
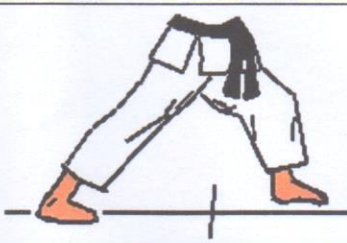

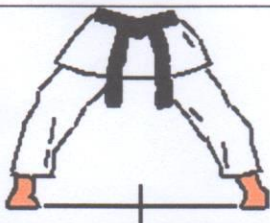

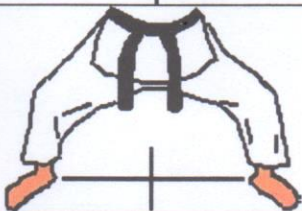



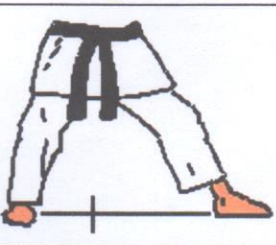






























APPUNTI PER STUDENTI
DI KARATE DO

空
手
道

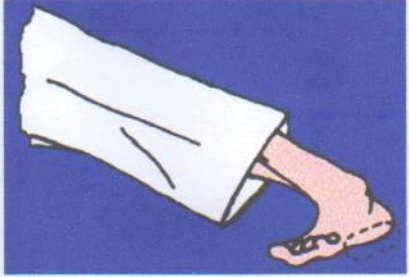
<p>- Zenkutsu Dachi Posizione frontale</p>		
<p>Kiba Dachi Posizione del fantino</p>		
<p>Shiko Dachi Posizione quadrata</p>		
<p>Neko Ashi Dachi Posizione del gatto</p>		
<p>Kokutsu Dachi Posizione basata sulla gamba posteriore</p>		
<p>Fudo Dachi / Sochin Dachi Posizione consolidata</p>		
<p>Sanchin Dachi Posizione a clessidra</p>		
<p>Hangetsu Dachi Posizione a mezzaluna</p>		

<p>Kosa Dachi Posizione a gambe incrociate</p>		
<p>Moto Dachi posizione frontale di guardia</p>		
<p>Heisoku Dachi Posizione a piedi uniti</p>		
<p>Musubi Dachi Posizione a piedi divaricati</p>		
<p>Hachiji Dachi Posizione a gambe divaricate</p>		
<p>Uchi Hachiji Dachi Posizione a gambe all'interno</p>		
<p>Heiko Dachi Posizione a gambe divaricate e piedi paralleli</p>		
<p>Renoji Dachi Posizione con i piedi a forma di "L"</p>		

<p>Teiji Dachi</p> <p>Posizione con i piedi a forma di "T"</p>		
<p>Sagi Ashi Dachi / Tsuru Ashi Dachi</p> <p>Posizione su una gamba</p>		
<p>Jigo Dachi</p>		

ARMI
Punti di impatto

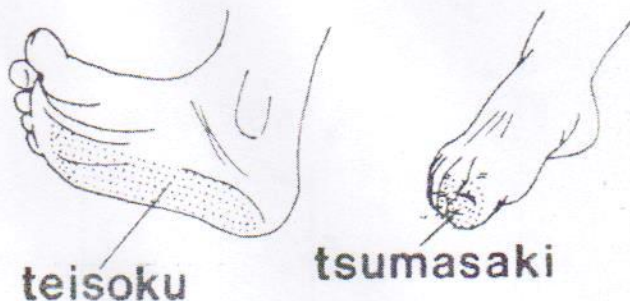
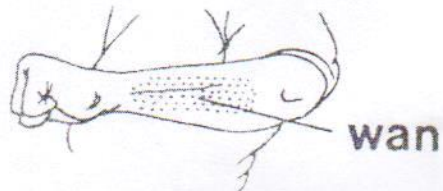
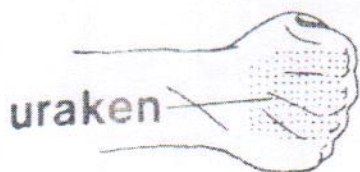
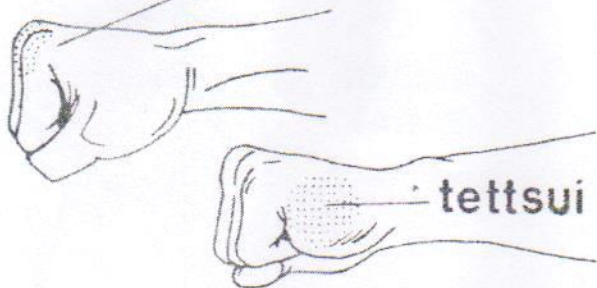


		
Tetsui	Teisho	Sokuto
		
Shuto	Koshi	Koken
		
Hiza	Haitto	Haisoku
		
Haishu	Empi	

Armi



koshi



tsumasaki



sokuto

hiraken

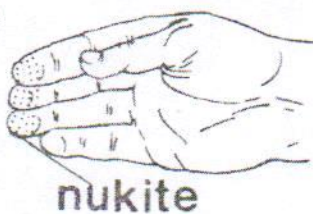
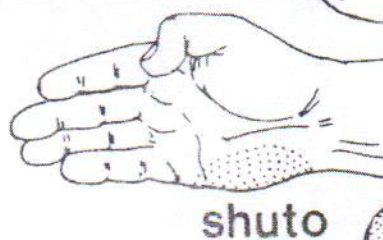
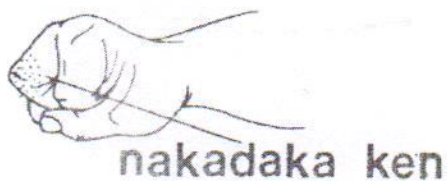
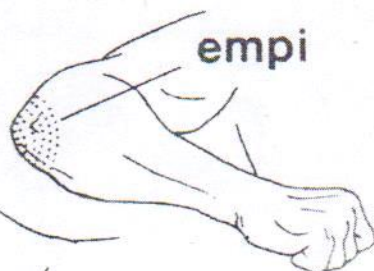


