

Comitato Regionale Lombardia - Settore Judo

GLOSSARIO DEI TERMINI JUDOISTICI PIU' USATI

A

Age	Sollevarre
Arashi	Tempesta
Ai	Spirito.
Ashi (pron.- asci)	Piede o gamba (arto inferiore)
Ashi Waza (pron.- uaza)	Tecnica che utilizza prevalentemente gli arti inferiori
Atama	Testa
Ate	Suffisso indicante le tecniche per colpire.
Ate Waza	Tecnica degli Atemi
Atemi	Colpi, colpire con il corpo l'avversario.
Ayumi (pron.-aiumi)	Marcia. Il camminare...
Ayumi ashi	Camminare in modo normale

B

Barai / Harai	Spazzare.
Bo	Bastone.
Budo	La via del combattimento.
Bokken	Legno a forma di spada
Bokuto	Spada di legno da esercitazione
Bushido	La via del guerriero.

C, D

Damashi	Fintare – illusione = finta di un attacco
Dan	Gradi della cintura nera.
De	Uscire, avanzato.
Do	Via, percorso, inteso in senso spirituale.
Do (Tao)	La pronuncia giapponese di questo "Kangi" è "michi"
Dojo	Luogo della via, più semplicemente la palestra.

E**Eri**

Risvolti - Bavero del judogi.

F, G**Gaeshi**

Rivoltare, contrattacco.

Gake

Agganciamento.

Garami

Avvolto, Arrotolato, Torcere: rompere torcendo

Gari

Falciare.

Gatame

Controllo, immobilizzazione.

Geiko (Keiko)

Allenamento, Esercizio

Go

Cinque.

Go-kyo

Cinque principi, gruppo delle tecniche fondamentali.

Goshi / Koshi

Anca.

Goshin

Difesa personale, autodifesa.

Goshin-jitsu

Tecniche di difesa personale.

Gyaku

Al contrario, rovesciato.

Guruma / Kuruma

Ruota.

H**Hachi**

Otto.

Hadaka

A mani nude.

Hane

Ala.

Hantei

Giudizio arbitrale.

Hajime

Cominciare a combattere.

Hara

Addome, Centro dell'energia posto appena quattro dita sotto l'ombelico.

Harai

Spazzata

Harakiri

Tagliare l'addome: suicidio tradizionale

Hidari

Sinistra.

Hiji (pron. Higi)

Gomito

Hiki Dashi

Tirare, smuovere: modo di attaccare tirando Uke

Hishigi

Rompere, Piegato: rompere piegando

Hikkomi

Trascinamento a terra.

Hiza

Ginocchio.

Hon

Fondamentale, Vero: un fondamentale vero

I**Ippon**

Un punto.

Ichi

uno.

Itsutsu

Cinque principi.

J

Ji go tai	Posizione di Difesa. Ji = se stesso; Go = difesa; Tai =Corpo
Jime / Shime	Soffocamento, strangolamento.
Shime-waza	Tecnica di strangolamento.
Jitte	Particolare arma a tre punte.
Jitsu	Arte, tecnica.
Ju	Morbido, Cedevole.
Ju	Dieci.
Ju-do	Via della cedevolezza.
Judo-gi	Costume utilizzato nella pratica del Judo.
Juji	A forma di croce.
Ju-jitsu	Arte cedevole.

K

Kaeshi (pron. Gaesci)	Contraccolpo, Contrattacco.
Kake	Applicazione, Conclusione: Fase finale di una tecnica di proiezione.
Kamae	Posizione: Taka Kyoshi No Kamae = posizione inginocchiata alta nel Kata
Kami	Da sopra, lato superiore.
Kanji	Ideogramma: ideogrammi della lingua cinese e giapponese
Kansetsu	Leva articolare: leva alla giuntura articolare
Kansetsu-waza	Tecniche di leve articolari.
Kata	Forma, Spalla: modello di stile di esecuzione
Katame	Controllo, Immobilizzazione, Indurimento
Kata Gatame	Nome di una tecnica
Katana	Spada lunga a un filo: arma caratteristica dei Samurai
Keikogi	Costume da allenamento.
Ken-do	Via della spada.
Kesa	Di traverso, trasversale: indumento di Monaco Buddista
Ki	Energia.
Kiai	Grido, Unire l'energia: stato mentale che si manifesta con un potente urlo.
Kime	Decisione.
Ko	Piccolo.
Kobushi	Pugno
Koshi	Anca; Parte dei reni e delle anche
Koshi Waza	Tecnica d'anca (tecniche eseguite con l'uso prevalente delle anche)
Koshiki	Cose antiche.
Ku	Nove.
Kubi	Testa, collo.
Kumi-kata	Modo di prendere.
Kuzure	Variante, Non fondamentale
Kuzushi	Squilibrio, Sbilanciamento.
Kyu	Grado del principiante.
Kyu-jutsu	Arte dell'arco.

