

A

AKA	ROSSO
AI	UNIONE, ARMONIA. FORZA VITALE CHE GOVERNA L' UNIVERSO E CHE LO MANTIENE IN ARMONIA SECONDO MOVIMENTI SEMPRE CIRCOLARI, MAI SECONDO LINEE RETTE
AI GAMAÉ	POSIZIONE NATURALE DI FRONTE AD UN AVVERSARIO, PRIMA DELL' ESECUZIONE DI UNA TECNICA, UN PIEDE AVANTI IDENTICO PER ENTRAMBI
AI HANMI	POSIZIONE RECIPROCAMENTE UGUALE DI UKE E TORI, IN CUI ENTRAMBE LE PERSONE SI TROVANO NELLA RISPETTIVA POSIZIONE OBLIQUA DESTRA O SINISTRA
AIKI	UNIONE DEL KI. E' LO STATO DI IMPASSIBILITÀ DELLO SPIRITO DEL COMBATTENTE, IN CUI TUTTA LA SUA FORZA È CONCENTRATA NELL'HARA
AIKIDO	VIA DELL'UNIONE DEL KI. METODO PER RAGGIUNGERE L'ARMONIA CON L'ENERGIA DELL'UNIVERSO

AIKI-HO	DOTTRINA CHE ENFATIZZA LA NON RESISTENZA CONTRO UN ATTACCO AVVERSARIO
AIKI-JO	METODO DEL BASTONE NELL'AIKIDO
AIKIDOGI	ABITO D'ALLENAMENTO, CONSISTENTE IN UN KEYKOGI PER I PRIMI 6 LIVELLI (KYU). LE CINTURE NERE PORTANO UNA HAKAMA NERA E UNA GIACCA BIANCA
AIKIDOKA	PRATICANTE DI AIKIDO
AIKIJUTSU	ARTE DELL'UNIONE DEL KI
AIKI-KEN	METODO DELLA SPADA NELL'AIKIDO CONSISTE ANCHE NEL COMBATTERE A MANI NUDE CONTRO AVVERSARI ARMATI DI SPADA O BASTONE
AIKITAISO	GINNASTICA TIPICA DELL'AIKIDO. ESERCIZI CONSISTENTI NELL'ALLENARSI DA SOLI UTILIZZANO IN LARGA MISURA RESPIRAZIONE CONTROLLATA (KOKYU) E CONCENTRAZIONE MENTALE
AIKUCHII	PUGNALE SIMILE AL TANTO MA PRIVO DI GUARDIA (TSUBA)
ARASHI	TEMPESTA

ASHI	PIEDE
ASHI GURUMA	RUOTA SULLA GAMBA (ASHI WAZA)
ASHI KUBI	CAVIGLIA
ASHI SABAKI	SPOSTAMENTO DEI PIEDI
ASHI WAZA	TECNICHE DI GAMBA
ATEMI	COLPO VIBRATO CON LE MANI, GENERALMENTE CON LA PARTEDELLA MANO CHIAMATA " TEGATANA "
ATEMI WAZA	TECNICHE DI ATTACCO AI PUNTI VITALI
AYUMI ASHI	CAMMINARE NORMALMENTE (SPOSTAMENTO DI BASE) CAMMINARE PUNTANDO IL PIEDE CHE SI PORTA AVANTI VERSO L'ESTERNO DEL CORPO
AYUMU	CAMMINARE

B	
BARAI (HARAI)	<p style="text-align: center;">SPAZZARE (SPAZZATA) QUANDO IL TERMINE SI TROVA ALL' INTERNO O ALLA FINE DI UNA PAROLA COMPOSTA, IL SUONO DELLA H SI INDURISCE IN B, PER CUI "BARAI"</p> <p style="text-align: center;">AD ESEMPIO: DE ASHI BARAI (SPAZZARE IL PIEDE AVANZANTE), OKURI ASHI BARAI (SPAZZARE ENTRAMBE I PIEDI), HARAI TSURI KOMI ASHI (SPAZZARE IL PIEDE TIRANDO E SOLLEVANDO), HARAI GOSHI (SPAZZARE CON L' ANCA)</p>
BO	BASTONE LUNGO (DA 1,60 A 2,80M)
BO JUTSU	ARTE DEL MANEGGIARE IL BASTONE PUÒ ESSERE STUDIATA SIA SEPARATAMENTE CHE IN MANIERA COMPLEMENTARE A AIKIDO, KENDO E KARATE
BOKEN	SPADA DI LEGNO LUNGA SOLITAMENTE 1,05 M. IN LEGNO DURO DI QUERCIA ROSSA (AKAGI) O BIANCA (SHIRAGASHI), IN NESPOLO (BIWA) O IN EBANO (KOUTAN)
BU	COMBATTIMENTO, MA HA ANCHE SIGNIFICATO DI ARMONIA (AI) E DI RICONCILIAZIONE DELL'UOMO CON L'UNIVERSO

BUDO	VIA DELLE ARTI MARZIALI TERMINE GENERICO CHE RACCHIUDE ALCUNE DECINE DI SPECIALITÀ TRADIZIONALI
BUJIN	UOMO DI GUERRA
BUJUTSU	ARTE GUERRIERA
BUSHI	CAVALIERE FEUDALE GIAPPONESE
BUSHIDO	LA VIA DEL GUERRIERO CODICE D'ONORE DEI BUSHI
BUTSUKARI	IMPATTARE-ESERCIZIO DI STUDIO DELLE TECNICHE

C	
CHA	THE
CHA-NO-YU	CERIMONIA DEL THE
CHI	TERRA

CHIBURI	(IAI) MOVIMENTO BRUSCO DEL POLSO PER ALLONTANARE IL SANGUE DALLA LAMA DELLA KATANA DOPO UN COMBATTIMENTO, PRIMA DI RIPORLA NEL FODERO (SAYA)
CHIKAMA	A DISTANZA RAVVICINATA
CHIKARA	FORZA
CHIKARA NO DASHI KATA	ESTENSIONE DELLA POTENZA
CHIKARA KURABE NO JIDAI	PERIODO DELLE PROVE DI FORZA NELLA STORIA DELLA LOTTA IN GIAPPONE
CHOKURITSU SHISEI	POSIZIONE ERETTA (TENENDO I TALLONI UNITI)
CHUDAN	FASCIA DELL'ADDOME CORRISPONDENTE AL PLESSO SOLARE
CHUDANTSUKI	PUGNO DIRETTO AL PLESSO SOLARE
CHUI	PUNIZIONE

D	
DAI	GRANDE
DAITO	GRANDE SCIABOLA (V.KATANA)
DAITO AIKIDO	SCUOLA TRADIZIONALE DI AIKI-JUTSU UESHIBA MORIHEI (CREATORE DELL'AIKIDO, ERA STATO UN ALLIEVO DI QUESTA SCUOLA)
DAN	GRADO ATTRIBUITO CON L'ACQUISIZIONE DELLA CINTURA NERA
DANSHA	CHI, NELLE ARTI MARZIALI, HA ACQUISITO IL GRADO DI CINTURA NERA E QUINDI POSSIEDE ALMENO UN DAN.
DE ASHI BARAI	SPAZZARE IL PIEDE <u>AVANZANTE</u> (ASHI WAZA)
DO	VIA, METODO DI VITA, STRADA. A DIFFERENZA DEL JUTSU (TECNICA PURA) RACCHIUDE UNA VERA E PROPRIA VISIONE DEL MONDO E DELLA VITA, OLTRE ALLA FORMA.
DO JIME	SOFFOCAMENTO AL TRONCO

DOJO	LUOGO PER APPRENDERE LA VIA LUOGO (SACRO) DOVE SI PRATICA UN' ARTE MARZIALE
DORI	PRENDERE AFFERRARE
DOSHU	GUIDA
DOSOKU KATA SODE TORI	SECONDA PRESA DELLA MANICA
DOSOKU TE DORI	TERZA PRESA DI BRACCIO

