**Glossario Tecniche e Termini**

|  |  |
| --- | --- |
| **A**AgeAiAikido​AikijutsuAkaArashiAshiAshi gurumaAshi wazaAtemi wazaAyumi ashi | SollevareUnioneVia dell'unione del KiArte dell'unione del Ki​RossoTemepstaPiede, gambaRuota sulla gambaTecnica di gambaTecnica di attacco ai punti vitaliCamminare normalmente |
| **B**Barai (harai) BasamiBudoBujinBujutsu (Bujitsu)Bushido | SpazzareSforbiciataVia della GuerraUomo di guerraArte guerrieraVia del guerriero |
| **C**ChikamaChikaraChocuritsu ShiseiChui | A distanza ravvicinataForzaPosizione eretta, tenendo i talloni unitipunizione, sanzione disciplinare |
| **D**DanDeDe ashi baraiDoDo jimeDojoDori | GradoAvanzanteSpazzare il piede avanzanteVia, metodo di vitaSoffocamento al troncoLuogo per apprendere la viaPrendere, afferrare |
| **E**EbiEbi jimeEriEri jimeEri seoi nage | AragostaStrangolamento ad aragostaBaveroStrangolamento con il baveroProiezione con il dorso per un bavero |
| **F**FumikomiFusegiFusen gachi | Avanzare il piede all'internoDifesa nella lotta a terraVittoria per abbandono |
| **G**GachiGaeshi (kaeshi)Gaeshi wazaGakeGaramiGari (kari)Gatame (katame)Geiko (keiko)Gesa (kesa)GoGo - KyoGo no senGoshi (koshi)Goshin jitsuGuruma (kuruma)GyakuGyaku juji jimeGyaku ude garami | VittoriaRovesciare, contrattaccareTecniche di rovesciamento AgganciamentoSorreggere, avviluppareFalciareControlloAllenamentoFascia traversaleRompere, bloccareCinque principiPrincipio del contrattaccoAncaArte di difesaRuotaInversoStrangolamento incrociato con presa inversaAvvolgimento del braccio all'interno |
| **H**HadakaHadaka jimeHajimeHaneHane goshiHane makikomiHansoku makeHanteiHansoku makeHaraHara gatameHarai ( barai)Harai goshiHarai tsukomi ashiHidariHishigiHizaHiza gurumaHiziHizi otoshiHonHon Kesa gatameHotenHoten jime | A mani nudeStrangolamento a mani nudeForme di entrata, forme per arrivare al controlloCominciareala, saltoAnca saltataSaltare, arrotolarsiSconfitta per squalificaDecisione Addome, ventreControllo con il ventreSpazzareSpazzare con l'ancaSpazzare con il piede tirando e SollevandoSinistroRompere, rottura, levaGinocchioRuota sul ginocchioGomitoProiezione per gomitiFondamentaleControllo a fascia fondamentaleGirare sul fiancoStrangolamento girando sul fianco |
| **I**IchiIkkomiIkkomi chuiIkkomi gaeshiInnIpponIstustu no kata | Posizione Trascinamento a terraPunizione trascinamento a terraTrascinamento a terra in contro tecnicaNegativoPuntoForma dei cinque |
| **J**Jigo hontaiJime (shime)jinJistu (justu)JosekiJuJu jutsuJu no kataJudoJudogiJudojoJudokaJujiJutsu | Posizione fondamentale di difesaStrangolamentoUomo, personaarteLato d'onoreCedevole, morbidoArte della cedevolezzaForma della cedevolezzaVia della cedevolezzaIndumento per la pratica del judoLuogo per la pratica del judoPraticante del judoA croce, incrociatoArte |
| **K**KachiKaeshiKaeshi wazaKaiten ukemiKakatoKakeKakari geikoKamiKami shiho gatameKaniKani basamiKansetsu (kwansetsu)Kansetsu wazaKarateKataKata gatameKata gurumaKata ha jimeKata juji jimeKata osae gatameKatameKatame no kataKatate jimeKeikoKeikokuKendoKenjutsuKesa gatameKiKikenKiken gachiKimeKime no kataKiritsuKoKo soto gakeKo soto gariKo tsuri goshiKo uchi gakeKo uchi gariKo uchi makikomiKodokan goshin jitsuKogekiKogeki shiseiKohaku shiaiKomiKokoroKoshiKoshi gurumaKoshi wazaKoshikiKoshiki no KataKumi kataKuzureKuzure kami shio gatameKuzure keza gatameKuzure yoko shiho