del adversario, provocando su derribo.

MOROTE TSUKAMI UKE. Bloqueo agarrando con ambos brazos el del adversario.

MOROTE UKE. Bloqueo con ambos brazos a la vez. Generalmente, un brazo bloquea en Uchi uke mientras el puño del otro se apoya en el codo del primero.

NAGASHI UKE. Bloqueo desviando el brazo del adversario y esquivando su entrada.

NINO UDE UKE. Bloqueo Harai uke con la parte superior del antebrazo.

OSAE UKE. Bloqueo empujando hacia abajo con la mano el brazo atacante.

OTOSHI UKE. Parada golpeando hacia abajo.

OTOSHI UKE-TATE TSUKI. Combinación de un bloqueo Otoshi uke con un Tate Tsuki.

RYO SHO SUKUI UKE. Véase Morote sukui uke.

RYO SHO TSUKAMI UKE. Véase Morote tsukami uke.

SASHITE. Bloqueo con el brazo extendido y la mano abierta.

SEIKEN CHUDAN SOTO UKE. Véase Soto uke.

SEIKEN CHUDAN UCHI UKE-GEDAN BARAI. Véase Uchi uke-Gedan barai.

SEIKEN CHUDAN UKE. Bloqueo a nivel medio.

SEIKEN GEDAN BARAI. Véase Gedan barai.

SEIKEN JODAN UKE. Véase Age uke.

SEIKEN SOTO UKE. Véase Soto uke.

SEIKEN UCHI UKE. Véase Uchi uke.

SEIRYUTO UKE. Bloqueo con el borde externo de la muñeca (lado dedo meñique).

SHO NAGASHI UKE. Véase Nagashi uke.

SHO OSAE UKE. Véase Osae uke.

SHOTEI UKE. Véase Teisho uke.

SHUTO AGE UKE. Bloqueo Age uke con la mano abierta en forma de Shuto.

SHUTO BARAI. Bloqueo lateral con ambas manos abiertas en forma de Shuto.

SHUTO BARAI. Véase Kake shuto uke.

SHUTO BARAI GEDAN UKE. Véase Shuto barai, primera acepción.

SHUTO GEDAN BARAI. Bloqueo Gedan barai con la mano abierta en forma de Shuto.

SHUTO GEDAN JUJI UKE. Bloqueo Gedan juji uke con las manos abiertas en forma de Shuto.

SHUTO GEDAN UKE. Véase Shuto gedan barai.

SHUTO JODAN AGE UKE. Véase Shuto age uke.

SHUTO JODAN JUJI UKE. Bloqueo Juji uke jodan con la mano abierta en forma de Shuto.

SHUTO JODAN UKE. Véase Shuto age uke.

SHUTO KAKIWAKE UKE. Bloqueo Kakiwake uke con las manos abiertas en forma de Shuto.

SHUTO MAWASHI UKE. Bloqueo circular de Shuto característico de la Escuela Kyokushinkai.

SHUTO MOROTE UKE. Bloqueo Shuto uke reforzado con la otra mano.

SHUTO SEIRYUTO UKE. Véase Seiryuto uke.

SHUTO SOTO UKE. Bloqueo Soto uke con la mano en forma de Shuto.

SHUTO UCHI UKE. Bloqueo Uchi uke con la mano en forma de Shuto.

SHUTO UKE. Bloqueo con el sable de mano o Shuto.

SOE UKE. Véase Morote uke.

SOKUMEN AWASE UKE. Véase Awase uke.

SOKUTEI MAWASHI UKE. Véase Mikazuki geri uke.

SOKUTEI OSAE UKE. Bloqueo interceptando la patada del adversario con el borde interno del pie propio.

SOKUTO KEAGE UKE. Bloqueo avanzado que se ejecuta elevando la pierna y golpeando el miembro adversario con el canto externo del pie.

SOKUTO OSAE UKE. Bloqueo interceptando la patada del adversario con el borde externo del pie propio.

SOTO AGE UKE. Bloqueo Age uke efectuado por el exterior del ataque del adversario.

SOTO GEDAN BARAI. Bloqueo Gedan barai efectuado por el exterior del ataque adversario.

SOTO GEDAN KAKE UKE. Bloqueo Gedan kake uke por el exterior del ataque del adversario.

SOTO SOTO UKE. Bloqueo Soto uke por el exterior del ataque adversario.

SOTO SUKUI UKE. Bloqueo Sukui uke por el exterior del ataque adversario.

SOTO TSUKAMI UKE. Bloqueo Soto uke que termina con agarrón al brazo del adversario.

SOTO UCHI UKE. Bloqueo Uchi uke realizado por el exterior del ataque del adversario.

SOTO UCHIKOMI. Bloqueo Uchikomi efectuado por el exterior del ataque del adversario.

SOTO UDE UKE. Véase Soto uke.

SOTO UKE. Bloqueo a nivel medio con el brazo, desde fuera hacia adentro.

SUKUI DOME. Enganche de la pierna del atacante con el brazo propio.

SUKUI UKE. Bloqueo recogiendo la pierna del adversario con la mano en forma de cuchara.

SUNE UKE. Bloqueo con la espinilla.

TATE SHUTO UKE. Bloqueo con la mano en forma de Shuto, formando un ángulo recto con el brazo, completamente extendido.

TE NAGASHI UKE. Véase Nagashi uke.

TE OSAE UKE. Véase Osae uke.

TEISHO AWASE UKE. Bloqueo con los talones de ambas manos en dirección oblicua descendente.

TEISHO CHUDAN UKE. Bloqueo con el talón de mano a nivel medio.

TEISHO GEDAN UKE. Bloqueo bajo con el talón de mano.

TEISHO JODAN UKE. Bloqueo alto con el talón de mano.

TEISHO UKE. Bloqueo con el talón de mano.

TEISOKU AGE UKE. Bloqueo hacia arriba con la planta del pie desde el suelo, hallándose en posición decúbito supino, desviando el ataque del adversario.

TEISOKU HARAIAGE UKE. Bloqueo con la planta del pie, desviando la patada del adversario después de incitarle al ataque.

TEISOKU SOTO MAWASHI UKE. Véase Mikazuki geri uke.

TEKUBI KAKE UKE. Véase Tekubi uke.

TEKUBI UKE. Bloqueo envolvente con la muñeca.

TENSHO. Véase Tekubi uke.

TETTSUI UKE. Bloqueo con el puño formando el martillo de hierro.

TOMOE UKE. Parada envolvente.

TSUKAMI UKE. Bloqueo con agarrón al brazo del contrario.

TSUKI UKE. Véase Hiji suri uke.

UCHI AGE UKE. Bloqueo Age uke por el interior del ataque adversario.

UCHI BARAI. Véase Gedan kake uke.

UCHI GEDAN BARAI. Bloqueo Gedan barai realizado por el interior del ataque del adversario.

UCHI GEDAN KAKE UKE. Bloqueo Gedan kake uke por el interior del ataque del adversario.

UCHI SOTO UKE. Bloqueo Soto uke efectuado por el interior del ataque del adversario.

UCHI SUKUI UKE. Bloqueo Sukui uke efectuado por el interior.

UCHI UCHI UKE. Bloqueo Uchi uke efectuado por el interior del ataque del adversario.

UCHI UCHIKOMI. Bloqueo Uchikomi por el interior del ataque del adversario.

UCHI UDE UKE. Véase Uchi uke.

UCHI UKE. Bloqueo a nivel medio con el brazo desde el interior hacia el exterior.

UCHI UKE-AGE UKE. Bloqueo doble, combinando Uchi uke con un brazo y Age uke con el otro.

UCHI UKE-GEDAN BARAI. Bloqueo doble, combinando Uchi uke con un brazo y Gedan barai con el otro.

UCHIKOMI. Bloqueo Soto uke entrando en el ataque del adversario, con el busto de perfil.

UDE UKE. Nombre que alguna Escuela de Karate da a la técnica Empi uke.

UKE. Bloqueo, parada, defensa.

URA KOTE GEDAN UKE. Bloqueo Harai uke realizado con la cara inferior del antebrazo.