kakuto

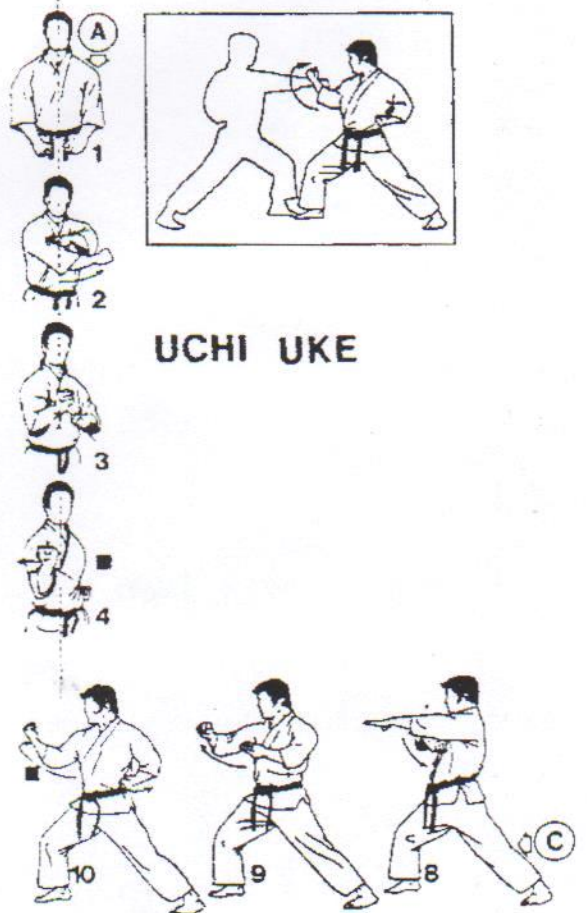
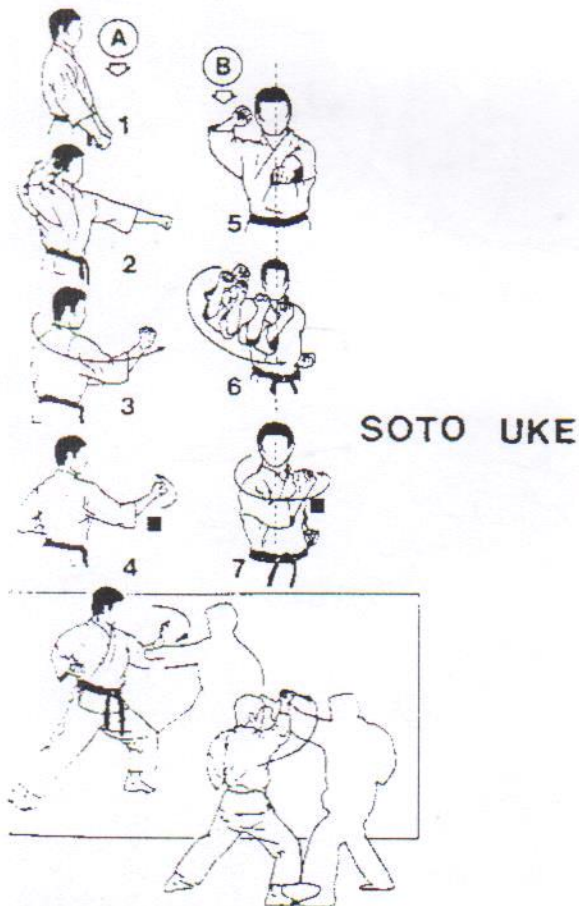
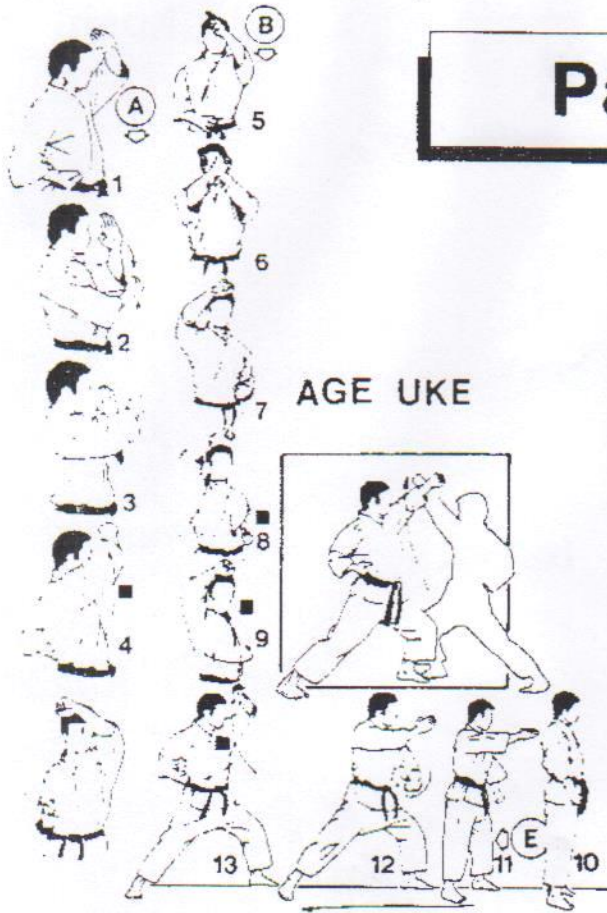


teisho

empi



Parate



Parate



Gedan Barai



Age Uke



Soto Uke



Uchi Uke



Shuto Uke



Tekubi Kake Uke



Otoshi Uke



Juji Uke



Sokumen Awase



Te Nagashi Uke



Te Osae Uke



Fumikomi Ude Uke



Fumikomi Shuto Uke



Katate Tsukami



Kakiwake Uke



Gedan Kake Uke



Kake Shuto Uke



Morote Uke



Maeude Hineri Uke



Haiwan Nagashi Uke



Fumikomi Age Uke



Kakuto Uke



Keito Uke



Teisho Uke



Morote Sukui



Sukui Uke



Teisho Awase Uke



Nami Gaeshi Uke



Mikazuki Geri Uke



Sokutei Mawashi Uke



Sokutei Osae Uke



Sokuto Osae Uke



Ashibo Kake Uke

Calci



Mae Geri



Mawashi Geri



Yoko Geri



Yoko Geri Keage



Ushiro Geri



Yoko Fumikomi



Uchi Funikomi



Funikiri



Mae Hiza



Mawashi Hiza



Ushiro Geri Keage



Mae Ashi Geri



Mae Geri Kekomi



Mae Fumikomi



Mikazuki Geri



Gyaku Mawashi



Mae Tobi Geri



Yoko Tobi Geri

Pugni



Oi Zuki



Gyaku Zuki



Age Zuki



Ura Zuki



Tetsui Uchi



Mawashi Zuki



Kagi Zuki



Yama Zuki



Heiko Zuki



Hasami Zuki



Yoko Empi



Mae Empi



Mawashi Empi



Tate Empi



Ushiro Empi



Otoshi Empi



Shuto Uchi



Haito Uchi

KOKYU " La Respirazione "

Si riferisce al controllo della respirazione sempre in perfetta sintonia con ogni movimento del KATA. respirazione corretta è fondamentale nel Karate.

ZANSHIN " La Guardia "

Restare nella guardia è lo stato mentale di allerta che si deve tenere a KATA terminato, prima di tornare nello stato mentale dello IOI (Ioi-No-Kisin). Dopo aver ottenuto un perfetto ZANSHIN ci si rilassa e poi si effettua il saluto REI.

Kata Sentei

Bassai-Dai Penetrare La Fortezza (Shorin)
Kanku-Dai Guardare Il Cielo (Shorin)
Jion Amore Di Budda E Riconoscenza (Shorin)
Empi o Enpi Volo Di Rondine (Shorin)
Hangetsu Mezza Luna (Shorei)

Kata superiori

Tekki-Nidan Cavaliere Di Ferro, N.2 (Shorei)
Jiin Tempio Dell'amore Di Budda (Shorin)
Sochin Forza E Calma (Shorei)
Kanku-Sho Scrutare Il Cielo (Shorin)
Wankan Corona Di Re (Shorei)
Jitte Dieci Mani (Shorin)
Bassai-Sho Penetrare La Fortezza (Shorin)
Gankaku Gru Sulla Roccia (Shorin)
Nijushiho Ventiquattro Passi (Shorei)
Tekki-Sandan Cavaliere Di Ferro, N.3 (Shorei)
Meikyo Specchio Splendente (Shorei)
Chinte Mano Straordinaria (Shorei)
Gojushiho-Sho Cinquantaquattro Passi (Shorei)
Gojushiho-Dai Cinquantaquattro Passi (Shorei)
Unsu Mani Di Nuvola (Shorin)

LE REGOLE D'ORO DEL KARATE

di Gichin Funakoshi

Gichin Funakoshi ha scritto queste regole che tutti i praticanti di karate dovrebbero meditare cercando di comprenderne il significato profondo.

- 1) Il karate comincia e finisce col saluto.
- 2) Il karate non va usato senza ragione.
- 3) Il karate non può praticarsi che con un sentimento di giustizia.
- 4) chi pratica il karate deve essere interiormente umile e gentile verso gli altri.
- 5) Il karate non si pratica solo in palestra.
- 6) la pratica del karate è l'impegno di tutta una vita.
- 7) Trattate ogni problema con lo spirito del karate.
- 8) Il karate è come l'acqua bollente: se non lo si tiene ad alta temperatura, si raffredda.
- 9) Il peggior difetto degli studenti del karate è l'indecisione.
- 10) Non pensate tanto a vincere quanto a non essere vinti.
- 11) L'intuizione nasce dalla tecnica.
- 12) Lo scacco nasce dalla negligenza.
- 13) Non lasciate vagabondare il vostro spirito.
- 14) Modificate la vostra attitudine in funzione del vostro avversario.
- 15) Non dimenticate di considerare tre fattori: forza, statura e livello tecnico.
- 16) Il segreto del combattimento consiste nell'arte di dirigerlo.
- 17) Le vostre mani ed i vostri piedi colpiscono come spade.
- 18) Quando attraversate la soglia della vostra porta diecimila nemici vi attendono.
- 19) I kata devono venire praticati in maniera corretta. In combattimento reale i loro movimenti si adatteranno alle necessità.

