

GLOSARIO DE TÉRMINOS KARATE

A

Ai: Armonía, unificación, amor

Atama: Cabeza

Ago: Mandíbula

Age: Subir, ascendente

Aka: Rojo

Arigato: Gracias

Ashi: Pié

Ate: Mano

Ashi Barai: Barrido de pies

Atemi: Golpe dado en un punto vital del cuerpo

Ashikubi: Tobillo

Aihanmi: Posición simétrica. Los dos oponentes tiene el mismo pié adelantado

B

Barai : Barrer

Banzai: Jap. Lit. "Diez mil años de Felicidad"

Bravo: Viva

Bo: Bastón de madera de roble de 1.80 cms de longitud

Bushi: Literalmente "hombre de guerra"

Bushido: Camino del Guerrero. Conjunto de talentos físicos y de virtudes morales del Samurai

Bunkai : Aplicación práctica de las técnicas de un Kata

Budo: Vía Marcial

Bodhidarma: Primer patriarca del Zen (chan en china) (460: 534), vigésimo octavo patriarca después de Buda. Según la tradición, pasó de la india a china meridional en el siglo seis en el siglo VI y se estableció mas tarde en el templo de Shaolín (Shorin), donde entreno a los monjes en una especie de combate sin armas, con el fin de endurecer su cuerpo y su espíritu

C

Chakugan : Mirada

Chi Ma : Distancia corta

Chudan : Nivel medio; centro del cuerpo

D

Dai: Grande

Daisho: Conjunto de dos sables, uno largo (Katana) y otro corto (Wakizashi)

Dan: Nivel o rango

Do: Camino o senda de realización

Dojo: Lugar o trabajo en busca del DO

De Ashi: Hacia adelante

Dojo Kun: Mandamientos del gimnasio

Dachi : Postura

Domto : Respiración normal

E

Encho Sen: Prolongación del Combate

Ensan No Metsuke: Arte de mirar sin ver y ver sin mirar

Embusen : Diagrama del Kata, líneas de realización del mismo

F

Fumikiri : Golpe cortante

Fumikomi : Golpe aplastante

G

Gi: Uniforme de entrenamiento

Geiko: Ejercicio

Geta: Sandalias de madera

Gomen: Perdón

Go No Sen: Contraataque

Go: Cinco

Ganmen: Cara

Go Shin: Defensa personal

Gedan : Nivel bajo; bajo vientre y piernas

Geri : Técnica de pie (tanto ataques : patadas: como defensas)

Gyaku: Inverso

Gyaku Hanmi: Posición en la que los dos adversarios tiene los pies opuestos adelantados

Gyaku Kaiten : Giro de cadera contrario al sentido de la técnica (efecto de retroceso)

H

Hachi: Ocho

Hai: Sí, de acuerdo

Hammi : Posición en diagonal

Haisu: Dorso de la mano

Hajime: Empezar

Hiosi: Ritmo

Hiraken: Nudillos, puño plano

Henka: Variación

Hobaku Waza: Registros, esposamientos

Heisoku: Empeine

Hana: Nariz

Hansa: Sentados con las piernas cruzadas

Hara : Vientre

Haito: Borde interno de la mano

Hidari : Izquierda

Hiji o Empi : Técnica de codo

Hiki Ashi : Retracción rápida del pié tras una patada

Hikite : Retroceso del brazo contrario al que golpea

Hente: Es cuando una mano defensiva se vuelve ofensiva. Defensa y contraataque con la misma mano

Hiza o Hittsui: Técnica de rodilla

I

Ippon: Punto, victoria total si se ha hecho una técnica perfecta

Iku Ashi: Pié de apoyo

Ichi: Uno

Ibuki : Respiración diafragmática, con contracción abdominal

J

Jyu Kumite: Combate libre, fuera de competición, sin arbitrajes

Jogai: Cuerpo fuera del área de combate

Jogai Chui: Advertencia por salir fuera del área de combate

Jiku Ashi: Pié de apoyo

Jiun Kaiten: Cadera en el mismo sentido de la técnica

Jo Sokutei: Base de los dedos

Juji: Cruz

Ju: Diez

Jodan (Yodan) : Nivel alto; cabeza y parte superior del cuerpo

K

Kai: Asociación

Kakato: Talón

Kake: Efectuar un gancho

Kakete: Mano efectuando un gancho

Kaishu: Mano abierta

Kamae: Guardia

Kobudo: Arte marcial antiguo (de ko: antiguo, y budo: arte marcial)