WA UKE. Bloqueo Age uke con ambos brazos, formando un puente protector por encima de la cabeza.

YOKO BARAI. Barrido del brazo del atacante hacia afuera.

YOKO UCHI. Véase Soto uke.

YOKO UKE. Véase Uchi uke.

ZENWAN DEAI OSAE UKE. Bloqueo golpeando con el antebrazo la parte interior del codo del adversario e interceptando su ataque.

ZENWAN HINERI UKE. Bloqueo golpeando con el antebrazo propio el del adversario.

GERI WAZA

ASHI NO YUBI. Ver Tsuma saki.

ASHI NUKITE. Véase Tsuma saki.

ASHI ZOKO MAWASHI UKE. Ver Mikazuki geri uke.

FUMIKIRI. Patada cortante, propinada con el canto externo del pie, como queriendo cortar la pierna del adversario.

FUMIKOMI. Patada aplastante. Pisotón con la planta, el talón o la bola del pie.

GEDAN GERI. Patada a nivel bajo.

GERI (o KERI). Patada.

GYAKU MAWASHI GERI. Patada Mawashi geri propinada en sentido contrario, es decir, desde el interior al exterior.

GYAKU MIKAZUKI GERI. Patada Mikazuki geri propinada en sentido contrario, es decir, desde el interior hacia el exterior.

HAIKOKU GERI. Véase Kin geri.

HAIKOKU MAWASHI UKE. Técnica avanzada en la que se desvía el brazo o la pierna con la que el adversario ataca mediante una patada Mawashi kubi geri.

HITTSUI GERI. Véase Hiza geri.

HIZA GERI. Rodillazo.

HIZAGASHIRA. Véase Hiza geri.

KAKATO GERI. Talonazo.

KANSETSU GERI. Patada a la articulación de la rodilla o del tobillo del adversario.

KEBANASHI. Véase Yoko geri keage.

KEKOMI. Patada penetrante o de hundimiento. Reciben este calificativo las técnicas “mae geri”, “yoko geri” y “ushiro geri” para distinguirlas de las mismas cuando se propinan golpeando en percusión.

KERI WAZA. Técnicas de pierna.

KERI. Véase Geri.

KESA GERI. Véase Yoko tobi geri.

KIN GERI. Patada a los gernitales.

KO MAWASHI GERI. Patada circular que se inicia como Mae geri, haciendo girar el pie en el último instante, en círculo muy pequeño.

KUBI MAWASHI GERI. Véase Mawashi kubi geri.

MAE ASHI GERI. Patada Mae geri con el pie adelantado.

MAE GERI KEAGE. Patada frontal de percusión.

MAE GERI KEKOMI. Patada frontal penetrante o de hundimiento.

MAE GERI. Patada frontal.

MAE KAKATO GERI. Talonazo al frente.

MAE SOKUTO GERI. Patada frontal propinada con el canto exterior del pie.

MAE TOBI GERI. Patada frontal de salto.

MAWASHI GERI. Patada circular.

MAWASHI KAKATO GERI. Talonazo circular.

MAWASHI KUBI GERI. Patada circular propinada con el empeine o con la parte superior del tobillo.

MAWASHI TOBI GERI. Patada circular de salto.

MIKAZUKI GERI (o AORI GERI). Patada de media luna.

NAMI ASHI. Bloqueo con la pierna, doblando la rodilla y echando hacia arriba la espinilla.

NAMI GAESHI. Véase Nami ashi.

NI MAE GERI. Véase Nidan geri.

NIDAN GERI. Doble patada de salto. Se propinan patadas sucesivas con ambos pies durante un salto.

O MAWASHI GERI. Mawashi geri muy amplio, elevando la pierna desde atrás.

OIE GERI. Patada frontal. Véase Mae geri.

RENZOKU GERI. Encadenamiento de patadas. Serie de patadas combinadas.

SANKAKU TOBI. Patadas de salto en tres direcciones distintas.

SHITTSUI GERI. Véase Hiza geri.

SOCKO GERI. Véase Kin geri.

SOKUTO GERI. Patada propinada con el canto externo del pie y apoyada en un fuerte giro de caderas.

SOKUTO GERI. Véase Yoko geri.

SOKUTO YOKO GERI. Véase Yoko geri.

SURIKONDE MAE GERI. Mae geri avanzando en Surikonde.

SURIKONDE MAWASHI GERI. Mawashi geri avanzando en Surikonde.

TOBI GERI. Patada saltando.

TOBIKONDE MAWASHI GERI. Mawashi geri avanzando en Tobikonde.

TSUMA SAKI. Puya del pie. Patada propinada con las puntas de los dedos del pie.

UCHI MAWASHI GERI. Véase Gyaku mawashi geri.

URA MAWASHI GERI. Patada de gancho al frente con el talón.

URA MIKAZUKI GERI. Véase Gyaku mikazuki geri.

USHIRO ASHI GERI. Mae geri propinado con el pie atrasado.

USHIRO GERI KEAGE. Patada de percusión hacia atrás.

USHIRO GERI KEKOMI. Patada penetrante hacia atrás.

USHIRO GERI. Patada hacia atrás.

USHIRO KAKATO GERI. Talonazo hacia atrás.

USHIRO KAKE GERI. Patada de gancho hacia atrás.

USHIRO KASUMI GERI. Véase Ura mawashi geri.

USHIRO MAWASHI GERI. Patada circular hacia atrás, con el talón.

USHIRO TOBI GERI. Patada hacia atrás saltando.

YOKO GERI KEAGE. Patada lateral de percusión.

YOKO GERI KEKOMI. Patada lateral penetrante o de hundimiento.

YOKO GERI. Patada lateral.

YOKO TOBI GERI. Patada lateral saltando.

YORI ASHI GERI. Véase Surikonde mae geri.

NAGE WAZA

HAITO KAKE KUZUSHI. Técnica avanzada en la que se utiliza un bloqueo Tekubi kake uke para apresar el brazo del adversario y derribarle seguidamente.

KOKEN OROSHI KUZUSHI. Técnica avanzada de bloqueo descendente con ambas muñecas.

KOKEN SOTO KUZUSHI. Técnica avanzada de barrido con ambas muñecas a nivel medio.

MAWASHI UKE KUZUSHI. Desequilibrio o derribo del adversario mediante la utilización del bloqueo

Mawashi uke. Técnica muy avanzada.

NAGE ASHI. Técnica de derribo con los pies.

NAGE WAZA. Técnicas de proyección.

SHOTEI AGE KUZUSHI. Avanzada técnica de derribo del adversario mediante presa con ataques ascendentes de Teisho.

SHOTEI HASAMI KUZUSHI. Técnica avanzada de derribo del adversario mediante ataques de Teisho en tijera o tenaza.

SHOTEI HIKI KUSUZHI. Técnica superior con la que se derriba al adversario tirando de él hacia sí mediante una presa con Teisho.

SHOTEI OROSHI KUZUSHI. Técnica superior de derribo del adversario, apresándolo con ataque de Teisho descendente.

SHOTEI SOTO KUZUSHI. Técnica superior de derribo del contrario atacándole desde el exterior mediante Teisho uchi.

SHUTO OROSHI KUZUSHI. Técnica avanzada con la que se provoca el derribo del adversario mediante un ataque descendente de Shuto.

SOTO HIKKAKE KUZUSHI. Técnica avanzada para derribo del adversario desequilibrándole hacia el exterior mediante Kake shuto uke.

UCHI HIKKAKE KUZUSHI. Técnica avanzada de presa del brazo o pierna del adversario por el interior, atrayéndolo hacia si para provocar el derribo.

WAZA

ASHI WAZA. Técnicas de pie.

ATE WAZA (o ATEMI WAZA). Técnicas de golpe.

FUMI WAZA. Técnicas de aplastamiento.

GERI WAZA (o KERI WAZA). Técnicas de pierna.

KANSETSU WAZA. Técnicas de luxación.

NE WAZA. Técnicas en el suelo.

RENZOKU WAZA. Técnicas combinadas o encadenadas.

SEIKEN UCHI WAZA. Técnicas de golpes indirectos de puño.

SHIME WAZA. Técnicas de estrangulación.

