

Glossario M^o ANTONIO FERRANTE
C.N. 5^o DAN

Judo



Glossario M° ANTONIO FERRANTE
C.N. 5° DAN
del Judo



PRESENTAZIONE

Accingendomi a presentare un “glossario” mi torna alla mente l’aneddoto di quel letterato che, richiesto di recensire l’elenco telefonico, rispose, distrattamente e forse senza malizia, che il libro gli sembrava abbastanza buono, ma che riteneva decisamente esagerato il numero dei protagonisti.

In realtà sarebbe vano cercare la “trama” in una pubblicazione come questa, che costituisce per definizione “una raccolta di voci appartenenti ad uno specifico settore scientifico o tecnico, completa di spiegazione ed in ordine alfabetico”.

Si tratta di un testo che non si legge ma si consulta (anche se si può fare il contrario); di uno strumento indispensabile per impadronirci, in forma completa ed esauriente, dei significati e della sostanza di una data scienza. È il vero compagno di esplorazione alla scoperta di un mondo nuovo e talora sconosciuto; l’amico fedele che fornisce risposta ad ogni domanda, che chiarisce i dubbi, che ci svela l’arcano contenuto in tante parole, di cui talora ignoriamo significato ed etimo.

Se poi si tratta del “Glossario del Judo” realizzato dal Maestro cintura nera 5° Dan Antonio Ferrante, tutto diventa, per noi e per il nostro mondo, più interessante e più utile, se non indispensabile.

In poco più di 1000 parole è racchiuso tutto lo scibile che riguarda il Judo, con interessanti e preziose note introduttive che in sintetiche righe illustrano i segreti basilari dell’alfabeto giapponese e l’origine della traslitterazione degli ideogrammi: un procedimento che ha qualcosa di casa nostra, visto che viene definito “romaji”, cioè “segno di Roma”, essendo stato ideato ed adottato dai Gesuiti quasi 450 anni fa.

Nelle pagine di questo Glossario si potranno, quindi, trovare, anche se solo suggerite, le storie del Judo e la sua stessa essenza.

Buona lettura!

Matteo Pellicone

NOTE INFORMATIVE

La lingua giapponese non ha un alfabeto simile al nostro, ma una scrittura mista ideografica e fonetica. Essa si basa essenzialmente sull'uso di ideogrammi cinesi detti *kanji* (*kan* = antico nome della Cina; *ji* = carattere) e si avvale di due sillabari denominati *Hiragana* (*hira* = comune, *kana* = carattere prestatato: carattere prestatato di uso comune) e *katakana* (*kata* = parte; *kana* = carattere prestatato: carattere prestatato in parte).

I *kanji* vengono impiegati per rappresentare tutte le parole che hanno un preciso significato. Si compongono generalmente di due parti: l'una, chiamata "**radicale**", fornisce il significato generico del carattere; l'altra, detta "**fonetica**", consente la lettura del carattere stesso. Il sillabario *hiragana* viene usato per scrivere le parti del discorso che non hanno significato proprio (ad. es. preposizioni, prefissi, suffissi ecc.); con il *katakana* vengono invece scritti termini scientifici o parole di origine straniera (escluse quelle cinesi). I sillabari sono formati da segni sillabici nei quali sono rappresentati tutti i suoni fondamentali della lingua, suoni che non possono mai essere separati. Tali suoni si dividono in: "puri" o "fondamentali" (*seion*), "impuri" (*dakuon*), "semi-puri" (*handakuon*) e "contratti" (*yoon*).

La traslitterazione degli ideogrammi in caratteri latini prende il nome di *romaji* (lett. *roma* = Roma + *ji* = segno: "segno di Roma"). Essa è dovuta ai Padri Gesuiti che la utilizzarono fin dal 1549 per la trascrizione di testi religiosi. Tuttavia si è dovuto attendere che si aprissero i rapporti con l'Occidente perché tale tipo di scrittura fosse utilizzato anche per rendere più accessibile l'apprendimento della lingua giapponese .

Rispetto alla lingua italiana, la pronuncia non presenta molte diversità; pertanto si segnalano le più ricorrenti:

- ch* = si pronuncia come la **c** di "cera"
- g* = si pronuncia con il suono gutturale della **g** di "governo"
- h* = è sempre aspirata
- j* = si pronuncia come la **g** di "gelato"
- sh* = si pronuncia come la **sc** di "scena"
- tsu* = si pronuncia **tsu** all'inizio di una parola e **zu** di "zucchero" all'interno o in una parola composta. Va rilevato che molti Autori di libri, per facilitare il lettore, scrivono direttamente le parole come si pronunciano (ad es.: *gyaku-zuki* invece di *gyaku-tsuki*).

- u* = nelle sillabe "su" e "tsu" è quasi muta
- w* = si pronuncia come la **u**
- y* = per i giapponesi è una consonante e si pronuncia **i**.

Nella lingua giapponese non esiste la lettera **l** (elle) e quindi neanche il corrispondente suono; perciò, per trascrivere parole che la contengono, viene usata la lettera **r** (erre). Non esiste neppure il suono della **v**.

Spesso accade che più vocaboli dal suono simile (ovvero dalla pronuncia simile) abbiano un significato molteplice e, a volte, del tutto diverso. Anche nella lingua italiana ciò si verifica con vocaboli che si scrivono nello stesso modo (ad es.: **pesca** = il pescare e **pesca** = il frutto); per evitare eventuali equivoci, ci si avvale degli accenti (**pésca** e **pèsca**) che modificano anche la relativa pronuncia. Nella scrittura giapponese, anche se i suoni sono o possono sembrare simili, gli ideogrammi sono differenti. Per evidenziare tale diversità, in questo glossario le parole dal suono uguale o simile, aventi le radicali diverse, sono ripetute nella elencazione; mentre, se le radicali sono uguali, i diversi significati hanno l' indicazione numerica (1); (2); ecc.

Per eufonia, nelle parole composte, alla seconda parola componente viene sostituita la prima sillaba con consonante sorda (suono puro) con la corrispondente sillaba che ha consonante sonora (suono impuro); ad esempio: **ha** diventa **ba** (*ashi-barai* e non *ashi-harai*) **shi** diventa **Ji** (*hiza-jime* e non *hiza-shime*). Tale cambiamento si dice nigorizzazione (da *nigori* = impurità).

Tra l'altro, nella lingua giapponese la costruzione della frase risulta capovolta rispetto alla nostra. Ad esempio, la frase italiana "dita del piede" in Giappone viene detta "piede del dita" (*ashi-no-yubi*). Non esistono gli articoli ed i pronomi relativi; mancano il genere ed il numero che, comunque, si deducono dal contesto del discorso.

Tanto premesso, con questo glossario si è tentato di facilitare la comprensione dei termini più usati nella pratica del **JUDO**.

LEGENDA

- (*cf.*) = confronta
(*lett.*) = traduzione letterale
(*nig.*) = nigorizzazione: sostituzione, nel secondo componente, della prima sillaba sorda (suono puro) con la corrispondente sillaba sonora (suono impuro); ciò si verifica nelle parole composte o quando si aggiungono particelle ausiliarie (prefissi o suffissi)
(*p. es.*) = per esempio
(*pref.*) = prefisso
(*prep.*) = preposizione
(*suf.*) = suffisso
(*v.*) = verbo

A

Age (cfr. *ageru*): (1) levato; (2) sollevato; alzato.

ageru v.: (1) levare; (2) sollevare; alzare.

ago: mento.

ago: mascella; mandibola.

ago-oshi: spinta al mento (*Ju-no-kata*).

ago-tsuki: colpo (pugno) al mento (*Kodokan-goshin-jutsu*).

ai: amore; affetto.

ai: armonia.

ai- (pref.): l'un l'altro; fianco a fianco, faccia a faccia.

ai: forma contratta di *awaseru*.

ai-yotsu: lett. = affrontarsi faccia a faccia. In *Judo*: i contendenti si affrontano usando entrambi la stessa presa (destra o sinistra).

aiki: lett. = armonia dello spirito.

aikido: lett. = la via di *aiki*. Forma di autodifesa derivata dal *Judo*.

aiki-no-sen: in *Judo*: prendere vantaggio da una posizione dell'avversario.

aite: avversario; rivale.

aka: rosso.

aka-obi: cintura rossa.

akai: rosso.

antei: equilibrio.

antei: stabilità.

anza: lett. = posizione seduta tranquilla. In *Judo*: posizione seduta con la gamba sinistra piegata e con il piede vicino al ginocchio della gamba destra; le mani appoggiate sulle ginocchia (Posizione seduta di *Uke* nel *Katame-no-kata*: 2ª serie *Shime-waza*).

aoi: blu.

airo: colore blu.

airo-obi: cintura blu



anza

aomuke ni: sul proprio dorso .

appaku: pressione; oppressione.

appaku suru v.: comprimere; premere .

arashi: tempesta; temporale; bufera.

arigato: grazie.

asahi: sole levante; il sole del mattino.

asai: (1) basso; poco profondo (2) leggero.

ashi: (1) piede; (2) gamba compreso il piede.

ashi-barai: spazzata del piede (*Tachi-waza; Ashi-waza*).

ashi-gake: agganciamento del piede (*Tachi-waza; Ashi-waza*).

ashi-garami: torsione della gamba (*Ne-waza; Kansetsu-waza; Katame-no-kata*).

ashi-gatame: controllo con la gamba (*Ne-waza; Kansetsu-waza*).

ashi-gatame-jime: strangolamento con il controllo della gamba (*Ne-waza; Shime-waza*).

ashi-guruma: lett. = ruota con la gamba. In Judo: rotazione della gamba (*Tachi-waza; Ashi-waza*).

ashikubi: caviglia; collo del piede.

ashi-mochi: presa della gamba (dell' avversario) per sollevarla.

ashi-no-ura: lett.: parte anteriore del piede. Pianta del piede.

ashi-no-yubi: dita del piede.

ashi-sankaku-garami: torsione del braccio con le gambe a triangolo (*Ne-waza; Kansetsu-waza*).

ashi-waza: tecniche di gamba.

atama: testa; capo.

atama: cima.

ataru v.: toccare.

ataru v.: urtare; colpire.

ate: colpo.

ate-waza: tecniche del colpire .

atemi: colpo sul corpo; colpi diretti.

ato: posticipo; posposizione.

ato-no-saki: posticipo di un



ashi-guruma

passo (comportamento passivo "in" che comprende "omote" e "go-no-sen").

awaseru v.: sommare.

awaseru v.: unire; riunire.

awasete: (1) somma; sommato; (2) in tutto; totale.

ayumi: marcia; passo.

ayumi: andatura.

ayumi-ashi: andatura normale; movimento del piede.

