

**POSIZIONI**

***Ashi Orishiku:***

Posizione semi-inginocchiata, con la gamba avanti piegata ad angolo retto e il ginocchio dietro appoggiato

***Fudo dachi:***

Questa posizione viene usata dai lottatori di sumo; è simile allo shiko dachi ma i piedi sono girati completamente

***Heiko dachi:***

posizione a piedi paralleli, distanziati della larghezza delle spalle

***Hachiji dachi:***

posizione naturale a piedi aperti

***Hangetsu dachi:***

posizione a mezzaluna; simile al sanchin dachi ma più larga

***Heisoku dachi:***

posizione di attenzione a piedi uniti

***Kiba dachi :***

posizione del cavaliere (piedi puntati in avanti). Questa posizione non viene usata nel goju-ryu ma è mo

***Kosa dachi:***

posizione a gambe incrociate (posizione della cavallerizza)

***Musubi dachi:***

posizione di attenzione con i talloni uniti e le punte dei piedi a 45° (anche metsubi dachi)

***Nekoashi dachi:***

posizione del gatto

***Renoiji dachi:***

posizione a L

***Sagiashi dachi:***

posizione della gru

***Sanchin dachi:***

posizione a clessidra

***Seiza:***

posizione inginocchiata seduti sui talloni

***Shiko dachi:***

posizione del cavaliere (piedi rivolti in fuori a 45°)

**Shizentai:**

posizione naturale

**Teiji dachi:**

posizione a T

**Zenkutsu dachi:**

posizione lunga, gamba avanti piegata, gamba dietro dritta.

**TECNICHE**

**Ainuke:**

pugno e parata simultanei

**Aiuchi:**

colpi simultanei

**Aiumi:**

passo

**Aiumiashi:**

passo normale con il piede che avanza che descrive un semicerchio

**Ashibarai:**

spazzata alle gambe

**Atemi:**

colpo

**Atemi waza:**

tecniche per colpire i punti vitali

**Gassho :**

mani giunte in posizione di preghiera

**Geri:**

calcio (anche keri)

**Harai:**

spazzata (anche barai)

**Hirakiashi:**

passo laterale

***Kaishu:***

tecniche a mano aperta

***Kakare geiko:***

pratica del tagliare

***Kakete :***

uncino o presa bloccante

***Kansetsu waza:***

tecniche di leva

***Keiko :***

pratica, solitamente con un partner

**Kime:**

tensione

**Kote gaeshi:**

presa al polso con lancio

**Kuzushi :**

sbilanciare l'avversario nella fase iniziale di un lancio

**Morote :**

con entrambe le mani

**Nagashi :**

spazzata

**Nagewaza:**

tecniche di lancio

**Oji waza :**

tecniche di difesa

**Osae :**

spingere

**Otoshi:**

cadere in verticale

**Oyasumi:**

riposo

**Sabaki :**

spostamento del corpo

**Semeriwaza:**

tecniche di attacco (anche shikakiwaza)

**Shimewaza :**

tecniche di strangolamento

**Suriashi :**

spostamento in cui la posizione si allunga e poi si accorcia (anche okuriashi)

**Taisabaki:**

manovra evasiva con rotazione del corpo

**Tobi:**

volante

**Todome :**

colpo finale

**Tsuki:**

pugno

**Tsugiashi :**

salto

**Tsukuri :**

sfruttare il movimento dell'avversario

**Uchi:**

percosso

**Uke:**

parata

**Ukemi :**

tecniche di caduta

**Undo :**

fondamentali

**Yoriashi:**

scivolare

**PUGNI**

**Gyaku tsuki:**

pugno con la mano contraria alla gamba avanti

**Heiko tsuki :**

doppio pugno simultaneo con le braccia parallele

**Ippon ken :**

pugno con la nocca del medio alzata

**Kage tsuki :**

pugno incrociato

**Ken :**

mano chiusa a pugno

***Kizami tsuki:***

pugno a corta distanza

***Morote tsuki:***

doppio pugno simultaneo (jodan e gedan)

***Oitsuki :***

pugno con la mano corrispondente alla gamba avanti

***Ren tsuki:***

doppio pugno

***San(bon) tsuki:***

triplo pugno

**Seiken :**

mano chiusa a pugno

**Seiken tsuki:**

pugno diretto

**Tattezuki :**

pugno verticale

**Tsuki :**

pugno

**Tsuki uke :**

pugno che serve contemporaneamente come parata

***Ura tsuki :***

pugno corto rovesciato

**CALCI**

***Fumikomi (geri):***

calcio verso il pavimento (letteralmente: "invadere il territorio")

