

# DIȚIONAR KARATE



A

*AGE* - A ridica, (de jos în sus).

*AGE-UKE* - Blocaj de apărare, executat cu brațul sau cu antebrațul, de jos în sus.

*AI (1)* - Iubire, armonie. Concept fundamental al tuturor artelor marțiale. Luat în sensul lui filosofic, semnifică identitatea funciară a tuturor ființelor umane și a naturii, forța vitală care conduce tot universul, care-i menține armonia și care acționează întodeauna în cerc niciodată în line dreapta, foarte apropiat de categoria filosofică clasică chineză.

*AI (2)* - Conceptual "AI" este indisociabil de conceptual "KI" sau (suflul universal).

*AI (3)* - Unire, reuniune. Este poziția față-n față a doi indivizi sau a mai multor indivizi ce se găsesc într-o situație fie de conflict sau de opoziție, fie că sunt de acord, în armonie.

*AIKIDO-"AI"*: (AI- adică Armonie, Armonia reprezentată de caracterul japonez AI, poate fi privită și ca o contopire sau confluență de energii sau de forțe. Principiul armoniei este de a evita sau a rezolva conflictul, coleziunea sau opoziția.), "KI" : (KI -adică Energia Universală, KI este invizibil, fără greutate, volum sau culoare, și de aceea nu se poate vedea cu ochiul liber. Dar tot ceea ce vedem și atingem este o manifestare a Ki-ului în diferite forme. KI se regăsește în orice, de la o simplă bucată de piatră, până la însăși ființa umană.); "DO" (DO- adică Cale, Departe de a defini doar o "metodă", DO, în aikido, semnifică de fapt călătoria spre propria dezvoltare spirituală. Țelul este iluminarea, iar instrumentele sunt elementele tehnice ale aikido. Ca în orice călătorie, parcursul poate fi tot atât de interesant ca și destinația.) Calea armoniei cu energia universală. Arta marțială dezvoltată, începând din 1931, de Ueshiba Morihei (1881-1969), prin crearea la Tokyo a primului său dojo, Kobukai.

*AIKIDOKA* - Practicant al disciplinei de Aikido.

*AIKI* - a câștiga înainte de a lovi.

*AIKI NO SEN* - a profita de poziția adversarului, principiu de luptă.

*AI-UCHI* - Acțiuni simultane a doi adversari care fac aceleași mișcări, în același timp.

*AITE* - Partener de întrecere, adversar.

*AYUMI - Mers, deplasare cu pași alunecați de mică amplitudine.*

*AKA - Roșu*

*AO - Albastru*

*ASHI - Picior, Gambă.*

*ASHI-BARAI - Mișcare de secerare/cosire a picioarelor lui uke de către picioarele sau gambele lui tori, care îl dezechilibrează pe uke și-l face să cadă pe-o parte.*

*ASHI-GATANA - (Sabie de picior), lovitura de picior secerare/cosire, exterioară sau interioară, acționând ca o lovitură de sabie. Sin / Sokuto.*

*ASHI-WAZA - Nume dat tuturor procedeele tehnice executate cu gamba sau cu piciorul.*

*ATE - Lovitură.*

*ATEMI - Lovitura la corp, în puncte vitale.*

*ATEMI-WAZA - Arta (tehnica) de a ataca sau a lovi punctele vitale/slabe (kyusho) ale corpului.*

*ATO NO SEN - inițiativa în defensivă; acțiunea de începere a unui contraatac de îndată ce este percepută intenția de atac, principiu de luptă.*

*ATOSHI BARAKU - mai sunt 10 sau 30 de secunde de luptă, din acel meci.*

**B**

*BARA-TE - Lovitură dată cu dosul degetelor.*

*BARAI - Măturare.*

*BASAMI - Forfecare.*

*BASSAI - Nume dat mai multor kata "ofensive", tipice pentru vechiul stil Tomari-te din Okinawa.*

*BO - Baston lung (de cca 1,60 la cca 2,80) de lemn, rotunjit, tăiat dintr-o esență tare (stejar).*

*BODHIDHARMA - Călugăr Budhist. I se atribuie, de asemenea, dar numai ipotetic, crearea unui sistem de luptă fără arme, menit să fortifice corpul și spiritul călugărilor. Aceasta formă de luptă va sta la originea majorităților artelor marțiale.*

*BO-JUSTU - Arta de a mânui bastonul lung.*

*BOKEN - (Sabie de lemn), în general de 1,05 m cioplită în forma unei adevărate Katana, dintr-un lemn foarte dur.*

*BU - (Lupta). Lupta este o înfruntare, dar și arta de a o evita. Bu este în egală măsură sinonim cu armonia (AI, WA) și reconcilierea omului cu universul. Acest termen intră în compunerea unui mare număr de cuvinte aparținând artelor marțiale.*

*BUDO - (Calea luptei/Arta luptei). Denumire adoptată în secolul al XX-lea pentru Artele Marțiale, în general, cu aplicare pașnică, implicând, pe lângă disciplinele fizice și procedee tehnice ale mișcării, o concepție și o etică. Toate artele marțiale în prezent considerate sporturi, au un sistem de grade numit Kyu/Dan menit să stabilească treapta de pregătire tehnică atinsă de Budokan.*

*BUDOKA - Termen aplicat tuturor practicanților unei Arte Marțiale Budo independent de gradul lor. Fiecare tehnică posedă propria sa denumire: Judo-ka (Judo), Aikido-ka (Aikido), Karate-ka(karate) ș.a.m.d., sufixul -ka desemnă un (practicant).*

*BUDOKAN - Sală de Arte Marțiale construită la Tokyo, în 1962, pentru a înlocui vechiul Kodokan, unde sunt predate și practicate diferite Arte Marțiale. Aceasta instituție a devenit "Mecca" artelor marțiale din Japonia.*

*BUJIN - Luptător.*

*BUNKAI - Aplicații tehnice în KATA, adică aplicația Kata-ului cu adversari reali.*

*BUKE - Familii războinice.*

*BUSHI - Războinic. Erau denumiți astfel toți războnicii care făceau partea din familii cu tradiție războinică, prin opoziție cu (Honke) sau familiile nobile.*

*BUSHIDO - Calea războinicilor. Cod de onoare și de comportament social al samurailor/luptătorilor, formulat în secolul al XVII-lea, care a urmat codului nescris numit (Kyubanomichi). Acest cod (Bushido) îi cerea războinicului, Bushi sau Samurai, să ducă o viață fără abateri de la normele morale, să disprețuiască moartea, să dea dovadă de loialitate, în orice împrejurare, față de sefi săi, de curaj, de politețe, de sinceritate și de stăpânire de sine, pe lângă stăpânirea artelor marțiale.*

*BUTSUKARI GEYKO - Exerciții, repetări de procedee, cu uke semnificativ.*

## C

*CHATAN YARA - Locuitor din Okinawa, care, în secolul al XVIII-lea, s-a dus în China, unde a învățat tehnicile “artelor războiului”. Întorcându-se în satul natal din Chatan, Yara a creat un fel de școala de arte marțiale cu și fără arme și mai ales de kata. Printre acestea din urmă, cele mai cunoscute sunt kata de sai, numita Chatan Yara ni sai și cea de bo, numita Chatan Yara no bo. Acestea kata sunt învățate și azi în Shorinji-ryu.*

*CHIBANA CHOSHIN - Maestru de arte marțiale din Okinawa, născut la Shuri. Discipol al lui Itosu Anko și a lui Matsumura Sokon în 1900, a ajuns, la rândul său, profesor de karate și a predat la Shuri și la Naha, devenind instructor al poliției. În 1956, a creat, în Okinawa, Karate-do renmei, o asociație ce regrupa toate stilurile de karate practicate în Okinawa.*

*CHI-MEI - Lovitura decisivă (atemi), periculoasă și care ar putea fi mortală dacă ar fi într-adevăr dată și cu toata puterea.*

*CHOSHI WAZA - Tehnica armonioasă.*

*CHOKU-TSUKI - Lovitura de pumn directă, dată spre înainte.*

*CHU - Mijloc, centru.*

*CHUI - Avertisment ușor.*

*CHUDAN - Nivel de mijloc, la înălțimea pieptului, ce cuprinde zona dintre gât și picioare, corpul.*

*CHUDAN MAE-GERI - Lovitura de picior dată din față, la înălțimea pieptului.*

*CHUDAN SHUTO UKE - Blocarea unei lovituri date cu (sabia mainii).*

*CHUDAN-TE-GATANA UKE - Apărare mijlocie, folosind mâna ca pe o sabie.*

*CHUDAN-TSUKI - Atac la nivel chudan.*

*CHUDAN-UDE UKE - Blocaj al antebrațului adversarului.*

## D

*DACHI - Poziție.*

*DAI-SENSEI - Mare maestru.*

*DAIMYO - Șeful unei provincii japoneze.*

*DAN - Grade superioare în Budo conferite centurilor negre; nivelul de pregătire. Grade superioare în artele marțiale tradiționale conferite celor care au dobândit dreptul de a purta centura neagră, cu alte cuvinte, celor care au studiat îndeajuns tehnica pentru ca, progresând, să poată deveni experți. Exista după școli și tehnici, între 5 și 12 dan. Gradele superioare corespund, în general, în budo, fie gradelor tehnice, fie gradelor (onorifice):*

- *Primul dan: este cel al studentului.*
- *Al doilea dan: corespunde titlului de discipol.*
- *Al treilea dan: este cel al discipolului confirmat.*
- *Al patrulea dan: grad de expert.*

- Al cincilea și al șaselea dan: acestea sunt gradele experților spirituali.
- De la al 7-lea până la al 10-lea dan, experții se specializează. Numai al 9-lea și al 10-lea dan au dreptul de titlul de (maestru).

Gradele onorifice sunt: hanshi (corespunde stăpânirii spirituale), kyoshi (dat experților care dețin al 6-lea și al 7-lea dan indică gradul de perfecțiune interioară) și renshin (dat practicanților celui de al 5-lea dan, indică atingerea perfecte stăpâniri de sine)

DAN TSUKI - Atac cu pumnul, care urmează unui alt procedeu tehnic de atac sau de contraatac.

DE - A ieși, a avansa.

DE-AI - Contraatac în momentul în care adversarul nu se mai găsește în stare de alertă (hontai).

DE-AI OASE UKE - Blocaj prin presing executat avansând spre adversar.

DE-ASHI -Picioarul care înaintează.

DE-ASHI-BARAI - "Din deru-(a ieși); ashi-(gamba); harai-(a mătura)". Măturare a piciorului avansat.

DEMBU - Mușchii fesieri.