L, M

Ma	Vero, Retto, Fondamentale
Ma ai	Distanza stabilita: Toma = distanza grande; Cikama = distanza breve
Mae	Avanti.
Mae-ukemi	Caduta in avanti.
Maki-komi	Avvolgimento.
Maitta	Resa, mi arrendo.
Matte	Interrompere il combattimento.
Migi (pron. Mighi)	Destra.
Morote	Due mani: l'utilizzo di entrambe le braccia

N

Nage	Lancio, Proiezione.
Nage - waza	Tecniche di proiezione, Tecniche di Proiezioni
Nami	Normale.
Ne	A terra, disteso.
Ne - waza	Tecniche sviluppate a terra.
Ni	Due.
Ninja	Uomini dediti sostanzialmente al crimine, mercenari.

O

O	Grande.
Obi	Cintura: Kuro Obi = cintura nera
Oi komi	Entrata sotto: Tobi Komi = saltare dentro
O Soto Gari	Nome di una Tecnica
Okuri	Inviato, Raccolta: raccolta di entrambi i piedi
Osae	Bloccaggio, Immobilizzazione
Osae - komi	Mantenere fermi, Immobilizzare.
Otoshi	Caduta sul posto.

P, Q, R

Randori	Esercizio libero, Sistema di allenamento senza ordine
Rei	Saluto, Inchino
Ritsu-rei	Saluto con inchino dalla posizione in piedi.
Renraku	Combinazione, Collegamento
Roku	Sei.
Ryu	Scuola.

S

San	Tre.
Sasae	Trattenere, Appoggiarsi
Sasae Tsuru Komi Ashi	Nome di una Tecnica
Sensei	Maestro.
Seoi	Caricamento sul dorso: caricare con il braccio sotto
Seoi Nage	Nome di una Tecnica
Seppuku	Suicidio tradizionale e onorevole
Shi	Quattro.
Shiai	Gara, competizione.
Shihan	Grande, da imitare: Titolo onorifico riservato ai grandi Maestri
Shichi	Sette.
Shime / jime	Soffocamento.
Shin	Spirito, Mente, Pensiero
Shin Gi Tai	Mente Spirito Corpo uniti
Shisei	Posizione, Portamento
Shizen Tai	Posizione naturale del Corpo
Shinken-shobu	Combattimento reale.
Shintai	Spostamenti.
Shio	Quadrato, quattro lati.
Shisei	Posizioni.
Sode	Manica
Sode Tsuru Komi Goshi	Nome di una Tecnica: prendere per la manica e tirare sopra l'anca
Soremade	Finire il combattimento.
Suiei	Arte del nuoto in armatura.
Sumi	Angolare.
Sutemi	Sacrificio.
Sutemi-waza	Tecnica di sacrificio.

T

Tachi Waza	Tecnica in posizione eretta
Tai	Corpo, Posizione.
Tai sabaki	Rotazione del corpo, schivata.
Tandem	Centro vitale del corpo, Parametro nell'addome.
Tani	Valle.
Tanto	Coltello, Pugnale, Daga
Tatami	Tappeto o stuoia di paglia di riso.
Tate	Allungato, Verticale.
Tate Shio Gatame	Nome di una tecnica
Te	Mano, Braccio.
Te-waza	Tecnica di mano.
Tobi Komi	Saltare dentro
Tokui-waza	Tecnica preferita, speciale.
Tomoe	Cerchio.

T

Tomoe Nage
Tori
Tsugi
Tsugi Ashi
Tsukuri
Tsuri komi

Nome di una tecnica
Colui che esegue l'azione.
Successione,
Modo di camminare: piede scaccia piede.
Contatto, Preparazione in una tecnica di proiezione.
Tirare e sollevare.

U, V

Uchi-komi
Ude
Uke
Ukemi
Uki
Uki Goshi
Ushiro
Ushiro-ukemi
Utsuri

Esercizio di ripetizione.
Braccio.
Colui che subisce l'azione o l'attacco
Cadute.
Fluttuante, galleggiante.
Nome di una Tecnica
Indietro, all'indietro.
Caduta all'indietro.
Spostare.

W

Wakare
Waki
Waki Gatame
Waza
Waza-ari

Separazione, Dividere
Ascella
Nome di tecnica di controllo con le ascelle
Tecnica, arte.
Mezzo punto.

X, Y

Yama
Yama Arashi
Yoko
Yoko-ukemi
Yoroi
Yoroi Kumiuchi
Yudansha

Montagna.
Nome di tecnica: montagna di tempesta
Laterale, Fianco
Caduta laterale.
Armatura tradizionale del guerriero giapponese
Combattimento con l'armatura
Portatore di dan.

Z

Za-rei
Zempo
Zempo Kaiten Ukemi

Saluto in ginocchio: è il saluto più cerimoniale.
Saltato.
Un modo di caduta arrotolata in avanti