E	
EMBUKAI	DIMOSTRAZIONE APERTA AL PUBBLICO
ERI	BAVERO (PARTE ALTA DEL BAVERO DEL JUDO GI)
ERI JIME	STRANGOLAMENTO CON IL BAVERO

ERI SEOI NAGE	PROIEZIONE CON IL DORSO PER UN BAVERO
ERITORI	PRESA AL BAVERO

F	
FUNAKOGI	ESERCIZIO DEL REMARE (IN ITALIA SI USA PIÙ FREQUENTEMENTE IL TERMINE EQUIVALENTE "TORIFUNE")
FURI-KABURI	(IAIDO) SOLLEVARE LA KATANA SOPRA LA TESTA CON ATTEGGIAMENTO MINACCIOSO (SEME) PRIMA DI ESEGUIRE LA TECNICA FINALE (KIRITSUKE)
FURITAMA	(O FURUTAMA) STABILIRE IL KI (ESERCIZIO DI CONCENTRAZIONE CHE GENERALMENTE SEGUE FUNAKOGI)
FUSEGI	DIFESA
FUSEN GACHI	VITTORIA PER ABBANDONO
FUTARIDORI	TECNICHE CON ATTACCO CONTEMPORANEO DI DUE PERSONE

G	
GAESHI (KAESHI)	ROVESCiare (CONTRATTACCARE)
GAKE	AGGANCIAMENTO (AGGANCIARE E SOLLEVARE) N.B. GAKE= AGGANCIARE E SOLLEVARE GARI= FALCIARE BARAI=SPAZZARE
GAKU	DIPLOMA SCRITTO RILASCIATO AL BUDOKA DOPO L'ACQUISIZIONE DI UN GRADO
GAMAE	(V. KAMAE)
GARI (KARI)	FALCIARE N.B. GAKE= AGGANCIARE E SOLLEVARE GARI= FALCIARE BARAI=SPAZZARE
GASSHO	POSIZIONE DI CONCENTRAZIONE CON LE MANI CONGIUNTE
GATAME (KATAME)	CONTROLLO
GE	BASSO (INFERIORE) DETTO ANCHE <u>SHIMO</u>

GEDAN	FASCIA DELL'ADDOME (CORRISPONDENTE AL BASSO VENTRE)
GEDANTSUKI	PUGNO AL BASSO VENTRE
GEIKO (KEIKO)	ALLENAMENTO
GENSHIN	E' QUASI UN SESTO SENSO IN CUI SI RIESCE A PREVEDERE L'AZIONE DELL'AVVERSARIO PRIMA CHE QUESTI LA INIZI (V. YOMI)
GO	ROMPERE BLOCCARE
GO	CINQUE
GO KYO	CINQUE PRINCIPI (NELL' AIKIDO: TECNICA NUMERO CINQUE) (V. UDE NOBASHI)
GO NO SEN	PRINCIPIO DEL CONTRATTACCO
GOSHI (KOSHI)	ANCA (IL POSTERIORE DELL' ANCA) KOSHI WAZA=TECNICHE ESEGUITE CON PREVALENTE AZIONE DELL' ANCA (ESEMPIO: HARAI GOSHI)

GURUMA (KURUMA)	RUOTA
GYAKU	INVERSO
GYAKU JUJI JIME	STRANGOLAMENTO INCROCIATO CON PRESA INVERSA (STRANGOLAMENTO SANGUIGNO) (SHIME WAZA)
GYAKU KATA TE DORI	SECONDA PRESA DI BRACCIA
GYAKUHANMI	POSIZIONE OBLIQUA INVERSA DI UKE E TORI (IN CUI UNA PERSONA ASSUME LA POSIZIONE OBLIQUA DESTRA E L'ALTRA LA POSIZIONE OBLIQUA SINISTRA)

H	
HACHI	OTTO
HADAKA JIME	STRANGOLAMENTO A MANI NUDE (STRANGOLAMENTO RESPIRATORIO) (SHIME WAZA)

HAI	SI
HAISHIN UNDO	ESERCIZIO A COPPIE CON FLESSIONE E STIRAMENTO DELLA SCHIENA
HAIRI KATA	FORME DI ENTRATA (FORME PER ARRIVARE AD UN CONTROLLO)
HAISHU	DORSO DELLA MANO
HAISOKU	COLLO DEL PIEDE
HAITO	DORSO INTERNO DELLA MANO
HAJIME	COMINCIATE
HAJIMERU	COMINCIARE HAJIME': COMINCIATE!
HAKAMA	AMPI PANTALONI DEL COSTUME TRADIZIONALE DEI SAMURAI (NELLA PRATICA DELL'AIKIDO VIENE INDOSSATO A PARTIRE DALLA CINTURA NERA (YUDANSHA))
HANE	SALTARE

HANE MAKIKOMI	SALTARE ARROTOLANDOSI (MAKIKOMI WAZA)
HANMA	TECNICA TERAPEUTICA
HANMI	POSIZIONE INIZIALE NELLA PRATICA DELL' AIKIDO (PIEDI A TRIANGOLO)
HANMIHAN TACHIWAZA	TECNICHE CON TORI IN POSIZIONE SEDUTA E UKE IN PIEDI
HANSOKU MAKE	SCONFITTA PER SQUALIFICA
HANTEI	DECISIONE (DECISIONE ARBITRALE)
HAPPO	OTTO DIREZIONI
HAPPO GIRI	TAGLIO SU OTTO LATI
HARA	ADDOME-VENTRE-CENTRO DELLE ENERGIE VITALI (4 DITA SOTTO L'OMBELICO, TRA QUESTO E LA COLONNA VERTEBRALE)

HARA GATAME	CONTROLLO CON IL VENTRE (KANSETZU WAZA)
HARAGEI	ARTE DI CONCENTRARE IL PROPRIO PENSIERO, LO SPIRITO E LE ENERGIE VITALI NELL' HARA
HARAKIRI	V. SEPPUKU
HARAI GOSHI	SPAZZARE CON L'ANCA (KOSHI WAZA)
HARAI TSURIKOMI ASHI	SPAZZARE CON IL PIEDE TIRANDO E SOLLEVANDO (ASHI WAZA)
HIDARI	SINISTRO
HIDARIHANMI	POSIZIONE OBLIQUA SINISTRA
HIJI	GOMITO
HIJI ATE	TECNICA DI PERCOSSA ESEGUITA COL GOMITO
HIJI DORI	PUGNO AL VOLTO DI UKE

HIJI OTOSHI	PROIEZIONE PER I GOMITI
HIJI WAZA	ATTACCO SUI GOMITI DI UKE
HIJIKIMEOSAE	IMMOBILIZZAZIONE AL GOMITO
HIKI	TIRARE
HINERI	TORSIONE
HISHIGI	TESO
HITSUI	GINOCCHIO
HIZA	GINOCCHIO
HIZA GATAME	HIZA=GINOCCHIO GATAME=CONTROLLO (KANSETZU WAZA)
HIZA GURUMA	HIZA=GINOCCHIO GURUMA=RUOTA (ASHI WAZA)

HIZA KASHIRA	ROTULA DEL GINOCCHIO
HON	ORIGINE-RADICE-FONDAMENTALE
HON GESA GATAME	CONTROLLO A FASCIA FONDAMENTALE HON=FONDAMENTALE KESA=FASCIA GATAME=CONTROLLO (OSAE WAZA)
HON-MOKUROKU	TITOLO ATTRIBUITO AGLI AIKIDOKA CHE POSSIEDONO IL 4° O 5° DAN
HONBU DOJO	PALESTRA CENTRALE
HOTEN JIME	STRANGOLAMENTO GIRANDO SUL FIANCO