- 20) Approfondite senza posa il vostro pensiero.
- 21) Conoscete voi stessi prima di cercare di conoscere gli altri.
- 22) Senza cortesia l'essenza del karate è persa. La cortesia va praticata non solo durante l'allenamento, ma in ogni momento della vita quotidiana.
- 23) Il vero karate internamente allena la mente ad avere una chiara conoscenza di ogni cosa, esternamente sviluppa, attraverso le tecniche, una grande forza. Nel vero karate la mente e tecnica devono diventare una sola cosa.
- 24) Gli occhi non devono perdere la minima occasione.
- 25) Le orecchie devono ascoltare bene in tutte le direzioni.
- 26) Conosci il nemico e conosci te stesso: in cento battaglie non sarai mai in pericolo. Se conosci te stesso, ma non il nemico, le tue probabilità di vincere o perdere sono pari. Se non conosci nè il nemico, nè te stesso, in ogni battaglia sarai in pericolo.
- 27) Vincere cento battaglie su cento non è la più grande abilità. Questa consiste nel vincere il nemico senza combattere.
- 28) Una volta che abbiate deciso di battersi per difendere la causa della giustizia, buttatevi col coraggio espresso espresso nel detto: " Anche contro cento milioni di nemici, avanti! "
- 29) Chi veramente capisce il karate non si lascia mai trascinare facilmente in un combattimento. Un solo colpo può essere una questione di vita o di morte.
- 30) L'arte non fa l'uomo, è l'uomo che fa l'arte.
- 31) Chi studia il karate non deve ricercare solamente la perfezione della tecnica.



Funakoshi Gichin, fondatore stile Shotokan

(1866 – 1957)

nord



KAMIZA foto del fondatore



posto dell'insegnante

SHIMOSEKI

JOSEKI



ovest



est



assistenti

allievi gradi bassi



allievi gradi alti

SHIMOZA

entrata

sud

Il Dojo

Il **Karate** si pratica nel **dojo**. **Dojo** è il termine giapponese con il quale si indica il luogo in cui si pratica. Il termine proviene dalla tradizione buddista, indicava la sala dove i monaci svolgevano le loro pratiche di meditazione, concentrazione e respirazione, successivamente anche per lo studio delle Vie Marziali. Letteralmente vuol dire "luogo per la ricerca della via"; volendo significare che nel locale deve regnare un'atmosfera attenta e concentrata come si addice ad un luogo di "culto". Per questa ragione è usanza, entrando ed uscendo dal **dojo**, inchinarsi in direzione del **Kamiza**.

Il **dojo** consiste in una sala quadrata o rettangolare, i cui lati hanno un nome ed una funzione ben determinati.

- **Kamiza** è il lato principale del **dojo**, su di esso viene affisso il "simbolo" del **dojo**, sia esso il nome, una calligrafia con un "detto" filosofico o un simbolo, oppure l'immagine del fondatore della scuola; in alcuni ambienti o istituzioni viene posto un piccolo altare **Shintoista**. E' il lato riservato al maestro, agli ospiti d'onore ed ai rappresentanti del **dojo** in occasione di particolari riunioni.

- **Joseki** è anch'esso un lato importante del **dojo** ed è utilizzato, in alternativa a **Kamiza**, come lato riservato al maestro ed agli ospiti d'onore.

- **Shimoza** è generalmente il lato d'ingresso ed è il meno importante, è opposto a **Kamiza**; qui siedono gli allievi quando l'insegnante siede sul lato **Kamiza**; gli studenti si dispongono dal grado più alto a quello più basso (da **sempai** a **kohai**) a partire dal punto più vicino a **Joseki**.

- **Shimoseki** è opposto a **Joseki**; qui siedono gli allievi quando l'insegnante siede sul lato **Joseki**; gli studenti si dispongono dal grado più alto a quello più basso (da **sempai** a **kohai**) a partire dal punto più vicino a **Kamiza**.

Oggi come **dojo** vengono utilizzate strutture, palestre e palazzetti, non costruite con i criteri originari idonei ad una corretta applicazione degli orientamenti sopra descritti, per cui le disposizioni possono subire piccole variazioni; ciò non cambia però il comportamento rispettoso che deve essere mantenuto nel **dojo** stesso.

Dizionario dei termini giapponesi ricorrenti

A

Age	sollevare, levare alto.
Age tsuki	colpo di pugno crescente.
Age uke	parata crescente.
Age uke gyaku ashi	parata crescente sulla gamba opposta.
Ago	mento.
Ai	armonia.
Aikido	"via dell'armonia con l'energia universale"; arte marziale giapponese creata da O Sensei Ueshiba Morihei.
Ainuke	situazione di combattimento in cui non c'è vittoria né sconfitta.
An kei	potenza nascosta o invisibile.
Arigato	grazie.
Ashi	piede.
Ashi braai	spazzata di piede.
Ashi nukite (o Tsumasaki)	punta delle dita del piede.
Ashi waza	tecniche di piede.
Ashibo	tibia.
Ashibo kake uke	parata con la tibia.
Ashigaru	soldato di fanteria, un rango più basso di Samurai (<i>lett.: appiedato</i>).
Ashikubi	caviglia.
Ashikubi kake uke	parata con la caviglia.
Atama	testa.
Ate (o Atemi)	percossa.
Ate waza	tecnica di percossa.
Awase	coordinazione, armonizzazione.
Awase tsuki	colpo doppio di pugno a "U" stretto.
Ayumi ashi	marcia normale.

B

Bakufu	il governo dello Shogunato nel Giappone feudale.
Barai (o Harai)	spazzare, parare spazzando, falciare.
Basami (o Hasami)	forbici.
Bassai	penetrare la fortezza, nome di kata di Karate do (es. <i>Bassai Dai</i> e <i>Bassai Sho</i> , <i>Matsumura no Bassai</i> , <i>Oyatomari no Bassai</i> ecc.) anticamente (in alcune scuole tuttora) chiamati <i>Passai</i> .
Bo	bastone di legno (lungo circa 180-185 cm.).
Bokken (o Bokuto)	spada di legno.
Boku	nord.
Bokuto (o Bokken)	spada di legno.
Bu	marziale, guerriero.
Budo	"via" marziale, insieme delle arti marziali giapponesi.
Bunkai	applicazione pratica di un kata (<i>lett.: smontaggio</i>).
Bushi	nobile guerriero.
Bushido	"via" del guerriero, codice cavalleresco medievale giapponese.