B

Ba: il luogo; il posto.

barai (cfr. *harau*): spazzata (nig. - cfr. *harai*).

basami: forbici (nig. - cfr. *hasami*).

biki (cfr. *hiku*): tirare; trarre (nig. cfr. *hiki*).

biraki: apertura (nig.- cfr. *hiraki*).

bo: (1) bastone; (2) asta; (3) sbarra.

bogyo: (1) difesa; (2) protezione; (3) salvaguardia. (*Nagewaza*).

bogyo no waza: tecniche di difesa .

bo-jutsu: tecnica di difesa con bastone.

bokken: spada di legno ricurva (cfr. *bokuto*).

bokuto: spada di legno.

bu: combattimento.

bu: arti marziali; strategia militare .

bu-shido: suprema virtù militare (cfr. *bushido*).

budo: lett. = la via del combattimento (anticamente: *bugei* o *bujutsu*). L'insieme delle arti marziali .

bugei: arti marziali; arte della strategia.

bujin: guerriero.

bujutsu: arte del guerriero.

buki: arma.

buki: munizioni.

buki-no-bu: combattimento eseguito con le armi.

bushi: guerriero.

bushi: capo dei samurai.

bushi-do: lett. = la via del guerriero (cfr. *bushido*).

bushido: norme comportamentali militari del feudalesimo giapponese . Il codice d ' onore dei samurai. Questo termine può essere tradotto in due diverse espressioni dal suono simile, il cui significato intrinseco è quasi identico: *bushi-do* e *bu-shido*.

butsukari: (cfr. *butsukaru*). In Judo:esercizio ripetitivo (cfr. *uchikomi*).

butsukaru v. (1) andare contro; (2) imbattersi.



Chiisai: piccolo; giovane.

chika: (cfr. *chikai*).

chika-ma: piccola distanza; distanza ravvicinata.

chikai: (1) piccolo; (2) corto.

chikai: (1) vicino; ravvicinato; (2) quasi.

chikara: (1) forza; potenza; (2) energia.

chikara-no-kojoku: (corretto) uso della energia (cfr. *chikara-no-un'yo*).

chikara-no-un'yo: impiego dell'energia.

chokkaku: angolo retto.

chokkaku: intuizione.

chokuritsu: diritto; eretto.

chokuritsu shisei: posizione eretta (tenendo i talloni uniti).

chokuritsu-suru v.: stare diritto; assumere la posizione eretta .

chokusetsu: diretto; immediato.

choku-tsuki: colpire direttamente (*Kodokan-goshin-jutsu*).

chowa: lett. = accordo nel movimento. In *Judo*: evitare; schivare; concetto di mobilità (cfr. *tai sabaki*).

chowa-bogyo-no-gaeshi: contrattacco successivo alla difesa *chowa*.

chowa-no-bogyo: difesa *chowa*.

chu: (1) media; (2) mezzo; (3) centro .

chudan: lett. = guardia intermedia. In *Judo*: assumere la guardia con la spada.

chu-goshi: lett. = mezza anca (mezzo alzato). Semiseduto.

chui: avvertimento; ammonizione; attenzione. In *Judo*: sanzione equivalente alla perdita di cinque punti (giudizio arbitrale) .

chusen: estrazione a sorte; sorteggio .

D

Dai: (1) grandezza; (2) grossa taglia; (3) lunghezza.

daidaiiro: colore arancione.

daidaiiro-obi: cintura arancione.

dai-do: *lett.* = grande via. Via Maestra (attraverso la quale si possono godere enormi vantaggi in ogni situazione della vita).

dai-sharin: grande ruota.

dai-sho: *lett.* = il lungo e il corto. Coppia di spade formata dalla *katana* e dal *wakizashi*.

dai-to: spada lunga (*cfr.* *Katana*).

daki (*cfr.* *daku*): abbracciato; abbracciando .

daki-age (*cfr.* *daku*): sollevare (l'avversario) abbracciando (le sue gambe).

daki-sutemi: lasciarsi cadere abbracciando (l'avversario) .

daku v.: (1) abbracciare; abbracciarsi; (2) stringere fra le braccia; (3) prendere fra le braccia.

damashi (*cfr.* *damasu*): (1) inganno; (2) disorientamento.

damashii: spirito; anima (*nig.* - *cfr.* *tamashii*).

damashi waza: tecniche di

inganno. In *Judo*: attacco susseguente ad una finta.

damasu v.: (1) ingannare; imbrogliare; (2) disorientare.

dan: grado; avanzamento. In *Judo*: grado (12 gradi di abilità e conoscenza: i primi cinque sono cintura nera; dal sesto all'ottavo sono cintura bianca e rossa; dal nono all'undicesimo, cintura rossa; il dodicesimo: cintura bianca (alta il doppio delle altre). Quest' ultimo grado è stato conferito soltanto a *Jigoro Kano Shihan*).

danko: azione decisiva.

danko: fermo; saldo; risoluto; pronto.

daore: (*nig.* - *cfr.* *taore*).

daoshi: (1) caduta; (2) capitolazione (*nig.*- *cfr.* *taoshi*).

de (*cfr.* *deru*): (1) avanzante; avanzato; (2) uscente.

de-ashi-barai: spazzata al piede avanzante (*Tachi-waza*; *Ashi-waza*).

de-ashi-barai-gaeshi: contro-tecnica a *de-ashi-barai* (*cfr.* *tsu-bame-gaeshi*) .

denbu: natiche; glutei.

densho: i libri (dei principi) segreti.

deru v.: (1) avanzare; (2) uscire.

deru v.: partire.

deshi: allievo; alunno; scolaro; discepolo.

djite: lancia simile alla *yari*, ma

con due lame taglienti perpendicolari.

do: cammino; via (spirituale).

do: (1) tempio; santuario; (2) sala.

do: (1) tronco del corpo; (2) corpo; (3) dorso.

doji: simultaneo; contemporaneo.

doji-ippon: ippon contemporaneo. Si verifica nel caso in cui entrambi i contendenti ottengano contemporaneamente il risultato di *ippon* (p.es. con tecniche di strangolamento) (giudizio arbitrale di parità: *cfr. hikiwake*).

do-jime: strangolamento al tronco (tecnica proibita che si esegue avvolgendo e, successivamente, distendendo le gambe all'altezza delle costole fluttuanti dell'avversario).

dojo: *lett.* = luogo dove si ricerca la Via (spirituale). (1) palestra; (2) arena.

dojo: suolo; terreno.

dojo-arashi: tempesta sul *dojo*.

dojokun: regole di comportamento nel *dojo*.

dojo-yaburi: distruzione del *dojo*.

doka: per favore; per cortesia.

domyaku: arteria.

dori: presa (*nig.* - *cfr. tori*).

dosa: azione; movimento del corpo .



de-ashi-barai

dozo: per favore; per cortesia (*cfr. doka*).

E

Ebi: (1) aragosta; (2) gambero.

ebi-jime: strangolamento ad aragosta (metodo del M^o Kawaishi - tecnica non riconosciuta dal Kodokan).

ei: abbreviazione di *han'ei*.



ebi-jime

Eisho-ji: tempio di *Eisho* (dove è sorto il Kodokan).

eri: (1) risvolto; (2) bavero; (3) colletto di kimono.

eri-seoi-nage: proiezione sul dorso (con una presa al gomito e l'altra al bavero del judogi dallo stesso lato) (*Tachi-waza; Te-waza*).

F

Fuantei: (1) squilibrio; (2) instabilità.

fudo: immobile; fermo.

fudo-shin: mente immobile.

fujoshi: donna; donna maritata.

fujoshi-jo-goshin no kata: *lett.* = forme della difesa personale delle ragazze e delle donne. Forme della difesa personale femminile.

fukai: (1) profondo; (2) alto.

fukai: (1) disagio; (2) sconforto.

fukurahagi: polpaccio.

fumi: (1) tallonata; colpo di piede; (1) passo.

fumikomi (*cfr. fumikomu*): avanzata del piede all'interno.

fumi-komi-seoi-nage: seoi-nage con una gamba all'interno (*Tachi-waza; Te-waza*).

fumikomu v.: (1) camminare dentro; (2) avanzare all'interno.

furi-age (*cfr. furi-ageru*): sollevato (per percuotere dall'alto) (*Kodokan-goshin-jutsu*).

furi-ageru v.: (1) alzare; (2) brandire .

furi-oroshi (*cfr. furi-orosu*): percuotere dall'alto (*Kodokan-goshin-jutsu*).

furi-orosu v.: abbattere; colpire dall'alto (la testa di qualcuno).

fusegi: difesa (*Ne-waza*).

fusegi kata: metodo, forma di difesa .

fusegu v.: difendere; custodire; proteggere. In *Judo*: difendere rompendo le prese.

fusen: (1) mancanza; assenza; (2) defezione.

fusen-gachi: vittoria per assenza; defezione (giudizio arbitrale).

futo: piede.

futo-momo: coscia.