J	
JIDAI	PERIODO
JIGO HONTAI	POSIZIONE FONDAMENTALE DI DIFESA

JIGORO KANO (1860-1938)	IDEATORE E CREATORE DEL JUDO
JIKAN	TEMPO
JIME (SHIME)	STRANGOLAMENTO
JIN	UOMO-PERSONA
JITA YU WA KYOEI	AMICIZIA E MUTUA PROSPERITÀ
JIYUWAZA	SERIE COMPLETA DELLE TECNICHE PREVISTE PER UN ATTACCO DATO
JO	BASTONE MEDIO LUNGO GENERALMENTE 1,26 M, SOLITAMENTE COSTRUITO CON LEGNO DI QUERCIA

JO	ALTO-SUPERIORE JODAN=LIVELLO ALTO
JODAN	PARTE SUPERIORE DEL CORPO CORRISPONDENTE AL CAPO
JODANTSUKI	PUGNO DIRITTO AL VOLTO
JODORI	TECNICHE SU ATTACCO CON BASTONE
JO JUTSU	TECNICA DI BASTONE

JOKAI	TECNICA DI MASSAGGIO
JO MOKUROKU	TITOLO ATTRIBUITO ALLE CINTURE NERE DI 2° E 3° DAN (V.KYUDAN)
JOSEKI	LATO D'ONORE
JU	CEDEVOLE-MORBIDO-FLESSIBILE ADATTABILE-ARMONIOSO
JU	DIECI

JU JUTSU	ARTE DELLA CEDEVOLEZZA
JU NO KATA	FORMA DELLA CEDEVOLEZZA
JUDO	VIA DELLA CEDEVOLEZZA
JUDO GI	INDUMENTO PER LA PRATICA DEL JUDO
JUDO JO	LUOGO PER LA PRATICA DEL JUDO
JUDO KA	PRATICANTE DEL JUDO
JUJI	A CROCE-INCROCIATO (PER LA PRECISIONE SIGNIFICA "A SEGNO DI 10" PER DIRE INCROCIATO) (NON AVENDO LA CROCE NELLE LORO TRADIZIONI, I NIPPONICI ESPRIMONO IL CONCETTO DI "INCROCIATO" ALLUDENDO ALL' IDEOGRAMMA JU, CHE SIGNIFICA 10, CHE SI DISEGNA CON UNA CROCE)
JUJI GATAME (UDE HISHIGI JUJI GATAME)	HISHIGI=TESO JUJI=A CROCE GATAME=CONTROLLO (KANSETZU WAZA)

JUJIGARAMI	PROIEZIONE CON LE BRACCIA INCROCIATE. (SORTA DI CONTROLLO INCROCIATO (JUJI) APPLICATO CONTRO KATATORI-USHIRORYOTEKUBITORI)
JUTSU	TECNICA-ARTE (QUESTO TERMINE SI APPLICA A TUTTE LE ARTI MARZIALI "VIOLENTE", MENTRE IL TERMINE "DO"(VIA) A QUELLE CHE NON SONO DESTINATE ALLA GUERRA)
JU-YOKU-GO-O-SEI- SURU	"LA MORBIDEZZA CONTRO LA FORZA" (E' IL CONCETTO CHE SI TROVA ALLA BASE DI TUTTO IL BUDO)

K	
KACHI	VITTORIA (GASHI)
KACHIKAKE	MENTO
KAESHI	SCAMBIO-TRASFORMAZIONE CONTRATTACCO (GAESHI)
KAGARI GEIKO	ALLENAMENTO SPECIALE
KAKATO	TALLONE
KAI	SOCIETÀ-CENTRO

KAIDEN	GRADO SUPERIORE ATTRIBUITO AL MAESTRO CHE INSEGNA (V. KYUDAN)
KAITEN	CAMBIO DEL FRONTE DI ATTACCO DI 90° O 180° OTTENUTO RUOTANDO IL CORPO SULLA PARTE ANTERIORE DEL PIEDE
KAITENNAGE	PROIEZIONE IN ROTAZIONE
KAITEN UKEMI	CADUTA ROTOLATA
KAKE	IL MOMENTO DELLA PROIEZIONE
KAKKE AI	ESERCIZIO DI UNIONE DI TUTTE LE PROPRIE FORZE NELLA PROIEZIONE
KAMAE	POSIZIONE DI GUARDIA ASSUNTA ALL'INIZIO DI UNA TECNICA. (VEDI HIDARIHANMI, MIGIHANMI)
KAMI	DEI-AL DI SOPRA (VALE ANCHE PER "CAPELLI" IN QUANTO STANNO AL DI SOPRA)
KAMI TORI	PRESA PER I CAPELLI
KAMI SHIHO GATAME	CONTROLLO SU QUATTRO PUNTI DA DIETRO (OSAE WAZA)
KAMIZA	LATO DEL DOJO RISERVATO AGLI DEI O AI GRANDI MAESTRI DEFUNTI

KANGEIKO	ALLENAMENTO INVERNALE
KANNUKI GATAME	CONTROLLO DEL BRACCIO DI TRAVERSO
KAO	VISO
KARATO	TALLONE
KANSETSU	ARTICOLAZIONE-GIUNTURE
KANSETSU WAZA	TECNICHE DI LUSSAZIONE ALLE ARTICOLAZIONI
KARATE	MANO VUOTA
KASHIRA	LA TESTA
KASHIRA GATAME	CONTROLLO DELLA TESTA
KATA	FORMA-ESERCIZIO PER LO STUDIO DI ELEMENTI INTERIORI DELLA PRATICA DELLO JUDO (NEL CAMPO DEL BUDO SI INTENDE DI SOLITO UNA SERIE DI ESERCIZI OBBLIGATORI INVARIATI NEL TEMPO. ASSUME, INOLTRE, NUMEROSI ALTRI SIGNIFICATI TRA I QUALI, "SPALLA E UNO")

KATA GATAME	CONTROLLO ALLA SPALLA (OSAE WAZA)
KATA GURUMA	RUOTA SULLE SPALLE KATA=SPALLA GURUMA=RUOTA
KATA HA JIME	STRANGOLAMENTO AD ALA (STRANGOLAMENTO RESPIRATORIO) (SHIME WAZA)
KATA JUJI JIME	STRANGOLAMENTO INCROCIATO CON UN BRACCIO (SOFFOCAMENTO RESPIRATORIO) (SHIME WAZA)
KATAME	CONTROLLO
KATAMEWAZA	TECNICHE DI IMMOBILIZZAZIONE
KATAME NO KATA	FORMA DEI CONTROLLI
KATANA	SPADA GIAPPONESE (LEggermente CURVA COL FILO SULLA PARTE CONVESSA) ARMI TRADIZIONALI
KATA OSAE GATAME	CONTROLLO IMMOBILIZZANDO LA SPALLA (OSAE WAZA)

KATATERYOTETORI	PRESA CON ENTRAMBE LE MANI AD UN POLSO
KATATE JIME	STRANGOLAMENTO CON UNA SOLA MANO (SHIME WAZA)
KATATETORI	PRESA AD UN POLSO
KATATORI	PRESA AD UNA SPALLA
KAWAZU GAKE	AGGANCIAMENTO ATTORCIGLIANDO LA GAMBA DELL'AVVERSARIO
KEIKO	PRATICA-ALLENAMENTO
KEIKOBA	LUOGO D'ALLENAMENTO
KEIKOGI	COSTUME DI COTONE BIANCO PER LE ARTI MARZIALI
KEIKOKU	PENALIZZAZIONE
KEN	SPADA GIAPPONESE
KEN	PUGNO

KENDO	VIA DELLA SPADA (SCHERMA GIAPPONESE)
KENJUTSU	ARTE DELLA SPADA
KESA	FASCIA-TRASVERSALE
KESA GATAME	CONTROLLO A FASCIA
KI	POTENZA DELLO SPIRITO (ENERGIA MENTALE-FORZA VITALE DEL CORPOUNO DEI CONCETTI FONDAMENTALI DEL PENSIERO ORIENTALE)
KIAI	CONCENTRAZIONE DELLO SPIRITO ATTRAVERSO UN GRIDO (EMISSIONE SONORA VOCALE IN CONCENTRAZIONE)
KIHON WAZA	TECNICHE FONDAMENTALI
KIMONO	ABITO TRADIZIONALE GIAPPONESE
KIME	ESTREMA DECISIONE
KIME NON KATA	FORMA DELLA DECISIONE