C

Chi	terra.
------------	--------

Chichi	capezzolo.
Chikai	vicino
Chikara	forza.
Choku	diritto, piccola coppa di <i>saké</i> .
Choku tsuki	pugno diritto.
Chonin	mercante.
Chu	medio.
Chudan	livello medio.
Chudan geri	calcio a livello medio.
Chudan oshi age uke	parata media pressante ascendente.
Chudan soto uke	parata media con l'avambraccio dall'esterno all'interno.
Chudan uchi uke	parata media con l'avambraccio dall'interno all'esterno.
Chudan ude uke	parata media con l'avambraccio.
Chudan tsuki	colpo di pugno medio.
D	
Dachi (o Tachi)	posizione del corpo.
Dai	grande (in opposizione a Sho - piccolo).
Daikan	magistrato.
Daimyo	signore feudale.
Dan	livello, grado di cintura nera.
Dan tsuki	pugno consecutivo (con lo stesso braccio).
De	che avanza, che esce.
De ashi barai	spazzata sul piede che avanza.
Deai	anticipo, incontro.
Deai osae uke	parata pressante d'incontro.
Deshi	discepolo, studente.
Do	"via", cammino (Tao in cinese)
Dojo	"luogo dove si cerca la via", palestra di arti marziali tradizionali, luogo in cui si pratica meditazione Zen.
E	
Edo	periodo 1603 - 1867 di dominazione della famiglia di <i>shogun Togukawa</i> (v.).
Ekkinkyo	metodo di addestramento fisico insegnato da Bodhidharma. Si basava sull'asserzione dell'unità tra spirito e corpo.
Ekui (o Eiku o Kai)	remo in legno utilizzato dai pescatori di Okinawa per combattere i Samurai; attualmente è un'arma del <i>Kobudo</i> .
Embusen	tracciato d'esecuzione (del kata).
Empi	"volo di rondine": è il nome di un kata di Karate do anticamente (in alcune scuole tuttora) chiamato <i>Wanshu</i> .
Empi (o Hiji)	gomito.
Empi uchi (o Hiji ate)	percossa col gomito.
Empi uke	parata col gomito.
En	lontano
Ensho	tallone.
F	
Fudo	immobile, immutabile, consolidato.
Fudo dachi	posizione consolidata.
Fudo shin	spirito inamovibile, mente immobile.
Fudo tai	corpo immobile.

Fumidashi	entrare avanzando.
Fumikae	cambio gamba.
Fumikiri	calcio tagliente.
Fumikomi	calcio battente.
Fumikomi age uke	parata crescente d'incontro.
Fumikomi shuto uke	parata d'incontro col taglio della mano.
Fumikomi ude uke	parata d'incontro con l'avambraccio.
Fun kei	pugno il cui punto di partenza si situa quasi a contatto del corpo avversario.
Furi	rotazioni.
Furi uchi	colpo roteato.
Furiotoshi uchi	colpo roteato verso l'alto.
Fuse no shisei	raggiungendo la posizione a terra.
Futon	trapunta imbottita.
G	
Gai wan	bordo esterno dell'avambraccio.
Gake	aggancio, uncino, gancio (<i>vedi Kake</i>).
Gamae	guardia (v. <i>Kamae</i>).
Gankaku	"gru su una roccia": nome di un kata di Karate do anticamente (in alcune scuole tuttora) chiamato <i>Chinto</i> .
Gari	falciata, falciare.
Gassho	saluto a mani giunte.
Gassho uke	parata combinata con la base dei palmi.
Gasshuku	sessione estiva di allenamento intensivo (v. <i>Kangeiko</i>).
Gawa	lato.
Ge	basso.
Gedan	livello basso.
Gedan barai	parata bassa (spazzando).
Gedan gamae	guardia bassa.
Gedan geri	calcio a livello basso.
Gedan juji (o kosa) uke	parata bassa a "X".
Gedan kake uke	parata bassa a gancio.
Gedan kosa (o juji) uke	parata bassa a "X".
Gedan uke	parata bassa (a bloccaggio).
Geri	calcio (<i>vedi Keri</i>).
Gi	uniforme.
Go	cinque, forza.
Go no sen	difesa e contrattacco dopo l'attacco avversario. (v. <i>Hyoshi, Sen no sen e Tai no sen</i>).
Gohon kumite	combattimento convenzionale su cinque attacchi.
Goju ryu	stile di Karate do di area <i>Shorei</i> creato da Sensei Miyagi Chojun.
Gokui	insegnamento ultimo.
Gorei	guidare, condurre un gruppo.
Gorin	cinque anelli.
Gorin no sho	"il Libro dei Cinque Anelli": testo sulla strategia dell'arte della spada scritto da Miyamoto Musashi (1584 -1645).
Goshin	autodifesa.
Goshin do	la "via" dell'autodifesa.

Gozoku	feudatari locali.
Gyakigeki	contrattacco.
Gyaku	opposto, contrario.
Gyaku ashi	gamba opposta.
Gyaku hanmi	posizione semifrontale inversa.
Gyaku mawashi geri	calcio circolare inverso.
Gyaku tsuki	colpo di pugno opposto alla gamba avanzata.
H	
Ha	corrente all'interno di un <i>Ryu</i> (scuola o stile).
Hachi	otto.
Hachiji (o Hachinoji) dachi	posizione naturale eretta.
Hai	sì.
Hai wan	dorso dell'avambraccio.
Hai wan nagashi uke	parata deviante col dorso dell'avambraccio.
Haishu	dorso della mano.
Haishu uchi	percossa col dorso della mano.
Haishu uke	parata col dorso della mano.
Haisoku	collo del piede.
Haito	taglio interno della mano (dalla parte del pollice e indice).
Hajime	cominciare, partire, eseguire.
Hando	contrazione.
Hangetsu	mezza luna. E' anche il nome di un kata di Karate do anticamente (in alcune scuole tuttora) chiamato <i>Seishan</i> .
Hangetsu dachi	posizione della mezza luna.
Hanmi	posizione semifrontale.
Hansoku	termine arbitrale di squalifica (<i>lett.: perdente</i>).
Happo	otto direzioni.
Hara	ventre, addome.
Hara kiri	taglio del ventre (suicidio rituale - v. <i>seppuku</i>).
Haragei	intuirsi a vicenda senza rendere espliciti i pensieri (<i>lett.: tecnica del ventre</i>).
Harai (o Barai)	spazzare, parare spazzando, falciare.
Harai te	spazzare con la mano.
Hasami (o Basami)	forbici.
Hasami tsuki	pugni a forbice.
Hasami uchi	percossa a forbice.
Hatamoto	feudatario diretto dello <i>Shogun</i> .
Hatchi	testa.
Heian	mente pacifica, nome di cinque kata di Karate do (<i>H.Shodan, H.Nidan, H.Sandan, H.Yodan ed H.Godan</i>) anticamente (in alcune scuole tuttora) chiamati <i>Pinan</i> .
Heiho (o Hyoho)	"via della pace", strategia di combattimento.
Heiko	parallelo.
Heiko dachi	posizione eretta a piedi paralleli.
Heiko tsuki	pugni paralleli.
Heimin	sudditi comuni.
Heisoku dachi	posizione eretta a piedi completamente uniti.
Hejo	la strategia.

Henka waza	tecniche mutevoli, cambiamento di tecnica durante l'esecuzione.
Hi (o Kaza)	fuoco.
Hidari	sinistra.
Hidari shizen tai	posizione naturale con la gamba sinistra avanti.
Hidari renoji dachi	posizione a "L" con gamba sinistra avanti.
Hidari teiji dachi	posizione a "T" con gamba sinistra avanti.
Hiden	trasmissione segreta.
Higi	tecnica segreta.
Hiji (o Empi)	gomito.
Hiji ate (o Empi uchi)	percossa col gomito.
Hiji suri uke	parata con il gomito scorrevole.
Hiki	tirare.
Hikiashi	richiamo del piede dopo una tecnica di calcio.
Hikiharau	liberarsi di.
Hikite	richiamo della mano.
Hikiyose	tirare vicino.
Hikui	vicino.
Hineri	torsione, rotazione.
Hinerite	torsione della mano.
Hiraken	pugno formato ripiegando, sino a toccare il palmo, le falangette delle dita.
Hiraken tsuki	colpo di pugno con la seconda falange delle quattro dita.
Hiraki	aprire.
Hiraki ashi	passo di apertura.
Hiraku	aprire, aperto.
Hishiryō	pensare senza pensare, al di là del pensiero.
Hitai	fronte.
Hitotsu	primo.
Hittsui (o Hiza)	ginocchio.
Hittsui uke	difesa col ginocchio.
Hiza (o Hittsui)	ginocchio.
Hizagashira	ginocchio.
Hiza geri	colpo di ginocchio.
Hiza kussu	ginocchio piegato.
Hoko	alabarda.
Hon	fondamentale.
Hyaku	cento.
Hyakue	punto di agopuntura sulla sommità del capo (in cinese <i>bai hui</i>).
Hyakushu	contadini, agricoltori.
Hyoho (o Heiho)	strategia di combattimento.
Hyoshi	cadenza, ritmo, integrazione delle cadenze che collegano ritmicamente uno o più soggetti e l'ambiente circostante nel quadro di un'attività culturale costituita in maniera tale da formare un equilibrio o un'armonia d'insieme.
I	
Ichi	uno.
Ikebana	arte di disporre i fiori.
Ikken hissatsu	uccidere con un colpo solo.
Inko	gola.

