**Glossario Tecniche e Termini**

|  |  |
| --- | --- |
| **A**  Age  Ai  Aikido  ​Aikijutsu  Aka  Arashi  Ashi  Ashi guruma  Ashi waza  Atemi waza  Ayumi ashi | Sollevare  Unione  Via dell'unione del Ki  Arte dell'unione del Ki​  Rosso  Temepsta  Piede, gamba  Ruota sulla gamba  Tecnica di gamba  Tecnica di attacco ai punti vitali  Camminare normalmente |
| **B**  Barai (harai)  Basami  Budo  Bujin  Bujutsu (Bujitsu)  Bushido | Spazzare  Sforbiciata  Via della Guerra  Uomo di guerra  Arte guerriera  Via del guerriero |
| **C**  Chikama  Chikara  Chocuritsu Shisei  Chui | A distanza ravvicinata  Forza  Posizione eretta, tenendo i talloni uniti  punizione, sanzione disciplinare |
| **D**  Dan  De  De ashi barai  Do  Do jime  Dojo  Dori | Grado  Avanzante  Spazzare il piede avanzante  Via, metodo di vita  Soffocamento al tronco  Luogo per apprendere la via  Prendere, afferrare |
| **E**  Ebi  Ebi jime  Eri  Eri jime  Eri seoi nage | Aragosta  Strangolamento ad aragosta  Bavero  Strangolamento con il bavero  Proiezione con il dorso per un bavero |
| **F**  Fumikomi  Fusegi  Fusen gachi | Avanzare il piede all'interno  Difesa nella lotta a terra  Vittoria per abbandono |
| **G**  Gachi  Gaeshi (kaeshi)  Gaeshi waza  Gake  Garami  Gari (kari)  Gatame (katame)  Geiko (keiko)  Gesa (kesa)  Go  Go - Kyo  Go no sen  Goshi (koshi)  Goshin jitsu  Guruma (kuruma)  Gyaku  Gyaku juji jime  Gyaku ude garami | Vittoria  Rovesciare, contrattaccare  Tecniche di rovesciamento  Agganciamento  Sorreggere, avviluppare  Falciare  Controllo  Allenamento  Fascia traversale  Rompere, bloccare  Cinque principi  Principio del contrattacco  Anca  Arte di difesa  Ruota  Inverso  Strangolamento incrociato con presa inversa  Avvolgimento del braccio all'interno |
| **H**  Hadaka  Hadaka jime  Hajime  Hane  Hane goshi  Hane makikomi  Hansoku make  Hantei  Hansoku make  Hara  Hara gatame  Harai ( barai)  Harai goshi  Harai tsukomi ashi  Hidari  Hishigi  Hiza  Hiza guruma  Hizi  Hizi otoshi  Hon  Hon Kesa gatame  Hoten  Hoten jime | A mani nude  Strangolamento a mani nude  Forme di entrata, forme per arrivare al controllo  Cominciare  ala, salto  Anca saltata  Saltare, arrotolarsi  Sconfitta per squalifica  Decisione  Addome, ventre  Controllo con il ventre  Spazzare  Spazzare con l'anca  Spazzare con il piede tirando e Sollevando  Sinistro  Rompere, rottura, leva  Ginocchio  Ruota sul ginocchio  Gomito  Proiezione per gomiti  Fondamentale  Controllo a fascia fondamentale  Girare sul fianco  Strangolamento girando sul fianco |
| **I**  Ichi  Ikkomi  Ikkomi chui  Ikkomi gaeshi  Inn  Ippon  Istustu no kata | Posizione  Trascinamento a terra  Punizione trascinamento a terra  Trascinamento a terra in contro tecnica  Negativo  Punto  Forma dei cinque |
| **J**  Jigo hontai  Jime (shime)  jin  Jistu (justu)  Joseki  Ju  Ju jutsu  Ju no kata  Judo  Judogi  Judojo  Judoka  Juji  Jutsu | Posizione fondamentale di difesa  Strangolamento  Uomo, persona  arte  Lato d'onore  Cedevole, morbido  Arte della cedevolezza  Forma della cedevolezza  Via della cedevolezza  Indumento per la pratica del judo  Luogo per la pratica del judo  Praticante del judo  A croce, incrociato  Arte |
| **K**  Kachi  Kaeshi  Kaeshi waza  Kaiten ukemi  Kakato  Kake  Kakari geiko  Kami  Kami shiho gatame  Kani  Kani basami  Kansetsu (kwansetsu)  Kansetsu waza  Karate  Kata  Kata gatame  Kata guruma  Kata ha jime  Kata juji jime  Kata osae gatame  Katame  Katame no kata  Katate jime  Keiko  Keikoku  Kendo  Kenjutsu  Kesa gatame  Ki  Kiken  Kiken gachi  Kime  Kime no kata  Kiritsu  Ko  Ko soto gake  Ko soto gari  Ko tsuri goshi  Ko uchi gake  Ko uchi gari  Ko uchi makikomi  Kodokan goshin jitsu  Kogeki  Kogeki shisei  Kohaku shiai  Komi  Kokoro  Koshi  Koshi guruma  Koshi waza  Koshiki  Koshiki no Kata  Kumi kata  Kuzure  