Kokai: Principiante

Kyu: Clasificación, grado

Kangetsu waza: Técnicas de Luxación

Kuchi: Boca

Karate Gi: Prenda de entrenamiento del karateca

Kami: Cabello

Katame Waza: Técnicas de control e inmovilización

Kihaku: Vivencia, espíritu

Kinteki: Genitales

Kuatsu: Técnica de reanimación

Kihon: Entrenamiento de base

Kohai: Principiante

Kokiu: Respiración

Ku: Nieve

Kuzushi: Derribo

Kyu: Rango inferior

Kaiten : Giro de cadera

Kakae Komi Ashi: Elevación de rodilla

Kata : Literalmente: "Forma". Combinación de técnicas de ataque y defensa

Keage : Ascendente

Kebanashi : Percutante

Kekomi : Penetrante

Ki : Espíritu; Energía interna

Kiai : Grito (liberación de la energía concentrada)

Kentos: Nudillos

Kime : Concentración de la energía en un momento determinado

Kokyu : Respiración

Keikoku: Advertencia

Kokekami: Sien

Koken: Zona alta de la muñeca

Kansetsu: Articulación

Keiko: Puño pico de gallo

Kuatsu : Técnicas de reanimación

Kamiza: Pared de honor en el Dojo donde se cuelgan el retrato del maestro o maestros

Keito Naname: Diagonal

Ko: Waza: Técnica de largo recorrido

Kote: Muñeca

Koshi: Base de los dedos de los pies

Kyusho: Puntos vitales del cuerpo humano. 660 en el cuerpo humano, 80 fácilmente accesibles. Ligados a la Acupuntura

Kubi: Cuello

Kote: Antebrazo

Kao: Cara

Kumite : Combate

Koho: En retroceso

M

Me: Ojos

Ma o Ma: ai : Distancia de combate

Mawate: Girar

Mawashi: Circular

Mae : Posición frontal

Mokuso: Meditación

Makiwara: Tabla o trenzado de paja para aprender a golpear

Migi : Derecha ae: Adelante

N

Ni: Dos

Nage Waza: Técnica de proyección

Nukite: Punta de los dedos

Nodo: Nuez

Naha: Principal ciudad y capital de la isla de Okinawa

Naore: Retorno a Yoi

Nakadaka Ken: Puño del medio dedo

Nakadaka Ippon Ken: Puño del dedo índice

Nogare : Respiración diafragmática, sin contracción abdominal

O

O: Grande

Oi: Embestida

O Sensei: Gran maestro, maestro de maestros

Okinawa: Isla del archipiélago de las Ryûkyu, situada frente a las costas de china. Su principal ciudad es Naha

Otoshi: Caída, derribo descendente

Obi: Cinturón

Osae: Inmovilizar, empujar hacia abajo

R

Rei: Saludo. Etiqueta ceremonia

Reigisaho: Reglas de ceremonial del Dojo

Renzoku: Serie, continuación, sucesión

Ritsurei: Saludo de pié consistente en una ligera inclinación de la cabeza

Renshi: Persona considerada instructor experto

Renko waza: Técnicas de conducción

Roku: Seis

Ryu Kyu: Archipiélago de. Situado al extremo sur de Japón, frente a las costas de China y Taiwan

Ryu: Estilo, escuela o sistema

S

Saika Tanden: Punto donde se concentra la fuerza vital, dos centímetros por debajo del ombligo

Sasoi: Engaño. Provocar el ataque del oponente ofreciéndole una apertura en el Kamae

Seitei: Es cuando la mano defensiva y la ofensiva es diferente

Samurai: "El servidor, el vasallo"

Seppuku: Forma ritual de suicidio llamado la "Flor del Bushido", porque en el código Bushido, el Samurai no teme a la muerte

Sabaki: Esquiva

San: Tres

Seiza: Arrodillarse

Sempai: Ayudante del Sensei. Alumno aventajado o veterano en DOJO

Sen: Anticiparse al ataque. Iniciativa

Sen No Sen: Anticipación en el combate en la acción y en la estrategia

Sensei: Maestro. Etimológicamente, "Al que hay que mirar" o imitar

Sho: Menor

Shi: Cuatro

Shiai: Combate de competición

Shiaijo: Area de combate, de competición

Shikaku: Descalificación

Shimoseki: Lado inferior del Dojo donde se ponen los alumnos de menor grado

Shiro: Blanco

Shizen Tai: Posición natural del cuerpo

Shogun: Señor feudal, gobernador militar anterior a la era meiji de 1192 a 1867

Shiai Ho: Superficie de competición

Seiryuto: Parte inferior de la muñeca

Shime Waza: Técnica de estrangulación

Sichi: Siete

Shorei: Ryu (Naha-Te) Estilo de Karate dô de la isla de okinawa. Se caracteriza por sus movimientos cortos y contundentes, posturas altas y fuerte agarre. Este estilo favorecía a los individuos musculosos, o de gran envergadura. Sus posiciones son muy sólidas y estables, pero si no se trabajan bien los desplazamientos son algo lentos. Sus katas son de recorrido fuerte y agotador. El mayor representante de este estilo fue el maestro Kanryo Higaona.