Ippon	uno, solo, è anche un termine arbitrario che indica una tecnica perfetta alla quale si attribuisce un punto pieno (v. <i>Wazari</i>).
Ippon ken	pugno formato dalla nocca del dito indice.
Ippon ken tsuki	colpo di pugno ad una nocca.
Ippon kumite	combattimento convenzionale ad un attacco.
Ippon nukite	attacco con la punta del dito indice.
Iyé	no.
J	
Jiku ashi	gamba d'appoggio, gamba perno.
Jion	nome di un santo buddista e di un kata di Karate do (probabilmente creato nell'omonimo tempio di Jion ji).
Jitsu (o Jutsu)	tecnica.
Jitte (o Jutte)	"dieci mani": nome di un kata di Karate do.
Jiyu ippon kumite	combattimento semilibero ad un attacco.
Jiyu kumite	combattimento libero.
Jo	alto, luogo, bastone di legno (alto circa 120-140 cm.).
Jo sokutei	pianta del piede con le dita sollevate.
Jodan	livello alto.
Jodan age uke	parata crescente a livello alto.
Jodan gamae	guardia alta.
Jodan juji (o kosa) uke	parata alta a "X".
Jodan kosa (o juji) uke	parata alta a "X".
Jodan tsuki	colpo di pugno a livello alto.
Joho	verso l'alto (v. anche <i>Kaho</i> - verso il basso).
Jotai	tronco (nel corpo umano).
Ju	dieci, cedevolezza, dolcezza.
Ju jitsu	"arte della cedevolezza"; arte marziale tradizionale giapponese a mani nude.
Judo	"via della cedevolezza"; arte marziale giapponese creata da O Sensei Kano Jigoro come evoluzione del <i>Ju jitsu</i> .
Juji	incrociare, croce.
Juji uke	parata a "X" (o a croce).
Jumonji	taglio trasversale.
Jutte (o Jitte)	"dieci mani": nome di un kata di Karate do.
K	
Ka kei	forza applicata per trasformare la forza dell'altro.
Kabuki	forma di teatro classico giapponese.
Kabuseru	avvolgere.
Kado	la "via dei fiori": arte delle composizioni floreali.
Kae ashi	cambio gamba.
Kagi	gancio.
Kagi tsuki	pugno a gancio.
Kaho	verso il basso.
Kaikomu	tenere (sotto il braccio).
Kaisho	mano aperta.
Kaite	ruotare, girare.
Kaiten	ruota.
Kakato	tallone.

Kakato geri	calcio col tallone.
Kake	aggancio, gancio, uncino. Nelle parole composte diventa <i>gake</i> .
Kake shuto uke	parata con il taglio della mano a gancio.
Kake te (o Kake shuto)	mano a gancio.
Kake uke	parata a gancio.
Kakiwake uke	parata a cuneo rovesciato.
Kakuto	polso piegato a testa di gru.
Kakuto uchi	percossa col polso piegato a testa di gru.
Kakuto uke	parata col polso piegato a testa di gru.
Kama	piccola falce usata per tagliare il riso; attualmente è un'arma del <i>Kobudo</i> normalmente usata in coppia.
Kamae	guardia (nelle parole composte diventa <i>gamae</i>).
Kamae te	in posizione di guardia pronti ad attaccare e a difendersi.
Kami	dei.
Kamikaze	"il vento degli dei": durante la seconda guerra mondiale indicava i combattenti che si suicidavano con i loro aerei contro obiettivi militari nemici.
Kana	sillabario semplificato giapponese sulla base dei più complicati ideogrammi cinesi (<i>Kanji</i>)
Kangeiko	sessione invernale di allenamento intensivo (v. <i>Gasshuku</i>).
Kanji	ideogrammi cinesi che formano la base del linguaggio scritto giapponese.
Kanku	"osservando il cielo", nome di kata di Karate do (es. <i>Kanku Dai</i> e <i>Kanku sho</i>) anticamente (in alcune scuole tuttora) chiamati <i>Kushanku</i> (v.).
Kao	faccia, viso.
Kara	vuoto.
Karada	corpo.
Karaku	leggermente.
Karate	mano vuota.
Karate do	"la via della mano vuota"; arte marziale tradizionale nata nell'isola di Okinawa.
Karate gi	uniforme per la pratica del Karate do.
Karateka	praticante di Karate do.
Karo	luogotenente.
Kata	forma, modello, esercizio di stile, stampo, spalla.
Kata guruma	tecnica di proiezione sulle spalle.
Katana	spada lunga dei Samurai.
Kawashi	schivata.
Kaza (o Hi)	il fuoco.
Kazasu	presa alta, tenere in alto.
Keage (o Kabanashi)	frustato, di slancio.
Kabanashi (o Keage)	frustato, di slancio.
Keiko	allenamento, becco di gallina.
Keito	base del pollice col polso a testa di gallina.
Keito uchi	attacco con la base del polso a becco di gallina.
Keito uke	parata con la base del polso a becco di gallina.
Kekomì	penetrante, di spinta.
Ken	spada, pugno.
Kendo	"via" della spada; arte marziale sviluppata dal Ken jitsu.

Ken-jitsu	tecnica della spada; scherma tradizionale giapponese.
Kentos	le nocche di indice e medio della mano.
Kentsui (o Tettsui)	pugno a martello.
Kentsui (o Tettsui) uchi	percossa col pugno a martello.
Kenyocho	combinazione di metodi.
Keri	calcio. Nelle parole composte diventa <i>geri</i> .
Keri waza	tecniche di calcio.
Kesa geri (o Yoko tobi geri)	calcio laterale volante (lett.: calcio diagonale).
Ki	energia universale, energia vitale, respiro (in cinese <i>Ch'i</i>).
Ki ko	esercizi di rafforzamento energetico (in cinese <i>Ch'i Kung</i>).
Kiai	unione di energia, armonia dell'energia interna dell'uomo con quella dell'universo, emissione sonora nelle tecniche definitive.
Kiba dachi	posizione del "cavaliere".
Kihon	fondamentali per lo sviluppo del Ki.
Kihon kumite	combattimento fondamentale.
Kihon ippon kumite	combattimento fondamentale ad un attacco.
Kihon sambon kumite	combattimento fondamentale a tre attacchi.
Kihon gohon kumite	combattimento fondamentale a cinque attacchi.
Kikai	"mare d'energia", parte del ventre situata sotto l'ombelico.
Kime	massima concentrazione di energia focalizzata in un punto (lett.: <i>decisione estrema</i>).
Kimi	decidere.
Kiri	fendente, tagliente.
Kirikae	cambio gamba.
Kiritsu	alzarsi.
Kiru	tagliare, fendere.
Kiza	seduto con le gambe distese.
Kizami	improvviso.
Kizami tsuki (o Mae ate)	pugno frontale improvviso con il braccio anteriore.
Ko	piccolo (in contrapposizione a <i>O</i> - grande), dorso del pugno o della mano.
Koan	problema contraddittorio, principio di verità eterna trasmesso da un maestro.
Kobudo	disciplina marziale sviluppatasi ad Okinawa in cui vengono usate le armi non convenzionali quali <i>Sai, Tonfa, Bo, Nunchaku, Kama, Eku</i> , ecc... (lett.: <i>antiche arti marziali</i>).
Kobushi	pugno normale.
Kodan	narrativa.
Koho	inversione di direzione.
Koko	bocca di tigre.
Kokoro	Cuore, spirito, anima di una persona o di una cosa (è analogo al termine <i>Shin</i>).
Kokutsu dachi	posizione di guardia arretrata.
Kosa	incrociare.
Kosa dachi	posizione a piedi incrociati.
Koshi	dente di tigre, parte carnosa sotto le dita dei piedi, anca, fianco.
Kote	polso.
Kozuka	piccolo coltello.
Ku	nove, vuoto, vacuità.