KI NO NAGARE	CORRENTE DELLO SPIRITO (FLUSSO DEL KI)
KIKEN GACHI	VITTORIA PER ABBANDONO
KIRI	ESPRIME L'AZIONE DEL TAGLIARE CON LA KATANA O CON UN ALTRA ARMA, CON UN RAPIDO MOVIMENTO DEL BRACCIO, DELLA MANO, DEL PUGNO O DEL PIEDE.
KITO RYU	SCUOLA DI JU JUTSU
KO	PICCOLO (ANZIANO)
KOBORE	TIBIA
KO BUDO	LE FORME DI COMBATTIMENTO CON ARMI (NUNCHAKU, TONFA, SAI, ECC.)
KO-DACHI	PICCOLA SCIABOLA
KODANSHA	GRADO DI 5° DAN E SUPERIORI
KODOKAN	LUOGO PER LA RICERCA DELLA VIA

KOGEKI SHISEI	POSIZIONE DI ATTACCO
KOKORO	CUORE-SPIRITO
KOKYU	RESPIRAZIONE (MOMENTO DI CONCENTRAZIONE E DI ARMONIZZAZIONE DEL SINGOLO CON LA NATURA)
KOKYU HO	METODO O ESERCIZIO DI RESPIRAZIONE (INDICA ALCUNE TECNICHE DI RESPIRAZIONE PRATICATE NELL'AIKIDO)
KOKYUNAGE	PROIEZIONE CON LA POTENZA DEL RESPIRO
KOKYU NO HENDA	CAMBIO CON RESPIRAZIONE
KOKYU RYOKU	POTENZA DEL RESPIRO
KOMI	INTERNO
KORI	PIEDI

KOSHI	VITA-BUSTO ZONA DELLA CINTA-ANCHE
KOSHINAGE	PROIEZIONE CON MOVIMENTO DI TORSIONE DEL BUSTO O DELLE ANCHE
KO SOTO GAKE	PICCOLO AGGANCIAMENTO ESTERNO KO=PICCOLO SOTO=ESTERNO GAKE=AGGANCIARE) (ASHI WAZA)
KO SOTO GARI	PICCOLA FALCIATA ESTERNA KO=PICCOLO SOTO=ESTERNO GARI=FALCIARE (ASHI WAZA)
KOTE	POLSO
KOTE HINERI	TORSIONE DEL POLSO DIRETTA O INVERSA (SANKYO)
KOTE MAWASHI	TORSIONE INTERNA DEL POLSO (NIKYO)

KOTE GAESHI	PROIEZIONE CON TORSIONE ESTERNA DEL POLSO
KO UCHI GAKE	PICCOLO AGGANCIAMENTO INTERNO KO=PICCOLO UCHI=INTERNO GAKE=AGGANCIARE (ASHI WAZA)
KO UCHI GARI	PICCOLA FALCIATA INTERNA KO=PICCOLO UCHI=INTERNO GARI=FALCIARE (ASHI WAZA)
KO UCHI MAKIKOMI	PICCOLO ARROTOLAMENTO INTERNO KO=PICCOLO UCHI=INTERNO MAKIKOMI=ARROTOLAMENTO, AVVOLG IMENTO A SPIRALE (MAKIKOMI WAZA)
KOHAKU SHIAI	COMBATTIMENTO (FRA BIANCHI E ROSSI)
KOKORO	SPIRITO (ATTEGGIAMENTO MENTALE)
KOKYU	LA RESPIRAZIONE

KOMI	DENTRO (ALL'INTERNO)
KOSHI	COME "GOSHI" (CIOE' IL POSTERIORE DELL' ANCA)
KOSHI GURUMA	RUOTA D'ANCA KOSHI=ANCA GURUMA=RUOTA (KOSHI WAZA)
KOSHIKI NO KATA	FORMA DELLE COSE ANTICHE
KOZUKA	PICCOLO PUGNALE AFFILATO SENZA GUARDIA(TSUBA), GENERALMENTE INSERITO NEL FODERO DELLA KATANA, ASSIEME A UNA SORTA DI SPILLONE DETTO KOGAI.
KU	NOVE
KUATSU O KWAPPO	TECNICA DI RIANIMAZIONE
KUBI	LA TESTA (COLLO)
KUBI NAGE	PROIEZIONE PER LA TESTA
KUBISHIME	STRANGOLAMENTO

KUMI KATA	FORMA DELLE PRESE
KUMITE	COMBATTIMENTO
KUZURE	VARIAZIONE
KUZURE KAMI SHIHO GATAME	VARIAZIONE DI KAMI SHIHO GATAME (KUZURE=VARIAZIONE) (OSAE WAZA)
KUZURE KESA GATAME	VARIAZIONE DI KESA GATAME
KUZURE YOKO SHIHO GATAME	VARIAZIONE DI YOKO SHIHO GATAME
KUZUSHI	SQUILIBRIO
KYO	PRINCIPIO, GRUPPO DI MOVIMENTI. NELL' AIKIDO. ESISTONO 5 KYO PRINCIPALI: IKKYO - NIKYO - SANKYO - YONKYO - GOKYO NEL JUDO ESISTE IL GOKYO O 5 PRINCIPI
KYOSEN	PLESSO SOLARE

KYOSHI	POSIZIONE INGINOCCHIATA CON UN GINOCCHIO ALZATO
KYOSHI	GRADO DI INSEGNANTE (TITOLO ATTRIBUITO ALLE CINTURE NERE DI 6° E 7° DAN. ESSO CORRISPONDE AL RAGGIUNGIMENTO DI UN LIVELLO DI PERFEZIONE INTERIORE)
KYU	CLASSE - GRADO (SI ATTRIBUISCE FINO AL CONSEGUIMENTO DELLA CINTURA NERA)
KYUBA NO MICHİ	VIA DELL'ARCO E DEL CAVALLO
KYUDAN	INSIEME DEI GRADI INFERIORI (KYU) E SUPERIORI (DAN) ATTRIBUITI NELLE ARTI MARZIALI. L'ATTRIBUZIONE DI UN KYU O DI UN DAN È UFFICIALIZZATA DA UN DIPLOMA, GAKU.
KYUDO	VIA DELL'ARCO
KYUSHO	PUNTI VITALI DEL CORPO

I	
INN	NEGATIVO
IPPON	PUNTO

IPPON SEOI NAGE	IPPON=PUNTO SEOI=DORSO NAGE=LANCIARE (TE WAZA)
ITSUTSU NO KATA	FORMA DEI CINQUE

M	
MA AI	GIUSTA DISTANZA DALL'AVVERSARIO (LA CORRETTA DISTANZA TRA DUE AVVERSARI È DETTA JUBAN-NO-MA-AI, UNA TROPPO GRANDE TO-MA, UNA TROPPO CORTA CHIKAMA. E' CONSIDERATA CORRETTA SE LE MANI DEI DUE PRATICANTI SONO IN GRADO DI SFIORARSI L'UN L'ALTRA)
MAE	IN AVANTI-FRONTALE
MAEGERI	CALCIO DIRITTO
MAE UKEMI	CADUTE IN AVANTI
MA SUTEMI WAZA	TECNICHE DI SACRIFICIO SUL DORSO
MATSUKAZE	CAROTIDE