TE WAZA. Técnicas de mano.

TOKUI WAZA. Técnicas predilectas o especiales de un practicante.

TSUKI WAZA. Técnica de ataques directos.

UCHI WAZA. Técnicas de ataque con golpes indirectos.

UKE WAZA. Técnicas de bloqueo.

WAZA. Técnicas.

KATA

ANANKU. Kata superior procedente del estilo Shudokan.

BASSAI. Kata superior de la línea Shorin-Ryu (antiguamente Shurite). Son dos: Bassai Dai y Bassai Sho, y su nombre significa “arrancar los bloques de piedra de una fortaleza” o “atravesar una muralla”.

CHINTO. Nombre de Kata superior procedente del estilo Shudokan y que significa “Grulla sobre una roca”.

DAN. Grado de un Kata de una serie: “Shodan” (primero), “Nidan” (segundo), “Sandán” (tercero), etc.

EI-AN. Nombre con el que se denomina en el Japón a los Katas de la serie Pinan. Algunas Escuelas de Karate (Shotokan) utilizan esta denominación.

EMBUSEN. Línea de ejecución del Kata.

ENPI. Kata superior. Su nombre significa “vuelo de una golondrina” (En, golondrina; Pi volando). Pertenece a la línea Gojo Ryu y Tomari y el nombre proviene de que en su ejecución se salta sobre el presunto adversario y se mueven constantemente los brazos y las piernas, lo que hace recordar el vuelo de una golondrina.

GANKAKU. Nombre de Kata superior. Significa “La grulla (Kaku) sobre una roca (Gan)”. Pertenece a la línea Gojo Ryu y Tomari y, lo mismo que en el Kata Chinto, se mantiene el cuerpo sobre un solo pie para bloquear ataques adversarios y lanzar Mae geri.

GARYU. Kata superior cuyo nombre significa “dragón reclinado”. Es propio de la Escuela Kyokushinkai.

GODAN KATA. Entrenamiento colectivo de un Kata.

HEI-AN (o EI-AN). Véase Ei-an.

JION (o YION). Nombre de Kata superior de la línea Shorin Ryu (antigua Shurite). Se dice que fue transmitido por un monje del templo Yi-On, en Okinawa, de donde procede su nombre.

JITTE. Kata superior de la línea Gojo Ryu y Tomari. Supone un combate contra diez adversarios armados con Bo. De ahí el significado, “diez pares de manos”.

JUTE. Véase Jitte.

KANKU. Nombre de Kata superior que significa “vista al Cielo” y también “salud del Sol”. Fue adaptado y perfeccionado por Masube Choken, profesor de Anko Itosu,

después de ser importado de la isla de Okinawa. Existen dos versiones: Kanku Dai y Kanku Sho.

KATA. Ejercicio reglamentario de Karate consistente en una serie de movimientos codificados con defensas, ataques con el puño y la pierna, etc., simulando el combate del ejecutante contra varios presuntos adversarios.

KOJIN KATA. Ejecución individual de un Kata.

KUSHANKU. Véase Kanku.

NAI HAN CHI. Nombre de Kata superior que en Japón recibe el nombre de Tekki.

NIJUSHIHO. Kata superior de la línea Gojo Ryu y Tomari, cuyo nombre significa “veinticuatro pasos”.

NISEISHI. Véase Nijushiho.

PIN-AN. Nombre de la serie de Katas reglamentarios de Karate.

ROHAI. Kata superior de la línea Gojo Ryu y Tomari, cuyo nombre significa “Espejo claro”.

SAIFA NO KATA. Kata superior propia del estilo Kyokushinkai que carece casi de desplazamientos.

SANCHIN NO KATA. Nombre de Kata superior que se desarrolla en posición Sanchin dachi.

SEIENCHIN. Nombre de Kata superior.

SHIHOZUKI. Kata elemental cuyo nombre significa “cuatro rincones”.

SUSHIHO. Kata superior de la Escuela Kyokushinkai.

TAIKYOKU. Nombre de una serie de Katas elementales. Esta denominación significa “formación del cuerpo”.

TEKKI. Nombre de una serie de tres Katas superiores del estilo Shorin Ryu.

TEN NO KATA. Kata del Cielo. Único Kata en Karate que se realiza entre dos practicantes.

TENSHO. Nombre de Kata superior propio de la Escuela Kyokushinkai.

TOKUI KATA. Kata predilecto de un practicante.

WANKAN. Kata superior de la línea Gojo Ryu y Tomari. Incluye técnicas con mano abierta a lo largo de toda la secuencia.

WANSHU. Kata superior cuyo nombre significa “mariposa” y que, según la leyenda, fue llevado a Okinawa en 1683 por un monje chino llamado Wanshu. Posteriormente fue desarrollado por un karateka de la ciudad de Tomari.

YANG TSU NO KATA. Kata superior característico de la Escuela Kyokushinkai.

YION. Véase Jion.

NIVELES Y DIRECCIONES

AGE. Ascendente, hacia arriba.

CHU. Medio.

CHUDAN. Nivel medio.

CHUDAN ATE. Golpe a nivel medio.

CHUDAN BARAI. Bloqueo con el brazo, barriendo a nivel medio el ataque del adversario.

CHUDAN GERI. Patada a nivel medio.

CHUDAN UKE. Bloqueo a nivel medio.

DAN. Nivel al que se realiza una técnica.

GE. Bajo.

GEDAN. Nivel bajo.

GYAKU. Inverso. Contrario.

HIDARI. Izquierdo.

JO. Alto.

JODAN. Nivel alto.

JODAN ATE. Golpe alto.

MAE. De frente. frontal.

MAWASHI. Circular.

MIGI. Derecho (lado derecho).

SAYU. Lateral.

SOTO. Exterior.

TATE. Vertical. En pie.

UCHI. Interior.

URA. Revés. Opuesto.

USHIRO. Hacia atrás, posterior.

WA. Circular.

YOKO. Lateral.

DESPLAZAMIENTOS

AYUMI ASHI. Desplazamiento natural en pasos consecutivos.

DE ASHI. Desplazamiento al frente.

YORIASHI. Deslizamiento ambos pies.

KAWASHI. Véase Tai sabaki.

MAWARI ASHI. Desplazamiento circular.

MAWARI KOMI. Giro por detrás.

ROPPO. Desplazamiento lateral, cruzando los pies uno por delante del otro.

SURIASHI. Deslizamiento con.

SURIKONDE. Paso en dos tiempos.

TOBI ASHI. Desplazamiento de un salto.

TSUGI ASHI. Véase Surikonde.

YOKO ASHI. Desplazamiento lateral.

YORI ASHI. Véase Suriashi.

PARTES DEL CUERPO

AGO. Mandíbula, mentón.

ASHI NO KO. Parte superior del tobillo.

ASHI NO URA. Ver Sokutei.

ASHI. Pie.

ASHIKATANA. Ver Sokuto.

ASHIKUBI. Tobillo.

ATAMA. Cabeza.

CHUSOKU. Prominencia metacarpiana constituida por la base de los dedos de los pies, comúnmente llamada “bola del pie”.

EMPI. Codo.

ENSHO. Véase Kakato.

GAIWAN. Véase Ura kote.

GAMMEN. Cabeza.

GYAKU ASHI. Pie del lado contrario.

HAISHU. Dorso de la mano.

HAISOKU. Empeine.

HAITO. Canto interno de la mano junto a la primera falange del dedo pulgar.

HAIWAN. Véase Hira kote.

HARA. Vientre, abdomen.

HEIKEN. Parte del puño formada por el conjunto de los dedos.

HIJI. Véase Empi.

HIRA KOTE. Parte superior del antebrazo que constituye la prolongación del dorso de la mano.

HIRAKEN. Puño de cuatro falanges que se forma doblando los dedos por la segunda articulación.

HITTSUI. Véase Hiza.

HIZA. Rodilla.

HIZATSUI. Martillo de la rodilla.

HIZO. Bazo. Partes laterales del epigastrio, o sea, costados del cuerpo en la parte superior del vientre.

HONKEN. Véase Seiken.

JOSOKUTEI. Véase Chusoku.

KAISHO. Mano abierta.