Kubi	collg.
Kumade	mano a zampa d'orso.
Kumi	incontro.
Kumite	combattimento (<i>lett.: incontro di mani</i>).
Kun	precetti, sistema di pronuncia giapponese dei caratteri cinesi (<i>kanji</i>).
Kushanku	nome di un ufficiale cinese maestro di Kempo di stanza ad Okinawa. Nome antico (in alcune scuole tuttora usato) di alcuni kata da lui introdotti ed ora chiamati <i>Kanku</i> (osservando il cielo).
Kutsu	atteggiamento, condizione.
Kyo	debolezza, vulnerabilità.
Kyodo	movimento.
Kyu	classe, grado inferiore.
Kyudo	la via dell'arco - arte marziale giapponese di tiro con l'arco.
Kyusho	punti vitali.
Kwatsu	vincere, metodo di rianimazione, emettere uno speciale grido con forte voce (nella pratica Zen).

M

Ma (o Ma-ai)	distanza giusta di combattimento, intervallo spazio temporale con un'idea di movimento.
Mae (o Zempo)	frontale, in avanti.
Mae ashi	gamba davanti.
Mae ashi geri	calcio con la gamba davanti.
Mae ate (o Kizami tsuki)	pugno frontale improvviso con il braccio anteriore.
Mae empi uchi	percossa di gomito frontale.
Mae geri	calcio frontale.
Mae geri keage	calcio frontale frustato o di slancio.
Mae geri kebanashi	calcio frontale frustato o di slancio.
Mae geri kekomi	calcio frontale di spinta.
Mae hiji ate	percossa di gomito frontale.
Mae muki	fronteggiarsi.
Mae tobi geri	calcio frontale volante.
Mae ude deai osae	parata con l'avambraccio pressante.
Mae ude hineri uke	parata con torsione dell'avambraccio.
Mae (o Zempo) ukemi	caduta in avanti.
Mageru	curvare.
Maki kaeshi	bloccare un attacco e rinviarlo.
Makiwara	bersaglio elastico per allenare i colpi (<i>lett.: fascio di paglia</i>).
Mama	com'è.
Mato	punto vulnerabile.
Mawashi	circolare.
Mawashi empi uchi	percossa di gomito circolare.
Mawashi geri	calcio circolare.
Mawashi hiji ate	percossa di gomito circolare.
Mawashi tsuki	pugno circolare.
Mawashi uchi	percossa circolare.
Mawashi uke	parata circolare.
Mawatte	girare.

Me	occhio.
Mei kei	potenza visibile.
Meiji	periodo compreso tra il 1868 e il 1912 corrispondente al regno dell'imperatore Meiji.
Meikyo	nome di un Kata di Karate-do (<i>lett.: specchio luminoso</i>).
Michi	via, itinerario (sinonimo di <i>Do</i>).
Michi shirube	indicare la via.
Midare	esercizio di combattimento caratteristico del Karate do Shotokai in cui si schivano gli attacchi portati da uno o più avversari.
Migi	destra.
Migi shizen tai	posizione naturale con gamba destra avanti.
Migi renoji dachi	posizione a "L" con gamba destra avanti.
Migi teiji dachi	posizione a "T" con gamba destra avanti.
Mikado	imperatore giapponese.
Mikazuki geri	calcio a luna crescente.
Mikiri	verificare.
Mimi	orecchio.
Miru	guardare.
Mizu	acqua.
Mizu nagare	flusso d'acqua.
Mokuso	meditazione.
Mondo	domande e risposte tra maestro e discepolo.
Morote	due mani.
Morote sukui uke	parata raccolta con le due mani.
Morote tsukami uke	parata a due mani con presa.
Morote tsuki	attacco a due pugni simultanei.
Morote uchi	percossa a due mani.
Morote uke	parata a due mani.
Mune	torace, petto.
Mushashugyo	viaggio effettuato da un Samurai per approfondire la sua arte di combattimento.
Mushin no shin	concetto <i>Zen</i> della "mente senza mente".
Mushotoku	senza scopo né spirito di profitto.
Musubi dachi	posizione eretta a talloni uniti e punte dei piedi divergenti di 90 gradi.
Muto	tecnica per combattere senz'arma un uomo armato di spada (<i>lett.: senza spada</i>).
N	
Nagashi	deviare, fluire, accompagnare.
Nagashi tsuki	pugno fluente.
Nagashi uke	parata deviante.
Nageashi	proiezione di gamba.
Nage waza	tecniche di proiezione.
Naginata	alabarda giapponese.
Nai wan	interno dell'avambraccio.
Naikan	introspezione.
Nakadaka ippon ken	pugno con la nocca del medio sporgente.
Nakadaka ken	pugno con la nocca del medio sporgente.

Namigaeshi	parata fluttuante di gamba.
Nan	sud.
Naname	obliquamente, diagonalmente.
Naore	ritornare in <i>Yoi</i> .
Neko	gatto.
Neko ashi dachi	posizione del gatto.
Ni	due.
Nidan	secondo grado.
Nidan geri	doppio calcio volante.
Nigiru	chiudere.
Nihon nukite	attacco con le punte dell'indice e del medio.
Nippon Kempo	boxe giapponese nata negli anni '50 sulla base del Karate do e del Ju Jitsu; creata dal monaco Doshin So.
No	antichissima forma di teatro giapponese.
Nobasu, Nobashi	distendere, allungare.
Nodo	gola.
Nukite	mano a lancia.
Nukite tsuki	attacco con la mano a lancia.
Nunchaku	arma derivata da un attrezzo agricolo formata da due bastoni uniti da una corda o da una catena.
O	
O	grande.
Obi	cintura
Oi	che prosegue, avanzare.
Oi tsuki	pugno che prosegue, pugno lungo.
Oikomi	entrare avanzando.
Okinawa	isola dell'arcipelago delle Ryu Kyu.
Okinawa te	(lett.: mano di Okinawa) tecniche di combattimento a mano nuda originarie dell'isola di Okinawa che sono all'origine del Karate.
Okuri	a due, coppia, dietro.
Okuri ashi	gamba dietro, scivolamento del corpo indietro (v. <i>tsuri ashi</i>).
Omote	fronte, facciata, diritto (in contrapposizione ad <i>Ura</i> - rovescio).
Omote waza	tecnica di facciata.
Osaeru	trattenere.
Osaе	pressante.
Osaе uke	parata pressante.
Oshi	spingere.
Oshi ateru	percuotere.
Oshikomu	spingere con forza.
Oshinobasu	spinta-estensione.
Otoshi	spingere verso il basso.
Otoshi empi uchi	percossa col gomito verso il basso.
Otoshi hiji ate	percossa col gomito verso il basso.
Otoshi uchi	percossa verso il basso.
Otoshi uke	parata verso il basso.
R	
Rei	saluto.