DO - Drum, cale, trunchi, doctrina. Conduită spirituală urmată de adepții unei discipline - marțiale, religioase sau artistice. Conceptul do face parte integrală din artele marțiale tradiționale, fără de care acestea nu ar fi decât simple procedee tehnice de luptă. Ideea de cale sau de drum implică multiplicarea felurilor de a fi și de a se comporta, moral și social, pentru a ajunge la țelul final al omului integrarea sa armonioasă în legile universului.

DOJO - Sala de antrenament; loc de meditație în artele marțiale ; Locul unde îți găsești drumul, calea, doctrina. Abreviere din judo-jo. Sala de antrenament în artele marțiale, unde au loc și competițiile. Solul e acoperit cu tatami, dispuse în careu cu latura de 8 până la 10 m, la mijlocul sălii.

DOHIO - Cerc sacru (arena în care se desfășoară luptele sumo).

DORI - A lua.

DOSA - Acțiune, moment.

## E

EBI-JIME - Strangulare în clește.

EDO - Numele vechi al orașului Tokyo și al epocii shogunului familiei Tokugawa(1603-1868).

EMBU - Exerciții în care sunt opuși doi discipoli, pentru ai face sa deprindă împreună o mișcare deosebită.

EMPI - Cot.

EMPI UCHI - Lovitura de cot

ENCHO-SEN - (Prelungire) a timpului de luptă într-o întrecere arbitrată.

ENRYO - Dispreț față de moarte.

ERI - Rever.

## F

FUANTEI - Dezechilibru, instabilitate.

FUDO - Poziție fermă, stabilă.

FUMI - A pași ferm.

FUMI-WAZA - Tehnica de zdrobire, prin lovitură sau presiune, a unei părți a corpului adversarului, cu piciorul (fumi-komi) sau cu pumnul (fumi-tsuki).

FUMI KOMI - Lovitura de picior care zdrobește.

*FUNAKOSHI GICHIN- (1869-1957). Fondator al stilului modern de karate, fondator al sălii de antrenament și competiții Shotokan și totodată, al stilului specific, practicat în acest dojo.*

*FURI UCHI - Lovitura dată în diagonală de jos în sus, croșeu.*

*FUSEN - Neprezentare.*

*FUSEN GACHI - Câștig prin neprezentarea adversarului.*

*FUSEGI KATA - Moment (aruncare) defensiv.*

**G**

*GACHI- Câștig-(Victorie), termen de arbitraj, în timpul desfășurării unei lupte sau a unei competiții, prin care este desemnat învingătorul prin fortait (fusem-gachi), prin abandon (kiken-gachi), prin combinație de penalizare cu waza-ari și prin superioritate (yusei-gachin).*

*GAESHI - Răsturnare, contraatac.*

*GAESHI WAZA - Tehnica contraatacului.*

*GAKE - A lua, a prinde, cârlig.*

*GARAMI - A reține, a încrucișa.*

*GATAME - Imobilizare, control.*

*GEDAN - (Nivel de jos), (nivel inferior), de la centură în jos. Acest termen este utilizat în artele marțiale pentru a indica înălțimea unui atac sau a unei apărări. In kendo, acest nivel se afla la înălțimea abdomenului. In karate, e adeseori situat sub centură.*

*GEDAN KAMAE - Gardă joasă.*

*GEDAN-BARAI - Blocaj al unui atac printr-o mișcare de măturare (baliere) .*

*GEDAN CHOKU TSUKI - Lovitura de pumn directă, dată în partea inferioară a abdomenului.*

*GEDAN TSUKI - Atac la gedan, prin lovitura dată în partea inferioară a abdomenului.*

*GEDAN UKE - Apărare prin blocaj, la gedan.*

*GENSHIN - Simt acut al acțiunii intenționate de adversar, care îi permite unui luptător sa presimtă atacul îndreptat împotriva sa. Acest simț nu poate fi dobândit decât după mulți ani de practică a artelor marțiale. Cel ce are genshin poate deci să prevadă un atac advers cu o fracțiune de secunda înainte de producerea lui. Și poate contraataca imediat, cu maximum de eficiență.*

*GENKI - Vigoare, energie, vitalitate.*

*GERI - Picior.*

*GI - Costum.*

*GO - (Cinci), forța.*

*GOSHI - Șold.*

*GOHON-KUMITE - Serie de cinci atacuri executate în cinci pași, în timpul studierii formelor tradiționale.*

*GOJU-RYU - Școala întemeiată de Chojun Miyagi în 1930 și continuată de Gogen Yamaguchi, zis Pisica, al cărei principiu de bază este alianța dintre forța și suplețe.*

*GOJUSHI-HO - Kata care poartă denumirea celor (54 de pași), în care fiecare pas prezintă una sau mai multe mișcări.*

*GO-NO-SEN - Procedeu tehnic constând în preluarea inițiative în momentul deslănțuirii unui atac advers și trecerea imediată la contraatac.*

*GURUMA - Roată.*

*GYAKU - Invers, contra-natural adică contrar, opus.*

*GYAKU ASHI - Picior contrar.*

*GYAKU-TSUKI - Lovitura de pumn, împinsă, dată din răsucirea corpului, fie cu pumnul strâns, dacă gamba dreaptă e avansată, fie cu pumnul drept, dacă gamba stângă e avansată.*

*H*

*HA - Muchia sabiei cu care se da o lovitură.*

*HACHI - Opt .*

*HACHIJI TACHI - Poziție stabilă de așteptare înaintea unei lupte, cu picioarele depărtate (în vulcan), folosită în kata.*

*HADAKA - Gol.*

*HAIBU - Spatele (omului).*

*HAISHU - Dosul mâinii.*

*HAISHU-UCHI - Lovitura cu dosul mâinii.*

*HAISHU-UKE - Blocaj cu dosul mâini.*

*HAIKOKU - Sabia piciorului. Lovitură dată de jos în sus sau dintr-o parte cu partea de deasupra a piciorului.*

*HANSOKU - Act interzis.*

*HAITO - Sabia mâinii (corespunzătoare degetului mare pliat).*

*HAITO UCHI - Atac cu „ sabia mâinii” întoarsă.*

*HAISHO - Spatele palmei.*

*HAIWAN - Partea lată a antebrațului, dosul, partea posterioară.*

*HAJIME - (Incepeți). Ordin dat de arbitrul unei competiții pentru a le indica adversarilor că pot începe lupta.*

*HANE - Aripă.*

*HANSHI - (Maestru). Titlu onorific acordat de regulă deținătorului (centurii negre) care a dobândit al 5-lea și al 6-lea Dan de către proprii săi elevi sau discipoli.*

*HANTEI - (Decizie), hotărâre, judecată. Pronunțând acest cuvânt, arbitrul unei lupte sau al unei competiții ridică vertical brațul, ceea ce înseamnă ca el le cere arbitrilor-judecători să ia o decizie.*

*HANTAI- Invers.*

*HARA - Abdomen, burtă, pânțece, sursa de energie a corpului omenesc. Pânțelece este punctul de echilibru intern al corpului omenesc și sursa suflului (energiei) care, teoretic, se găsește la cca. 4 cm dedesubtului ombilicului, între ombilic și coloana vertebrală. Acesta este centrul de gravitate al corpului și locul unde, după credința japonezilor, se găsesc concentrate forțele vitale profunde. Prin acest hara omul poate comunica deci cu energia universală, acolo unde se află ki. Respirația (profundă) trebuie să pornească din acest hara, de unde emană toate forțele fizice și psihice ale individului. Arta de a te concentra în acest punct toate activitățile mintale și psihice se numește haragei.*

*HARAI - (Măturare) sau cosire a picioarelor adversarului printr-o mișcare bruscă a piciorului sau a gambei, care provoacă dezechilibrarea lui într-o parte.*

*HASAMI-TSUKI - Lovitura de pumn dată cu ambele mâini în foarfece.*

*HAKAMA - Fustă pantalon specific unor arte marțiale.*

*HAP KI DO - Arta marțială coreeană, o combinație de Taekwondo și Aikido.*

*HEIAN - Pace*

*HEIAN/PINAN NO-KATA - Forme de pace și de calm. Nume dat celor cinci kata-uri fundamentale ale stilului de la Shotokan, create de Itosu Kensei, care le-a ales dintre numeroase kata vechi. Pentru a obține gradele 8 și 9 kyu, învățarea lor este obligatorie. Studiarea celorlalte kata sau tekki începe de la 3 kyu. Unele școlii de karate folosesc termenul chinezesc pinan pentru a desemna aceste kata de bază.*

*HEIKO-DACHI - Poziție de așteptare, picioarele paralele.*

*HEISOKU-DACHI - Poziție (stând), drept, cu picioarele alipite.*

*HENKA - Schimb.*

*HIDARI - Stânga.*

*HIJI - (Cot) în limbajul războinicilor.*

*HIJI-ATE - Atac cu lovitură de cot.*

*HIJUTSU - Arte secrete.*

*HIKI-TE - Tragerea înapoi a mâinii care susține acțiunea de contraatac, combinând rotirea bazinului cu kime, în așa fel încât să crească viteza loviturii. Lovitura nu este însă efectiv dată, mâna sau pumnul retragându-se imediat ce mișcarea (kata) a fost executată în dus și-ntors rapid.*

*HIKI WAKE - Meci nul, egalitate.*

*HIRA-KEN - Lovitura de pumn directă dată în față, cu falangele degetelor semipliate.*

*HI HO - Tehnică tainică, predată în secret de maestru discipolilor.*

*HISHIG - Tehnica de (spargere) prin care practicantul de karate, karate-ka, poate sa demonstreze puterea lui de lovire, fie cu pumnul, fie cu sabia mâini, fie cu picioarele. Pentru a-și ameliora capacitatea de spargere, karate-ka trebuie să se antreneze îndelung prin lovirea rogojinei ca sa-și întareasca muchia mâinii, muchia piciorului, călcâiele sau pumnii.*

*HIZA - Genunchi.*

*HIZA GERI - Lovitură de picior cu genunchiul.*

*HIZA UKE - Apărarea cu gamba flexată, genunchiul înainte, în mișcare ascendentă.*

*HIJI - Cot.*

*HON - Origine, rădăcină, fundamental, de bază.*

*HO - Punct.*

## *I*

*IAIDO - Tehnica de luptă cu sabia, școli de sabie.*

*ICHI - Unu*

*IPPON-Un punct, victorie supremă (în Karate-ul WKF acesta înseamnă 3 puncte), tehnica preferată.*

*IPPON-KEN-TSUKI - Lovitura directă dată cu pumnul, având arătătorul sau degetul mijlociu proeminent.*

*IPPON-KUMITE - Atac convențional pe un singur pas ( la un singur punct), în care nu este folosit decât un singur procedeu tehnic.*

*IRIMI - Deplasare pe contraatac în cerc.*

*IRIMI UKE - Evitare spre exterior a unei lovituri.*

*IPPON-NUKITE - Lovitura ca de suliță, dată cu degetul arătător întins.*

*ITOSU ANKO - Discipol al maestrului Matsumura Sokon (1809-1899) și , la rândul lui, maestru de karate.*

*ITSUKU - Situație în care activitatea cerebrală a adversarului este blocată.*

## *J*

*JIGO - Defensiv.*

*JIGO-HONTAI - Pozitie fundamentală defensivă.*

*JIGORO KANO - A fost fondatorul judo-ului . În 1910, judo a fost recunoscut ca un sport care putea fi practicat în siguranță și în 1911 a fost adoptat ca fiind parte a sistemului de educație japonez. În același an, au luat ființă: Departamentul de*

Instructori de Judo Kodokan, Asociația Centurilor Negre Kodokan și Asociația Japoneză de Athletică. Începând cu a cincea olimpiadă, desfășurată la Stockholm, Kano a început să participe la toate Jocurile Olimpice și întâlnirile Comitetelor Olimpice Internaționale și a devenit o personalitate în sportul de pretutindeni. Judo-ul Kodokan a fost reevaluat de către membri săi în 1920. Go Kyo No Waza a fost revizuit, adăugându-i-se 40 de aruncări. 8 aruncări din precedenta clasificare au fost excluse.