gatameKuzushiKyoshiKyoshiKyoshi no kamaeKyuKyusho | vittoriacontraccolpitecniche di contraccolpicaduta rotolatatalloneil momento della proiezioneallenamento specialeal di sopracontrollo su quattro punti da dietroaragostasforbiciata dell'aragostaarticolazionetecniche di lussazione alle articolazionimano vuotaforma, modello o spallacontrollo alla spallaruota sulle spallestrangolamento ad alastrangolamento incrociato con un bracciocontrollo immobilizzando la spallacontrolloforma dei controllistrangolamento con una sola manoallenamentosanzione disciplinare combattimento sportivovia della spadaarte della spadacontrollo a fasciaenergiaabbandonovittoria per abbandonoestrema decisioneforma della decisionein piedipiccolopiccolo agganciamento esternopiccola falciata esternapiccolo sollevamento d'ancapiccolo agganciamento internopiccola falciata internapiccolo arrotolamento internoarte della difesa personale del Kodokanattaccoposizione di attaccocombattimento tra "banchi" e "rossi"dentro, all'internospirito, atteggiamento mentaleancaruota d'ancatecniche di ancacose anticheforma delle cose anticheforma delle presevariantevariante del controllo da dietro a quattro puntivariante del controllo a fasciavariante del controllo laterale su quattro puntisquilibriogrado di insegnanteposizione inginocchiata con un ginocchio alzatoposizione in ginocchio (per kata)classepunti vitali del corpo |
| **M**Ma sutemi wazaMaeMae ukemiMakiMaki tomoeMakikomiMakuraMakura kesa gatameMataMateMigiMoroteMorote Gari | tecniche di sacrificio sul dorsoavanticaduta in avantiavvolgerearrotolamento circolarearrotolarsi dentrocuscinoimmobilizzazione a cuscinoInterno della cosciafermidestraentrambe le manifalciare a due mani |
| **N**NageNage no kataNage wazaNamiNami juji jimeNanameNeNe wazaNogareNogare kata | lancio, proiezioneforma delle proiezionitecniche di proiezionenormalestramgolamento incrociato con presa normalediagonalea terratecnica al suolosfuggire alle presemetodo per sfuggire alle prese |
| **O**OO goshiO gurumaO soto gariO soto gurumaO soto otoshiO uchi gariObiObi otoshiObi toriOmoteOki kataOkuriOkuri ashi baraiOkuri eri jimeOsaeOsae komiOsae wazaOtoshi | grandegrande ancagrande ruotagrande falciata esternagrande ruota esternagrande caduta esternegrande falciata internacinturaproiezione con presa in cinturaprendere la cinturadiritto, nello stesso sensometodo per rialzarsientrambispazzare entrambi i piedistrangolamento con entrambi i baveri bloccaggio, immobilizzazioneimmobilizzazione                       tecniche di immobilizzazionecaduta |
| **R**RandoriRandori no kataReiRei no kokoroRei no shikataRenrakuRenraku wazaRenshuRensokuRitsu reiRyoRyote jimeRyu | pratica, esercizio liberoesercizio di forma (comprende Nage, Katame)salutospirito del rispettoforma del salutosuccessione di attacchitecniche in combinazioneallenamentotecniche continueli saluto eseguito dalla posizione erettaduestrangolamento a due maniscuola |