Ga: io; io stesso; me stesso.

gachi: vittoria (*nig.* - *cfr. kachi*).

gaeshi: rovesciamento; contrattacco (*nig.* - *cfr. kaeshi*).

gake: agganciamento (*nig.* - *cfr. kake*).

gaku: raggiungimento; realizzazione; conseguimento (diploma scritto).

gaku: quadrato; quadro (*nig.* - *cfr. kaku*).

gaku: angolo (*nig.* - *cfr. kaku*).

gamae: posizione; posa (*nig.* - *cfr. kamae*).

gamae: (1) struttura; apparenza; aspetto; (2) tipo (*nig.cfr. kamae*).

ganmen: viso; faccia.

ganmen-tsuki: colpo (pugno) al viso (*Kodokan-goshin-jutsu*).

ganseki: dondolio.

ganseki otoshi: (proiezione con) sollevamento con entrambe le braccia e con presa ai due baveri del *judogi* (*Tachi-waza; Te-waza*).

garami (*cfr. karamu*): torsione; arrotolamento; avvolgimento (*nig.* - *cfr. karami*).

gari: falciata; sgambetto (*nig.* - *cfr. kari*).

gashira: (1) testa (2) alto (*nig.cfr. kashira*).

gashira: capo; guida (*nig. cfr. kashira*).

gashuku: alloggi degli studenti per l'allenamento.

gatame: immobilizzazione; controllo (*nig.*- *cfr. katame*).

gatana: spada giapponese a lama curva (*nig.* - *cfr. Katana*).

ge: basso grado; bassa classe .

gedan: la parte bassa (del corpo).

gedan ni kamaeru: assumere la posizione di guardia bassa.

geiko: (1) esercizio; allenamento; (2) acquisizione di abilità (*nig.* - *cfr. keiko*).

genki: energia; vitalità; coraggio; vigore.

genki: forza vitale (forma del *ki*).

geri: calcio (*nig.* - *cfr. keri*).

gesa: trasversale (al corpo) (*nig.*- *cfr. kesa*).

geta: zoccoli di legno tradizionali .

-gi: suffisso per indicare un capo di abbigliamento (*p. es. judogi; karategi*).

gi: tecnica (*p. es. Shin-gi-tai*)

go: (1) cinque; (2) quinto.

go: Karma, termine buddista per definire una azione determinante per il futuro di un individuo.

go: parola; vocabolo

go-bogyo-no-gaeshi: *lett.* = rovesciamento della difesa *go*. In *Judo*: contrattacco successivo alla difesa *go*.

go-dan: quinto dan.

go-kyo: i cinque principi. Forma abbreviata di *go-kyo no kaisetsu*.

go-kyo no kaisetsu: spiegazione del *go-kyo* (i quaranta basilari *Tachi-waza*).

go kyu: quinta classe; quinto grado (cintura gialla).

go no bogyo: difesa con la forza (difesa dura).

go-no-kata: forme della forza.

go-no-sen: contrasto dell'iniziativa che si esprime con i *bogyo waza* (tecniche difensive): contrattacco.

go no sen no kata: In *Judo*: forme di controtecniche (messe a punto dal M° *Kawaishi* alla fine degli anni '30).

goshi: anca; fianco (*nig.*- *cfr. koshi*).

goshin: difesa personale; autodifesa.

goshin-jutsu: arte della difesa personale (in tutte le sue forme) .

guruma: ruota (*nig.*- *cfr. kuru-ma*).

gyaku: contrario; opposto; inverso.

gyaku chowa: schivare nella direzione opposta (all'attacco).

gyakugeki: contrattacco.

gyaku-gesa-gatame: *cfr. ushiro-gesa-gatame*.

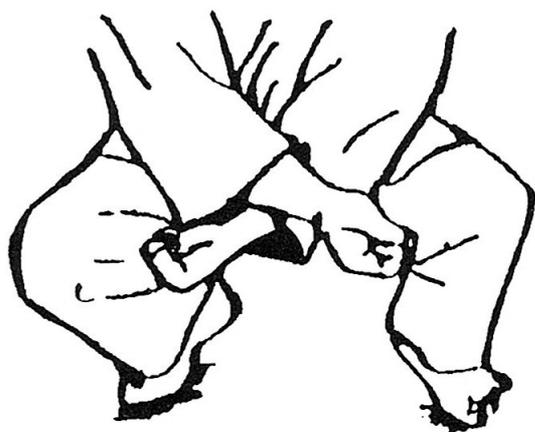
gyaku-hanmi: posizione opposta (tra i due avversari): palmo delle mani in alto.

gyaku-juji-jime: strangolamento a croce (con presa) invertita/contraria: (i palmi delle mani verso l'alto) (*Ne-waza; Shime-waza; Katame-no-kata*).

gyaku-sen: combinazioni in direzione opposta (alla precedente).

gyaku-ude-garami: *ude-garami* al contrario.

gyaku-yoko-ukemi: caduta laterale dalla parte opposta.



gyaku-juji-jime

H

Ha: (1) ala (ascella); (2) penna; piuma.

ha: bordo della lama.

ha: supremazia; direzione. In Judo: aiuto del Maestro nella conoscenza dell'arte.

hachi: ottavo.

hachi-dan: ottavo dan.

hadaka: corpo nudo; nudità.

hadaka-jime: strangolamento a mani nude (senza effettuare prese sugli indumenti). (*Newaza; Shime-waza; Katame-no-kata*).

hai: sì.

haimen: (1) ultimo; (2) posteriore; (3) il dietro.

haimen-tsuke: contatto da dietro (*Kodokan-goshin-jutsu*).

hairi (*cf. Hairu*): entrata.

hairi kata: modi di entrata (per concludere una tecnica).

hairu v.: entrare; andare dentro.

hajime: (1) inizio; (2) partenza (comando arbitrale).

hajime: origine.

hajimeru v.: cominciare; iniziare.

hakama: tenuta formale da addestramento per il Kendo (larghissimi pantaloni neri usati anche nell'*Aikido* dalle cinture nere).

han: mezzo; metà.

han: indiretto.

hanareru v.: separarsi; distaccarsi; allontanarsi.

hanareta-ba-ai: a lunga distanza.

hando: reazione.

han-do: via indiretta.

han-do no kuzushi: squilibrio dovuto ad una azione di *damashi waza*; forma indiretta di squilibrio procurato a se stesso.

hane (cfr. *haneru*): saltato.

han'ei: prosperità.

hane-maki-goshi: così veniva definito l'attuale *hane-maki-komi* nel Canon of Judo del M° K.Mifune (*Tachi-waza*; *Koshi-waza*).

hane-goshi: lett. = anca saltata. Colpo con scatto dell'anca (*Tachi-waza*; *Koshi-waza*).

hane-makikomi: lett. = anca saltata (scatto con l'anca) in avvolgimento (*Tachi-waza*; *Koshi-waza*).

haneru v.: saltare dentro; balzare

hanmi: posizione.

hansoku: infrazione; irregolarità; scorrettezza; gioco sleale; azione vietata.

hansoku make: sconfitta per squalifica. In *Judo*: sanzione equivalente alla perdita di dieci punti e che dà all'avversario la vittoria per *ippon* (giudizio arbitrale).

hansoku make akai: squalifica del rosso (contendente che indossa la cintura rossa (giudizio arbitrale).

hansoku make shiroi: squalifica del bianco (contendente che indossa la cintura bianca (giudizio arbitrale).

han-sutemi waza: tecniche di mezzo sacrificio.

hantai: rovescio.

hantai: (1) opposizione; (2) antagonismo.

hantei: (1) decisione; (2) giudizio. In *Judo*: appello dell'arbitro rivolto ai giudici di sedia, alla fine di una gara a punteggio pari, per chiedere (secondo la loro opinione) quale sia stato il migliore dei contendenti).

happo: in tutte le direzioni.

happo no kuzushi: tutte le (otto) direzioni fondamentali di squilibrio.

hara: (1) ventre; (2) addome; (3) stomaco.

hara-gatame: leva (controllo) al gomito con l'addome (*Ne-waza*; *Kansetsu-waza*: cfr. *ude-hishiji-hara-gatame*).

haragei: energia addominale.

harai (cfr. *harau*): spazzata.

harai-goshi: spazzata con l'ausilio dell'anca (*Tachi-waza*; *Koshi-waza*; *Nage-no-kata*).

harai-tsurikomi-ashi: spazzata al piede tirando e sollevando: variante di *tsurikomi-ashi* (*Tachi-waza*; *Ashi-waza*).

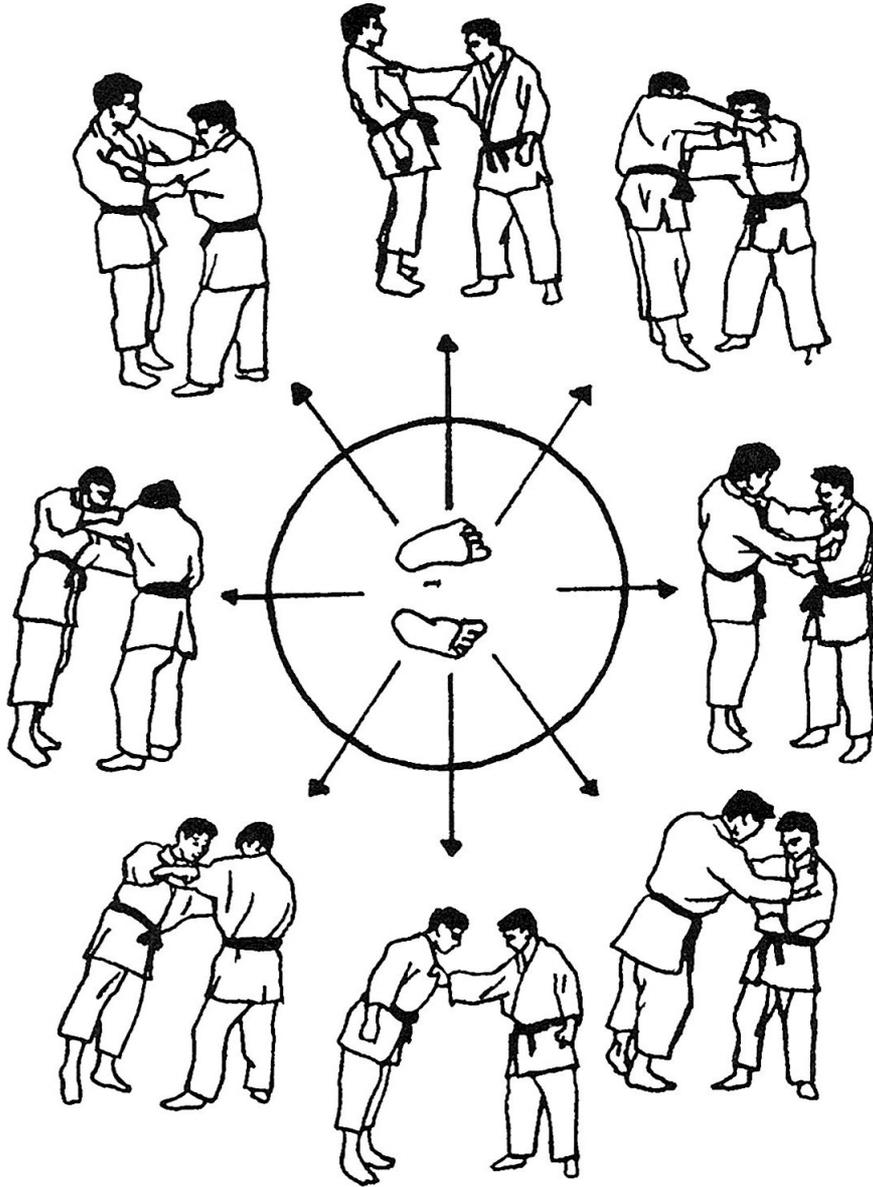
hara kiri: lett. = taglio dello stomaco. Comune definizione del modo di suicidarsi del *samurai* (cfr. *seppuku*).