MAIRI	L'AZIONE DI RESA
MAITTA	MI ARRENDO
MAKI TOMOE	ARROTOLAMENTO CIRCOLARE
MAKIKOMI	ARROTOLARSI DENTRO
MAKURA	CUSCINO
MATE	FERMI
MEN	FACCIA-VOLTO (SI INDICA UGUALMENTE COL TERMINE MEN UNA TECNICA DI PERCOSSA ESEGUITA SOPRA LA FRONTE)
MIGI	DESTRO- DESTRA
MIGI HANMI	POSIZIONE OBLIQUA DESTRA
MIMI	ORECCHIO
MIRU NO KOKORO	"SPIRITO DELLA VISIONE" (VISIONE GLOBALE DELL'AVVERSARIO E DI CIÒ CHE LO CIRCONDA E VALUTAZIONE OGGETTIVA DEL SUO "SPAZIO-TEMPO") (V. MA-AI)

MIZU NO KOKORO	"IL CUORE COME L'ACQUA" (ESPRESSIONE CHE INDICA LA CALMA PERFETTA DELLO SPIRITO, LA SUA NON AGGRESSIVITÀ E LA SUA RESISTENZA) (V. AIKI-KOKORO)
MOCHI	PRENDERE CON LE MANI (AFFERRARE)
MOCHIAGE OTOSHI	SOLLEVARE E PROIETTARE CON ENTRAMBE LE BRACCIA
MOKUSA	METODO DI CURA PER MEZZO DI BRUCIATURE CON FIORE DI ARTEMISIA
MOROTE	ENTRAMBE LE MANI-A DUE MANI
MU	CONCETTO DI NEGAZIONE
MUDANSHA	ALLIEVO DI UN ARTE MARZIALE DI CUI NON POSSIEDE LA CINTURA NERA (DAN), MA SOLTANTO UN KYU.
MUKYU	ALLIEVO CHE NON POSSIEDE ANCORA NESSUN GRADO KYU
MUNE	PETTO
MUNETORI	PRESA AL PETTO

MUNE GATAME	CONTROLLO DEL PETTO
MUSHIN	STATO MENTALE ORIGINALE (SENZA CHE LO SPIRITO SI FISSI IN ALCUN MODO SU QUALCOSA. ESSO DEVE ESSERE APERTO E DISPONIBILE VERSO TUTTE LE COSE E RIFLETTERE COME FAREBBE UNO SPECCHIO)

N	
NAGE	LANCIO-PROIEZIONE N.B.: MOLTE TECNICHE SONO <u>"NAGE". CHE SIGNIFICA "LANCIO" E PRESUPPONE UNA TRAIETTORIA; ALTRE SONO "OTOSHI", CHE SI INTENDE "CADUTA SUL LUOGO", E SCHIACCIANO DIRETTAMENTE AL SUOLO.</u>
NAGE NO KATA	FORMA DELLE PROIEZIONI
NAGE WAZA	TECNICHE DI PROIEZIONE
NAMI JUJI JIME	STRANGOLAMENTO INCROCIATO CON PRESA NORMALE
NANAME	DIAGONALE

NE KATA	METODO PER PORTARSI A TERRA
NE WAZA	TECNICA AL SUOLO
NOGARE KATA	FORMA DEI ROVESCIAMENTI
NI	DUE
NIDAN	SECONDO DAN
NIKYO	TECNICA N.2 (VEDI KOTE MAWASHI)
NISSOKU ITTO NO MA AI	DISTANZA IDEALE TRA DUE AVVERSARI, CHE DEVONO ESSERE DISTANTI DA LORO DUE PASSI (V. MA-AI)
NOTO	(IAIDO): INDICA L'AZIONE DI RINFODERARE LA SPADA DOPO AVER SCOLATO IL SANGUE DALLA LAMA (CHIBURI)
NUKITSUKE	(IAIDO): ARTE DI ESTRARRE LA SPADA DAL FODERO E DI COLPIRE L'AVVERSARIO NELLO STESSO TEMPO, PRIMA CHE QUESTI ABBA IL TEMPO DI ESTRARRE LA SUA KATANA

NUNCHAKU	ARMA CONTADINA FORMATA DA DUE LEGNI TENUTI INSIEME DA UN PEZZO DI CATENA (PICCOLO FLAGELLO CON DUE PARTI UNITE FRA LORO DA UNA CORDA O DA UNA CATENA: ESSO SERVIVA IN ORIGINE PER BATTERE LA PAGLIA DI RISO)
-----------------	--

	O
O	GRANDE
OBI	CINTURA
OBI OTOSHI	PROIEZIONE CON PRESA IN CINTURA
OBI TORI	PRENDERE LA CINTURA
O SENSEI	GRANDE MAESTRO
O SOTO	GRANDE ESTERNO
O SOTO GURUMA	GRANDE RUOTA ESTERNA
OTOSHI	CADUTA SUL LUOGO (MOLTE TECNICHE, INFATTI, SONO "NAGE" (LANCIO) E PRESUPPONGONO UNA TRAIETTORIA. ALTRE SONO "OTOSHI" E SCHIACCIANO DIRETTAMENTE AL SUOLO)

O UCHI	GRANDE INTERNO
O UCHI GARI	GRANDE FALCIATA INTERNA
OMOTE	DIRITTO-NELLO STESSO SENSO
OKI KATA	METODO PER RIALZARSI
OKURI	COPPIA-ENTRAMBI
OKURIASHI	SPOSTAMENTO DI BASE (SI ESEGUE SENZA SOLLEVARE I PIEDI FACENDO SCIVOLARE AVANTI IL PIEDE POSTERIORE PRIMA CHE L'ANTERIORE ABBA COMPLETATO IL PASSO)
OKURI ASHI BARAI	SPAZZARE ENTRAMBI I PIEDI
OKURI ERI JIME	STRANGOLAMENTO CON ENTRAMBI I BAVERI
OSAE	BLOCCAGGIO-IMMOBILIZZAZIONE

OMOTE	FRONTE (RISPETTO ALL'AVVERSAIO) "POSITIVO"
ONNA	DONNA
OSAE KOMI	IMMOBILIZZAZIONE
OSAE WAZA	TECNICHE DI IMMOBILIZZAZIONE
OSHI TAOSHI	CHIAVE ARTICOLARE DI BRACCIO (UDE-HISHIGI) ESEGUITA APPLICANDO UNA PRESSIONE SUL GOMITO DI UKE. QUESTA TECNICA FA PARTE DELLE HIJI-WAZA (TECNICHE DI GOMITO)
OTOKO	UOMO
OTOSHI	CADUTA-PRECIPITARE (SCHIACCIARE VERSO IL SUOLO)
OYO WAZA	TECNICHE APPLICATE

R	
RANDORI	PRATICA (ESERCIZIO LIBERO)
RANDORI NO KATA	ESERCIZIO DI FORMA CHE COMPRENDE IL NAGE E IL KATAME NO KATA

REI	SALUTO
REI NO KOKORO	SPIRITO DEL RISPETTO
REI NO SHIKATA	FORMA DEL SALUTO
REI SHIKI	CERIMONIALE-ETICHETTA
RENRAKU WAZA	TECNICHE IN COMBINAZIONE
RENSHU	ALLENAMENTO
RI	MORALE
RITSUREI	IL SALUTO ESEGUITO DALLA POSIZIONE ERETTA (SALUTO RITUALE, ESEGUITO IN PIEDI CON I TALLONI UNITI E IL BUSTO LEGGERMENTE FLESSO IN AVANTI, IN DIREZIONE DELLA PERSONA A CUI È DESTINATO)
ROKU	SEI