Shorin: Ryu (Shuri-Te y Tomari-Te) Estilo de Karate dô de la isla de okinawa. Se caracteriza por sus movimientos ligeros, amplios y rápidos con posiciones naturales. Este estilo se recomendaba a individuos ágiles, o delgados que no poseían gran fuerza física. Sus desplazamientos son muy rápidos, al no centrarse en la fuerza física. Sus katas son de recorrido rápido y ligero. Su máximo representante fue el maestro Yasutsune Itosu.

Shuto: Borde externo de la mano

Sokutei: Planta del pie

Sokuto: Canto externo del pie

Sihan: Gran Maestro. Dan de maestría perfecta

Shomen (Mae): Frontal

Sokumen (Yoko): Lateral

Shuri: Ciudad de la Isla de Okinawa

Shotokan: "La casa de shoto" nombre con el que se bautizó el primer Dojo del maestro Funakoshi en Japón. Actualmente, nombre con el que se designa a un estilo de Karate.Do

Shishu: Maestro, ya fallecido

Shin: Corazón, espíritu, carácter. Para los japoneses el corazón es el centro de los sentimientos, en él sitúan el alma y el intelecto

Shuri-Te: Escuela de Karate tradicional de la Isla de Okinawa. se caracteriza por sus movimientos ligeros, amplios y rápidos con posiciones naturales

Soto: Exterior, fuera

Suki: Resquicio, abertura, oportunidad en el ataque

Seiken : Puño frontal

T

Tai Sabaki: Esquiva del cuerpo

Tsumasaki: Punta de los dedos

Tettsui o Kentsui: Puño de martillo

Tachi: Sable largo de ceremonia

Teisho o Shotei: Base de la palma de la mano

Tatami: Suelo de entrenamiento, que en su origen era de paja comprimida. Esteras sobre las que duermen los japoneses

Tomari: Ciudad de la Isla de Okinawa

Tomari-Te: Estilo englobado dentro de la denominación de Shorin: Ryû. Este estilo tiene influencias tanto del Shuri-Te como del Naha-Te, es decir, de los sistemas chinos del norte y del sur

Tandem : Es un punto situado en el abdomen, donde se concentra la energía (Ki). Se considera que está situado, aproximadamente, en el punto donde se cortan estas dos líneas: la vertical que pasa por el centro del cuerpo, y una línea horizontal que parte de un punto situado unos centímetros bajo el ombligo

Tate: Vertical

Te: Mano

Tobi: Salto

Tokui: Especialidad

Tokui Kata: Kata predilecto

Torimasen: Técnica no efectiva

Tsuzukite: Proseguir el combate

Tsukami Waza: Técnicas de agarre

Timing : Anticipación

To Ma : Distancia larga

Tori : El que ataca (al entrenar técnicas en pareja)

Tsuki (Zuki) : Técnica de puño directa proyecta

U

Ushi Ma: Distancia media

Ukemi: Caída

Ude: Brazo

Uraken: Puño del revés

Uchi : Técnica de puño circular; Técnica de mano abierta

Uke : Técnica de defensa; Blocaje

Ukete : El que defiende (al entrenar técnicas en pareja)

Ushi Ma : Distancia media

Ushiro : Técnica ejecutada hacia atrás

W

Waza: Técnica

Y

Yoko : Posición lateral

Yun Kaiten : Giro de cadera en el mismo sentido que la técnica (efecto de empujón)

Yame: Parar

Ying-Yang: La palabra china Yin representa todo lo que es negativo o pasivo, inerte, mudo, material, pesado, tenebroso, femenino. Yang, todo lo que es positivo, activo, expansivo, móvil, duro, ligero, luminoso, masculino. Yin sigue el movimiento, Yang lo ejecuta. Nada es enteramente Yang o Yin; Yin engendra a Yang, Yang engendra a Ying. Sus análogos japoneses son: In: Yo. En budo positivo se dice omote o irimi; negativo, Ura o tenkan

Yang: Energía positiva

Ying: Energía negativa

Yoi: Preparación



Calle Dámaso Alonso 7, Huércal de Almería

607 50 93 24 - 664 84 35 22

dojoalmeria.com - info@dojoalmeria.com

Z

Zenpo: En avance

Zazen: Posición de reposo

Zarei: Saludo de ceremonia de rodillas. Saludo tradicional japonés

Zenkutsu: Hacia adelante

Zen: Rama del budismo

Zanshin : Actitud mental de alerta editar