harau v.: (1) spazzare; (2) spazzare via.

hasami: (1) forbici; (2) cesoia; (3) pinza.

hasami-gaeshi: contrattacco a forbice; sforbiciata (*Tachi-waza*; *Yoko-sutemi-waza*: cfr. *kani-basami*).

hazumi: stimolo; impeto; occasione; opportunità. In *Judo*: momento



happo no kuzushi

opportuno (opportunità) per effettuare una tecnica.

hazumi waza: tecnica con la quale si proietta (l'avversario) sfruttando l'opportunità del momento.

henka: (1) cambiamento; (2) variazione; (3) trasformazione.

henka-yotsu: *lett.* = affrontare al contrario. I due contendenti si affrontano avendo le prese contrarie.

heso: ombelico.

hi (*pref.*): a-; anti-; in-. Generalmente usato per indicare il contrario sia dei sostantivi che degli aggettivi (p. es.: morale - amorale).

-hi (*suf.*): evitare.

hidari: sinistra.

hidari-eri-dori: presa al bavero sinistro (*Kodokan-goshin-jutsu*).

hidari-jigo-tai: posizione difensiva a sinistra.

hidari mae kuzushi: squilibrio in avanti a sinistra.

hidari shizen tai: posizione naturale a sinistra.

hidari ushiro kuzushi: squilibrio indietro a sinistra.

hidari waza: tecniche (eseguite) a sinistra.

hidari-yoko-kuzushi: squilibrio laterale a sinistra.

hi-ga: *lett.* = non solo io. Lui e me; noi e gli altri.

hi-ga-no-sesshoku: contatto tra lui e me.

hiji: gomito.

hiji-otoshi: caduta sul gomito.

hiki (*cf.* *hiku*): (1) tirata; strappo;

(2) spostamento.

hikidashi: ritirata; ritirarsi. In Judo: rotazione all'indietro; spostamento dei piedi indietro prima della rotazione.

hiki-otoshi: far cadere tirando (*Koshiki-no-kata*).

hiki-tai: *lett.* = tirata del corpo. Strattonata.

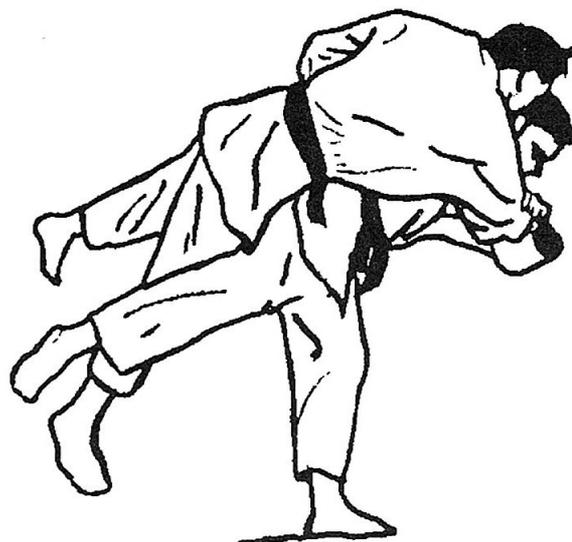
hikite: tirare con la mano.

hikiwake: parità; incontro nullo (comando arbitrale).

hikkomi: trascinamento a terra.

hikkomi-chui: sanzione per trascinamento a terra irregolare (giudizio arbitrale).

hikkomi-gaeshi: rovesciamento



harai-goshi

con trascinamento a terra (*Tachi-waza; Ma-sutemi-waza*).

hikkomi-waza: tecnica (lecita) di trasferimento a terra del combattimento.

hikoki: virata.

hikoki-nage: proiezione con

virata (tecnica che *Tori* può effettuare da posizione 'quadrupedica' ovvero da posizione inginocchiata con mani a terra perpendicolari alle spalle) (*Ne-waza*; *Te-waza*).

hiku v.: (1) tirare; (2) strappare; (3) spostare; (4) trascinare.

hima: apertura.

hima: (1) tempo libero; (2) periodo.

hineri (cfr. *hineru*): avvolgimento; torsione.

hineru v.: (1) girare; (2) intrecciare; (3) torcere; (4) storcere.

hiraki (cfr. *hiraku*): apertura.

hiraku v.: (1) aprire; aprirsi; (2) schiudersi.

hishigi (cfr. *hishigu*): (1) rottura; (2) frantumazione.

hishigu v.: (1) rompere; (2) frantumare.

hishiji: cfr. *hishigi*.

hitai: fronte.

hittsui: ginocchio (nel linguaggio dei *samurai*).

hiza: ginocchio (cfr. *hittsui*).

hiza-gashira: lett. = testa del ginocchio. Parte superiore del ginocchio; rotula.

hiza-gatame: immobilizzazione col ginocchio (*Ne-waza*; *Katame-waza*: cfr. *uki-gatame*).

hiza-guruma: ruota attorno al ginocchio (*Tachi-waza*; *Ashi-waza*).

hiza-jime: strangolamento con il ginocchio (*Ne-waza*; *Shimewaza*).

hiza-seoi: *seoi-nage* con bloccaggio del ginocchio con la mano (*Tachi-waza*; *Te-waza*).

hiza-suri: strisciare le ginocchia

(detto anche *suri-hiza*).

hiza-tsume: avvicinare le ginocchia. In *Judo*: distanza delle ginocchia fra *Tori* e *Uke* in posizione *Seiza* (*Tai-za*) nel *Kime-no-kata*.

ho: direzione.

ho: (1) metodo; (2) modo; (3) sistema; (4) arte.

-ho (*suf.*): aggiunto a sostantivi, indica persona di provata affidabilità, esperienza o diplomazia.

hoji: (1) mantenimento; sostegno; (2) conservazione.

hoka: altro; un altro.

hoka: altrove.

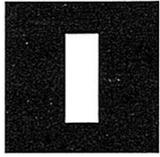
hon: fondamentale; di base.

hon-gesa-gatame: controllo fondamentale di traverso (o a fascia) (*Ne-waza*; *Osaekomi-waza*).

hyoshi: tenere il ritmo (attaccare in combinazione).



hiza-guruma



ichi: uno; primo (appartiene alla numerazione di origine cinese; spesso precede un sostantivo, al quale si unisce formando una parola composta, dando origine ad una modifica eufonica) (p.e.: primo gruppo = *ikkyo* e non *ichi kyo*).

ichi: posizione; posto.

ichi-dan: primo dan. Cintura nera (cfr. *sho-dan*).

idori: tecniche eseguite nella posizione inginocchiata nel *Kime-no-kata*.

ie: (1) casa; (2) dimora; (3) residenza.

ie: no; risposta negativa ad una domanda.

iki: forza di volontà (forma del *ki*).

iki (cfr. *iku*): andata.

iki-ai-nagara: avvicinamento e allontanamento; andata e ritorno.

ikioi: forza; potere. In *Judo*: impeto che permette di effettuare una tecnica (attacco).

ikioi waza: in *Judo*: tecnica con la quale si riesce a trasmettere un impeto e quindi si proietta (l'avversario).

ikkyo: primo gruppo (*Ju-no-kata*).

ikkyu: prima classe; primo grado (cintura marrone).

iku v.: andare.

In: ritmo.

inko: gola.

ippon: uno; un punto. In *Judo*: punteggio massimo accordato equivalente a dieci punti, cioè alla vittoria (giudizio arbitrale).

ippon seoi nage: lancio con proiezione sul dorso con presa su un punto (della casacca) (*Tachi-waza*; *Te-waza*).

ireru v.: inserire; mettere dentro .

iri: cfr. *ireru*.

irikomi: ruotare avanzando verso l'avversario.

irimi: forma contratta di *irikomi*.

itchokusen: linea retta.

itsutsu: cinque.

itsutsu no kata: il *kata* dei cinque (principi).

iwa: roccia.

iwa-nami: frangenti sulla roccia (*Koshiki-no-kata*).

J

Ji: (1) parola; (2) carattere; (3) lettera.