RONIN	DURANTE L'EPOCA EDO, QUESTO TERMINE INDICAVA QUEI SAMURAI CHE NON DIPENDEVANO PIÙ DIRETTAMENTE DA UN SIGNORE, ESSENDO QUEST'ULTIMO DECEDUTO O CADUTO IN DISGRAZIA. IN TALI CIRCOSTANZE NUMEROSI RONIN DIVENNERO INSEGNANTI DI ARTI MARZIALI, O INTRAPRESERO ALTRE ATTIVITÀ COMPATIBILI CON IL LORO RANGO DI SAMURAI, DIVENENDO GUARDIE DEL CORPO, PROTETTORI DI VILLAGGI, ECC.. ALCUNI DI ESSI SI DIEDERO AL BRIGANTAGGIO E LE TRUPPE SHOGUNALI FURONO SPESSO IMPEGNATE A DAR LORO LA CACCIA. NUMEROSE SCUOLE (RYU) DI ARTI MARZIALI VENNERO FONDATE DAI RONIN.
ROPPO	MOVIMENTO OPPOSTO AD AYUMI-ASHI
RYO	DUE-ENTRAMBI
RYU	SCUOLA-DRAGO
RYUGI	STILE (INSEGNATO IN UN RYU)

S	
SA	SINISTRA (V. HIDARI)
SABAKI	GIRARE-SPOSTARSI-MOVIMENTO (SCHIVARE UN ATTACCO EFFETTUANDO UNA ROTAZIONE DEL CORPO (V. TAISABAKI)
SAKOTSU	CLAVICOLA

SAKURA	ALBERO DEL CILIEGIO
SAMURAI	GUERRIERO FEUDALE GIAPPONESE
SAN	TRE (SUFFISSO:SIGNORE-SIGNORA)
SANDAN	"TERZO LIVELLO" (V. KYUDAN, DAN)
SANKAKU	TRIANGOLO
SANKAKU TAI	FORMA TRIANGOLARE (POSIZIONE DEL CORPO)
SANKYO	TECNICA NUMERO 3 (KOTE HINERI) IMMOBILIZZAZIONE CON TORSIONE DEL POLSO DELL'AVVERSARIO
SASAE TSURIKOMI ASHI	TRATTENERE IL PIEDE TIRANDO E SOLLEVANDO
SA SOKU	PIEDE SINISTRO-LATO SINISTRO
SATORI	PARTICOLARE STATO DI "ILLUMINAZIONE" DELLO SPIRITO E DELLA MENTE

SAYU UNDO	"SINISTRO-DESTRO" (ESERCIZIO CONSISTENTE NEL BILANCIARE LATERALMENTE IL PROPRIO CORPO DA SINISTRA A DESTRA E VICEVERSA, PER RENDERLO PIÙ AGILE E FLESSIBILE)
SEIKA NO ITTEN	IL PUNTO UNICO (O IL CENTRO DELL'UOMO) (V. HARA-SEIKA TANDEN)
SEIKA TANDEN	CENTRO DELLA REGIONE ADDOMINALE (IDEALMENTE DUE O TRE DITA SOTTO L'OMBELICO: PUNTO DI UNIONE DELLE ENERGIE PSICO-FISICHE DELL'UOMO)
SEIRYOKU ZEN'YO KOKUMIN TAIKU NO KATA	ESERCIZIO DI FORMA BASATO SUL PRINCIPIO DELLA MASSIMA EFFICIENZA
SEIZA	LA POSIZIONE INGINOCCHIATA (SEDERE SUI TALLONI)
SEN	PRINCIPIO DELL'ATTACCO (INIZIATIVA)
SEN NO SEN	ATTACCARE NEL MOMENTO DELL'ATTACCO DELL'AVVERSARIO (INIZIATIVA SU INIZIATIVA)
SENSEI	MAESTRO (PROFESSORE) COLUI CHE DIRIGE UN DOJO
SENSHUKEN	CAMPIONATO

SEOI	DORSO "SULLA SCHIENA" "PRENDERE SUL DORSO"
SEOI NAGE	LANCIO CON L'USO PREVALENTE DEL DORSO. TRATTASI DI UNA "FAMIGLIA" COMPRENDENTE NUMEROSE TECNICHE COME "IPPON SEOI NAGE" (LANCIO CON IL DORSO PER UN PUNTO)-MOROTE SEOI NAGE (TE=MANO; MOROTE = A DUE MANI) QUINDI "LANCIO COL DORSO CON ENTRAMBE LE MANI"-SEOI OTOSHI (CADUTA COL DORSO)
SEOI OTOSHI	MODIFICA DI SEOI NAGE CONSISTE NEL FAR PRECIPITARE L'AVVERSARIO (SCHIACCIANDOLO VERSO TERRA E NON LANCIANDOLO, COME ACCADE NELLE TECNICHE NAGE)
SEPPUKU	SUICIDIO RITUALE MEDIANTE IL TAGLIO A FORMA DI CROCE DELL'ADDOME
SHI	DITO
SHIAI	INCONTRO ARBITRATO
SHIATSU	DA SHI (DITO) E ATSU (PREMERE) TECNICA DI MASSAGGIO ZONALE CON COMPRESSIONE SU DEI PUNTI PARTICOLARI DEL CORPO UMANO, ESEGUITI CON LE DITA.
SHIBORI WAZA	TECNICHE DI STRANGOLAMENTO

SHIHAN	DA IMITARE (TITOLO SUPERIORE ATTRIBUITO NELLE ARTI MARZIALI)
SHIHO	-QUATTRO PUNTI -QUATTRO LATI -QUATTRO MEMBRA -QUATTRO DIREZIONI
SHIHO GIRI	TAGLIO SU QUATTRO LATI
SHIHONAGE	TECNICA BASE DI AIKIDO (PROIEZIONE SU QUATTRO LATI)
SHIKAKU	PUNTO MORTO-ANGOLO MORTO
SHIKI	CORAGGIO (COMPOSTO DI KI)
SHIKKO	CAMMINARE SULLE GINOCCHIA
SHIME O JIME	STRANGOLAMENTO
SHIME WAZA	TECNICHE DI STRANGOLAMENTO
SHIN	MENTE-SPIRITO
SHINBAN	ARBITRO

SHINDO ITEN RYU	MODERNA SCUOLA D'AIKIDO CREATA DA DISCEPOLI DI UESHIBA MORIHEI
SHINGITAI	COSTITUISCE IL "TRIPLO VALORE" DI CHI HA ACQUISITO IL GRADO DI CINTURA NERA. SHIN È IL VALORE MORALE, IL CARATTERE, GI INDICA LA CAPACITÀ TECNICA E TAI LA FORZA E IL VIGORE FISICO DEL PRATICANTE. IL DANSHA CHE POSSIEDE IL SHINGITAI RIUNISCE IN SÉ ANCHE IL CIELO (SHIN) , LA TERRA (GI) E L'UOMO (TAI); IN TAL SENSO EGLI È ALLORA UN "UOMO COMPLETO".
SHINKEN SHOBU WAZA	TECNICHE DEL COMBATTIMENTO REALE
SHINOGI	SPIGOLO LONGITUDINALE CHE CORRE VICINO AL DORSO DELLA LAMA DELLA SPADA GIAPPONESE (CON QUESTO SI FANNO LE PARATE)
SHINTAI	-SPOSTAMENTI -MODI DI CAMMINARE -TECNICHE DI SPOSTAMENTO DEL CORPO CON SCIVOLAMENTO DEI PIEDI SUL SUOLO
SHIRO	BIANCO
SHISEI	POSIZIONI
SHITA	SOTTO

SHITSU	CAVITÀ POPLITEA
SHIZEN HONTAI	POSIZIONE NATURALE FONDAMENTALE-(SHIZENTAI- POSIZIONE NATURALE)
SHOBU	COMBATTIMENTO
SHODAN	PRIMO DAN (V. OBI-KYUDAN)
SHOGUN	VENIVANO NOMINATI SHOGUN (GENERALISSIMO) DALL'IMPERATORE I DAIMYO CHE SI ERANO DIMOSTRATI PIÙ FORTI MILITARMENTE E PIÙ RICCHI ECONOMICAMENTE
SHOMEN	COLPO DIRETTO ALLA TESTA
SHOMENTSUKI	COLPO FRONTALE CON PUGNO
SHOMENUCHI	COLPO FRONTALE CON TAGLIO DALL'ALTO VERSO IL BASSO
SHO MOKUROKU	GRADI INFERIORI (KYU) ALLA CINTURA NERA
SHUTOTEGATANA	TAGLIO DELLA MANO