Ren	combinare, collegare.
Ren tan	rafforzamento di energia.
Ren geri	due tecniche consecutive di calcio.
Ren mae geri	doppio calcio frontale.
Ren tsuki	due tecniche consecutive di pugno.
Renoji dachi	posizione a "L".
Renzoku geri	combinazione di calci.
Renzoku tsuki	concatenazioni di attacchi di pugno.
Renzoku waza	combinazioni di tecniche, concatenazioni.
Ricken (o Uraken)	dorso del pugno.
Ricken uchi (o uraken uchi)	attacco col dorso del pugno.
Rin	anello.
Rinzai	setta <i>Zen</i> (in cinese <i>lin tsi</i>) in cui lo Zazen è il metodo per raggiungere il <i>satori</i> .
Ritsu rei	saluto tradizionale in piedi.
Ritsu zen	esercizio di rafforzamento energetico eseguito in piedi.
Roku	sei.
Ronin	guerriero senza padrone.
Ryo	entrambi.
Ryo koshi	da entrambi i lati.
Ryo sho awase	a mani unite.
Ryo soku	da entrambi i lati.
Ryu	stile o scuola.
S	
Sabaki	schivare.
Sado	la "via del tè".
Saho	a sinistra.
Sai	arma del <i>Kobudo</i> solitamente usata in coppia; è uno stiletto in ferro munito di due bracci ricurvi detti <i>yoku</i> che si trovano tra l'elsa (<i>tsuka</i>) e il corpo (<i>monouchi</i>).
Sake	vino ottenuto dalla fermentazione del riso.
Sakki	atmosfera creata dalla volontà di uccidere.
Sameru	attaccare.
Samurai	soldato di ventura giapponese, sinonimo di <i>bushi</i> .
Sambon kumite	combattimento di tre attacchi su tre passi.
Sambon (o Sanren) tsuki	tre colpi di pugno combinati.
San	tre.
Sanchin dachi	posizione a clessidra.
Sandan	terzo grado.
Sankaku	triangolo.
Sankaku tobi	salto a triangolo.
Sanren (o Sambon) tsuki	tre colpi di pugno combinati.
Satori	illuminazione, risveglio alla verità cosmica.
Seiken	pugno normale fondamentale.
Seiken choku tsuki	colpo diretto di pugno fondamentale.
Seiryuto	mano a sciabola.
Seiryuto uchi	percossa con la mano a sciabola.

Seiryuto uke	parata con la mano a sciabola.
Sei suru	controllare.
Seiza	posizione in ginocchio (v. anche <i>Zazen</i>).
Sen	iniziativa.
Sen no sen	attaccare nel momento in cui l'avversario decide di attaccare (v. <i>Hyoshi, Tai no sen</i> e <i>Go no sen</i>).
Sensei	maestro di dojo.
Sensei ni rei	saluto al Maestro.
Seppuku	suicidio rituale giapponese eseguito tagliandosi l'addome (v. <i>hara kiri</i>).
Sesshin	periodo intensivo di meditazione in <i>Zazen</i> .
Shi	quattro, morte.
Shiatsu	digitoppressione tradizionale giapponese.
Shichi	sette.
Shiho	nelle quattro direzioni.
Shiho geri	tecniche di calcio nelle quattro direzioni.
Shiho wari	rottura delle tavole (v. <i>tameshiwari</i>) nelle quattro direzioni.
Shikake waza	tecniche di provocazione, finte.
Shikantaza	semplicemente sedersi, concentrarsi nella pratica dello <i>Zazen</i> .
Shiki	i fenomeni, il mondo visibile.
Shikko	movimento in ginocchio (v. <i>Seiza</i> e <i>Suwariwaza</i>).
Shiko dachi	posizione quadrata, posizione Sumo.
Shimei (o Chi-mei)	attacco potenzialmente mortale.
Shimoseki	lato inferiore.
Shimoza	zona inferiore.
Shin	spirito, cuore, anima di una persona o di una cosa (è analogo al termine <i>Kokoro</i>).
Shinai	spada di bambù.
Shinobi	ladro.
Shinobi ashi	"passo del ladro".
Shinto	religione politeista giapponese (<i>lett.: la via degli dei</i>).
Shisei	posizione.
Shita	verso il basso.
Shita muki	guardando in basso.
Shita ni	giù, sotto.
Shito ryu	stile di Karate do creato da Sensei Mabuni Kenwa.
Shittsui	ginocchio.
Shizen tai	posizione naturale.
Sho	piccolo (in contrapposizione a <i>Dai</i> - grande), primo, palmo, mano.
Shodan	primo grado.
Shogun	alto dignitario feudale che, sotto il regno degli imperatori del Giappone, deteneva il potere effettivo.
Shomen	di fronte, davanti, anteriore.
Shomen muki	guardando avanti.
Shomen ni rei	saluto di fronte (nelle manifestazioni è il saluto al pubblico).
Shomen uchi	percossa in avanti (solitamente in shuto).
Shoto	pseudonimo con cui Sensei Funakoshi Gichin, Maestro di Karate do, firmava le sue poesie (<i>lett.: onde di pino</i>).

Shotokai	"collegio di Shoto". Organizzazione formata dagli allievi di Sensei Funakoshi per aiutare il Maestro. Nome dello stile di Karate do sviluppato da Sensei Egami Shigeru quale evoluzione della scuola del suo Maestro Sensei Funakoshi Gichin.
Shotokan	"scuola di Shoto". Nome del dojo di Sensei Funakoshi Gichin ora sede della Japan Karate do Shotokai Association. Nome dello stile di Karate do sviluppato da Sensei Funakoshi Yoshitaka quale evoluzione della scuola del padre Sensei Funakoshi Gichin.
Shu (o Te)	mano.
Shu wan	avambraccio.
Shubo	avambraccio.
Shushi	etica.
Shuto	taglio esterno della mano (dalla parte del mignolo).
Shuto barai	parata semicircolare col taglio esterno della mano.
Shuto uchi	percossa col taglio esterno della mano.
Shuto uke	parata col taglio esterno della mano.
Sochin	nome di un Kata di Karate-do (<i>lett.: So = forza e Chin = calma</i>).
Sochin dachi	posizione forte e calma.
Soeru	attacco.
Sokui zuke	tecnica nella quale si "incolla" la propria spada (o altra arma) a quella dell'avversario (<i>lett.: incollare con colla di riso</i>).
Sokuho	lato.
Sokumen awase uke	parata laterale con le mani combinate.
Sokutei	pianta del piede.
Sokutei mawashi uke	parata circolare con la pianta del piede.
Sokutei osae uke	parata pressante con la pianta del piede.
Sokuto	taglio esterno del piede (dalla parte del mignolo).
Sokuto osae uke	parata pressante col taglio esterno del piede.
Sono mama	così com'è.
Sorashi	finta.
Soto	esterno, setta Zen.
Soto muki	guardando verso l'esterno.
Soto uke	parata dall'esterno verso l'interno.
Suigetsu	plesso solare.
Suki	deconcentrato, apertura.
Sukui	cucchiaio.
Sukui uke	parata a cucchiaio
Sumo	lotta tradizionale giapponese.
Sun	unità di lunghezza pari a circa 3 centimetri.
Sun dome	fermare un colpo immediatamente prima del contatto.
Sun kei	pugno inviato da una distanza di circa 3 centimetri dal bersaglio.
Suri ashi	vedi <i>Tsuri ashi</i> .
Susumi	avanzare.
Sutemi waza	tecniche d'emergenza.
Sutra	inno religioso.
Suwari	inginocchiarsi in Seiza.
Suwariwaza	tecniche in ginocchio (<i>v. Shikko e Seiza</i>).