-ji (*suf.*): tempio.

jigo: difesa; difensivo.

jigo-hon-tai: posizione difensiva fondamentale.

jigoku: inferno; infernale.

jigoku-jime: strangolamento infernale (*Ne-waza; Shime-waza*).

jigo-tai: posizione difensiva.

jikan: ora; tempo; periodo.

jikan: (1) tempo da cronometrare; (2) pausa, (3) limite di tempo.

jiku: (1) asse; (2) lancia; (3) freccia.

jime: compressione alla gola; strangolamento; soffocamento (*nig.* - *cfr. shime*).

jin: umanità; benevolenza; carità.

jin-do: sentiero dell'umanità.

ji-ta-kyo-ei: forma contratta di *ji ta yu-wa kyo ei*.

ji ta yu-wa-kyo ei: *lett.* = amicizia e mutua (reciproca) prosperità. Tutti insieme per progredire, cioè il fine del Judo ottenuto attraverso il *sei 'ryoku-zen-yo*.

jitsu: tecnica; arte (*cfr. jutsu*).

jo: area di circa quattro piedi di lato.

jo: ragazza; donna non sposata.

jodan: (1) la parte alta (del corpo); (2) alto livello.

jodan ni kamaeru: assumere la posizione di guardia alta.

jomyaku: vena.

joseki: posto d'onore. In *Judo*: lato superiore dell'area dei *Kata* dove si allineano tutti gli insegnanti; gli istruttori e gli allenatori si posizionano alla destra del Maestro.

jotai: parte superiore (del corpo).

joza: *cfr. kamiza*.

jozu: abile; esperto.

ju (anticamente *jiu*): cedevole, gentile. Questa parola, derivata dalla filosofia Taoista, indica l'opposto di duro, estremo, irragionevole. L'uso di *ju* in *Judo* non sta ad indicare cedevole come sinonimo di facile ma come ragionevole, efficace.

ju: (1) decimo; (2) dieci.

ju-dan: decimo dan.

Judo: *lett.* = Via della cedevolezza. Arte giapponese di autodifesa che si basa sulla 'non forza'.

judogi: tenuta per la pratica del *Judo* (casacca).

judojo: sala di *Judo*.

judoka: praticante di *Judo*; judoista.

Judo kyohon: i fondamentali del *Judo*.

judoshugyosha: praticante del *Judo* al di sotto del 4° Dan.

juichi: (1) undici; (2) undicesimo .

juichi-dan: undicesimo dan.

juji: *lett.* = segno del dieci; croce (non avendo, nella loro lingua, la parola croce, i Giapponesi hanno usato lo ideogramma corrispondente al loro numero dieci (+) che corrisponde al segno della nostra croce) .

juji-gatame: immobilizzazione a croce.

juji-jime: strangolamento a croce.

ju-jitsu (anche *ju jutsu*, *jiujitsu*): l'arte gentile; originario sistema di difesa personale dal quale deriva il *Judo*; nome che, in Giappone, include molte forme di combattimento corpo a corpo.

jukuren: abilità; destrezza.

jukuryo: (1) pronto; (2) risoluto.

jukuryo danko: pronto all'azione.

juni: (1) dodici; (2) dodicesimo; (3) dozzina.

juni-dan: dodicesimo dan.

ju no kata: la dimostrazione delle tecniche della gentilezza o dell'adattabilità.

ju-no-seigoo: la dolcezza controlla la durezza; il debole controlla il forte.

jushin: centro di gravità.

jutsu: tecnica; arte (*cf.* *jitsu*).

K

Ka: (*suff.*) (1) casa; (2) professione. Aggiunto ad un sostantivo assume il significato di professionista o esperto (*p.es.*: *judoka*, *karateka* etc.).

kachi: vittoria.

kaeru v.: (1) cambiare; (2) convertire; (3) trasformare.

kaeshi (*cf.* *kaesu*): rovesciamento. In *Judo*: contrattacco.

kaeshi-waza: tecnica dei controcolpi; controtecnica.

kaesu v.: restituire; rendere. In *Judo*: rovesciare; contrattaccare.

kagae: abbraccio (*cf.* *kakae*).

kagami: specchio.

kagami: abbreviazione di *kagami-mochi*.

kagami-biraki: *lett.* = apertura (taglio) della torta di riso. Cerimonia di apertura dell'anno judoistico giapponese che ha luogo all'inizio del mese di gennaio presso il *Kodokan*. Tale cerimonia, un tempo, aveva inizio con una amichevole colazione durante la quale si consumava una torta di riso. Ai giorni nostri, considerato l'elevato numero di partecipanti, non è più prevista la consumazione della colazione.

kagami-mochi: specchio rotondo a forma di torta di riso.

kagami-waza: tecnica dello specchio (solo in combattimento). Dimostrazione di come *Tori* e *Uke*

operino entrambi a destra e a sinistra.

kagami-migaki: lett. = lustrare lo specchio; portare serenità nell'animo (detto anche *kyomai*).

kagato: tallone (cfr. *kakato*).

kagato-jime: strangolamento con il tallone (*Ne-waza; Shime-waza*).

kai: centro; gruppo; circolo.

kaiden: abile; competente; esperto; maestro. In *Judo*: Maestro (antico grado in uso prima della fondazione del *Kodokan*).

kaisetsu: spiegazione; commento; interpretazione.

kaiten: rotolato.

kaiten: rotazione; rivoluzione

kaiten-mae-ukemi: caduta rotolata in avanti (cfr. *zenpo-kaiten-ukemi*).

kaiten-ukemi: caduta rotolata.

kaiten-ushiro-ukemi: caduta rotolata indietro (in modo da potersi rialzare immediatamente).

kakae (cfr. *kakaeru*): abbraccio.

kakae-dori: presa abbracciando (alle spalle) (*Kodokan-goshinjutsu*).

kakaeru v.: tenere in braccio; abbracciare.

kakae-wakare: lett. = dividere abbracciando (*Uke* si trova in posizione 'quadrupedica' ovvero in posizione inginocchiata con le mani a terra perpendicolari alle spalle).

kakari: resistenza.

kakari-geiko: allenamento con resistenza; allenamento in fase

dinamica.

kakato: tallone (cfr. *kagato* e *kibisu*).

kakato-gaeshi: rovesciamento con presa al tallone (detto anche *kibisu-gaeshi*) (*Tachiwaza; Tewaza*).

kake: punto massimo del potere.

kake (cfr. *kakeru*): (1) proiezione; (2) punto della caduta.

kake: esecuzione.

kake: agganciamento.

kakeru v.: agganciare; appendere.

kaku: angolo.

kaku: quadro; quadrato.

kamae: (1) struttura; apparenza; aspetto; (2) tipo.

kamae: (1) posizione; posa; (2) posizione di difesa.

kamaeru v.: (1) assumere una posa; mettersi in posa; (2) essere preparato.



Kami-hiza-gatame

kami: (1) al di sopra; (2) vetta; (3) lato superiore.

kami: carta.

kami: Dio; divinità.

kami-hiza-gatame *lett.* = lussazione con il ginocchio in alto. Lussazione per mezzo del ginocchio alzato (*Ne-waza; Kansetsu-waza*).

kami katsu: arte di rianimazione in posizione supina.

kami-sankaku-gatame: controllo a triangolo dal di sopra (*Ne-waza; Osaekomi-waza*).

kami-shiho-gatame: controllo con quattro punti di appoggio con posizione al di sopra (della testa) (*Ne-waza; Osaekomi-waza; Katame-no-kata*).

kami-shiho-jime: strangola-

(detta anche *Joza*) alla destra di *Joseki* che è riservato alle personalità.

kan: costruzione; edificio (anche nel senso di istituto, istituzione, scuola); sala.

kan: avere a che fare con; riguardo a...

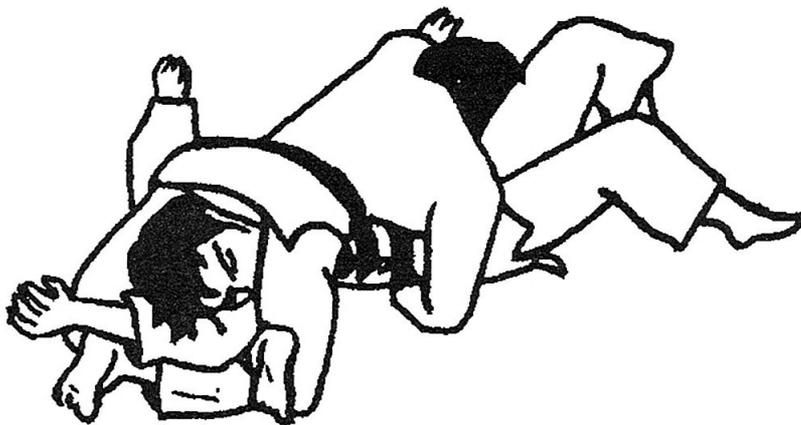
kan: inverno; la stagione fredda.

kan-geiko: esercizio d'inverno.

kani: aragosta; granchio.

kani-basami: colpo di forbici; sforbiciata (detta anche *hasani gaeshi; Tachi-waza; Yoko-sutemi-waza*).

kani-jime: soffocamento ad aragosta (effettuato con le gambe che comprimono le vene giugulari - tecnica proibita) (*Ne-waza; Shime-waza*).



kami-sankaku-gatame

mento effettuato come difesa da *kami-shiho-gatame* (*Ne-waza; Shime-waza*).

kami-ude-hishiji-juji-gatame: lussazione del braccio teso a croce dall'alto (*Ne-waza; Kansetsu-waza*).

kamiza: lato dell'area dei kata

kannuki: *lett.* = catenaccio (messo come un catenaccio); trasversale; obliquo.

kannuki: doppia leva al braccio.