SHUWAN	PALMO DELLA MANO
SICHI	SETTE
SOBI	BASE DEL POLPACCIO
SODE	MANICA
SOTAI DOSA	ESERCIZI PREPARATORI A COPPIE
SOTAI RENSHU	ALLENAMENTO A DUE
SOTO	ESTERNO
SOTOKAITENNAGE	NELL' AIKIDO: PROIEZIONE ROTATORIA ESTERNA
SOTO MAKIKOMI	ARROTOLAMENTO ESTERNO
SUKUI NAGE	PROIEZIONE A CUCCHIAIO
SUMI	ANGOLO

SUMI GAESHI	ROVESCIAMENTO NELL'ANGOLO
SUMI OTOSHI	CADUTA NELL'ANGOLO
SUTEMI	"SACRIFICIO" LETTERALMENTE: RISCHIARE LA VITA (PER VINCERE)
SUTEMI WAZA	TECNICHE CON IL SACRIFICIO (DELL'EQUILIBRIO DEL CORPO PER PROIETTARE L'AVVERSARIO NEL JUDO) I SU TEMI SONO QUELLE TECNICHE DOVE TORI "SACRIFICA" IL PROPRIO EQUILIBRIO PER POTER PROIETTARE UKE- TECNICA DI SACRIFICIO UTILIZZATA COME ESPEDIENTE PER POTER VINCERE
SUWARIWAZA	TECNICHE DI AIKIDO CHE SI ESEGUONO STANDO SEDUTI IN GINOCCHIO
T	
TACHI	STARE IN PIEDI
TACHIDORI	TECNICHE SU ATTACCO CON SPADA
TACHI REI	SALUTO IN PIEDI
TACHI WAZA	TECNICHE ESEGUITE DALLA POSIZIONE ERETTA
TAE	PIEDE

TAKE-MUSU	MARZIALE-CREATIVO (È UNA DELLE DIFINIZIONI DATE DAL FONDATORE AD UNO DEI TANTI ASPETTI DELL' AIKIDO)
TAI	CORPO
TAI NO HENKA	CAMBIO DI POSIZIONE (NELL' AIKIDO NE ESISTINO 4 TIPI)
TAI SABAKI	SPOSTAMENTI DEI CORPO (TECNICHE DI SPOSTAMENTO DEL CORPO)
TAISHI	GRANDE MAESTRO
TANDEN	BARICENTRO DEL CORPO (3 CM. SOTTO L'OMBELICO) CENTRO DELLA REGIONE ADDOMINALE (IDEALMENTE TRE DITA SOTTO L'OMBELICO) (V. SEIKA TANDEN)
TANDOKU DOSA	ESERCIZI PREPARATORI INDIVIDUALI
TANDOKU RENSHU	ALLENAMENTO DA SOLI
TANI OTOSHI	CADUTA NELLA VALLE
TANTO	PUGNALE

TANTODORI	TECNICHE SU ATTACCO CON PUGNALE
TATAMI	MATERASSINE IN PAGLIA DI RISO PRESSATA (STUOIA DI PAGLIA) NB:IN GIAPPONE IL TATAMI È UNA UNITÀ DI MISURA PER MISURARE LA SUPERFICIE DI UN VANO
TATE	DI FRONTE
TATE SHIHO GATAME	CONTROLLO FRONTALE SU QUATTRO PUNTI (OSAE WAZA)
TAWARA	SACCO
TAWARA GAESHI	ROVESCIMENTO DEL SACCO
TE	MANO-BRACCIO
TE GATANA	MANO USATA COME SPADA. E' IL BORDO INFERIORE DELLA MANO, DAL LATO DEL MIGNOLO AL GOMITO (MA SOLITAMENTE SI INDICA SINO ALL'ARTICOLAZIONE DEL POLSO), COL QUALE SI ASSESTANO GLI ATEMI (E MEDIANTE IL QUALE SI IMMOBILIZZA O SI PROIETTA-NAGE)
TE HODOKI	LIBERARE LE MANI

TEKUBI	POLSO
TEKUBI OSAE	NELL' AIKIDO: IMMOBILIZZAZIONE AL POLSO (V. YONKYO) 4° TECNICA DI IMMOBILIZZAZIONE
TEKUBI UNDO	ESERCIZI DI MOBILIZZAZIONE E FLESSIBILITÀ DEI POLSI
TEKUBI WAZA	NELL' AIKIDO: TECNICHE DI POLSO
TEN	CIELO
TENBIN NAGE	DIFESA
TENCHINAGE	AIKIDO: PROIEZIONE CIELO-TERRA
TENKAN	CAMBIO DI POSIZIONE CON MOVIMENTO CIRCOLARE DELLA GAMBA POSTERIORE
TENJIN SHIN'YO RYU	SCUOLA DI JU JUSTU
TENSHINAGE	PROIEZIONE NETTA (V. TENCHINAGE)
TE WAZA	TECNICHE DI BRACCIO E MANO

TEKUBI	POLSI
TOKUI	PARTICOLARE-FAVORITO
TOKUI WAZA	TECNICA PREFERITA
TOMA	DISTANZA LONTANA (CIRCA M. 1,20)
TOMOE	SIMBOLO TAOISTA CHE RACCHIUDE IN UN CERCHIO DUE SEMICERCHI OPOSTI, UNO BIANCO E L' ALTRO NERO-SIMBOLEGGIA L' UNIVERSO E LE FORZE PRIMORDIALI IN E YO (ING E YANG, IN CINESE)
TOMOE NAGE	PROIEZIONE (LANCIO) A CERCHIO (MA SUTEMI WAZA)
TORI	COLUI CHE ESEGUE E CONCLUDE L'AZIONE
TORIFUNE	ESERCIZIO DEL REMARE (USATO ANCHE CON IL TERMINE "FUNAKOGI")
TORU	PRENDERE

TSUBA	ELSA ARTISTICAMENTE LAVORATA DELLA KATANA GIAPPONESE
TSUGI	A SEGUIRE
TSUGI ASHI	CAMMINARE (TENENDO UN PIEDE SEMPRE DIETRO L'ALTRO)-SPOSTAMENTO DI BASE- CAMMINARE (SENZA SOLLEVARE I PIEDI) FACENDO SCIVOLARE IN AVANTI IL PIEDE POSTERIORE SINO A TOCCARE QUELLO ANTERIORE
TSUGU	UNIRE
TSUKA	IMPUGNATURA DELLA SCIABOLA
TSUMA	DITA DEI PIEDI
TSUKKOMI JIME	STRANGOLAMENTO SPINGENDO DIRETTAMENTE
TSUKURI	PREPARAZIONE DELL'ATTACCO
TSURI	-TIRARE E SOLLEVARE -PESCARRE
TSURI GOSHI	COLPO D'ANCA SOLLEVANDO

TSURI KOMI GOSHI	COLPO D'ANCA TIRANDO E SOLLEVANDO TSURI=PESCARRE; KOMI=DENTRO, CONTRO, SOLLEVATO, SOTTO; GOSHI=ANCA. QUINDI: COLPO D' ANCA TIRANDO (NEL SENSO DI PESCARRE) E SOLLEVANDO
-------------------------	--

U	
U	DESTRA
UCHI	DENTRO-INTERNO
UCHIDESHI	DISCEPOLO DIRETTO
UCHIKAITENNAGE	PROIEZIONE ROTATORIA INTERNA
UCHI MATA	COLPIRE INTERNAMENTE UCHI=INTERNO MATA=INTERNO DELLA COSCIA (KOSHI WAZA)
UDE	BRACCIO