*JIKAN* - Timp ( Adică timpul de luptă a expirat). În competiții, socotirea timpului se face după cronometru.

*JIME* - Strangulare.

*JIKU* - Axă, linie de luptă.

*JISHIN* - Încredere în sine.

*JO* - Înalt.

*JIYU-KUMITE* - Asalt suplu, liber, antrenamnet în dojo fără arbitru.

*JODAN* - Nivel superior, la înălțimea capului.

*JODAN AGE UKE* - Blocaj înalt (cu brațul ridicat), pentru a para un atac la față.

*JODAN MAE-GERI* - Lovitura de picior din față, la față sau la gat.

*JOGAI* - Anunt rostit de arbitru de linie atunci când unul din luptători iese în afara saltelelor din rogojină (tatami) sau a suprafaței pe care luptă.

*JOTAI* - Partea superioară a corpului, pieptul și capul.

*JOTATSUI* - Progres.

*JOZU* - Precizie, îndemanare, dexteritate.

*JU(1)* - Zece

*JU(2)*- (suplu), (docil) , (adaptabil) , (armonios). Această trasatură de caracter chino-japoneza, care a fost adeseori tradusă prin (blindețe), are în realitate un sens complet diferit. Nu e vorba nicidecum de lipsa de vigoare, ci de flexibilitate, de flexibilitatea corpului și a spiritului: când o tulpină de bambus se îndoaie sub greutatea zăpezii sau a unei păsări, atât zăpada cât și pasărea aluneca de pe ea, și tulpina de bambus, eliberată de povară, se îndreaptă cu atât mai multă forță și rapiditate cu cât a fost mai împovărată. Conceptul Ju implică deci, pe lângă flexibilitate, suplețe, vigoare și rapiditate. El este contrariul principiului Go, al forței.

*JUDO* - Calea supletei; artă martială non-violenta și non-ofensivă, creată în 1882 de Jigoro Kano (1860-1938), al carei principal temei îl constituie tehnicile de luptă cu mâinile goale.

*JUDO-KA* - Practicant al disciplinei judo, luptător de Judo.

*JUDO-GI*- Costumul de Judo.

*JU-IPPON KUMITE*- Antrenamnet convențional pentru lupta liberă, care cuprinde o serie de opt kata-uri fundamnetale, practicate în stilul shotokan și condifcate, în 1970, de Hirokazu Kanazawa. Aceasta condifcare indică procedeele folosite pentru a contraataca după:

- Jodan tsuki
- Chudan tsuki
- Chudan mae-geri
- Chudan yoko-geri kekomi
- Chudan mawashi-geri
- Ushiro-geri
- Chudan gyaku tsuki.

*JUJI* - Cruce.



*JUJI-UKE - Blocaj al unei lovituri de braț cu articulațiile pumnilor încrucișate.*

*JU-JUTSU - Știința supletei; tehnici de luptă elaborate de bushi în perioada KAMAKURA (1185-1333) pentru ca războinicii dezarmați să se poată, totuși, apăra în fața unui adversar înarmat.*

*JUMBI UNDO - Exerciții de încălzire.*

*JU-KUMITE - Asalt în antrenamentul liber, care trebuie să fie executat și susținut cu suplețe.*

*JUKUREN - Abilitate.*

*JU NO KATA - Tip de mișcări tradiționale, suple, efectuate lent.*

*JUSHIN - Centru de greutate.*

*JUTSU - Tehnica veritabilă; artă marțială violentă.*

**K**

*KACHI - Victorie*

*KAESHI - Contră.*

*KAESHI-WAZA - Contraatacuri succesive (în valuri)*

*KAGI - Croșeu.*

*KAGATO - Călcâi.*

*KAISHO - Mână deschisă.*

*KAITEN - Rotație.*

*KAGI-TSUKI - Lovitura dată în croșeu.*

*KAKE-UKE - Blocaj printr-un croșeu executat de exemplu, cu (sabia mâinii).*

*KAKE - Aruncare.*

*KAKE-WAZA - Tehnici de acroșare și de croșetare.*

*KAKUTO UKE - Blocaj cu articulația pumnului flexată.*

*KAMAE - Gardă, Poziție.*

*KAMI - Deasupra, superior, divinitate în religia Shinto.*

*KAMIZA - Loc de onoare unde stau cei mai mari.*

*KAMIKAZE - Vantul zeilor, neînfricat, sacrificiu.*

*KANI - Forfecare.*

*KANI-BASAMI - Forfecare cu picioarele.*

*KANKU- Privire spre cer; Un kata vechi, din care se trag actualele heian-kata și pinan-kata. Se disting doua feluri de*

*Kanku: Dai (mare) și Sho (mic).*

*KANO JIGORO-(1860-1938). Maestru de arte marțiale, născuți satul Mikase din provincia Hyogo Kobe. Descendent dintr-o familie de înalți funcționari imperiali. Fondator al artei judo, Kano Jogoro este singurul care are dreptul la titlul de sensei în aceasta disciplină.*

*KANSETSU - Luxare, articulații, încheituri.*

*KANSETSU WAZA - Arta acțiunilor articulare.*

*KANSETSU-GERI - Lovitură de picior laterală în genunchiul adversarului.*

*KARADA - Corpuri.*

*KARATE - Arta luptei cu mâinile goale. Din kara-gol și te-mână-(arta mâinilor goale). În trecut: kara- chinez, te-(mâna), deci arta mâinilor chineze (numită, cu aceeași semnificație, și tode). Schimbarea a fost făcută de Gichin Funakoshi, în 1936. Karate este o artă de luptă cu mâinile goale, care s-a dezvoltat de-a lungul secolelor, mai întâi în Okinawa. Karate-do, așa*

cum e practicat, ca sport marțial (pașnic), rămâne un ansamblu de procedee tehnice ofensive și defensive, bazate pe câteva principii esențiale:

1. Puterea loviturilor dată implică o musculatură bine dezvoltată.
2. Concentrarea forței pentru folosirea ei la maximum.
3. Utilizarea forței de reacție, care permite o mai mare putere de penetrație și de (sfârmare), (frângere).
4. Controlul respirației și al centrului de greutate al corpului.
5. Rapiditatea mișcărilor și (timing) a atacurilor.

La aceste principii, tehnicienii disciplinei karate au adăugat, pentru a nu rămâne în urma celorlalte budo, practicile (spirituale) ale concentrării și controlării spiritului, precum și o viziune globală asupra totului înconjurător. Astfel, dezvoltarea fizică a practicantului merge mână-n mână cu dezvoltarea lui psihică, dezvoltarea concomitentă prin care se urmărește lărgirea câmpului de percepție a unui karate-ka. În atacurile (sau caontraatacurile) controlate (într-atât încât să nu-l rănească, în orele de antrenament, pe adversar) pot fi folosite toate părțile corpului: lovituri circulare sau directe cu mâinile, pumnii, coatele, gambele, genunchi și picioarele. Un lung și uneori dificil antrenament este deci necesar pentru a ajunge să stăpânești o tehnică bună.

**KARATE-GI** - Costum de antrenament în karate-do, compus dintr-o haină largă de bumbac și din pantaloni albi, tot de bumbac, semilungi, la fel ca jodogi, cu centura colorată, la care se adaugă în competiții, un cordon roșu sau albastru.

**KARATE-KA** - Practicant de Karate, cel care practică antrenamentul de karate-do, indiferent de grad.

**KARU** - Secerare.

**KATA** - (1) Umăr; forma, lupta cu adversari imaginari, forma rituală de atac și apărare ale procedeelelor din Budo.

**KATA** - (2) Forma. Înlănțuiri. În toate arte marțiale, kata sunt (lupte imaginare), constituite din mișcărilor de bază ale unui procedeu tehnic, executate lent sau rapid, dar cu (tehnicitate). Ele sunt studiate pentru a înțelege bine natura lor și sunt practicate atât pentru perfecționarea procedeelelor tehnice, cât și pentru valoarea lor estetică. Kata sunt formele (rituale) ale procedeelelor tehnice și ale mișcărilor.

**KATAME** - (Prize) sau (încelestări) la sol.

**KATAME WAZA** - Arta luptei la sol.

**KATANA** - Sabie ușor curbată cu un singur tăiuș, făcea parte pe atunci din armamentul tipic al războinicului și în special al samurailor.

**KAWASHI** - Evitarea unei lovituri printr-o eschivă circulară a corpului.

**KE-AGE** - Lovitura de picior de jos în sus, (biciuită).

**KEIKO** - Lovitura dată cu degetele unite în (cioc de șoim).

**KEIKOKU** - Avertisment grav.

**KEIKOGI** - Costum de antrenament în artele marțiale.

**KEITO** - Lovitura cu partea de deasupra degetului mare.

**KEKOMI** - Lovitura de picior sprijinită sau (penetrată).

**KEMPO** - Calea pumnului; arta marțială chineză de luptă fără arme, boxul chinezesc, introdusă în Okinawa cu puțin timp înainte de anul 1600.

**KEN** - Pumn

**KENDO** - Calea sabiei; Arta marțială a mânuirii sabiei. Cultivate din cele mai vechi timpuri de toți războinicii, japonezi, iar din sec. al XIII-lea, de samurai. Interzisă în 1876, de când samurai n-au mai avut dreptul sa poarte sabie, kenjutsu a fost transformată în sport de Sakakibara Kenichi. Kendo este prima și cea mai respectată disciplină dintre artele marțiale din

Japonia, caci e bazată pe arta clasică a sabiei, care a fost, timp de secole, reprezentativă pentru spiritul clasei conducătoare a războinicilor.