KAKATO. Talón.

KAKUTO. Véase Koken.

KEIKO. Pico de polluelo. Golpe con las puntas de los dedos unidas.

KEITO. Canto interno de la muñeca, por el lado del dedo pulgar.

KENTOS. Cabezas del segundo y tercer metacarpiano (nudillos de los dedos índice y corazón).

KENTSUI. Véase Tetsui.

KIN. Bajo vientre.

KO. Véase Koken.

KOBUCHI. Véase Seiken.

KOKEN. Dorso de la muñeca.

KOKO. Véase Toho.

KOSHI. Diente de tigre. Véase Chusoku.

KUMADE. Garra de oso. Mano con los dedos doblados formando una especie de garra.

KYUSHO. Puntos vitales del cuerpo humano.

MAE UDE. Antebrazo.

MAIWAN (o Naiwan) Borde interno del antebrazo.

MARUKIBISU. Véase Kakato.

NUKITE. Lanza o puya de mano.

OYAYUBI. Gubia. Ataque con el dedo pulgar.

SEIKEN. Puño.

SHITTSUI. Véase Hiza.

SHOMEN. Cara.

SHUTO. Sable de mano. Borde externo de la mano, próximo a la muñeca (lado dedo meñique).

SHUTTSUI. Véase Tettsui.

SHUWAN. Cara inferior del antebrazo, prolongación de la palma de la mano.

SHUZUKI. Véase Keiko.

SOKUTEI. Borde interior del pie (lado del dedo gordo).

SOKUTO. Borde externo del pie (lado del dedo pequeño).

SUNE. Espinilla.

TAI. Cuerpo.

TANDEM. Centro de gravedad del cuerpo, situado en la parte interna del mismo, a la altura del ombligo.

TE KATANA. Véase Shuto.

TE. Mano.

TEISHO. Base de la palma de la mano o talón de mano.

TEISOKU KOSHI. Véase Chusoku.

TEISOKU. Planta del pie.

TEKUBI. Muñeca.

TETTSUI. Puño formando el Martillo de hierro.

UCHI SOKUTO. Véase Sokutei.

UDE. Antebrazo.

URA KOTE. Borde externo del antebrazo para unas Escuelas. Para otras, cara inferior del mismo (prolongación de la palma de la mano).

URA SHUTO. Véase Haito.

URA TETTSUI. Revés del martillo de hierro, es decir, base del puño correspondiente al dedo pulgar.

URAKEN. Revés de puño.

WAN. Antebrazo.

WASHIDE. Véase Keiko.

ZUTZUKI. Véase Atama.

ARBITRAJE

AI-UCHI. Se dice cuando existen técnicas simultáneas por parte de ambos contrincantes, por lo que no procede la concesión de punto o ventaja a ninguno de los dos.

AKA NO GASHI (AKA NO KACHI). Victoria del competidor que luce cinta roja en la cintura.

AKA. Color rojo.

AO. Color azul.

AO NO GASHI (AO NO KACHI). Victoria del competidor que luce cinta azul en la cintura.

ATO SHIBARAKU. Se indica así a los contendientes que “queda poco tiempo”, generalmente cuando faltan 30 segundos para dar fin al encuentro.

CHUI. Advertencia a un competidor por incurrir en falta contra el Reglamento.

ENCHO SEN HAJIME. Voz para dar comienzo a un encuentro Encho.

ENCHO. Encuentro que se prolonga hasta que uno de los contendientes marca un punto.

ENGISEN. Línea de demarcación.

FUJUBUN. Movimiento que hacen los Jueces con las banderas indicando que no admiten como válida una técnica.

FUKUSHIN SHUGO. Voz con la que el árbitro central llama a consulta a los Jueces de una competición deportiva.

FUKUSHIN. Jueces de una competición deportiva. Voz para llamar a un Juez.

FUSEN CHO. Victoria por “forfait”.

GASHI. Vencedor.

HAJIME. Voz usada por el árbitro central para iniciar el combate.

HANSOKU CHUI. Aviso a un competidor por infracción del Reglamento.

HANSOKU GASHI. Vencedor por infracción del Reglamento del contrario.

HANSOKU MAKE. Perdedor por violación del Reglamento.

HANSOKU. Infracción del Reglamento.

HANTEI GASHI. Vencedor por decisión.

HANTEI. Voz del árbitro central para pedir el fallo de los Jueces.

HIKIWAKE. Combate nulo. Empate.

IPPON GASHI. Vencedor por “Ippon”.

IPPON. Un punto.

ITAMI WAKE. Asalto nulo por lesión de un competidor.

JIKAN. Voz para señalar límite de tiempo y para detener la cuenta del mismo.

JOGAI CHUI. Advertencia a un competidor por salida de los límites del área del encuentro.

JOGAI. Salida de un competidor del área del encuentro.

KACHI (o GASHI). Véase Gashi.

KANCHO. Véase Kansacho.

KANSACHO. Se da este nombre al Juez Principal. Es el director de la competición.

KANSAYAKU. El Juez-Arbitro, también llamado Arbitro Superior, que forma equipo con el Arbitro Central y los Jueces de esquina.

KIKEN GASHI. Vencedor por abandono del contrario.

KIROKUS. El secretario y el cronometrador.

MAITA. Voz con la que un competidor indica que abandona, al tiempo que levanta el brazo.

MIEINAI. Señal de los Jueces de esquina, colocándose las banderas ante los ojos para indicar que no han visto la técnica desarrollada por los contendientes.

MOTO NO ICHI. Orden del árbitro a los competidores para que regresen al punto de origen del encuentro.

NAOLE. Voz de alto.

NIHON. Dos puntos.

OTAGAINI REI. Voz para invitar al saludo de los equipos contendientes entre sí.

SAI SHIAI. Nombre que se da a un encuentro suplementario que se celebra para deshacer un empate.

SANBON. Tres puntos.

SHIAI. Encuentro oficial arbitrado.

SHIAI-HO. Superficie delimitada donde se desarrollan los encuentros.

SHIKKAKU GASHI. Vencedor por descalificación del contrario.

SHIKKAKU. Descalificación de un competidor.

SHINPAN. Equipo arbitral formado por el árbitro central (Shushin) y los Jueces de esquina (Fukushin).

SHOBU IPPON KUMITE. Combate oficial arbitrado que finaliza con la victoria de un competidor por “ippon”, dos “wazza-ari” o bien por agotarse el tiempo reglamentario.

SHOBU IPPON. HAJIME!. Orden del árbitro para que se inicie el combate oficial a un “ippon”.

SHOBU SANBON KUMITE. Combate oficial arbitrado que puede terminar antes del tiempo reglamentario por victoria de un competidor que ha obtenido dos “ippon” o los “wazza-ari” equivalentes.

SHOBU. Combate oficial arbitrado de Karate deportivo.

SHOMENI REI. Voz con la que se invita a saludar a la Presidencia del acto.

SHUSHIN. Árbitro central.

SOREMADE. Voz para dar por finalizado un encuentro (hoy se halla en desuso).

TORIMASEN. Voz del árbitro indicando que no concede ventaja por las técnicas realizadas.

TZUTZUKETE HAJIME. Voz del árbitro con la que ordena la reanudación del encuentro, después de haberlo interrumpido para considerar las técnicas.

TZUTZUKETE. Voz del árbitro indicando a los competidores que no detengan el combate.

YAME. Orden del árbitro para detener el combate.

YUSEI GASHI. Vencedor por superioridad.

VOCABULARIO TÉCNICO

AI-HANMI. Buena guardia. Ambos contrincantes mantienen adelantado el mismo pie.

ASHI BARAI. Barrido con el pie para desequilibrar o derribar al adversario.

ATE (o ATEMI). Golpe seco.

BARAI. Barrer.

BUNKAI KUMITE. Ejercicios de aplicación de las técnicas de un Kata.

CHAKUGAN. Véase Metsuke.

CHAN. Palabra china para designar el Zen.

CHIKA-MA. Véase Ai-hanmi.

DAI. Gran, grande.