Kuzure kami shio gatame  Kuzure keza gatame  Kuzure yoko shiho gatame  Kuzushi  Kyoshi  Kyoshi  Kyoshi no kamae  Kyu  Kyusho | vittoria  contraccolpi  tecniche di contraccolpi  caduta rotolata  tallone  il momento della proiezione  allenamento speciale  al di sopra  controllo su quattro punti da dietro  aragosta  sforbiciata dell'aragosta  articolazione  tecniche di lussazione alle articolazioni  mano vuota  forma, modello o spalla  controllo alla spalla  ruota sulle spalle  strangolamento ad ala  strangolamento incrociato con un braccio  controllo immobilizzando la spalla  controllo  forma dei controlli  strangolamento con una sola mano  allenamento  sanzione disciplinare combattimento sportivo  via della spada  arte della spada  controllo a fascia  energia  abbandono  vittoria per abbandono  estrema decisione  forma della decisione  in piedi  piccolo  piccolo agganciamento esterno  piccola falciata esterna  piccolo sollevamento d'anca  piccolo agganciamento interno  piccola falciata interna  piccolo arrotolamento interno  arte della difesa personale del Kodokan  attacco  posizione di attacco  combattimento tra "banchi" e "rossi"  dentro, all'interno  spirito, atteggiamento mentale  anca  ruota d'anca  tecniche di anca  cose antiche  forma delle cose antiche  forma delle prese  variante  variante del controllo da dietro a quattro punti  variante del controllo a fascia  variante del controllo laterale su quattro punti  squilibrio  grado di insegnante  posizione inginocchiata con un ginocchio alzato  posizione in ginocchio (per kata)  classe  punti vitali del corpo |
| **M**  Ma sutemi waza  Mae  Mae ukemi  Maki  Maki tomoe  Makikomi  Makura  Makura kesa gatame  Mata  Mate  Migi  Morote  Morote Gari | tecniche di sacrificio sul dorso  avanti  caduta in avanti  avvolgere  arrotolamento circolare  arrotolarsi dentro  cuscino  immobilizzazione a cuscino  Interno della coscia  fermi  destra  entrambe le mani  falciare a due mani |
| **N**  Nage  Nage no kata  Nage waza  Nami  Nami juji jime  Naname  Ne  Ne waza  Nogare  Nogare kata | lancio, proiezione  forma delle proiezioni  tecniche di proiezione  normale  stramgolamento incrociato con presa normale  diagonale  a terra  tecnica al suolo  sfuggire alle prese  metodo per sfuggire alle prese |
| **O**  O  O goshi  O guruma  O soto gari  O soto guruma  O soto otoshi  O uchi gari  Obi  Obi otoshi  Obi tori  Omote  Oki kata  Okuri  Okuri ashi barai  Okuri eri jime  Osae  Osae komi  Osae waza  Otoshi | grande  grande anca  grande ruota  grande falciata esterna  grande ruota esterna  grande caduta esterne  grande falciata interna  cintura  proiezione con presa in cintura  prendere la cintura  diritto, nello stesso senso  metodo per rialzarsi  entrambi  spazzare entrambi i piedi  strangolamento con entrambi i baveri  bloccaggio, immobilizzazione  immobilizzazione  tecniche di immobilizzazione  caduta |
| **R**  Randori  Randori no kata  Rei  Rei no kokoro  Rei no shikata  Renraku  Renraku waza  Renshu  Rensoku  Ritsu rei  Ryo  Ryote jime  Ryu | pratica, esercizio libero  esercizio di forma (comprende Nage, Katame)  saluto  spirito del rispetto  forma del saluto  successione di attacchi  tecniche in combinazione  allenamento  tecniche continue  li saluto eseguito dalla posizione eretta  due  strangolamento a due mani  scuola |