Kano Jigoro: fondatore del metodo Judo e primo presidente del comitato olimpico nipponico. Nacque nel 1860 a Mikage e morì in navigazione nel 1938. Gli fu

attribuito il titolo di Shihan ("da imitare").

kansetsu: (kwansetsu) articolazione; giuntura; incastro. In *Judo*: leva articolare.

kansetsu-waza: tecnica della leva o del controllo delle articolazioni.

kao: faccia; viso.

kappo: pronuncia contratta dell'espressione *katsu-ho*.

kara: vuoto; nudo.

karada: (1) corpo; (2) fisico.

karami (cfr. *karamu*): arrotolamento; avvolgimento.

karamu v.: (1) sorreggere; (2) avviluppare; (3) torcere; (4) arrotolare.

karate: lett. = mano vuota; arte di combattere col pugno.

karategi: abbigliamento per la pratica del *Karate*.

kari (cfr. *karu*): sgambetto; falciata.

kari-waza: tecniche di falciata.

karu v.: falciare; potare.

karui: leggero (nel peso); lieve.

kashira: (1) testa; (2) alto.

kashira: (1) guida; (2) capo.

kasumi: lett. = la nebbia. In *Judo*: distrarre l'avversario.

kata: spalla.

kata: estratto; tipo; modello; forma.

kata: uno.

kata-ashi-dori: presa ad una gamba.

kata-gatame: controllo con la spalla (*Ne-waza*; *Osaekomiwaza*;

Katame-no-kata).

kata-guruma: ruota attorno alle spalle (*Tachi-waza*; *Te-waza*; *Nage-no-kata*).

kata-ha-jime: strangolamento con il braccio ad ala (in questo caso *kata* = uno solo) (*Ne-waza*; *Shime-waza*; *Katame-no-kata*).

katai: duro; solido.

kata-juji-jime: strangolamento a croce invertita (una mano con il palmo volto verso il basso e l'altra con il palmo volto verso l'alto) con controllo della spalla (*Ne-waza*;



kata-juji-jime

Shime-waza; *Katame-no-kata*).

kata-mawashi: far girare le spalle (*Ju-no-kata*).

katame (cfr. *katameru*): (1) immobilizzazione; (2) controllo.

katame-waza: tecniche di controllo.

katame-no-kata: forme di controllo (a terra).

katameru v.: (1) difendere; (2) guardare; (3) sorvegliare.

katana: spada giapponese a lama curva (usata a due mani).

kata-osae-gatame: immobilizzazione con controllo sulla spalla (*Ne-waza; Osaekomi-waza*).

kata-oshi spinta alla spalla (*Ju-no-kata*).

kata-seoi-nage: (*kata-te-seoinage*) presa con la mano in un (qualsiasi) punto e proiezione dell'avversario sulla propria spalla (*Tachi-waza; Te-waza*).

kata-te-age: mano alzata (per colpire) (*Ju-no-kata*).

kata-te-dori: presa con una mano (*Ju-no-kata*).

kata-te-jime: strangolamento con una mano (palmo verso l'alto) (*Ne-waza; Shime-waza*).

kata-ude-dori: presa ad un braccio (*Kodokan-goshin-jutsu*).

kata te kasumi: lett. = nebbia con una mano. In *Judo*: rotazione brusca di una mano per distrarre l'avversario.

katsu: vita; riportare in vita. Arte di rianimazione nel *Judo* (comunemente chiamata anche *kuatsu*).

katsu-ho: metodo di riportare in

to sul dorso.

katsugu v.: prendere sul dorso; caricarsi qualcosa (o qualcuno) sulle spalle.

katsuyo: uso.

Kawaishi Mikonosuke: è ritenuto il padre del *Judo* europeo. Predispose il *Metodo Kawaishi* ed inventò le cinture colorate per contraddistinguere le classi degli allievi.

kawashi (cfr. *kawasu*): schivata.

kawashi waza: tecniche di schivata.

kawasu v.: (1) scambiare; (2) schivare; evitare.

kawazu: (cfr. *kaeru*): cambiato; modificato.

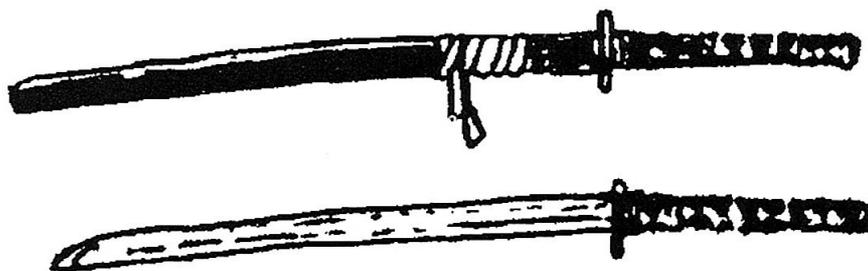
kawazu-gake: lett. = proiezione modificata (irregolarmente). Proiezione proibita.

KDK: abbreviazione di *Kodokan*.

ke: abbreviazione di *keri*.

ke age (*keriage*): lett. = calcio sollevato. Calcio sferrato dal basso (*Kime-no-kata*).

kei: (1) criterio dominante; (2) linea



katana

vita, di rianimare (generalmente pronunciato *kappo*).

katsugi (cfr. *katsugu*): caricamen-

di condotta vincente.

kei: discendenza; lignaggio; stirpe.

kei: (1) punizione; (2) penalità; (3) giudizio.

kei: (1) piano; (2) schema.

keibu: collo; cervice.

kei-domyaku: arteria carotidea (carotide).

kei-jomyaku: vena giugulare.

keiko: allenamento; pratica; esercizio.

keikogi: veste da allenamento; casacca (generico).

keikoku: avvertimento; ammonizione. In *Judo*: avvertimento, sanzione che equivale alla perdita di sette punti (giudizio arbitrale).

keitai: forma; foggia.

keitai-no-hoji: *lett.* = mantenere la forma. Attenzione sulla posizione. Esercizio richiesto nello studio dei *Kata*.

kempo: *lett.* = metodo del pugno. Forma di *Karate* antica e primitiva.

ken: affare; combinazione.

ken: (1) spada; (2) sciabola.

kendo: *lett.* = la via della spada. Scherma tradizionale giapponese.

kendogi: equipaggiamento usato per praticare il *Kendo*.

kenju: pistola; rivoltella.

ken-jutsu: *lett.* = arte della spada. Scherma tipica giapponese con sciabola a due mani chiamata *Katana* (sinonimo di *Kendo*).

ken-ken: saltello su una gamba.

kensui v.: prendere con le mani.

kensui v.: sollevarsi sulle braccia.

kensui-jime: strangolamento per sospensione (tecnica conseguente alla resistenza opposta da *Uke* ad

un *eri-jime*) (*Ne-waza*; *Shime-waza*).

ken-tai: *lett.* = cingere la spada. Prepararsi all'attacco o alla difesa.

ken-yoho: combinazione di metodi.

keri (*cf.* *keru*): calcio.

keri-waza: tecnica dei calci.

keru v.: calciare; tirare calci; dare calci.

kesa: (1) fascia che si mette trasversalmente sul *kimono* da cerimonia; (2) supplizio dei monaci buddisti che veniva messo trasversalmente sul corpo.

kesa: (1) trasversale; (2) di traverso.

kesa-gatame: controllo trasversale (*Ne-waza*; *Osaekomi-waza*).

kesa-garami: controllo trasversale (in immobilizzazione) con lussazione (*Ne-waza*; *Kansetsu-waza*).

ki: albero.

ki: (1) spirito; mente; animo; coscienza; (2) energia psicofisica che si ritiene concentrata nel basso



1. *kensui-jime*



2. kensui-jime



3. kensui-jime

addome, detta anche forza vitale del corpo.

ki: giallo.

kiai: *lett.:* insieme, unione di spiriti. (Parola formata da *ki*= spirito e da *ai*, contrazione del verbo *awaseru* = unire). Grido terapeutico; grido particolare emesso per rafforzare il corpo e la mente quando viene richiesto il massimo sforzo.

kiai-jutsu: tecnica del *kiai*.

kibisu: tallone (*cfr. kakato*).

kibisu-gaeshi: rovesciamento

con presa al tallone (detto anche *kakato-gaeshi*) (*Tachiwaza; Te-waza*).

kihon: fondamentale; di base.

kihon-kumi-kata: il *kata* delle prese fondamentali.

kiiro: colore giallo.

kiiro-obi: cintura gialla.

kikan: trachea.

kiken: rinuncia; abbandono; astensione.

kimari: decisivo; conclusivo.

kimari-waza: tecnica decisiva.

kiken gachi: vittoria per abbandono (giudizio arbitrale).

kime: (1) decisione; (2) accordo.

kime-no-kata: forme della decisione (conosciuto anche con il nome *Shinken-shobu-no-kata*).

kimeru v.: decidere; fissare; determinare.

kimochi: (1) sensazione; sentimento; disposizione; (2) rapporto tra maestro e allievo.

kinsa: piccolo vantaggio (giudizio arbitrale desueto).

kinu: seta.

kiri (*cfr. kiru*): tagliente.

kiri oroshi: taglio dall'alto (tirato giù con la spada); fendente (*Kime-no-kata; Ju-no-kata*).

kirikomi (*cfr. kirikomu*): colpo di taglio (con il coltello); colpire tagliando (*Kime-no-kata*).

kirikomu v.: tagliare profondamente all'interno.

kiru v.: (1) tagliare; (2) tritare; (3) segare.

kisoku: forza del respiro (forma del *ki*).

kiza: seduto con le gambe tese.

ko: piccolo.

ko: (1) lettura; (2) studio; (3) pensiero .

ko: vecchio; antico.

ko: (1) vuoto; (2) futile.

ko- (pref.): Premesso ai sostantivi prettamente giapponesi forma il diminutivo.

kobushi: pugno.

kodansha: portatore di *dan* (cfr. *yudan-sha*).

ko-daore: lett. = caduta nel vuoto. Tecnica più comunemente chiamata "tronco abbattuto" (*Koshiki-no-kata*).

Kodokan: lett. = Istituto (scuola) per lo studio della Via. Centro del *Judo* a *Tokyo*, fondato nel 1882.