*KENTO* - Fruntea pumnului. Pumn închis din care numai articulațiile arătătorului și ale mijlocului sunt folosite pentru a lovi din față.

*KENTSUI* - Ciocanul pumnului; Lovitura de pumn dată puternic, cu baza pumnului închis.

*KENSUI* - Apucarea mâinilor.

*KESA* - Îmbrăcaminte budistă.

*KENKYN* - Căutare, studiu.

*KERI* - Picior. (Lovitura de picior). Diferite procedee tehnice:

- *Mae-geri*, lovitura de picior dată în față;
- *Yoko-geri*, lovitura de picior dintr-o parte, prin întoarcere (*mawashi-geri*);
- *Ura-mawashi-geri*, lovitura de picior spre înapoi, din întoarcere;
- *Ushiro-geri*, lovitura de picior directă spre înapoi;
- *Kesa-geri*, lovitura de picior în diagonal.

Aceste *keri* pot fi prelungi (*to-ma*), mijlocii (*ma*), scurte (*chika-ma*), simple (fără salt), cu salt (*tobi*), biciuite (*ke-age*) sau penetrante.

*KERI-KOMI* - Intrare în atac cu lovitura de picior.

*KERI-WAZA* - Procedee tehnice ale loviturilor cu piciorul.

*KI* - Este în filosofia japoneză unul din cele mai importante concepte ale vieții, cel al energiei vitale. De aceea se zice foarte des, în Japonia, despre un om ca are un *ki* slab sau un *ki* puternic, după cum are o personalitate slabă sau o personalitate puternică.

*KIAI* - Concentrarea energiei; Este (strigătul care da viață), tradus uneori, greșit prin (strigătul care ucide), considerat drept concretizarea principiului activ al universului. Este strigătul scos în timpul unui atac și al cărui efect, producând vibrații de aceeași natură, ar fi în stare să paralizeze, pentru o fracțiune de secundă, activitățile psihice ale partenerului de luptă, ceea ce ar permite să fie învins mai lesne. După experții japonezi în artele marțiale, *kiai* ar permite eliberarea într-un timp foarte scurt a unei forțe mentale și psihice importante, forța ale carei vibrații ar fi sușesibile să le influențeze sau chiar să le modifice pe cele ale individului care le percepe. *Kiai* impune o perfectă concentrare a gândirii. Unii maeștri de arte marțiale consideră că există trei sau chiar patru feluri de *kiai*: de tonalitate joasă și gravă, atunci când energia se exprimă în acțiune; de tonalitate înaltă și mai acută, atunci când acțiunea s-a terminat; tonalitate normală, atunci când e vorba de reanimare; *kiai* silențios în anume exerciții de meditație.

*KIBA DACHI* - Poziția călărețului.

*KICK-BOXING* - Box cu lovituri de picior, termen american descriind o formă de luptă din boxul liber, foarte apreciată în Japonia ca și în Statele Unite, care folosește diverse metode provenite din savat, din boxul thailandez (*muay thai*) și din *kyokushinkai*.

*KIHON* - (1) Baza, fundamentul, sursa de energie.

*KIHON* - (2) Mișcare de bază sau fundamentală în tehnicile unei arte marțiale. Este studierea unei sau a mai multor mișcări fundamentale dintr-un procedeu tehnic, studierea repetată până ce mișcarea ajunge să fie aproape instinctivă, atingând totodată și perfecțiunea gestului.

*KIHON-KUMITE* - Atacuri în gol, fără partener.

*KIKEN* - Abandon, al lui *uke* aflat în imobilizare, strangulare sau cheie, abandon pe care îl anunță lovind de mai multe ori, cu mâna sau cu piciorul, solul sau corpul lui *tori*.

*KIKEN-GACHI - Victorie prin abandon.*

*KIME - În artele marțiale, concentrarea tuturor forțelor fizice și psihice asupra unui singur punct, fie asupra propriului hara, fie asupra unui punct situat dincolo de țintă. Este (ultima hotărâre), care mobilizează întreaga ființă într-un unic moment și o unică mișcare. Astfel zis, eficacitatea pură.*

*KIMI - Mătase.*

*KIMONO- Veșmânt tipic japonez (bluză).*

*KINTECHI - Testicule.*

*KIN-GERI - Lovitură de picior dată de jos în sus în testiculele adversarului, care poate provoca o durere intensă, și uneori, leșinul acestuia.*

*KIZAMI TSUKI - Lovitură de pumn directă dată din față cu mâna corespunzătoare piciorului avansat și cu participarea șoldurilor.*

*KO - Mic, un arc.*

*KOHAI - Începator.*

*KOHO - Spate.*

*KOHO UKEMI - Căderi înapoi, pe spate.*

*KOGEKI - Atac direct.*

*KOKYU - Respirație profundă.*

*KOKI - Moment favorabil (oportun).*

*KOKEN - Lovitură dată cu dosul articulației pumnului îndoit. Apărarea împotriva acestei lovituri se numește koken uke.*

*KOKORO - Suflet, rațiune, vederi, foc sacru.*

*KOKYU - Respirație profundă.*

*KOMI - Aproape.*

*KOSHI - Zona din talpa piciorului situată la rădăcina degetului mare ridicat în sus, folosită în anumite lovituri de picior din față. Sin: (dinte de tigru) ; Șold.*

*KOTE -Antebraț.*

*KU - Nouă.*

*KUATSU - Metoda de reanimare a persoanelor care și-au pierdut cunoștința, ca urmare a stragulării sau a unor traumatisme. Studiul acestora este rezervat în general centurilor negre. Se folosesc loviturile, presiuni și masajе în zonele reflexogene ale corpului. Aceste zone și puncte reflexogene corespund în general punctelor și meridianelor folosite în acupunctură. Loviturile se aplică cu palma, cu pumnul, cu cotul, cu genunghiul sau cu călcâiul; presiunile se fac cu palma; masajele se fac cu varful degetelor sau cu degetul mare, dozate ca forță și ca timp de aplicare.*

*KUBI - Șiretul piciorului, gât.*

*KUMITE - Lupta de antrenament asemănătoare cu randori din judo.*

*KUNG-FU - Măiestrie (înalt grad de perfecționare, pricepere); efort uman; Nume dat la modul general, pe nedrept , tuturor artelor marțiale chineze, dar nefolosit în China însăși, unde se preferă termenul de wushu. În Japonia i se spune kakutei-justu.*

*KURU-RUN-FA - Un vechi ka demonstrând modalitatea (de a opri un atac) și de a-l (anihila).*

*KUZUSHI - Dezechilibrare.*

*KYO - Clasă, grupă; principiu.*

*KYOKUSHINIKAI - Stil specific de karate, creat în 1955 de Masutatsu Oyama, variantă a stilului Goju-Ryu. Este o forma foarte dură și foarte eficace de karate, bazată pe forță și pe spiritul zen, în care pozițiile sunt naturale, iar tehnicile*

înlănțuite cu rapiditate pentru a înfrange rezistența adversarului. Stilul kyokushinkai al lui Oyama acordă o mare importanță exercițiilor de respirație și mișcărilor interzise în karate-do, dar care pot fi foarte eficiente în cazul luptei adevărate.

*KYU* - Grade inferioare în artele marțiale, sub centura neagră. Exista 9 în karate, 6 în judo și alte discipline. Cele care conțin Kyu sunt numite mudansha "fara Dan".

*KYUDAN* - Ansamblu de grade inferioare și superioare în artele marțiale. Acest sistem de grade este folosit în toate budo pentru a marca gradul de tehnică atins de budoka. Atribuirea unui Kyu sau a unui Dan este însoțită de o diplomă numită gaku. În tehnicile budo, se consideră ca gradele Kyu sunt categorii de studiu și ca Dan sunt grade de practică și de perfecționare.

*KYUDO* - Calea tirului cu arcul.

*KYUSHO* -Puncte slabe, puncte vitale ale corpului.

*KWAI* - Distanță.

## L

*LEE, BRUCE* - Actor de cinema, născut în Hong Kong. În tinerețe a făcut parte din bande de tineri răufăcători și în acest timp a învățat tehnicile luptei de stradă. După aceea a studiat tehnicile (Wushu) respectiv (Wing Chun) cu maestrul Yip Man, considerându-se adept al tradiției Shaolin. Acesta plecă în Statele Unite unde își continuă antrenamentele, remarcându-se ca actor în filmele de acțiune. Întors la Hong Kong, lucrează cu producatorul de filme Chow și se specializează în tehnicile numite kung-fu, începând din 1967. Filmele sale cunosc un mare succes la Hong Kong și în Statele Unite, fiind importate și în Franța, începând cu 1970. Bruce Lee scrie, în 1970 un rezumat al cercetărilor sale asupra antrenamentului de luptă, intitulat Tao of Jeet Kune-do. Moare în 1974, în circumstanțe neclare. Maiestria sa pe ecran prin filmele de arte marțiale a contribuit la popularizarea în America și în Europa a tehnicilor kung-fu și a artelor marțiale chineze.

## M

*MA* - Conceptul Ma înglobează simultan spațiul și timpul, un interval nelimitat între două lucruri, două spații, două momente. El își pune amprenta pe întreaga viață japoneză și pe artele Extremului Orient. După conceptul Ma, orice lucru se integrează naturii și se definește prin spațiul-timpul care îi este propriu.

*MA-AI* - Este distanța-timp care separă doi luptători, permițându-le să evalueze global mișcărilor și intențiile fiecăruia din ei în raport cu situația fiecăruia în spațiul și timpul propriu. Cel care reușește să străpungă distanța-timp a adversarului său, se află chiar atunci pe cale de a-l depăși. O distanță-timp (perfectă) între doi adversari este numită juban-no-ma-ai; o distanță-timp prea mare, to-ma; o distanță-timp prea scurtă, chika-ma; o distanță-timp mijlocie, ma.

*MABUNI KENWA* (1889-1952)- Expert în artele marțiale a studiat în Okinawa în același timp cu Gichin Funakoshi, sub conducerea lui Itosu Yasutsune(1830-1915), profesor al școlii Shuri-te și a lui Kanryo Higaonna (1853-1915), maestru al stilului naha-te. El a creat, în Japonia, propriul său stil, Karate-ju-justu, în anul 1928.

*MAE* - Înainte, în față.

*MAITTA* - Sunt învins.

*MAITE*- Vă întoarceți.

*MAE-GERI* - Lovitura de picior spre înainte.

*MAE-GERI KE-AGE* - Lovitură de picior spre înainte, dată de jos în sus, percutantă.

*MAE-GERI KEKOMI* - Lovitură de picior (penetrantă), către în față.