DAI SENSEI. Se denomina así a los creadores de un estilo determinado de Karate, como Miyagi (fundador del Gojo Ryu), Funakoshi (fundador del Shotokan), Mabuni (fundador del Shito Ryu), Otsuka (fundador del Wado Ryu). etc. La mayoría han fallecido ya, siendo muy respetada su memoria incluso fuera del Japón.

DESHI. Principiante en cualquier arte marcial.

DO. El camino, la vía.

DOJO. Lugar donde se halla el camino. Sala de entrenamiento de Karate.

GEIKO (o KEIKO). Entrenamiento.

GI. Chaqueta del Karategi.

GODAN KATA. Entrenamiento colectivo de un Kata.

GOHON KUMITE. Asalto convencional de cinco ataques seguidos de cinco bloqueos correspondientes y contraataque final.

GOHON. Cinco veces, cinco pasos.

GOKUI. Profundo significado de un trabajo realizado metafísicamente por el sexto sentido.

GYAKU HANMI. Falsa guardia. Los contrincantes tienen adelantado distinto pie.

GYAKU KAITEN. Rotación inversa de la cadera.

HAKAITE. Véase Matte.

HANMI. Posición ladeada del busto, a 3/4 de la posición frontal.

HARAI. Véase Barai.

HASAMI. Tijera o tenaza.

HEN-O. Reflejo.

HIKI ASHI. Retroceso del pie después de lanzar la patada.

HIKITE. Retroceso del puño al armarlo al costado.

HIRA. Plano.

HON. Fundamental.

IBUKI. Forma de respiración abdominal.

IPPON. Un paso, un tiempo.

IPPON KUMITE. Asalto convencional compuesto de un solo ataque, con el correspondiente bloqueo y contraataque.

JITSU (o JUTSU). Técnica.

JIU (o JU). Flexible, ligero.

JO. Lugar, sala.

JU (o JIU). Véase Jiu.

JU IPPON KUMITE. Asalto libre compuesto de un solo ataque, defensa y contraataque.

JU KUMITE. Asalto libre, de entrenamiento, realizado sin dureza.

JUMBI TAISHO. Véase Jumbi undo.

JUMBI UNDO. Ejercicios de calentamiento.

JUN KAITEN. Rotación directa de la cadera.

KAESHI IPPON KUMITE. Combate entrelazado.

KAITE. Véase Matte.

KAKAE KOMIASHI. Movimiento de elevación de la rodilla, previo al lanzamiento de una patada.

KAKE. Gancho.

KAMIZA. Sitio de honor en el Dojo.

KANSETSU. Articulación.

KARA. Vacío.

KARATEGI. Uniforme para la práctica del Karate.

KEAGE. Patada de percusión, lanzada como un latigazo. Reciben este calificativo las técnicas “mae geri”, “yoko geri” y “ushiro geri” para distinguirlas de las mismas cuando se propinan con idea de aplastamiento o penetración (Kekomi).

KENO HITU. Ejercicio de control de golpes con el puño.

KENSEI. Grito o exclamación típica que se lanza en estado de Kiai o máxima tensión.

KIAI. Estado de máxima tensión que se resuelve en un grito o exclamación típicos (Kensei).

KIHON. Entrenamiento básico de golpes y patadas en el aire.

KIHON KUMITE. Combate simulado en el aire.

KIME. Concentración máxima de potencia en un punto.

KIRI. Cortante.

KI. Fuerza vital (es el “prana” de los yogas).

KI NO NAGARE. Gasto de energías.

KO. Pequeño.

KOKYU. Respiración.

KOSAHO. Técnicas muy avanzadas de las que existen dos tipos: 1º Bloqueo y contraataque simultáneos con el ataque del adversario. 2º Más sofisticado aún, golpeo simultáneo, es decir golpear al mismo tiempo que el adversario pero procurando hacerlo con más fuerza y velocidad que él.

KUMITE. Encuentro, combate, asalto.

KYO. Abertura.

KYO. Finta.

MA. Distancia.

MA-AI. Véase Ma.

MATTE. Media vuelta. Voz que se da para ordenar la media vuelta.

MAWARI KUMITE. Combate en círculo.

MAWATE. Véase Matte.

METSUKE. La mirada.

MIGI KAMAE. Guardia a la derecha.

MIGI SHIZENTAI. Posición natural con guardia a la derecha.

MIZU NO KOKORO. “El espíritu como el agua”. Facultad de despojar al espíritu de todos los pensamientos inhibidores y conseguir el “Mu-shin” o espíritu puro.

MOKUSO. Véase Moxo.

MOROTE. Doble. Con dos brazos.

MOXO. Meditación. Voz que dan el Sensei o el Sempai a los practicantes para que se suman en estado de meditación.

MOXO YAME. Voz que dan el Sensei o el Sempai indicando que ha terminado el tiempo concedido para la meditación y consiguiente relax.

MU. Estado de impasibilidad del Zen.

MU SHIN. Espíritu original o puro.

NAGASHI. Barrer, desviar.

NIHON. Dos pasos.

NIHON KUMITE. Asalto convencional con dos ataques y dos bloqueos seguidos de un contraataque. Las técnicas empleadas en cada paso son distintas.

NOGARE. Respiración profunda de combate.

O. Grande

OBI. Cinto.

OSAE. Empujar hacia abajo. Inmovilizar.

OUS!. Exclamación de saludo típico.

RANDORI. Véase Ju Kumite.

REI. Saludo. Orden para saludar.

RITSU REI. Saludo de pie

RYU. Escuela, estilo, sistema

RYUSUI. Técnicas de esquiva. El nombre significa “agua corriente”.

SABAKI. Esquivar

SANBON. Tres pasos o tiempos.

SANBON KUMITE. Asalto convencional de tres ataques con tres bloqueos y contraataque final.

SANKAKU. Triángulo.

SEITO. Principiante en Karate.

SEMETE. Véase Tori.

SEMPAI. El alumno más aventajado del Dojo. Se coloca a la derecha de los demás, en primera fila.

SEN. Iniciativa.

SEN NO SEN. Iniciar la acción anticipándose a la iniciativa del adversario.

SENSEI. Profesor. Director del Dojo.

SENSEI NI REI. Voz para indicar el saludo al Profesor.

SHIHAN. Gran Maestro. Para alcanzar este título se precisa el 6º Dan (excepcionalmente el 5º) y que sea aprobado el nombramiento por el Fundador de la Escuela de que se trate.

SHIHAN NI REI. Voz con la que se indica que debe saludarse al Gran Maestro.

SHIHOWARI. Rotura de materiales realizada en cuatro direcciones.

SHIWARI. Técnicas de rotura de materiales con las que se realizan “test” de fuerza.

SHOMEN. Presidencia.

SOKE. Véase Dai Sensei.

SOKE NI REI. Voz para indicar el saludo al fundador del estilo de que se trate.

SUKI. Abertura en la guardia del adversario.

SUKUI. Cuchara.

SUTEMI. Abandono. Movimiento de sacrificio.

TAI SABAKI. Esquiva.

TAMESHIWARI. Véase Shiwari.

TATCHI REI. Véase Ritsu rei.

TO MA. Distancia larga entre competidores. Véase Gyaku hanmi.

TOBI. Saltar.

TORI. Atacante.

TSUGI. Uno después del otro.

TSUKAMI. Agarrar.

TSUKI NO KOKORO. “Espíritu como la Luna”. Facultad de ver con claridad absoluta las intenciones y los movimientos del adversario, como si éste estuviese iluminado por la Luna.

TSUKKOMI. Empujar.

UCHI-MA. Media distancia entre competidores.

UKE. Defensor. El que se defiende.

UKETE. Mano que bloquea.

URA IPPON KUMITE. Véase Kaeshi ippon kumite.

US!. Ver Ous.

YASSME. Orden de relajarse.

YOI. Voz de alerta.

YOKUSOKU KUMITE. Asalto convencional.

ZANSHIN. Actitud, acabado. Espíritu alerta.

ZAREI. Saludo en posición Zazen.

POSICIONES DE COMBATE

CHUKEN KAMAE. Antigua posición de combate, llamada “posición provocadora”, que consiste en separar los brazos con objeto de incitar el ataque del adversario, en cuyo momento se intenta apresar el miembro atacante con las manos.