Kodokan-goshin-jutsu: difesa personale del *Kodokan*.

kogeki: attacco; assalto; offensiva.

kogeki shisei: posizione d'attacco.

koho: posteriore; il dietro (cfr. *ushiro*).

koho-ukemi: caduta all'indietro (più generalmente detta *ushiro-ukemi*).

kojoku: uso; impiego.

koka: lett. = effetto; risultato. In *Judo*: vantaggio quasi simile allo *yuko* equivalente a tre punti (giudizio arbitrale).

kokoro: mente; mentalità; idea.

kokyu: respirazione; fiato; respiro.

korobasu v.: far rotolare; far ruzzolare.

korobi (cfr. *korobasu*): rotolamento; rotolante.

koshi: anca; fianco.

koshi-gamae: guardia al fianco (con la pistola) (*Kodokan-goshin jutsu*).

koshi-guruma: ruota sull'anca (*Tachi-waza*; *Koshi-waza*).



kesa-garami

koshi-jime: strangolamento con l'ausilio dell'anca (*Ne-waza; Shime-waza*).

koshiki: forme antiche; formalità.

koshiki no kata: il *kata* delle forme antiche.

koshin: marcia; parata.

ko-soto-gake: piccolo agganciamento esterno (*Tachi-waza; Ashi-waza*).

ko-soto-gari: piccola falciata esterna (*Tachi-waza; Ashi-waza*).

kote: polso; avambraccio.

kote: guanti (di armatura).

kote-gaeshi: rovesciamento del polso.

kote-hineri: torsione del polso.

ko-tsurigoshi: piccolo sollevamento d'anca (*Tachi-waza; Koshi-waza*).

ko-uchi-barai: piccola spazzata interna (*Tachi-waza; Ashi-waza*).

ko-uchi-gake: piccolo agganciamento interno (*Tachi-waza; Ashi-waza*).

ko-uchi-gari: piccola falciata interna (*Tachi-waza; Ashi-waza*).

ko-uchi-makikomi: piccolo avvolgimento interno (*Tachi-waza; Ashi-waza*).

ko-waza: tecniche di piccola ampiezza.

ku: (1) nono; (2) nove.

kuatsu: cfr. katsu.

kubi: collo; testa.

kubi-nage: proiezione con presa al collo (*Tachi-waza; Te-waza*).

kuchi: (1) bocca; (2) buco.

kuchi-ki-daoshi: caduta dell'albero tarlato, bucato (morto) (*Tachi-waza; Te-waza*).

kudaki: cfr. *Kudaku*.

kudaku v.: fracassare; rompere.

ku-dan: nono dan.

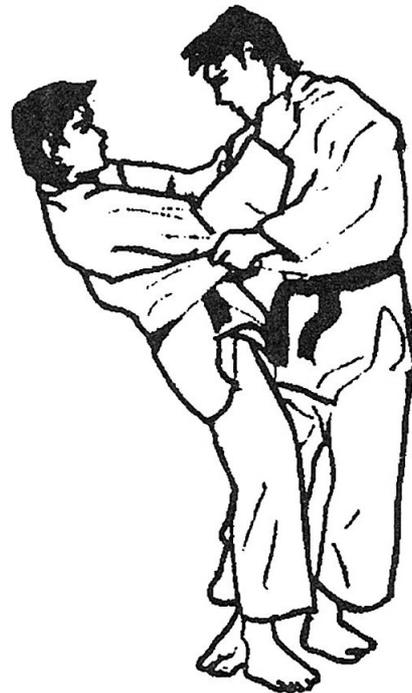
kujiki (cfr. *kujiku*): distorsione; strappo muscolare.

kujiku v.: distorcere; storcere.

kuki: aria; ambiente; atmosfera.

kuki: ventilato

kuki-nage: proiezione fluttuante (*uki-otoshi* secondo il metodo del M° *Kawaishi*).



ko-uchi-gari

kumi kata: modo di afferrare; presa alla casacca.

kumi: presa; l' afferrare.

kumi tachi: allenamento con la vera sciabola (insieme di *kata* a due mani molto bello da vedere).

kun: precetto; regola.

kuraidori: posizione di guardia per la lotta a terra (cfr. *kyoshi-no-kamae*).

kuriiro: colore marrone; colore castano.

kuriiro-obi: cintura marrone.

kuro: (1) nero; (2) bruno; (3) scuro.

kuro-obi: cintura nera.

kuruma: ruota.

kuruma-daoshi: lett. = ruota lanciata. Cadere come una ruota (*Koshiki-no-kata*).

kuruma-gaeshi: lett. = ruota rovesciata. Rovesciamento a ruota (*Koshiki-no-kata*).

forma; cambiare.

kuzure-tate-shiho-gatame: variante di *tate-shiho-gatame* (*Ne-waza; Osaekomi-waza*).

kuzure-yoko-shiho-gatame: variante di *yoko-shiho-gatame* (*Ne-waza; Osaekomi-waza*).

kuzushi: squilibrio.

kuzusu v.: distruggere; rompere; demolire.



kuki-nage

kuruma waza: lett. = tecniche a ruota. In *Judo*: tecniche con le quali chi subisce cade effettuando una ruota.

kuzure (cfr. *kuzureru*): variante; variazione.

kuzure-gesa-gatame: variante di *hon-gesa-gatame* (*Ne-waza; Osaekomi-waza; Katame-no-kata*).

kuzure-kami-shiho-gatame: variante di *kami-shiho-gatame* (*Ne-waza; Osaekomi-waza; Katame-no-kata*).

kuzureru v.: crollare; perdere la

kyo: mutuo; reciproco.

kyo: gruppo

kyo: principio.

kyobu: torace; petto.

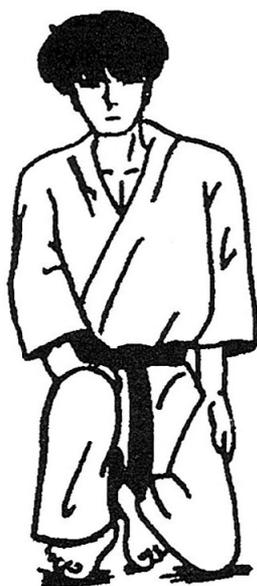
kyohon: principi fondamentali.

kyomai: detto anche *kagami-migaki*.

kyoshi: posizione inginocchiata con un ginocchio alzato.

kyoshi: insegnante; professore.

kyoshi-no-kamae: posizione inginocchiata di guardia (difensi-



1. *kyoshi-no-kamae*



2. *kyoshi-no-kamae*

va). Può essere "aperta" (ginocchio verso l'esterno con la gamba semi-distesa) o "chiusa" (ginocchio in avanti con il piede destro vicino al ginocchio sinistro).

kyu: (1) grado; (2) gruppo; (3) classe; (4) rango. In *Judo*: grado al di sotto della cintura nera.

kyudan: sistema dei gradi delle cinture.

kyudo: *lett.* = la via dell'arco. Scuola di tiro con l'arco.

M

Ma: (1) distanza; spazio; (2) intervallo di tempo.

ma: giusto; esatto; corretto.

ma-ai: *lett.* = distanza giusta. In *Judo*: distanza media fra se e l'avversario.

machi: città.

machi-dojo: scuola privata di *Judo* in città.

made: aspetta! aspettate! (*cfr. mate*).

mae: (1) di fronte; (2) davanti; (3) avanti.

mae-geri: calcio frontale (*Kodokan-goshin-jutsu*).

mae korobi: caduta rotolata in avanti.

mae kuzushi: squilibrio in avanti.

mae-mawari-ukemi: caduta in avanti con rotazione (detta anche *zenpo-kaiten ukemi*).

mae-ukemi: caduta in avanti.

mageru v.: curvare; piegare.

mairi (*cfr. mairu*): gesto di resa (battendo almeno due volte la mano sul corpo dell'avversario o sul *tatami*).

mairu v.: arrendersi; essere sconfitto.

maitta (*cfr. Mairu*): io sono battuto; mi arrendo.

make: sconfitta; perdita.

maki: rotolo.

makikomi (*cfr. makikomu*):

arrotolamento; avvolgimento.

makikomu v.: avvolgere dentro; arrotolare.

maki-tomoe: arrotolamento circolare .

makura: cuscino; guanciale

makura-gesa-gatame: immobilizzazione trasversale a cuscino (*Ne-waza*; *Osaekomi-waza*).

mama: stato invariato (nessun cambiamento).

manaka: centro o interno dell'area di combattimento.

ma-sutemi-waza: tecnica di sacrificio sul dorso. Colui che compie l'azione (*Tori*) effettua una caduta diritta sul dorso.

mata: interno della coscia.

mate (*cf. matsu*): aspetta! aspettate! (comando arbitrale) *mate-jikan*: fermate il tempo! (comando arbitrale desueto).

matsu v.: attendere; aspettare .

matte: *cf. mate*.

ma-ukemi: caduta indietro (sul dorso).

mawari: (1) circonferenza; (2) giro; girata; (3) rotazione; (4) rivoluzione (*cf. Tai-sabaki*).

mawaru v.: girare; ruotare.

mawashi: *cf. mawasu*.

mawashi: mantello a ruota.

mawasu v.: far circolare; far girare; girare attorno.

meijin: esperto; abile.

men: (1) faccia; (2) testa.

men: maschera da *kendo*.

menkyo: licenza; permesso. In

Judo: antico secondo grado (in uso prima della fondazione del *Kodokan*).

mi: corpo; persona.

mi-kudaki: fracassare il corpo (*Koshiki-no-kata*).

midori: verde.

midori-obi: cintura verde.

migaki (*cf. migaku*): lustratura; lucidatura.

migaku v.: lustrare; lucidare; pulire.

migamae: stare in guardia.

migamae: (1) posizione; (2) atteggiamento.

migi: destra.

migi-eri-dori: presa al bavero destro (*Kodokan-goshin-jutsu*).

migi-jigo-tai: posizione difensiva a destra.

migi-mae-kuzushi: squilibrio in avanti a destra.

migi-shizentai: posizione naturale a destra.

migi-ukemi: caduta a destra.

migi-ushiro-kuzushi: squilibrio indietro a destra.

migi-waza: tecniche (eseguite) a destra.

migi-yoko-kuzushi: squilibrio laterale a destra.

migi-yoko-ukemi: caduta laterale a destra.

mizu: acqua.

mizu-guruma: *lett.* = ruota d'acqua. Movimento che fa la ruota del mulino per muovere l'acqua (*Koshiki-no-Kata*).

mizu-iri: tuffare nell'acqua (*Koshiki-no-Kata*).

mizu-nagare: lett. = corrente d'acqua. Corso d'acqua (*Koshiki-no-Kata*).

mo: inoltre.

mo: più; di più.

mo: un altro.

mo: tanto quanto.

mochi: forma abbreviata di *mochiage*.

mochi: torta di riso.

mochiage (cfr. *mochiageru*): sollevamento .

mochiage-otoshi: sollevamento con le braccia (metodo del M^o *Kawaishi*; tecnica non riconosciuta dal *Kodokan*).

mochiageru v.: sollevare; sollevarsi .

mokuroku: certificato; diploma. In *Judo*: antico primo grado (in uso prima della fondazione del *Kodokan*).

momo: coscia.

montei: discepolo; alunno.

morote: due mani; tutte e due le mani.

morote-gari: falciata a due mani (*Tachi-waza*; *Te-waza*).

morote-jime: strangolamento a due mani (cfr. *ryote-jime*).

morote-seoi-nage: proiezione al di sopra del dorso con presa a due mani (*Tachi-waza*; *Te-waza*).

morote tsuki: colpire con la punta (del bastone) con presa a due mani (*Kodokan-goshin-jutsu*).

mo-sukoshi: lett. = un po' di più. Prolungamento.

mudan-sha: non portatore di dan (allievo al di sotto della cintura nera).

mune: petto; torace.

mune-garami: lussazione con controllo sul petto (*Ne-waza*; *Kansetsu-waza*).

mune-gatame: controllo sul petto (*Ne-waza*; *Osaekomi-waza*).