*MAE HIJI-ATE - Lovitură de cot circular-orizontală dată spre înainte.*

*MAE-TE - Lovitură dată cu pumnul către înainte.*

*MAE-TOBI-GERI - Lovitură de picior aplicată frontal, din săritură.*

*MAE UDE DE-AI OASE - Blocaj prin presarea cu antebrațul către înainte.*

*MAE UDE HINERI UKE - Blocaj varianta uchi-uke prin absorbția atacului.*

*MAKI - A înșuruba.*

*MAKIWARA - Rogojină fixată pe un perete sau pe un stâlp (sau chiar ținută cu mâinile de către un asistent) pentru antrenarea loviturilor de pumn, de mână sau de picior. Aceasta rogojină e făcută din paie împletite sau din mușchi de copac, totul fixat pe o placă de lemn. În Japonia, makiwara sunt cel mai adesea realizate din rafie împletită lipită pe o scândură sau înfășurată în jurul unui stâlp.*

*MATA - Interiorul coapsei.*

*MATASUKAZE - Carotida stângă.*

*MATSUMURA SOKON (1809-1899) legat de timpul în care acesta a trăit există mai multe versiuni, una dintre ele este că: "Contrar unor dovezi Sokon Matsumura sa născut în 1797 și a murit în 1889, se presupune că unii oameni au descoperit noi dovezi care să indice faptul că Sokon Matsumura sa născut în 1809, dar acest lucru nu este posibil deoarece se știe că el a murit la 92 de ani". Maestru în artele marțiale descendent dintr-o familie de nobili din insula Kyushu, a fost (străbunicul) stilului Shorin Ryu. Acesta a fost recrutat în serviciul familiei Sho (familie de descendentă regală din Okinawa) și a devenit astfel cel mai important artist marțial și implicit garda regelui din Okinawa. Maestrul Sokon Matsumura ar fi luptat de multe ori și se spune că a fost neînving. Realizările sale în lumea artelor marțiale au ajutat numeroase stiluri (Shorin-Ryu, Shotokan -Ryu și Shito-Ryu). Extrapolând, putem spune că toate stilurile moderne de karate care au bazele în Shuri-Te au avut de câștigat de pe urma acestui maestru. Chiar și stilul corean Taekwondo.*

*MATE - Opriți lupta.*

*MATTE - Așteptați! Cuvânt adeseori rostit de arbitrul unei lupte, în așteptarea unei decizii.*

*MAWASHI - În cerc, circular.*

*MAWASHI-GERI - Lovitură circulară cu piciorul, biciuită.*

*MAWASHI-TSUKI - Lovitură de pumn circulară.*

*MAWASHI-UKE - Blocaj circular.*

*MEIJIN - Expert.*

*MIENAI - (Nu am văzut), termen de arbitraj pentru a preciza că arbitrul nu a văzut acțiunea, dintr-un motiv sau altul.*

*MIGI - Dreapta.*

*MIKAZUKI-GERI - Lovitură de picior dată în arc de cerc. Blocajul acestei mișcări se numește mikazuki-geri uke.*

*MIYAMOTO MUSASHI - Samurai celebru, elev al tatălui său, Munisai Shimmen. Aceasta din urmă l-a invins pe un expert al luptei cu sabia mare din clanul Mori, Sasaki Kajiro care l-a asasinat. Atunci Miyamoto Musashi s-a perfecționat în arta sabiei, l-a căutat pe asasinul tatălui său și, într-un duel, pe cât de scurt pe atât de celebru, l-a omorât. Viața lui aventuroasă a fost învăluită de legende, iar isprăvile lui au constituit subiectul a numeroase romane, telenovele și piese de teatru lucrarea cea mai celebră fiind aceea pe care i-a consacrat-o Yoshikawa Eiji, intitulată "Musashi".*

*MAINI-Te(de), shu. În toate luptele corp la corp, mâinile joacă un rol foarte important, fie pentru apucarea adversarului, fie pentru a-i plasa o atemi. Iată principalii termeni care se referă la mâini:*

- *Articulația pumnului: tekubi.*
- *Baza palmei: teisho.*
- *Palma: shuwan, shotei.*

- *Dosul palmei: haishu.*
- *Tăișul mâinii(sabia mâinii): shuto, te-gatana.*
- *Palma și degetele îndoite în carlig: kumade.*
- *Tăișul mâinii, degetele îndoite: tetsui.*
- *Degete: yubi.*
- *Furca a doua degete: nihon nukite.*
- *Vârful unui deget: ippon nukite;*
- *Tăiș interior (exteriorul degetului mare): washide, keiko.*
- *Exteriorul pumnului (sabia pumnului): suiken sau kento.*
- *Semi-pumn: kira-ken.*
- *Pumn închis, cu degetul mijlociu proeminent: ippon-ken, nakayubi.*
- *Vârf a patru degete întinse: yonhon nukite.*
- *O mână goală: karate*
- *Două mâini- ryo-te, moro-te.*

*MIZU-NO-KOKORO - Spirit ca apa; expresie indicând calmul perfect al sufletului, neagresivitatea și rezistența sa (pasivă). Cel care posedă acest mizu-no-kokoro este sensibil la toate percepțiile (ca apa la cea mai mică adiere de vânt) este la unison cu toate ființele.*

*MOCHI - A prinde cu mâinile.*

*MOKUSO - Poziție de odihnă și meditație, în general la terminarea unei ședințe de antrenament sau luptă.*

*MORO-TE - Cu două mâini.*

*MONTEI - Discipol.*

*MOROTE - Ambele mâini.*

*MOROTE-TSUKI - Atac executat cu ambele mâini.*

*MOROTE-UCHI - Lovitura dată cu ambele mâini.*

*MOROTE-UKE - Blocaj executat cu două mâini sau cu o mână apăsată pe cealaltă.*

*MURAKAMI TETSUJI - Expert japonez în karate (1927–1987), invitat în Franța de Henri Plee pentru a preda aceasta disciplină. A contribuit din plin la dezvoltarea disciplinei karate în stilul Shotokan, atât în Franța, cât și în restul Europei Occidentale.*

*MUAY THAI - Boxul Thaiandez Sport național și mândrie a statului Thaiandez.*

*MUNE - Piept.*

*MURASAME - Carotida.*

*N*

*NAGE - Proiectare.*

*NAGE NO KATA - proiectări speciale tradiționale, kata format din 15 proiectari în Judo, pentru a obține primul Dan.*

*NAGA-ASHI - Proiectarea adversarului prin secerarea gambei.*

*NAGASHI-TSUKI - Lovitura de pumn însoțită de o rotire a corpului (rol de eschivă).*

*NAGASHI-UKE - Blocaj al unei lovituri de pumn, prin (ștergere).*

*NAKAYAMA MASATOSHI - Expert japonez în artele marțiale, născut la Tokyo, fiul unui medic militar. El întâlnește, în 1922 pe Gichin Funakoshi și studiază cu el karate.*

*NAMI - Val.*

*NAMI-GAESHI - Apărare (in val), care implică executarea de mișcări succesive, înlănțuite rapid.*

*NAMI-GAESHI UKE - Blocaj al unei lovituri de picior la abdomen prin îndoirea unei gambe cu talpa spre vîntre.*

*NANAME-NI - In diagonală.*

*NANAME - Oblic.*

*NE - Culcat.*

*NEKO - Pistică.*

*NEKO ASHI-DACHI - Poziția picioarelor de pistică; Când aceasta poziție este executată pe trei sferturi se numește han-mi-no-neko-dachi.*

*NE WAZA - Arta luptei în poziția culcat (lupta la sol).*

*NI - Doi.*

*NIDAN- Nivel secund; al doilea grad.*

*NIDAN-GERI- Lovituri de picior date la două înălțimi diferite ale corpului adversarului.*

*NINJA - Categorie de bărbați speciali antrenați pentru spionaj și asasinat, care au fi fost create la sfârșitul perioadei Heian (794-1185), în munții din apropierea orașului Kyoto, unde erau confundați uneori cu yamabushi. Acești bărbați, în general proveniți din pleava societății, au fost folosiți de către daimyo (șefi de clanuri sau provincii), mai ales începând din secolul al XV-lea, pentru a-i ucide pe dușmani și a patrunde în fortărețele acestora.*

*NINJUTSU - Arta a luptătorului ninja.*

*NOGARE-(1) Respirație rapidă folosită în blocaje, folosită pentru revenire, recuperare.*

*NOGARE-(2) Tehnica de respirație rapidă folosită în blocaje. Inspirația se face pe nas, ca pentru ibuki, dar expirația, pe gura întredeschisă trebuie să fie guturală, ca și cum ar proveni din hara. Când aceasta expirație este violentă și imediată, se numește kiai. Respirația de tip nogare este folosită mai ales în karate, stilul kyokushinkai.*

*NUKITE - Lovitura ca de suliță, dată cu toate degetele de la mîna întinsă. Se mai numește și yon-hon-nukite (sulița celor 4 degete).*

*NUNCHAKU - A fost original un imblaciu scurt (unealtă agricolă formată dintr-un băț, articulată prin curele cu o coadă lungă, cu care se prelucrează cerealele sau păstăioasele pentru a separa boabele) folosit în treierarea orezului sau a mazărei, numit și so-setsu-kon. Țăranii din Okinawa au făcut aceasta uneltă de lucru, o armă redutabilă și au elaborat numeroase tehnici pentru mînuirea ei.*

*O*

*O - Mare.*

*OBI - Centură. Centurile sunt însemne distincte ale gradelor din artele marțiale. Ele sunt de culori diferite pentru Kyu (grade de Școală) și negre pentru aceia care au atins nivelul de perfecțiune. Karate-ka trebuie să o poarte, în jurul taliei, în afara centurii corespunzătoare gradului lor (același și în judo), o centură roșie sau alb (albastru în Karate WKF), numai în timpul competiției arbitrate.*

*OI-TSUKI - Atac prelungit; Atac executat cu pumnul, prin deplasare în translație rectilinie a corpului înainte, uneori prin săritură.*

*OKINAWA- Mare insula în arhipelagul Ryu-kyu, în sudul Japoniei, între aceasta și insula Taiwan, devenită celebră prin bătăliile crâncene care s-au dat aici în 1945, între americani și japonezi. Aceasta insula, cucerită mai înainte de chinezi, în secolul al XVI-lea, apoi de japonezii din clanul Satsuma, în secolul al XVII-lea, face parte în prezent din imperiul japonez. Chinezii și japonezii la începutul ocupării acestui teritoriu, speriați de rezistența îndăratnică a localnicilor, le-au interzis folosirea oricaror arme. Se spune ca aceștia nu aveau drept decât la un singur cuțit în sat, cuțit ce era legat cu un lanț de un stâlp și păzit de un soldat înarmat. Țăranii din Okinawa, dintre care unii fuseseră în China, de unde aduseseră unele*



tehnici kempo, au transformat uneltele lor de muncă în arme de apărare și au creat tehnici speciale pentru folosirea, acestora, nunchaku, tonfa, sai, kusari-gama etc., precum și școlile tehnice de arte marțiale din regiune au propriul lor stil stil Naha-te-mâna de Naha, Shuri-te-mâna de Shuri, veche capitală regală, Tomari-te-mâna de Tomari. Toate aceste stiluri au ajuns să fie cunoscute sub denumirea generală de Okinawa-te sau to-de (mâna chineză). Aceste tehnici au fost adoptate de către samurai și au stat la originea majorității stilurilor de arte marțiale mai ales celor specifice pentru karate.