UDE GARAMI	AVVOLGERE IL BRACCIO UDE=BRACCIO GARAMI=AVVOLGERE (SI INTENDE ANCHE COME TORSIONE) (KANSETZU WAZA)
UDE HISHIGI HIZA GATAME	CONTROLLO COL GINOCCHIO AL BRACCIO TESO UDE=BRACCIO HISHIGI=TESO HIZA=GINOCCHIO GATAME=CONTROLLO (KANSETZU WAZA)
UDE HISHIGI JUJI GATAME	CONTROLLO A CROCE DEL BRACCIO TESO JUJI=INCROCIATO (KANSETZU WAZA)
UDE HISHIGI UDE GATAME	CONTROLLO DEL BRACCIO TESO CON LE BRACCIA (KANSETZU WAZA)
UDE NOBASHI	NELL' AIKIDO: IMMOBILIZZAZIONE CON LEVA SUL BRACCIO (V. GOKYO)
UDE OSAE	IMMOBILIZZAZIONE DEL BRACCIO A TERRA (V. IKKYO)
UESHIBA MORIHEI	IL CREATORE DELL' AIKIDO
UKE	COLUI CHE SUBISCE L'AZIONE- COLUI CHE VIENE GUIDATO O LANCIATO

<p>UKEMI</p>	<p>CADUTE-METODO PER PROTEGGERE IL CORPO ATTUTENDO IL COLPO CHE ESSO RICEVE QUANDO AVVIENE UN CONTATTO CON IL SUOLO. SI DISTINGUONO IN: ZEMPHO KAITEN UKEMI (CADUTA ROTOLATA AVANTI) (MAEUKEMI (IN AVANTI), USHIROUKEMI (ALL'INDIETRO), YOKOUKEMI (LATERALI)</p>
<p>UKI</p>	<p>FLUTTUANTE. (QUESTO TERMINE, CHE SIGNIFICA FLUTTUANTE, IN REALTA' DESCRIVE LO SCHIOCCO DEL LEMBO DELLA BANDIERA AL VENTO) TRA LE VARIE TECNICHE: "UKI" ABBIAMO: UKI OTOSHI (CADUTA FLUTTUANTE), UKI GOSHI (ANCA FLUTTUANTE) E UKI WAZA</p>
<p>UKI GOSHI</p>	<p>"ANCA FLUTTUANTE" O "COLPO D'ANCA FLUTTUANTE" UKI GOSHI A SINISTRA ERA LA TECNICA PREFERITA DA JIGORO KANO, DALLA QUALE E' DERIVATO SUCCESSIVAMENTE, L' HARAI GOSHI (KOSHI WAZA)</p>
<p>UKI OTOSHI</p>	<p>CADUTA FLUTTUANTE (TE WAZA)</p>
<p>UKI WAZA</p>	<p>TECNICA FLUTTUANTE (YOKO SUTEMI WAZA)</p>
<p>URA</p>	<p>ROVESCIO-RETRO (RISPETTO ALL'AVVERSARIO) OPPOSTO-NEGATIVO</p>

URA NAGE	PROIEZIONE ROVESCATA (MA SUTEMI WAZA)
URA SHIHO GATAME	CONTROLLO SU QUATTRO PUNTI DA DIETRO AL ROVESCIO
USHIRO	INDIETRO
USHIRO UKEMI	CADUTE ALL'INDIETRO
USHIRO GOSHI	COLPO D'ANCA ALL'INDIETRO (KOSHI WAZA)
USHIROWAZA	TECNICHE IN CUI TORI È ATTACCATO DA DIETRO
UTSU	COLPIRE UTE = COLPITE!
UTSURI GOSHI	COLPO D'ANCA IN CONTRATTACCO (KOSHI WAZA)
W	
WA	PACE-ACCORDO-ARMONIA

WAKA SENSEI	IL GIOVANE MAESTRO
WAKI	ASCELLA
WAKI GATAME	CONTROLLO CON L'ASCELLA (KANSETZU WAZA)
WAKI OTOSHI	PROIEZIONE CON L'ASCELLA
WAKIZASHI	SPADA GIAPPONESE CORTA (LETTERALMENTE: COMPAGNO DI CINTURA)
WAZA	TECNICA
WAZA ARI	MEZZO PUNTO

y	
YA	FRECCIA
YAKUSOKU GEIKO	ESERCIZIO CON PROIEZIONI ALTERNATE
YAMA	MONTAGNA
YAMA ARASHI	TEMPESTA SULLA MONTAGNA

YARI	TERMINE GENERICO ATTRIBUITO A VARI TIPI DI LANCIE EDD ALABARDE
YARIDO	ADDESTRAMENTO NELLA PRATICA DELLO YARI
YAWARA	CEDEVOLEZZA, ARMONIA, ANTICA SCUOLA DI JU JUTSU
YO	POSITIVO
YOKI	COLTIVARE ENERGIA (COMPOSTO DI KI)
YOKO	LATERALE
YOKO GAKE	AGGANCIAMENTO LATERALE YOKO=LATERALE GAKE=AGGANCIARE E SOLLEVARE N.B. <u>GAKE</u>= AGGANCIARE E SOLLEVARE <u>GARI</u>= FALCIARE <u>BARAI</u>=SPAZZARE (YOKO SUTEMI WAZA)
YOKO GURUMA	RUOTA SUL FIANCO (YOKO SUTEMI WAZA)

YOKOMENUCHI	COLPO LATERALE CON TAGLIO DALL'ALTO VERSO IL BASSO
YOKO OTOSHI	CADUTA LATERALE (YOKO SUTEMI WAZA)
YOKO SHIHO GATAME	CONTROLLO SU QUATTRO PUNTI DAL FIANCO (OSAE WAZA)
YOKO SUTEMI	TECNICHE DI SACRIFICIO SUL FIANCO
YOKO TOMOE NAGE	PROIEZIONE A CERCHIO SUL FIANCO
YOKO UKEMI	CADUTA LATERALE
YOKO WAKARE	SEPARAZIONE SUL FIANCO
YON (SHI)	QUATTRO
YONKYO	NELL' AIKIDO: TECNICA N. 4 (TEKUBI OSAE) (CONSISTE NELL'APPLICARE UNA PRESSIONE DOLOROSA AL POLSO DI UKE)
YOROI (KACHU)	ARMATURA COMPLETA DEL SAMURAI (L'ARMATURA LEGGERA VIENE CHIAMATA KOGUSOKU)
YOROI KUMIUCHI NO JIDAI	PERIODO DEI COMBATTIMENTI CON L'ARMATURA

YOSHI	BUONO
YU	ESISTERE
YUDANSHA	CHI HA CONSEGUITO LA CINTURA NERA
YUKI	CORAGGIO (COMPOSTO DI KI)
YUSEI GACHI	VITTORIA PER SUPERIORITÀ

Z	
ZA	SEDILE-SEGGIO
ZA HO	MODO DI SEDERE SUI TALLONI
ZANSHIN	-CORRETTA ATTENZIONE -CONTINUITÀ DELL'ATTENZIONE (PRIMA DURANTE E DOPO L'AZIONE) (STATO DI ALLERTA DEL COMBATTENTE, PRIMA E DOPO AVER COLPITO IL SUO AVVERSARIO, PER EVITARE UN'EVENTUALE E INOPINATA REAZIONE OFFENSIVA).
ZAREI	SALUTO IN POSIZIONE INGINOCCHIATA

<p>ZAZEN</p>	<p>SEDERE IN MEDITAZIONE SECONDO LA PRATICA ZEN</p>
<p>ZEMPHO KAITEN UKEMI</p>	<p>CADUTA ROTOLATA AVANTI</p>
<p>ZORI</p>	<p>SANDALI DI PAGLIA INTRECCIATA, FISSATI AL PIEDE CON UNA STRISCIA DI CUOIO PASSANTE TRA LE DITA (ATTUALMENTE SI FABBRICANO IN GOMMA, CAUCCIÙ O PLASTICA).</p>
<p>ZUBON</p>	<p>PANTALONI DEL KEIKOGI.</p>