CHUSHU KAMAE. Posición de combate con un brazo extendido al frente y el otro con el puño armado al costado.

ENSEI KAMAE. Posición de combate muy empleada durante algún tiempo en las llanuras de China. Consiste en agacharse para desorientar al adversario durante el combate, manteniéndose en cuclillas sobre la punta de los pies con un brazo extendido al frente y el otro con el puño armado, dispuesto a saltar en cualquier momento.

GANSEKI KAMAE. Posición de combate con un puño armado y el otro extendido al frente, a nivel del pecho.

GARYU KAMAE. Posición de combate del “dragón reclinado”. Es muy utilizada por las escuelas meridionales de Kempo chino. Se trata de una posición defensiva, de perfil ante el adversario, con una mano cubriendo la cara y la otra los genitales.

HIDARI HANMI NO KAMAE. Posición de combate con el pie izquierdo adelantado.

HIDARI SHIZENTAI. Posición natural con guardia a la izquierda.

JIGO KAMAE. Posición de combate popular en China, Mongolia y Corea, que se adopta con una rodilla en tierra, sentado sobre el talón del pie y con las manos próximas una a la otra. El habitante de tales países pasa mucho tiempo en tal postura dentro de su casa.

JIHYO KAMAE. Posición de combate de la antena. Una mano, extendida hacia adelante, actúa como antena para contactar con el oponente. La otra mano, levantada hacia arriba, está dispuesta para el ataque.

JOGE KAMAE. Posición de combate muy sofisticada, propia de grandes expertos. Se adopta con las manos en forma de Teisho, una frente al cuerpo a nivel del cinto y la otra levantada por detrás de la cabeza.

JUJI KAMAE. Posición de combate en Neko ashi dachi y con las manos en Shuto cruzadas frente al rostro. Esta forma deriva de una rama meridional del Kempo chino.

KAISHU KAMAE. Posición de combate originaria de una escuela septentrional de Kempo chino, empleada frecuentemente en Manchuria y Norte de Corea. Los pies se colocan en Neko ashi dachi y las manos cubriendo el rostro, con el dorso de una apoyado en la palma de la otra.

MAEBANE KAMAE. Posición de combate avanzada, haciendo girar las manos. Se dice que esta técnica fue ideada por Wan Chun Kun, nacido en 1752 en la vecindad de las montañas Wutang, quien tuvo la idea de usar los brazos como si fuesen alas cuando observó a las aves de presa cazando ratas. Es una postura muy popular tanto en Japón como en China.

MIGI HANMI NO KAMAE. Postura de combate con la pierna derecha adelantada.

MIZU NAGARE NO KAMAE. Posición de combate con el brazo doblado frente al cuerpo, como propinando Kagi tsuki, es decir, de modo que el hombro queda más alto que el codo y éste más alto que el puño, formando el antebrazo una ligera pendiente.

MUHEN KAMAE. Posición de combate provocativa. Tiene la misma finalidad que la Chuken kamae pero, en tanto que ésta enfrenta ataques a nivel medio, la Muhen kamae está destinada a ataques a bajo nivel. Se permanece derecho con las manos hacia bajo o bien en cuclillas, sobre las puntas de los pies, con las manos en las rodillas incitando al adversario para que acometa.

NEKO KAMAE. Postura de combate en la que, en posición Neko ashi dachi, se utilizan las muñecas para bloquear y atacar.

SHIMO JUJI KAMAE. Posición avanzada de combate en la que se mantienen los brazos cruzados frente al plexo solar, protegiendo el abdomen y los genitales. Las manos están abiertas.

SHIMO JUJIKEN KAMAE. Posición de combate adelantada, muy parecida a la Shimo juji kamae, de la que se diferencia en que los puños están cerrados y que se emplea preferentemente contra ataques de pierna.

SOSHIN KAMAE. Postura de combate avanzada, propia para terrenos irregulares donde resulta casi imposible la lucha a pie firme. Agachado, con una rodilla doblada pero sin tocar el suelo, apoyado en la punta del pie, con la otra pierna extendida y el pie correspondiente bien apoyado en el suelo. El brazo correspondiente a esta última, extendido al frente.

TANSHIN KAMAE. Posición de combate avanzada, con una mano extendida para contener o atacar al enemigo y otra recogida junto al cuerpo como si estuviera agarrando algo. Según la leyenda, esta posición fue utilizada por un monje budista llamado Tanshin, que hizo frente a unos asaltantes sin soltar el rollo de pergamino que llevaba en la mano.

TASHIN KAMAE. Posición de combate avanzada, con los brazos en cruz colocados en un costado.

TOTEN KAMAE. Posición avanzada de combate con una rodilla en tierra y con la otra pierna hacia afuera. Su característica principal es la facilidad para incorporarse rápidamente al tiempo que se bloquea un ataque o se acomete al adversario.

ACCESORIOS Y OTROS

BACCHIKI. Técnica coreana de ataque con la cabeza.

BARUCHIKI. Técnica coreana de piernas.

BODHIDHARMA. Monje indio que según la tradición, introdujo el Budismo Zen en China, en el siglo VI. Refugiado en el templo de Shao-lin-ssu (en japonés, Shorin-ji), dio a conocer una forma de meditación (yoga) cuyo nombre chino es “Chan”, derivado del indio “Dhyani” y que posteriormente recibiría en Japón el nombre de “Zen”. Con esta formación espiritual y con el contenido de dos libros de artes militares, el “I-chin-ching” y el “Hsien-sui-ching”, dio nacimiento al Kempo, nombre japonés del Chuan-Fa o Kung Fu, arte marcial de combate sin armas antecesor del Karate.

BU. Guerra.

CHASHI. Pesas utilizadas en ejercicios de entrenamiento de los puños.

DAN. Grado alcanzado por un experto (Cinturón Negro).

GETA. Sandalia de plomo para entrenamiento de patadas.

GO. Cinco

GODAN. Experto en Karate quinto Dan.

GORIN NO SHO. “Libro de los Cinco Círculos”. Relata los hechos del famoso guerrero japonés del período Edo llamado Miyamoto Musashi.

HACHI DAN. Experto en Karate octavo Dan.

HACHI. Ocho.

HACHIMAKI. Cinta para la cabeza.

HAGAKURE. Código de disciplina militar japonés.

HAKAMA. Uniforme para la práctica del Kendo y del Aikido.

ICHI. Uno.

JU. Diez.

JUDAN. Experto en Karate décimo Dan. (Cinturón Rojo).

JUICHI DAN. Experto en Karate undécimo Dan (Cinturón Rojo).

JUICHI. Once.

JUNI DAN. Experto en Karate duodécimo Dan (Cinturón Blanco).

JUNI. Doce.

KARATEKA. Practicante de Karate.

KIBA. Jinete.

KU DAN. Experto en Karate noveno Dan (Cinturón Rojo).

KU. Nueve.

MAKIWARA. Poste de madera clavado en el suelo o fijado en la pared, forrado en su parte superior con paja o acolchado con relleno de espuma de nylon u otras materias y que se utiliza para el endurecimiento de las extremidades.

MORICHIKI. Antigua técnica coreana de golpe con la coleta.

MURUPUCHIKI. Rodillazo coreano.

NI. Dos, segundo.

NIDAN. Experto en Karate segundo Dan (Cinturón Negro).

NINJA. Practicante de Nin-jitsu. Los ninjas, llamados “asesinos invisibles”, sufrían un largo y penoso entrenamiento para lograr hacerse prácticamente invisibles, desplazarse sin ruido alguno, manejar toda clase de armas ocultas en su indumentaria, etc.

OKECHIKI. Antigua técnica coreana de golpe con el hombro.

ROKKU DAN. Experto en Karate sexto Dan (Cinturón blanco y rojo).

ROKKU. Seis.

SAMURAI. Miembro de la casta militar del Japón en la época feudal.

SAN. Tres, tercero.

SANDAN. Experto en Karate tercer Dan (Cinturón Negro).

SHI. Cuatro.

SHICHI DAN. Experto en Karate séptimo Dan (Cinturón blanco y rojo).

SHICHI. Siete.