***Hiza geri:***

calcio con il ginocchio

***Kakato geri:***

calcio con il tallone

***Kansetsu geri:***

calcio diretto alle giunture

***Keagi :***

calcio frustato

***Kekomi:***

calcio spinto

***Kin geri:***

calcio ai genitali

***Mae geri:***

calcio in avanti

**Mawashi geri:**

calcio circolare

**Namiashi :**

parata, spazzata o calcio effettuata alzando il piede verso l'inguine; letteralmente: "onda con la gamba"

**Sokuto geri:**

calcio con il taglio del piede

**Tobi geri :**

calcio volante

**Uchi kakato geri:**

calcio con il tallone verso l'interno

**Ushiro geri :**

calcio all'indietro

**Yoko geri :**

calcio laterale

**PERCOSSE**

**Hiji ate :**

colpi di gomito (anche empachi). Sono portati in cinque direzioni: mae (in avanti), mawashi (con rotazioni)

**Koko :**

la bocca della tigre: colpo alla gola con la pelle tra il pollice e l'indice

***Kumade:***

percossa dell'orso: colpisce il palmo della mano con le cinque dita piegate

***Kumi-uchi:***

Tecniche di presa sviluppate per il combattimento ravvicinato.

***Nukite:***

mano a lancia (colpisce la punta). A seconda di quante dita sono estese, il nukite si dice ippon (un dito),

***Oyayubi uchi:***

colpo di pollice

***Shime :***

strangolamento

**Shuto uchi:**

mano a coltello (colpisce il taglio)

**Teisho :**

colpo con la base della mano

**Tettsui uchi:**

pugno a martello

**Uraken uchi:**

percossa con il dorso della mano

**Yokomen uchi :**

colpo a lato della testa

**Parate (Uke)**

**Awase uke :**

parata con i polsi incrociati

**Haishu uke:**

parata a mano aperta con il dorso della mano

**Jodan uke:**

parata alta

**Kakiwake uke:**

parata di separazione in cui entrambe le mani allentano la presa dell'avversario sulle spalle

***Kouke :***

parata a becco di gallo

***Morote uke :***

parata rinforzata

***Nagashi uke :***

parata con spazzata

***Nagashi uke kakete:***

parata con spazzata e presa

***Osae uke :***

parata con spinta

***otoshi uke :***

parata verticale verso il basso

***Ryowan uchi uke:***

parata interna doppia (come in Sanchin)

***Sukui uke:***

parata a cucchiaio

***Tsukami uke :***

parata e afferramento

***Yumitori uke :***

parata dell'arciare

**DIREZIONI**

**Age:**

verso l'alto

**Ato:**

all'indietro

**Choku:**

diretto

**Chudan:**

medio

**Embusen:**

lo schema di direzioni di un kata

**En :**

cerchio

**Gedan:**

basso

**Gyaku:**

opposto

**Hidari:**

sinistra

**Higashi:**

est

**Jodan:**

alto

**Kita:**

nord

**Maai:**

distanza

**Mae:**

frontale

**Massugu:**

diritto davanti

**Mawashi:**

con rotazione

**Mawatte:**

girare su se stessi

**Migi:**

destra

**Minami :**

sud

**Moto no ichi:**

tornare alla posizione iniziale

**Mukai ni :**

contrario, opposto

**Naka :**

parte interna

**Naname:**

diagonale

**Nishi :**

ovest

**Shiho :**

le quattro direzioni

**Shita ni:**

sotto

**Soto:**

parte esterna (contrario di naka)

**Ura:**

esterno, inverso

**Ushiro:**

dietro

**Yoko:**

laterale

**Ue ni :**

sopra

**Yuka :**

pavimento

**ANATOMIA**

**Ashi:**

gamba, polpaccio

**Ashikubi:**

caviglia

**Atama:**

testa

**Empi:**

gomito (Giappone)

**Ensho:**

la parte posteriore del tallone

**Do:**

torso, torace

**Haishu:**

dorso della mano

**Haito:**

il taglio della mano

**Hara:**

fegato

**Heisoku:**

l'interno del piede

**Hiji:**

gomito (Okinawa)

**Hiza:**

ginocchio

**Jiku ashi**

gamba su cui si ruota

**Kakato:**

tallone

**Koshi:**

la pianta del piede (parte anteriore); le anche

**Kote:**

polso, avambraccio

**Men:**

viso, testa

**Naiwan:**

la parte esterna del braccio

**Soku:**

piede

**Sokuto:**

la parte laterale del piede

**Tai:**

corpo

**Tanden:**

centro di energia del corpo

**Te:**

mano

***Tekubi***

polso

***Teisho:***

palmo della mano

***Tsumasaki :***

le punte delle dita dei piedi

***Ude:***

avambraccio

***Wan:***

braccio

***Yubi:***

dito