OKINAWA KARATE-DO - Acest nume înglobează toate tehnicile de karate provenite direct din Okinawa-te.

OKINAWA-TE - Denumire generală dată tuturor tehnicilor marțiale provenite din Okinawa.

OKURI - Ambele.

OASE-UKE - Blocaj prin apăsare.

OSAE-KOMI- Fixare, imobilizare.

OTOSHI - A cădea, a răsturna.

P

PINAN - Kata în diferite stiluri de Karate.

POOMSE - Kata în Taekwondo.

R

RANDORI - Exercițiu liber, luptă.

REI - Salut, respect, venerație.

REI NO JI-DACHI - Poziția stând cu picioarele în forma de (L).

REISHIKI - Ceremonial, etichetă.

RENSH I - Cel care dovedește stăpânire de sine. Titlu de (expert) de la al 4-lea la al 6-lea Dan (1), necesar pentru a avea dreptul de a deveni instructor.

RENSHU - Antrenament, practică.

RENZOKU WAZA - Tehnica consecutivă, repetată.

REZEOKU-TSUKI - Atacuri continue cu pumnii.

RIKEN-UCHI - Lovitură biciuită, dată cu dosul pumnului spre exterior, în poziția kiba-dachi.

RIO - Două.

RITSU - Poziția în picioare.

RITSU-REI - Salut ritual, în poziția (stând), cu picioarele lipite, corpul ușor înclinat în direcția persoanei onorate în acest fel.

RONIN - Samurai fără stăpân.

ROKU - Șase.

ROSU - Aka.

RYU - Școală de arte marțiale, doctrina.

S, Ș

SABAKI - Eschiva unei lovituri, prin rotirea corpului.

SAI - Un fel de baston scurt, de fier, prevăzut cu unul sau două carlige mari lângă mâner, folosite la început de țărani din Okinawa pentru a se apăra împotriva sabiei samurailor sau tâlharilor, apoi, în perioada Edo (1603-1868), de către poliția shogunală pentru a apăra loviturile de sabie și a rupe lama săbiilor rebeli. Partea principală a armei sai (care poate fi ascuțită pentru a folosi la împuns) trebuia să aibă aproximativ lungimea antebrațului celui care o folosea. Considerate ca în kobudo, tehnica sai este practică uneori ca o completare la karate.

*SAIKA-TANDEN - Abdomenul de jos.*

*SAMBON - Trei.*

*SAMURAI - Clasa de bushi aflați în slujba unui senior de la curtea imperială, pentru protecția personală a acestuia (de unde și numele primitiv saburai, de la saburau- (a sta alături) și antrenări special în artele marțiale. Mai tarziu, acest nume de samurai a fost dat tuturor bushi de un anumit rang, aparținând unor familii de războinici. Numai samurai aveau dreptul să poarte două sabii. Războinici de rang inferior erau de obicei numiți bushi sau bujin. În epoca Edo (1603-1868), samurai reprezentau clasa dominantă în Japonia.*

*SAN (1) - Sufix onorific al unui nume, semnificând (domn), (doamnă) sau (domnișoară).*

*SAN (2) - Trei.*

*SANDA - Lupta liberă chineză.*

*SANKAKU - Triunghi.*

*SANDAN - Al treilea grad, al treilea Dan.*

*SANDREN-TSUKI - Trei lovituri de pumn successive.*

*SANCHIN (1) - Clepsidra.*

*SANCHIN (2) -Exerciții respiratorii însoțite de mișcări de slaba amplitudine. Acesta este un kata.*

*SAMBO - Lupta rusească.*

*SAMBON-KUMITE - Atac dat din față, în trei pași sau trei salturi succesive.*

*SASAE - A ține, a suporta.*

*SASAE-UCHE - Tehnica de blocaj menținut.*

*SAKKI - Intuirea agresivității înainte de dezvoltarea ei.*

*SEIKEN - Lovitura de pumn directă, fundamentală, dată cu încheieturile degetelor arătător și mijlociu; pumn închis.*

*SEIRYOKU - Forța fizică.*

*SEISHIN - Spirit, suflet.*

*SEIKEN CHOKU-TSUKI - Lovitură de pumn directă, dată în maniera seiken.*

*SEI-ZA - Poziție de repaus sau de așteptare, în artele marțiale, înainte de antrenament sau între două faze ale acestuia, așezat, (pe vine) sau în poziția (japoneza) pe genunchi, sau chiar în poziția (lotus). În toate situațiile, coloana vertebrală trebuie să rămână verticală, capul drept. Mâinile se odihnesc pe coapse sau pe genunchi.*

*SEMPAI (1) - Maestrul al unor kohai într-un dojo.*

*SEMPAI (2) - Cel dinaintea mea în dojo.*

*SEN – Inițiativă, luptă cu o persoană aflată într-o situație dată, în timpul unei lupte, fie pentru a bloca un atac și a contraataca în forță, fie prevăzând un atac, fie pentru a-l anticipa.*

*SEN-I- Spirit combativ.*

*SENSEI (1) - Profesor, învățător, înțelept.*

*SENSEI (2) - Profesor; născut înainte; Titlul dat, în semn de respect, tuturor celor care au reputația de a fi desăvârșit o operă. În artele marțiale, acest titlu este rezervat șefilor sau creatorilor unui ryu sau a unui stil, în general deținătorilor celui de-al 10-lea Dan. În practica acest titlu este conferit directorului unui dojo sau maestrilor de arte marțiale. Titlul de dai-sensei, (mare maestru), este rezervat numai câtorva persoane, cum sunt Jigoro Kano, Gichin Funakoshi sau Morihei Ueshiba.*

*SEN-NO-SEN - Devansarea unei ofensive adverse, principiu de luptă.*

*SENSHU - Campion.*

*SENSHUKEN - Campionat.*

*SEOI - A pune pe spate.*

*SEPPUKU - Sinucidere ritual a samurailor; în încăperi sau curți interioare anume destinate; Așezați pe o rogojină acoperită cu o pânză albă, ei înșiși îmbrăcați în alb, își tăiau pânțele (locul unde se află hara), de la stânga la dreapta, urcând ușor pentru a demonstra ca ei nu mai țin la viață. Un însoțitor le taia atunci capul dintr-o lovitură de sabie. Aceasta sinucidere, contrar fanteziei populare, nu a mers niciodată până la perforarea totală a abdomenului. Soțiile samurailor se sinucideau prin secționarea arterei (carotide) cu ajutorul unui pumal. Expresia corespunzătoare, hara-kiri (a taia pânțele) este considerată vulgară. Datina cerea ca, înainte de a muri samuraiul să compună un scurt poem de adio. De aceea el purta în permanență cu sine hartie și unelte de scris.*

*SHI - Patru.*

*SHIAI - Lupta în competiție, sau de antrenamente între doi sau mai mulți luptători.*

*SHIATSU - De la shin-deget, și atsu-(a apăsa). Tehnica de masaj local și de presiune pe anumite locuri ale corpului, făcute cu vârful degetelor pentru a tonifia sau a dispersa energia care circulă după (meridianele) acupuncturii. Anumite puncte caracteristice, în dată ce sunt (presate), au un efect de alinare, altele au o acțiune de înviorare, printr-o reacție nervoasă. Este un gen de acupunctură, dar fără ace.*

*SHICHI - Șapte.*

*SHIDO - Atenționare, avertisment ușor.*

*SHIHAN- Mare maestru, titlu superior în artele marțiale.*

*SIHO - Patru părți; patru membre; patru direcții.*

*SHIHO-WARI - (Spargere) a unor scânduri (în patru direcții), făcute în forță, cu procedee diferite (țintele sunt așezate "în cruce").*

*SHIN - Inima, suflet sentiment, valoare morală, caracter.*

*SHINGITAI- In artele marțiale, este (tripla valoare) a celor care au atins gradul de centura neagră, shin, fiind valoare morală, caracterul, și valoare tehnică, iar tai valoare fizică. Aceste trei valori (shin, gi, tai) sunt indisolubile și trebuie să meargă împreună cu cel două principii de bază ale artelor marțiale: seiryoku zenyo, sau folosirea cu maxima eficiență a energiei, și jita-kyo-ei, sau întraajutorare mutuală și prosperitate. Acestea sunt principiile extrase din (Bushido). Dansha, care posedă shingitai, reunește în el cerul și pământul inclusiv omul. El este în acest caz un (om complet).*

*SHIRO - Alb.*

*SHIKAKU - Descalificare.*

*SHINTAI - Deplasare, înaintarea și retragerea.*

*SHIPPAI - Eșec, eroare grosolană.*

*SHITEN - Pivotal.*

*SHIZEN (SHISEI) - Postură, poziție.*

*SHINTO - Religie specifică japonezilor în opoziție cu Budismul.*

*SHITO-RYU - Școala de karate din OKINAWA, aceasta a fost fondată de Kenwa Mabuni (1889-1952), care, la fel ca majoritatea vechilor maeștri karate, a avut descendența de samurai din Okinawa, stilul shito-ryu reunește mișcările lungi, dinamice și rapide cu cele stabile, rotunde, scurte și tari (fiecare reprezentând chintesenta Shuri-te-ului și a Naha-te-ului la aceea dată). De aceea din cele peste 60 de katas-uri din Shito-ryu, jumătate seamănă cu cele din Shotokan, iar cealaltă jumătate cu cele din Goju-ryu, în acest stil cforța fizică joacă un rol foarte important.*

*SHIZEN HONTAI - Poziție naturală de bază a corpului și a membrilor.*

*SHOBU - Lupta oficială.*

*SHOBU-HAJIME - Începeți lupta. Prin aceste cuvinte, arbitrul anunță luptători / sportivi că pot începe meciul.*

*SHODAN - Primul nivel, primul grad.*

*SHOGUN - Era numit shogun adică general (Shogun - cel mai puternic daimyo, conducătorul administrativ al Japoniei), de către împărat acel daimyo care se dovedește a fi cel mai puternic și cel mai bogat. Shogunii guvernau autoritar în numele împăratului, aceasta din urmă neavând decât un rol onorific.*