| **S**  Sabaki  Sankaku  Sankaku gatame  Sankaku jime  Sasae  Sasae tsurikomi ashi  Seiza  Sen  Sen no sen  Sensei  Senshuken  Seoi  Seoi nage  Shiai  Shibori waza  Shido  Shihan  Shiho  Shikko  Shime (jime)  Shime waza  Shin  Shinban  Shinken shobu waza  Shintai  Shisei  Shizen hontai  Shobu  Sode  Sode guruma  Sore made  Sotai renshu  Soto  Soto makikomi  Sukui  Sukui nage  Sumi  Sumi gaeshi  Sumi otoshi  Sutemi  Sutemi waza | girare, schivare, spostarsi  triangolo  immobilizzazione a triangolo  soffocamento a triangolo  trattenere  trattenere il piede tirando e sollevando  la posizione inginocchiata  principio dell'attacco, iniziativa  attaccare nel momento dell'attacco  dell'avversario  Maestro  campionato  Dorso  lancio con l'uso prevalente del dorso  incontro arbitrato  tecniche di strangolamento  piccola punizione  da imitare  quattro punti, direzioni  camminare sulle ginocchia  strangolare  tecniche di strangolamento  mente, spirito  arbitro  tecniche del combattimento reale  spostamenti, modi di camminare  posizioni  posizione naturale fondamentale  combattimento  manica  strangolamento a ruota con gli avambracci  fine del combattimento  allenamento a due  esterno  arrotolamento esterno  cucchiaio  proiezione a cucchiaio  angolo  rovesciamento nell'angolo  caduta nell'angolo  sacrificio  tecniche che sacrificano l'equilibrio del corpo  per proiettare l'avversario |
| **T**  Tachi  Tachi rei  Tachi waza  Tai  Tai otoshi  Tai sabaki  Taiso  Tanden  Tandoku renshu  Tani  Tani otoshi  Tatami  Tate  Tate shiho gatame  Tawara  Tawara gaeshi  Tawara jime  Te  Te guruma  Te waza  Tekubi  Toketa  Tokui waza  Tomoe  Tomoe nage  Tori  Tsugi ashi  ​  Tsukkomi  Tsukkomi jime  Tsukuri  Tsuri  Tsuri goshi  Tsuri komi goshi | posizione in piedi  saluto in piedi  tecniche eseguite dalla posizione eretta  corpo  caduta del corpo  spostamenti dei corpo  ginnastica  baricentro del corpo  allenamento da soli  valle  caduta nella valle  materassina  di fronte  controllo frontale su quattro punti  sacco di riso  rovesciamento del sacco di riso  strangolamento con rovesciamento  mano  ruota di braccia  tecniche di braccio e mano  polsi  rottura dell'immobilizzazione  tecnica preferita  linea curva, arco, ruota, botte  proiezione a cerchio  colui che esegue e conclude l'azione  camminare tenendo un piede sempre dietro  l'altro  spingere  strangolamento spingendo direttamente  preparazione dell'attacco  pescare  colpo d'anca sollevando  colpo d'anca tirando e sollevando |
| **U**  Uchi  Uchi Komi  Uchi makikomi  Uchi mata  Ude garami  Ude hishigi hiza gatame  Ude hishigi juji gatame  Ude hishigi ude gatame  Uke  Ukemi  Uki  Uki gatame  Uki goshi  Uki otoshi  Uki waza  Ura  Ura nage  Ura shiho gatame  Ushiro  Ushiro goshi  Ushiro ukemi  Utsuri goshi | interno  ricerca del contatto  arrotolamento interno  colpire internamente la coscia  avvolgere il braccio  controllo coi ginocchio al braccio teso  controllo a croce del braccio teso  controllo del braccio teso con le braccia  colui che subisce l'azione  caduta  fluttuante  controllo fluttuante  colpo d'anca fluttuante  caduta fluttuante  tecnica fluttuante  rovescio  proiezione rovesciata  controllo su quattro punti da dietro al rovescio  dietro  colpo d'anca all'indietro  caduta indietro  colpo d’anca in contrattacco |
| **W**  Waki  Waki gatame  Waki otoshi  Waza  Waza ari | ascella  controllo con l'ascella  proiezione con l'ascella  tecnica  mezzo punto |
| **Y**  Yakusoku geiko  Yama  Yama arashi  Yawara  Yo  Yoko  Yoko gake  Yoko guruma  Yoko otoshi  Yoko shiho gatame  Yoko sutemi  Yoko tomoe  Yoko ukemi  Yoko wakare  Yon (shi)  Yoroi kumiuchi no jidai  Yusei gachi | esercizio con proiezioni alternate  montagna  tempesta sulla montagna  cedevolezza, armonia, antica scuola di ju jutsu  positivo  laterale  agganciamento laterale  ruota sul fianco  caduta laterale  controllo su quattro punti dal fianco  tecniche di sacrificio sul fianco  proiezione a cerchio sul fianco  rottura di caduta laterale  separazione sul fianco  quattro  periodo dei combattimenti con l'armatura  vittoria per superiorità |
| **Z**  Zanshin  Zarei  Zempho kaiten ukemi  Zazen | corretta attenzione, continuità dell'attenzione, prima, durante e dopo l'azione  saluto in posizione inginocchiata  caduta rotolata avanti |