Tachi	spada lunga dei <i>Samurai</i> .
Tachikata	posizione del corpo.
Tai	corpo, attendere (contrapposto a <i>Ken</i> = attaccare).
Tai no sen	parare e contrattaccare contemporaneamente all'attacco avversario (v. <i>Hyoshi</i> , <i>Sen no sen</i> e <i>Go no sen</i>).
Tai sabaki	rotazione del corpo, schivata.
Tai soku ni	a lato del corpo.
Taikyoku	causa primaria, nome di tre kata (<i>T.Shodan</i> , <i>T.Nidan</i> e <i>T.Sandan</i> creati da Sensei Funakoshi Gichin).
Tameshi wari	esercizio di rottura di tavole.
Tanden	basso addome.
Tanto	pugnale.
Tatami	materassina (in origine era di paglia di riso pressata).
Tate	verticale.
Tate empi uchi	percossa di gomito verticale ascendente.
Tate hiji ate	percossa di gomito verticale ascendente.
Tate ken	mano a pugno verticale.
Tate mawashi uchi	colpo circolare verticale.
Tate nukite	mano a spada verticale.
Tate shuto	mano a taglio verticale.
Tate shuto uke	parata con la mano a taglio verticale.
Tate tsuki	colpo di pugno verticale.
Tateru	alzare.
Tatsu	rimanere in piedi.
Te (o Shu)	mano.
Te nagashi uke	parata deviante con la mano.
Te osae uke	parata pressante con la mano.
Te waza	tecniche di mano.
Teiji dachi	posizione a "T".
Teiko	resistenza.
Teisho	base del palmo della mano.
Teisho awase uke	parata con i palmi delle mani combinati.
Teisho tsuki	colpo diretto con la base del palmo.
Teisho uchi	percossa con la base del palmo della mano.
Teisho uke	parata con la base del palmo della mano.
Teisoku	pianta del piede.
Tekki	"montando a cavallo": nome di tre kata di Karate do (<i>T.Shodan</i> , <i>T.Nidan</i> e <i>T.Sandan</i>) anticamente (in alcune scuole tuttora) chiamati <i>Naihanchi</i> .
Tekubi	polso.
Tekubi kake uke	parata con il polso a gancio.
Ten	cielo, universo.
Tenno	imperatore giapponese (<i>lett.: figlio del cielo</i>).
Tettsui (o Kentsui)	pugno a martello.
Tettsui (o Kentsui) uchi	percossa col pugno a martello.
To	mano, spada, est.
To ate	portare un colpo a distanza (senza contatto).
To de	"mano cinese", sinonimo di <i>Okinawa te</i> (v.).

Tobi	saltare.
Tobi geri	calcio volante.
Tobi goshi	saltare fuori.
Tobi komi	saltare all'interno.
Tobi yoko geri	calcio laterale volante.
Tobiagari	saltare.
Togukawa	famiglia di <i>shogun</i> che regnarono in Giappone dal 1603 al 1867, epoca, sinonimo dell'epoca <i>Edo</i> (v.).
Tokui	favorito, preferito.
Tokui kata	il kata preferito.
Tokui waza	la tecnica preferita.
Tombogaeri	salto mortale.
Tomo ni	insieme.
Tonfa	arma derivata da attrezzo agricolo formata da un basone con impugnatura perpendicolare, di solito usato in coppia.
Tori	colui che attacca.
Tsugi	successione.
Tsugi ashi	marcia successiva (piede scaccia piede).
Tsukami	afferrare, prendere.
Tsukami uke	parata con presa dell'avversario.
Tsukamiyose	presa con strattone.
Tsukeru	attacco, presa.
Tsuki (o zuki)	attacco diretto di pugno.
Tsuki uke	pugno parata.
Tsukidashi	colpo.
Tsukkomi	spingere.
Tsumasaki (o Ashi nukite)	punta delle dita del piede.
Tsumasaki dachi	posizione sulla punta dei piedi.
Tsuri ashi	scivolamento del corpo (v. <i>Yori ashi</i> e <i>Okuri ashi</i>).
Tsuruashi dachi	posizione della gru.
Tsuyoi	forte.
Tsuyoku	con forza.

U

Uchi	percossa, interno.
Uchi hachiji dachi	posizione naturale a piedi convergenti.
Uchi uke	parata dall'interno verso l'esterno.
Uchi waza	tecniche di percossa.
Uchideshi	discepolo interno, discepolo diretto.
Uchigawa	interno, lato interno.
Ude	avambraccio.
Ude uke	parata con l'avambraccio.
Ue	su, in cima a, sopra, in alto.
Ue muki	guardare in alto.
Uho	verso destra.
Ukasu	galleggiare.
Uke	parata, bloccaggio, colui che subisce un attacco.
Uke waza	tecniche di parata.

Ukemi	caduta.
Undo	esercizio.
Unsoku	spostamenti.
Ura	nascosto, dissimulato, rovescio (in contrapposizione ad <i>Omote</i> - diritto, evidente, di facciata).
Ura tsuki	pugno rovesciato, pugno stretto.
Ura waza	tecnica nascosta, dissimulata.
Uraken (o Ricken)	dorso della mano.
Uraken (o Ricken) uchi	percossa col dorso della mano.
Ushiro	indietro.
Ushiro ashi geri	calcio con la gamba dietro.
Ushiro empi uchi	percossa col gomito all'indietro.
Ushiro geri	calcio all'indietro.
Ushiro hiji ate	percossa col gomito all'indietro.
Ushiro muki	guardando indietro, guardando alle spalle.
Ushiro ukemi	caduta indietro.
Utsui	sollevare.

W

Wa	circolare, pace.
Wado ryu	scuola della via della pace; stile di Karate do creato da Sensei Otsuka Hironori.
Waka	epigrammi in versi.
Waki	ascella, fianco.
Waki gamae	guardia di profilo.
Wakizashi	spada corta dei <i>Samurai</i> .
Wan	avambraccio.
Wanto	avambraccio.
Washide	mano a testa d'aquila.
Waza	tecnica.
Wazari (o Waza-ari)	termine arbitrario per indicare una tecnica valida ma non perfetta che determina l'attribuzione di un mezzo punto; due <i>Wazari</i> determinano un <i>Ippon</i> (v.).

Y

Yakusoku kumite	combattimento prestabilito.
Yama	montagna.
Yama gamae	posizione di guardia "della montagna".
Yama tsuki	doppio colpo di pugno a "U" largo (o "a montagna").
Yame	arrestarsi, fermarsi.
Yari	lancia giapponese.
Yasume	rilassarsi.
Yaya	leggermente.
Yaya asaku	leggermente superficiale.
Yoi	pronti, attenzione, a posto, stato di attenzione psicofisica da cui si inizia ogni azione.
Yoi dachi	posizione specifica abbinata allo stato di <i>Yoi</i> in funzione di un determinato esercizio.
Yoko	laterale.
Yoko empi uchi	percossa di gomito laterale.

Yoko geri	calcio laterale.
Yoko geri keage	calcio laterale di slancio, frustato.
Yoko geri kebanashi	calcio laterale di slancio, frustato.
Yoko geri kekomi	calcio laterale spinto.
Yoko hiji ate	percossa di gomito laterale.
Yoko tobi geri (o Kesa geri)	calcio laterale volante.
Yoko uchi	percossa laterale.
Yoko ukemi	caduta laterale.
Yomi	previsione, intuizione della volontà dell'avversario, arte di prevedere e prevenire.
Yomu	prevenire, prevedere, leggere, intuire, decifrare.
Yonhon nukite	colpo con la mano a lancia (con la punta delle 4 dita riunite).
Yori ashi	scivolamento del corpo in avanti (v. <i>Tsuri ashi</i> e <i>Okuri ashi</i>).
Yu	funzione essenziale delle cose.
Yuchi	dito.

Z

Za	posizione seduta.
Zai	ovest.
Zanshin	stato mentale di allerta (<i>lett.: mantenere lo spirito</i>).
Zazen	meditare in posizione Seiza.
Zarei	saluto formale in posizione Seiza.
Zempo (o Mae)	in avanti.
Zempo (o Mae) ukemi	caduta in avanti.
Zen	(<i>dyana</i> in sanscrito e <i>ch'an-na</i> in cinese) corrente contemplativa di buddismo mahayana (o del grande veicolo) fortemente influenzata dal taoismo filosofico cinese.
Zenkutsu dachi	posizione frontale, posizione di guardia avanzata.
Zenpo	direzione frontale.
Zori	sandali di paglia.
Zuki (o Tsuki)	colpo diretto di pugno (abituamente si scrive <i>tsuki</i>).