*SHORINJI-KEMPO - Stil specific de karate, conceput de credincioșii zen în completare de exercițiile lor de non-meditație, un amestec de judo și de karate. Acest nume vine de la cel japonizat al mănăstirii chineze Shaolin-si și de la tipul de (box chinezesc) care se practică acolo Shaolin-si quan-fa.*

*SHORIN-RYU KARATE-DO (1) - Școala de karate, Shorin-ryu creată în 1830, la OKINAWA, de către Matsumura Sokon (1808-1899). Shorin-ryu este termenul generic atribuit artelor marțiale okinawane ale stilurilor exterioare.*

*SHORIN-RYU KARATE-DO (1) - Școala de karate, Shorin-ryu cuprinde 2 mari ramuri ale artelor marțiale okinawane, care, la rândul lor, cuprind mai multe stiluri: Shuri-te și Tomari-te .*

*Matsumura Sokon din Shuri și Matsumora Kosaku din Tomari sunt considerați astăzi inițiatorii celor 2 stiluri : Shuri-te și Tomari-te. Aceste 2 importante școli okinawane constituie punctul de plecare pentru sistemul de bază Shorin-ryu, în cadrul caruia maestrul generațiilor următoare au dezvoltat diferite stiluri. Stilurile erau identice în ceea ce privește baza conceptuală, deosebindu-se prin alegerea kata-urilor, pe care le-au împrumutat din sistemul de bază, Shorin-ryu.*

*SHOTOKAI (1) - Stil de karate creat în școala de karate Shotokan prin anul 1926, de către Yoshitaka Funakoshi fiul lui Gichin Funakoshi. Acest stil urmărește să dezvolte îndeosebi spiritul practicantilor, cu alte cuvinte, să facă din karate mai mult o artă de a trăi decât un sport prin educarea capacității kime și antingeri stării mushin.*

*SHOTOKAI (2) - În cadrul Școlii de karate Shotokan, s-au dezvoltat două ramuri distincte după moartea lui Gichin Funakoshi. Astfel, Shotokai-ul condus de maestrul Shigeru Egami (1912-1981) care a urmat cel mai strict metoda maestrului său Gichin Funakoshi, în vremea căruia a fost unul din cei mai de seamă instructori ai școlii. În 1957, la moartea maestrului, devine instructor principal al Shotokan-ului, Egami fondând gruparea Shotokai, care refuză orice formă de competiție. Cu timpul, acest stil a devenit tot mai închis, chiar cu o tentă mistică, căutându-se atingerea unei trepte superioare a capacităților mentale prin exersarea aprofundată a kata-urilor, percepțe filozofice stricte, chiar studii în direcția comunicării telepatice pentru controlul asupra adversarului. În prezent această ramură este puțin reprezentată, la moartea lui Egami în 1981 conducerea școlii fiind preluată de elevul său Oshima Tsutomu.*

*SHOTOKAN- Școala de karate Shotokan este un stil de Karate introdus de maestrul Gichin Funakoshi (1868-1957). Foarte răspândit în lume, Shotokan se traduce prin (Școala lui Shoto), după porecla (Shoto) sub care era cunoscut maestrul Funakoshi, dar există și alte interpretări cum ar fi (Școala bradului și a valului), aici prin bradul mereu verde simbolizând veșnica tinerețe a concepțiilor și neîncetata lor înnoire iar prin val, munca necurmată care trebuie depusă pentru a putea însuși aceste principii, muncă asemenea valurilor care lovesc neîncetat țărmul. Acest stil pune accentul pe pozițiile adânci și lungi, pe tehnicile eficiente în lupta de la distanță și pe dezvoltarea vitezei. Tehnicile de mâini și cele de picior apar în proporții egale.*

*Există numeroase kata, cum ar fi: Taikyoku, Heian, Tekki, Bassai, Kanku, Empi, Jion, Jitte ș.a.m.d., acestea fiind importate din Okinawa și modificate de maestrul Funakoshi, atât în privința unor tehnici, cât și a denumirilor inițial cu rezonanțe chinezești, dar apoi japonizate. Stilul Shotokan este popular în Japonia, mai ales în regiunea capitalei. Numeroase universități au în programul lor de studiu acest stil (Waseda, Takushoku, Keio ș.a.m.d.,). Acest stil este primul care a fost predat în Japonia în anul 1922 și primul care s-a răspândit prin intermediul instructorilor japonezi în Europa și America, apoi în toată lumea, fiind și astăzi cel mai cunoscut stil de karate.*

*SHUBO - (Baston de brat), miscare în care brațul este folosit ca un baston.*

*SHOTEI - Podul palmei.*

*SHUTO - (Sabie de mână); sabia mâinii, tăișul palmei.*

*SHUTO-UKE - Apărare executată cu muchia sabiei shinai.*

*SHURIKEN - Arme de aruncat de diferite forme, stelute de oțel unse cu otravă.*

*SOCHIN-DACHI - Pozitie hibridă între ko-kustu-dachi și zen-kutsu-dachi, dar mai puțin fandată și cu piciorul din față întors, numit uneori (calaretul în diagonală).*

*SODE - Mâneacă.*

*SONO-MAMA - Nu mai mișcați.*

*SORE-MADE - Opriți, asta este totul, timpul s-a sfârșit.*

*SOKUMEN AWASE UKE - Blocaj al unei loviturii de pumn executat cu ambele mâinii deschise.*

*SOKUTEI MAWASHI UKE - Blocaj circular, efectuat cu talpa piciorului.*

*SOKUTO - Lovitura de picior (in sabie); sabia piciorului.*

*SOTO - Exterior.*

*SOTO-UKE - Blocaj exterior în tetsui sau în uchi-komi, făcut cu latura exterioară a antebrațului. Blocaj realizat cu dosul articulației pumnului.*

*SPAȚIU - În toate artele marțiale în care se impune doi sau mai mulți luptători, noțiunea de spațiu este primordială. Fiecare luptător se află din punct de vedere ideal, într-o sferă al carei centru este el însuși, sau hara lui. Toate punctele din spațiu sunt deci relative la acest centru de gravitate, și sunt numite, după normele japoneze*

- *Dreapta: migi*
- *Stânga: hidari*
- *Înainte: mae*
- *Înapoi: ushiro*
- *Partea lateral: yoko; hen*
- *Partea superioară: joseki*
- *Partea inferioară: shimoskei*
- *Mare: o oki*
- *Mic: ko, sho*
- *Nivel: dan*
- *Sus: jo*
- *Mijloc: chu*
- *Jos: ge; shimo*
- *Interior: uchi*
- *Exterior: soto*
- *Unghi: sumi*
- *Opus: ura*
- *Flotant: uki*
- *Deasupra: omote ue kami*
- *Dedesupt: shita; ura*
- *Aproape, înăuntru, contra: komi*
- *Îndepărtat: to*
- *În cerc: kuruma*

- În semicerc: *mawashi*
- În cârlig: *kagi; kake*
- Plat: *hira*
- Oblic: *naname*.

*SUKIMA - Truc, fentă.*

*SUMI - Colț, unghi.*

*SUMO - Lupta japoneză ce se desfășoară în cerc. Potrivit legendei originea luptei japoneze sumo se trage dintr-o confruntare în care s-ar fi angajat doi daimyo, pentru stăpânirea țării. De fapt, sumo nu ar face altceva decât să comemoreze lupta în care s-au angajat doi daimyo rivali, unul probabil corean, iar celalalt japonez, la începuturile perioadei istorice a Japoniei.*

*SUTEMI - Sacrificiu.*

## T

*TAISHO - Încalzire.*

*TACHI - A sta în picioare.*

*TAE-KWON-DO - este o arta marțială coreană, cunoscută în special pentru loviturile înalte cu piciorul. Semnificația celor trei silabe este următoarea: TAE - tehnica, lovitura executată cu membrele inferioare; KWON - semnifică tehnica executată cu pumnul închis; DO - reprezintă calea, metoda; Taekwondo reprezintă deci calea, metoda de luptă (fără arme) utilizând tehnici defensive și ofensive executate cu membrele inferioare și superioare. Trăsătura specifică a Taekwondo este folosirea preponderentă a tehnicilor de luptă executate cu membrele inferioare. Sub denumirea actuală, Taekwondo este cunoscută începând cu deceniul 5 al secolului XX.*

*TAI - Poziție corporală, sau de așteptare, cu atenția trează, pe care o are un luptător.*

*TAI NO SEN - Luarea inițiativei chiar în momentul când adversarul atacă.*

*TANDEN - Abdomen.*

*TANDOKU RENSHU - Antrenament de unul singur, studiu individual.*

*TANI - Vale.*

*TAME-SHIWARI- Test de forță (tehnica de spargere).*

*TATAMI(1) - Saltele tatami, saltea tatami, tatami puzzle;*

*TATAMI (2) - Un fel de saltea din paie presate, acoperită de o rogojină din paie de orez împletite, cu o bordură de pânză. Aceste rogojini, a caror dimensiune medie este de 188 x 94 cm, iar grosime între 6 și 8 cm, acopereau podeaua inclusiv la palate, începând din secolul al XVII-lea.*

*TATE - În lung; perpendicular.*

*TATE-EMPI - Lovitura cu cotul, dată în plan vertical, în general de jos în sus și din față.*

*TATE SHUTO UKE - Blocaj unei lovituri cu (Sabia mâinii) în sens vertical.*

*TATE-ZUKI - Lovitura de pumn dată vertical.*

*TATE SHUTO UKE - Blocaj unei lovituri cu (sabia mâini).*

*TAOLU - Kata în Wushu.*

*Te - Mână.*

*TEBUKI - Articulația pumnului.*

*TE-NAGASHI UKE - Blocaj al unei lovituri, prin măturare cu palma.*

*TE-WAZA - (Tehnici de maini). În judo, aceste tehnici cuprind trei mișcări:*

- Uki-otoshi
- Seoi-nage
- Kata-guruma.