| **S**SabakiSankakuSankaku gatameSankaku jimeSasaeSasae tsurikomi ashiSeiza SenSen no senSenseiSenshukenSeoiSeoi nageShiaiShibori wazaShidoShihanShihoShikkoShime (jime)Shime wazaShinShinbanShinken shobu wazaShintaiShiseiShizen hontai ShobuSode Sode gurumaSore madeSotai renshuSotoSoto makikomiSukuiSukui nageSumiSumi gaeshiSumi otoshi SutemiSutemi waza | girare, schivare, spostarsitriangoloimmobilizzazione a triangolosoffocamento a triangolotratteneretrattenere il piede tirando e sollevandola posizione inginocchiataprincipio dell'attacco, iniziativaattaccare nel momento dell'attaccodell'avversarioMaestrocampionatoDorsolancio con l'uso prevalente del dorsoincontro arbitratotecniche di strangolamentopiccola punizioneda imitare         quattro punti, direzioni   camminare sulle ginocchia         strangolaretecniche di strangolamento        mente, spiritoarbitrotecniche del combattimento realespostamenti, modi di camminareposizioni           posizione naturale fondamentale             combattimento  manicastrangolamento a ruota con gli avambraccifine del combattimentoallenamento a dueesternoarrotolamento esternocucchiaioproiezione a cucchiaio    angolorovesciamento nell'angolocaduta nell'angolo         sacrificiotecniche che sacrificano l'equilibrio del corpoper proiettare l'avversario |
| **T**TachiTachi reiTachi wazaTaiTai otoshiTai sabakiTaisoTandenTandoku renshuTaniTani otoshiTatamiTateTate shiho gatameTawaraTawara gaeshiTawara jimeTeTe gurumaTe wazaTekubiToketaTokui wazaTomoeTomoe nageToriTsugi ashi​TsukkomiTsukkomi jimeTsukuriTsuriTsuri goshiTsuri komi goshi | posizione in piedisaluto in pieditecniche eseguite dalla posizione erettacorpocaduta del corpospostamenti dei corpoginnasticabaricentro del corpoallenamento da solivallecaduta nella vallematerassinadi frontecontrollo frontale su quattro puntisacco di risorovesciamento del sacco di risostrangolamento con rovesciamentomanoruota di bracciatecniche di braccio e manopolsirottura dell'immobilizzazionetecnica preferitalinea curva, arco, ruota, botteproiezione a cerchiocolui che esegue e conclude l'azionecamminare tenendo un piede sempre dietrol'altrospingerestrangolamento spingendo direttamentepreparazione dell'attaccopescarecolpo d'anca sollevandocolpo d'anca tirando e sollevando |
| **U**UchiUchi KomiUchi makikomiUchi mataUde garamiUde hishigi hiza gatameUde hishigi juji gatameUde hishigi ude gatameUkeUkemiUkiUki gatameUki goshiUki otoshiUki wazaUraUra nageUra shiho gatameUshiroUshiro goshiUshiro ukemiUtsuri goshi | internoricerca del contattoarrotolamento internocolpire internamente la cosciaavvolgere il bracciocontrollo coi ginocchio al braccio tesocontrollo a croce del braccio tesocontrollo del braccio teso con le bracciacolui che subisce l'azionecadutafluttuantecontrollo fluttuantecolpo d'anca fluttuantecaduta fluttuantetecnica fluttuanterovescioproiezione rovesciatacontrollo su quattro punti da dietro al rovesciodietrocolpo d'anca all'indietrocaduta indietrocolpo d’anca in contrattacco |
| **W**Waki Waki gatameWaki otoshiWazaWaza ari | ascellacontrollo con l'ascellaproiezione con l'ascellatecnicamezzo punto |
| **Y**Yakusoku geikoYamaYama arashiYawaraYoYokoYoko gakeYoko gurumaYoko otoshiYoko shiho gatameYoko sutemiYoko tomoeYoko ukemiYoko wakareYon (shi)Yoroi kumiuchi no jidaiYusei gachi | esercizio con proiezioni alternatemontagnatempesta sulla montagnacedevolezza, armonia, antica scuola di ju jutsupositivolateraleagganciamento lateraleruota sul fiancocaduta lateralecontrollo su quattro punti dal fiancotecniche di sacrificio sul fiancoproiezione a cerchio sul fiancorottura di caduta lateraleseparazione sul fiancoquattroperiodo dei combattimenti con l'armaturavittoria per superiorità |
| **Z**ZanshinZareiZempho kaiten ukemiZazen | corretta attenzione, continuità dell'attenzione, prima, durante e dopo l'azionesaluto in posizione inginocchiatacaduta rotolata avanti |