SIFU. Nombre que reciben los Maestros de Kung Fu o Kempo.

SONCHIKI. Antigua técnica coreana de golpes con la mano.

SUN TZU. Famosa obra china sobre artes marciales del período Chou.

WU TANG CHAN. Técnica china de combate.

YAMA. Montaña.

YIN Y YANG. Es el símbolo oriental más conocido. Su sentido esotérico es el siguiente: representa la dualidad masculino y femenino; positivo y negativo, frío y calor; luz y oscuridad.

YO (O YON). Cuatro.

YODAN (o YONDAN). Experto en Karate cuarto Dan (Cinturón Negro).

ZOORI. Calzado de paja.

ZUBON. Pantalón.

ARMAS

AIKUCHI. Clásica daga japonesa que no lleva “guarda” (guarnición). Antiguamente se llamaba Kusungobu. Utilizada para la práctica del Harakiri (ceremonia suicida).

BO. Pértiga o bastón largo de 1,80 metros que usan actualmente los peregrinos y turistas que suben al Fujiyama. Su esgrima constituye una rama de las Artes Marciales.

BOKKEN. Imitación en madera de la Katana. Se utiliza principalmente en entrenos y exhibiciones de Aikido, Kendo y Kenjitsu.

EDA KAPPO. Pequeña arma japonesa de madera, imitación del Yawara, de sección cilíndrica u ovalada, en cuyo centro hay una anilla de cuero o metálica. Tiene unos 18cm de longitud y se empuña por el centro, utilizando las puntas, que sobresalen por los lados del puño.

HAMBO. Arma oriental consistente en un bastón de madera muy dura, de 65 cms. de longitud, 3 cms. de diámetro y extremos redondeados, utilizada actualmente por la Policía U.S.A. del Departamento de Los Angeles.

JITTE. Arma oriental consistente en un bastón corto de varilla de acero, sin punta, con una horquilla o lengüeta lateral al final de la empuñadura que servía para inmovilizar la hoja del sable enemigo, haciendo girar la empuñadura.

JO. Bastón de madera de 1,20 metros de largo, muy utilizado por la policía japonesa antes de la Segunda Guerra Mundial y usado actualmente por algunas brigadas antihuelgas de la policía estadounidense.

KAMA. Arma oriental. Especie de guadaña corta.

KATANA. Arma oriental. Sable japonés de los “samurais”, universalmente famoso.

KATAR. Arma oriental. Es un puñal de hoja ancha con empuñadura especial para el antebrazo.

KIO TETSU KOGE. Arma oriental, la más característica del “ninja”. Consiste en una anilla metálica unida con un cordón a un cuchillo.

KOZUKA. Arma oriental. Cuchillo parecido al Aikuchi pero más largo.

KRIS. Arma oriental. Puñal o daga típica de Malasia.

KUSARIGAMA. Arma oriental compuesta de un Kampa o guadaña y un Kusari o cadena, con una bola de tres a cinco centímetros de diámetro en el extremo, con o sin puntas afiladas.

MAKIBISHI. Arma oriental. Estrella de tres puntas triangulares usada por los “ninjas” como arma arrojada.

MANRIKIGUSARI. Arma oriental consistente en una cadena de hierro con dos pesas en sus extremos que podían ser esféricas o de forma romboidal. El nombre significa “El arma de los diez mil poderes” (Man, diez mil personas; Riki, poder; Gusari, cadena).

NAGINATA. Arma oriental. Especie de cimitarra árabe cuyo mango se prolonga en unos dos metros con madera de roble. Se utiliza en forma doble, como Katana (sable) y como Bo (palo). En la actualidad es un arma calisténica de uso casi exclusivamente femenino.

NUNCHAKU. Arma oriental. Antiguo instrumento de labranza que se utilizaba para desgranar el arroz y la soja. Consiste en dos palos unidos por un extremo con un cordel de pelo de caballo (hoy día, por una cadena o un cordón de nylon). Actualmente se fabrica una gran variedad de Nunchakus: asimétricos, de tres y cuatro secciones, etc.

NUNTE. Arma oriental. Es una variedad del Sai, con punta en ambos extremos y con la particularidad de que una de las guardas va hacia arriba y la otra hacia abajo.

SAI. Arma oriental. Especie de daga afilada, de acero, sin punta, de unos 50 cms. de longitud, de forma cilíndrica o hexagonal, con dos guardas retorcidas y afiladas hacia afuera.

SHAKEN. Arma oriental. Son unas estrellas metálicas afiladas que se lanzan para clavar en la cara o en el cuerpo del enemigo. Se trata de un arma típica de los legendarios y peligrosos “ninjas”.

SHIGI RIKI. Arma oriental consistente en un palo muy flexible con una cadena y una bola en su punta.

SHIKO. Garra de tigre. Arma oriental consistente en un guante provisto de zarpas metálicas.

SHINAI. Sable largo de bambú que se utiliza en la práctica del Kendo.

SHUBO. Bastón, antebrazo.

SHURIKEN. Arma oriental consistente en una varilla de hierro o acero afilada por una o por las dos puntas y que se utilizaba para lanzarlo contra el enemigo.

TAMBO. Arma oriental. Bastón corto, de cincuenta centímetros de longitud utilizado en defensa personal y que se empuña de manera que sobresalga unos cinco centímetros por debajo de la mano, lo que posibilita el golpe y apresamiento de la mano del adversario.

TANTO. Arma marcial. Puñal japonés que se caracteriza principalmente porque tiene guarda (guarnición), y cuya hoja raramente excede de 12 pulgadas y que a veces es recta, aunque generalmente tiene la forma de un sable.

TATCHI. Sable muy lujoso, antecesor de la Katana.

TESSEN. Arma oriental. Abanico de hierro con las costillas de acero, puntas afiladas y con un peso de kilo o kilo y medio, utilizado como cachiporra o como estilete y que ayudaba a mantener fuerte y flexible la muñeca.

TETSU BISHI. Véase Makibishi.

TONFA. Arma oriental. Antiguo instrumento de labranza que se utilizaba para desgranar el arroz y la soja, procedente de la isla de Okinawa y consistente en un palo de madera de roble de unos 50 cms. de longitud, de sección cuadrada y con una empuñadura cilíndrica de madera situada perpendicularmente a 3/4 de su longitud. Se utilizan dos a un tiempo, uno en cada mano.

TSUBA. Guarda de la espada (guarnición).

WAKIZASHI. Arma oriental. Especie de Katana, algo más corta y de una sola mano (la Katana es mandoble).

WANTO. Bastón, espada, antebrazo.

YA. Flecha que se utiliza en la práctica del Kyudo o tiro con arco japonés.

YARI. Lanza japonesa. Existen diversos tipos de la misma.

YAWARA. Arma oriental. Tiene la forma de una pequeña mancuerna. Es de bronce, latón o madera, con una longitud de unos quince centímetros y ciento ochenta gramos de peso.

YUMI. Arco empleado en el Kyudo o tiro japonés de arco. Construido con bambú, su medida oscila entre los 2'25 y los 2'75 metros de envergadura.

ARTES MARCIALES

AIKIDO. Arte marcial japonés de combate sin armas. Ai significa armonía, amor, unión; Ki es potencia mental; y Do quiere decir vía o camino. Así, pues, el significado de Aikido es “la búsqueda del camino de la armonía con la fuerza espiritual”. Su creador es el Maestro Morihei Ueshiba. Las técnicas de Aikido comprenden torsiones, inmovilizaciones, golpes y proyecciones, aparte de técnicas de bastón y de sable, y tienen por objeto el desarrollo de una fuerza que no es muscular, ya que utiliza siempre la del contrario.

BO JITSU. Arte de la esgrima con palo largo.

BUDO. Vía o camino marcial. Artes marciales japonesas.

BUDOKA. Practicante de distintas técnicas de lucha orientales.

BUSHIDO. Vía del guerrero, de la que forma parte el Budo, que es el entrenamiento físico. La parte más importante, la moral, es el famoso “Código de Honor” de los Samurais.

CHABI. Arte marcial coreano.