*TEISHO - Baza palmei.*

*TEISHO AWASE UKE - Blocaj făcut cu baza palmei, cu ambele mâini simultan.*

*TEISHO-UCHI - Atac executat cu baza palmei, în general la fața adversarului.*

*TEKKI - Denumirea generală dată unui număr de trei sportivi kata superioare, Tekki sandan, executate de unul singur, sau cu partener.*

*TEKUBI KAKE UKE - Blocaj (în carlig) cu articulația pumnului.*

*TETSUI - Ciocan de fier.*

*TETSUI-UCHI - Lovitură dată cu baza pumnului (dinspre degetul mic), aplicată (în revers) sau (secerând).*

*TETSUI-UKE - Blocajul unei lovituri de pumn printr-o lovitură de pumn (ca de ciocan) asupra antebrațului adversarului.*

*TOBI - Salt*

*TOBI-GERI - Lovitura de picior, aplicată din săritură.*

*TOKETA - Ieșit din fixare.*

*TOBI-KOMI-ASHI - Tehnica prin care se cosesc gamba adversarului sărind pe ele.*

*TOBI-KOMI TSUKI - Lovitura de pumn dată în săritură sau făcând un pas înainte.*

*TOBI-KONDE - Acțiune prin care te îndrepti spre adversar prin săritură, cu pas adăugat.*

*TOBI-YOKO-GERI - Lovitură de picior lateral, prin (săritură).*

*TOKUI – Particular, executarea unei (tehnici / kata) la alegere.*

*TOKUI-TSUKI - Tehnica favorită pentru o lovitură de pumn.*

*TOKUI WAZA - Tehnica preferată.*

*TONFA - Baston sau bucată de scândură îngustă din lemn de esență tare, lungă de 45-60 cm, cântărind c. 1 kg, prevazută, la ¾ din lungimea sa, cu un maner fixat perpendicular, permițând sa fie ținut în mână. Această uneltă, care servea la zdrobirea boabelor de soia și la decorticarea orzului, a devenit, în secolul al XVII-lea, în timpul invaziei japoneze un scut și o armă. El era folosit de către țăranii din Okinawa pentru a-și proteja antebrațul împotriva loviturilor de sabie; întorcând rapid tonfa în jurul articulației pumnului, ea devenea o armă de atac.*

*TOMAE - În cerc.*

*TORI - Cel care execută, cel care atacă ; În luptele de la antrenament, ca și în competiții, nume dat (celui care învinge) adversarului, numit uke, (cel care este învis). În aikido, tori este numit shitei sau nage.*

*TORIMASEN - Se spune astfel atunci când, în timpul unei lupte, nici una din tehnici nu a condus la obținerea unui punct.*

*TSU-ATE - Lovituri cu capul, în față, lateral, în spate.*

*TSUKI - Atac direct a lovituri cu pumnul; Lovitură directă, dată cu pumnul sau cu palma.*

*TSUKI-UKE - Lovitura de oprire sau contraatac-blocaj prin lovitura de pumn.*

*TSUKI-WAZA - Tehnica de lovire directă.*

*TSUKI NO KOKORO - Spiritul lunii. Concentrarea gândului înainte de a executa o mișcare sau de a intra în luptă. Este starea de spirit total detașată, care permite să se observe tot ceea ce se află în jur, în cele mai mici detalii, este conștiința globală a mediului ambient, după cum Luna, nemișcată vede tot ceea ce se află în jurul ei dar nu este impresionată de cele ce luminează.*

*TSUZUKI-Partea superioară a frunții, putând servi ca arma în (lovitura de cap), denumită popular (lovitura de bilă).*

## U

*UCHI - Interior*

*UCHI-UKE-Aparare interna.*

*UCHI-KOMI - Intrarea la un procedeu tehnic (Judo).*

*UCHI-WAZA - Tehnica de atac defensiv, biciuit.*

*UDE - Antebraț.*

*UDE-UKE - Blocarea unei lovituri cu antebrațul.*

*UESHIBA MORIHEI - Creatorul disciplinei aikido. Cele trei ideograme japoneze care-i formeaza numele reprezintă: AI = armonie, KI = energie universală, DO = cale. Astfel, Aikido se poate traduce prin (Calea Armoniei Universale).*

*Aikido a crescut în popularitate la Tokio sub conducerea fiului lui Morihei, Kisshomaru Ueshiba. Morihei a devenit cunoscut sub numele de O Sensei sau Marele Învățător, fără a renunța la dedicația lui pentru îmbogățirea și rafinarea (Căii). În arta creată de Maestru, se pune accentul pe importanța realizării armoniei între suflul vital (ki), corp și natură.*

*UKE - Cel care se apară; Apărare executată, în general prin blocarea loviturilor adversarului.*

*UKEMI - Căderile specifice în Judo, școala căderii (se regăsește și în Karate).*

*UKI - A zbura.*

*UKE-WAZA - Procedee tehnice de apărare, de eschivă cu ripostă prin lovitură sau prin dezechilibrare și proiectare, cu sau fără sutemi waza (tehnică de sacrificiu).*

*URA - Contrar, invers.*

*URA-KEN - Lovitura dată cu dosul pumnului, în special în timpul unei eschive.*

*USHIRO - În spate.*

*USHIRO ASHI-GERI - Lovitura de picior dată spre înapoi.*

*USHIRO EMPI-UCHI - Lovitură de cot dată spre înapoi.*

*USHIRO-GERI - Lovitură de picior spre înapoi.*

*USHIRO HIJI-ATE - Lovitura de cot dată spre înapoi.*

*UTSURI - A transporta, a deplasa.*

## W

*WA - Pace, armonie. Acest concept, tipic japonez, tinde să unească într-un tot seninătatea spiritului și armonia acestuia cu energia cosmică. Este echivalentul principiului ju. În Ryuko no maki, stă scris: (Dacă dușmanul se îndreaptă către noi, noi ne luptăm cu el; dacă pleacă, îl lăsăm în pace. Înfruntându-l pe dușman, suntem de acord cu el. Deoarece 5 plus 5 fac 10, așa cum 1 plus 9 fac tot 10. Toate acestea înseamnă armonie). Wa este deci simbolul unității forțelor cosmice și umane, al sufletului și al corpului, al ființelor între ele. Aceasta este identificarea fundamentală a întregului și al eului. Wa condiționează, în consecință, toate artele și științele și tinde astfel să concilieze aspectele pozitive, materiale, cu stările active sau de energie. De fapt, wa este considerat principiul esențial al universului, în același timp creativ și distructiv, pozitiv și negativ, activ și pasiv. El este identic cu dao chinez care unește într-un același principiu etern forțele complementate yin și yang ale doctrinelor taoismului. Este do japonez, (calea supremă) care trebuie în mod necesar urmată de oameni pentru a ajunge la unirea perfectă a existenței lor spirituale și martiale cu cosmosul. Wa este în definitiv însăși esența a ceea ce unii numesc principiul divin, Dumnezeu, existența supremă, energia cosmică.*

*WADO-RYU- Școala de Karate Wado-ryu sa constituit în 1934 de către maestrul fondator, Otsuka Hironori (1892-1982), unul din discipolii lui Gichin Funakoshi. Wado-ryu a apărut prin îmbinarea Karate-ului venit din Okinawa cu arta marțială tradițională Japoneză, Shinto-Yoshin-ryu Jyu-jutsu, fiind un stil de Karate cu rădăcini în vechea Japonie. Caracterul Wa*



din cuvântul Wado este preluat din primul articol al primei constituții japoneze care a fost elaborată de Shotoku Taishi. Acest prim articol stipulează ca Wa (armonia) este însuși spiritul Japoniei - spiritul Japonez. Caracterul Do înseamnă drum, cale și prin asta înțelegem calea de urmat, calea dreaptă pe care trebuie să mergem.

Otsuka Hironori; prin urmare Wado ne arată că BUDO (artele marțiale) sunt o cale a armoniei și toate tehnicile folosite trebuie să se supună acestei armonii generale. Wado înseamnă armonia dintre cer, pământ și oameni, armonie bazată pe comuniunea dintre trei elemente esențiale.

WA-TSUKI - Lovitură de pumn (circulară), în măturare orizontală.

WAKI - Latura, flanc.

WAKI IN - Sub axial.

WKARE - A separa, a despărți.

WANRYOKO - Forță brutală.

WAZA - Tehnică, artă; Aceasta înseamnă în artele marțiale, aplicarea practică la forma de kata, pentru apărare ca și pentru atac.

WASHIDE - Lovitura cu degetele strânse ale mâinii.

X,Y

YAMA - Munte.

YAMA-ZUKI - Lovitura de pumn (munte), dată cu ambii pumni simultan, la doua nivele diferite, unul din pumni lovind de sus în jos, ca un upercut.

YAME - Stop, opriți-vă!, strigătul arbitrului când dorește să oprească lupta pentru a controla o poziție, pentru a-i face pe luptători să revină la poziția lor de la începutul meciului sau pentru a semnala epuizarea timpului acordat pentru un meci.

YAKO - Artera femurală.

YAWRA - Vechiul nume dat artelor marțiale.

YOI - Pregătiți-vă, atenție. În artele marțiale, poziție de așteptare a atacului. Bastonul, sabia Shinai, sau arcul se află sub brațul drept, cu vârful spre sol, în fața luptătorului. În kata, această poziție yoi precede imediat salutul.

YOSHI - A relua, a continua după o întrerupere.

YOKO - Lateral, alături.

YOKO-GERI KE-AGE - Lovitură de picior laterală, dată de jos în sus, biciuită.

YOKO-GERI - Lovitură de picior lateral, penetrantă.

YOKO EMPI-UCHI - Lovitura de cot dată lateral, pe o linie dreaptă.

YOKO-GERI - Lovitura de picior circulară sau azvârlită lateral.

YOKO-HIJI-ATE - Lovitura de cot și de antebraț dată lateral.

YOKO KEKOMI - Lovitura de picior (penetrantă) pe partea laterală.

YOKO MAWASHI EMPI-UCHI - Lovitură de cot circulară către înainte.

YOKO TOBI-GERI - Lovitura de picior laterală, dată din săritură.

YON - Patru.

YON DAN - Al patrulea nivel; al patrulea grad.

YONHON KUMITE - Lovitura de împungere, aplicată cu cele patru degete ale mâinii întinse.

YORI-ASH I- Tehnica de deplasare prin glisarea simultană a picioarelor.

## Z

*ZA - Așezat, culcat.*

*ZANSHIN- Atenție, spirit alert, spirit mereu treaz, vigilență; A opta și ultima poziție a tragătorului cu arcul, după lansarea săgeții (hanare). Trăgătorul trebuie să rămână în poziția finală a lansării săgeții cel puțin până când aceasta a atins ținta, fără a se mișca și fără a privi zborul săgeții, așteptând ca încordarea musculară și nervoasă să scadă, înainte de revenirea la poziția inițială. Zanshin-ul exprimă astfel ideea ca tirul nu se termină niciodată.*

*Karate, kendo, aikido - Stare de alertă sau de vigilență a luptătorului, înainte și după ce l-a lovit pe adversar, pentru a putea preveni orice replică ofensivă.*

*ZA-REI - Salutul de jos; Salut tradițional executat în genunchi.*

*ZEN - Școala filozofică japoneză a carei origine se găsește în doctrina chan chineză (ea însăși o adoptare a doctrinei, sectei budhiste dhyana), dar care s-a modificat, în Japonia, prin sentimentul shinto de venerare a naturii.*

*ZENSHIN - Corpul întreg.*

*ZEN-EMPI - Lovitură de cot, dată spre înainte, dar prin rotirea întregului corp pentru a o sprijini.*

*ZENKUTSU-DACHI - Poziție fandată în față cu gamba avansată îndoită, iar cea din spate întinsă.*