CHAKURIKI. (o CHA-RYWK). Método semimístico de combate coreano en el que el practicante se apropia de fuerzas sobrenaturales para aumentar su propia fuerza natural.

FARANDO. Método de combate del antiguo reino coreano de Silla.

GENSEI RYU. Estilo de Karate del Maestro Shukumine.

GOJU RYU. Escuela de Karate creada por el Gran Maestro Chojun Miyagi y cuyo nombre significa “Más y Menos”.

GOSHINDO. Sistema de defensa personal, modalidad del Jiu-Jitsu.

HAPKIDO. Sistema de defensa personal coreano.

HATHA YOGA. Es la forma de Yoga más conocida. Método corporal con el que se alcanza la liberación del alma humana, encerrada dentro del cuerpo físico, y con el que se llega a una condición final de “éxtasis supremo”. Hatha deriva de la raíz sánscrita Ha (Sol) y Tha (Luna). Yoga, asimismo, deriva de Yuj, que significa “unión”.

HOKOJUTSU. Antiguas técnicas japonesas de marcha.

ITOSU RYU. Estilo de Karate del Maestro Yasutsure Itosu.

JEET KUNE DO. Estilo de combate sin armas del famoso Bruce Lee. El nombre significa “Camino del puño interceptor” (Jeet, acechar, interceptar; Kune, puño; Do, camino, estilo). Está muy influenciado por la lucha libre y el boxeo americanos.

JITTE BO JITSU. Arte de defensa contra el Bo.

JIU JITSU. Antiquísimo arte marcial japonés del que se derivan los actuales Judo, Aikido, Tai-jitsu, etc.

JOU FA. Antigua lucha china cuerpo a cuerpo, basada en técnicas de presa.

JUDO. Popular sistema de combate sin armas derivado del Jiu Jitsu, creado en la segunda mitad del siglo XIX por el joven estudiante Jigoro Kano, conocedor de dos de las veinte escuelas de aquella especialidad, que se hallaban en plena decadencia. Fundó en 1822 la escuela Kodokan con el nuevo sistema unificador (judo), que alcanzó la categoría de deporte olímpico en 1964 (Tokio). El nombre significa “Camino de la flexibilidad” y se compone de técnicas de derribo (nage waza), inmovilización (osae waza), luxación (kansetsu waza) y estrangulación (shime waza).

KANG FA. Antigua lucha china a base de patadas y puñetazos primarios.

KARATE. Nombre popular del Karate-Do.

KARATE-DO. Arte Marcial japonés de combate sin armas. Su nombre significa “mano vacía” (Kara, vacío; Te, mano) en forma literal. Sin embargo, el contenido filosófico del nombre alude a la vacuidad del espíritu, con ausencia de pensamientos o intenciones malignos, y a un estado anímico de perfecta liberación.

KEMPO. Nombre japonés del Chuan Fa o Kung Fu, arte marcial chino de combate sin armas.

KEN JITSU. Véase Kendo.

KEN KYU KAI. Estilo de Karate.

KENDO. Arte de esgrima japonés que se realiza con sables de bambú y protección completa del cuerpo y de la cara. Popularizado en todo el mundo.

KOBUDO. Arte marcial de combate con armas orientales.

KODACHI. Forma de esgrima con sable pequeño.

KUATSU. Técnicas de reanimación.

KUMI. Esgrima.

KUMI TATCHI. Antiguo sistema Jiu Jitsu de defensa cuerpo a cuerpo.

KUNG FU. Arte marcial chino de combate sin armas denominado también Chuan-Fa.

KWAPPO. Véase Kuatsu.

KYOKUSHINKAI. Escuela de Karate cuyo nombre significa “Unión de la Verdad con el Cielo”, creada por el Gran Maestro Masutatsu Oyama.

KYUDO. Arte marcial japonés de tiro con arco.

LUNG HUA CHAN. Técnicas chinas de lucha cuerpo a cuerpo.

NAHA-TE. Estilo de Karate de la isla de Okinawa (Estilo Shorei).

NIN-JITSU. Arte de espionaje en el Japón de la época feudal. Al igual que la mayoría de las artes marciales japonesas, su origen es chino.

OKINAWA-TE. Karate primitivo en la isla de Okinawa, origen del Karate moderno.

SAMBO. Moderno sistema de combate sin armas soviético, reciente compilación de técnicas de todas las Repúblicas de la U.R.S.S.

SANKUKAI. Escuela de Karate “de la armonía universal”.

SHAKURIKI. Véase Chakuriki.

SHAO-LIN-SSU. Templo chino famoso por ser la cuna del Kempo del mismo nombre.

SHIATSU. Método curativo oriental por medio del masaje. Su significado literal es “presión digital” (Shi, dedos; Atsu, presión). El Ministerio de Sanidad del Japón lo define así: “Tratamiento médico que se realiza aplicando presión con los dedos pulgares y las palmas de las manos sobre ciertos puntos ordenados del cuerpo a fin de corregir irregularidades, mantener o mejorar la salud y contribuir a la curación de ciertas enfermedades”.

SHINGIKAI. Escuela de Karate del estilo Shito Ryu.

SHITO RYU. Escuela de Karate fundada por el Gran Maestro Kenwa Mabuni, refundición de los antiguos estilos de Okinawa “Shorin” y “Shorei”, de los Maestros Ankoh Itosu y Kanruo Higaonna. El nombre proviene de Shi, ideograma japonés que significa Ito (de Itosu) y To, ideograma que significa Higa (de Higaonna).

SHOREI RYU. Antiguo estilo de Karate de la isla de Okinawa creado por el Gran Maestro Kanruo Higaonna, basado en técnicas de fuerza y desplazamientos cortos, muy eficaz en combates a corta distancia.

SHORIN RYU. Antiguo estilo de Karate de la isla de Okinawa creado por el Gran Maestro Ankoh Itosu, basado en técnicas largas y desplazamientos rápidos y ligeros.

SHORINJI KEMPO. Arte Marcial de origen chino, popularizado en Japón por So Doshin y que constituye una mezcla de Karate, Aikido, Judo y Zen.

SHOTOKAI. Escuela de Karate.

SHUKOKAI. Escuela de Karate.

SHURI TE. Sistema de Karate que dio lugar al estilo Shorin.

SUMO. Arte marcial de combate sin armas japonés cuya antigüedad se remonta casi a 2.000 años y del que surgió el Jiu-Jitsu y posteriormente el Judo.

TAE-KWON-DO. Arte marcial de combate sin armas coreano. Fue desarrollado y sistematizado durante el siglo VII, en el período de los Tres Reinos. La denominación y forma actuales se asumieron en 1945, después de la independencia de Corea. La etimología del nombre proviene de Tae, golpear con el pie; Kwon, destruir con la mano y Do, camino o método.

TAIJITSU. Arte marcial de combate sin armas japonés. Desciende directamente del Jiu Jitsu.

TAI CHI CHUAN. Forma dinámica de Yoga chino que constituye una especie de gimnasia psicofísica, utilizada como base de las artes marciales orientales tales como el Kempo, Shao-Lin, Kung Fu, Karate, Judo, Aikido, Kendo, etc.

TAI DO. Sistema de defensa personal.

TAIKEN. Arte marcial de combate sin armas antecesor del Tae-kwon-do.

TANTO JITSU. Arte marcial de combate con uno o varios cuchillos.

TEKOI. Primitivo arte de combate precursor del Sumo.

TO DE. Nombre original del Okinawa-te o Karate de la isla de Okinawa.

TOMARI-TE. Escuela de Karate de la isla de Okinawa.

WADO RYU. Escuela de Karate creada por el Gran Maestro Hironori Otsuka.

YABUSAME. Arte marcial japonés de tiro con arco a caballo. La competición se realiza en una pista de doscientos treinta y cinco metros de largo, sacando flechas de una aljaba que se lleva a la espalda y disparando a tres blancos cuadrados de veinticinco centímetros, puestos sobre un poste vertical de bambú, a la altura aproximada del hombro del jinete y a unos nueve metros a un lado de la carrera.

YAWARA. Arte marcial mezcla de judo, Karate y Aikido.

YOGA. Disciplina física y mental india.

ZEN. Escuela budista basada en la meditación trascendental.