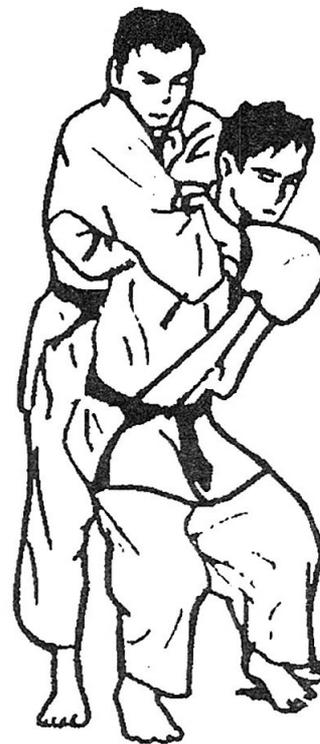
mune-oshi: spinta al petto (*Juno-kata*).

mushin: stato mentale di "calma attenzione" o mente vuota.

mutsubi: (cfr. *mutsubu*).

mutsubi kata: modo di annodare (la cintura).

mutsubu v.: annodare; legare; allacciare.



morote-seoi-nage

N

Nagare: (1) corrente; (2) corso d'acqua.

nage (cfr. *nageru*): (1) lancio; (2) proiezione.

nagekomi (cfr. *nagekomu*): proiezione (esercizio complementare all'*uchi-komi*).

nagekomu v.: (1) buttare giù; (2) proiettare.

nage-no-kata: forma delle proiezioni. Quindici proiezioni eseguite a destra e a sinistra.

nageru v.: (1) lanciare; (2) scagliare; (3) proiettare.

nage-waza: tecniche di proiezioni.

naginata: alabarda; lancia con una speciale lama da *katana* usata nei *dojo* di *Kendo*.

nami: (1) semplice; (2) naturale; (3) comune; ordinario.

nami: frangenti; flutti; cavalloni.

nami chowa: schivata in armonia con il movimento dell'attacco.

nami-juji-jime: naturale strangolamento a croce (pollici all'interno dei baveri) (*Ne-waza*; *Shime-waza*).

nami-sen: combinazione naturale (tecniche nella stessa direzione).

naname: obliquo; diagonale; inclinato.

naname-tsuki: colpire di punta (col pugnale) diagonalmente (*Kodokan-goshin-jutsu*).

naname-uchi: fendere (con la mano) diagonalmente (*Ju-no-kata*; *Kodokan-goshin-jutsu*).

narabu: (1) stare fianco a fianco; (2) stare in fila.

narabi: (1) fila; riga; (2) fianco; lato.

natsu: estate; stagione estiva.

natsu-geiko: esercizio d'estate.

ne: (1) terra; (2) suolo.

ne (cfr. *neru*): coricato.

ne-kata: (disteso con le) spalle a terra.

neru v.: (1) sdraiarsi; (2) giacere; (3) stendersi.

ne-waza: tecnica effettuata al suolo; lotta a terra.

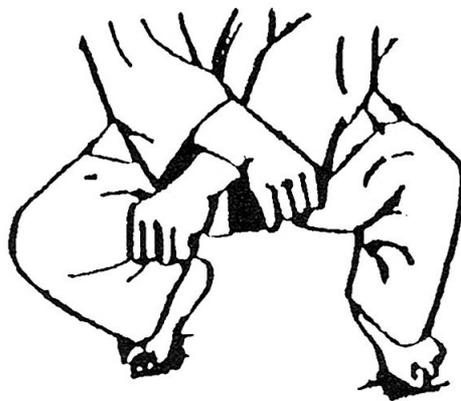
ni- (prep.): in, su, a, ecc.

ni-: (1) due; (2) secondo.

nidan: doppio; due volte (p. es.: *tai-otoshi nidan tai-otoshi*).

ni-dan: secondo dan.

nidan-biki: tirare due volte (si riferisce alla ripetizione di una tecnica non riuscita al primo tentativo).



nami-juji-jime

vo).

nigeru v.: (1) fuggire; scappare; (2) correre via; (3) scansare; schivare.

nige-waza: tecnica di fuga (generalmente nella lotta a terra).

nigori: impurità.

nigori: sonorità.

Nihon: Giappone (cfr. *Nippon* e *Yamato*).

ni kyo: secondo gruppo (*Ju-no-kata*).

ni kyu: seconda classe; secondo grado (cintura blu).

Nippon: Giappone (cfr. *Nihon* e *Yamato*).

no (prep.): di; da; per; ecc.

nodo: gola; carotide.

nodowa: lett. = cerchio alla gola. In *Judo*: presa alla gola fra indice e pollice.

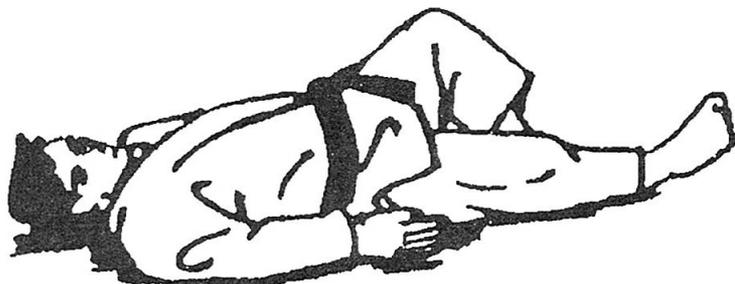
nogare (cfr. *nogareru*): schivata.

nogare kata: metodo di schivata.

nogareru v.: scansare; sottrarsi; evitare; liberarsi.

nukidasu v.: tirar fuori; cavare; estrarre.

nukigake (cfr. *nukidasu*): sfoderare la spada (*Kime-no-kata*).



ne-kata



O: grande; largo.

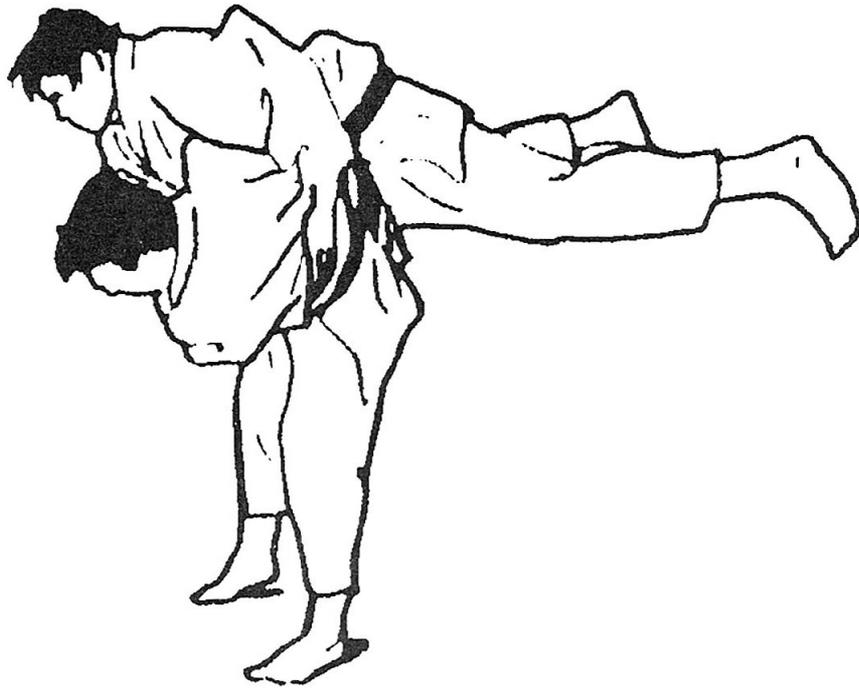
o- (*pref.*): radice di *okii* (grande) che, posta davanti a nomi prettamente giapponesi, forma l'aggettivo accrescitivo.

obi: cintura del *kimono*.

obi-otoshi: rovesciamento (del corpo) con presa in cintura (*Tachi-waza; Te-waza*).

obi-seoi: *seoi-nage* con presa alla cintura (*Tachi-waza; Te-waza*).

o-goshi: lett. = grande anca; grande colpo d'anca (*Tachi-waza; Koshi-waza*).



o-goshi

obi-dori: presa alla cintura (*Ju-no-kata*).

obi-goshi: colpo d'anca (ancata) con presa in cintura (*Tachi-waza; Koshi-waza*).

obi-jime: strangolamento con la cintura (*Ne-waza; Shime-waza*).

o-guruma: grande ruota (*Tachi-waza; Ashi-waza*).

oikomi: lett. = ultimo scatto; ultimo passo. In *Judo*: spostamento del piede in avanti prima della rotazione.

oitsuki: colpo al centro.

oitsuku v.: sorprendere.

oitsuku v.: colpire rapidamente.

okiagaru v.: alzarsi; rizzarsi; levarsi.

okii (cfr. *okiagaru*): alzato.

okii: (1) grande; grosso; (2) esteso; vasto.

oki kata: spalle alzate (da terra).

okuri (cfr. *okuru*): (mandare) l'uno verso l'altro.

okuri: a due; coppia.

okuri-ashi-barai: spazzata dei piedi mandandoli (l'uno verso l'altro); spazzata ad entrambi i piedi (*Tachi-waza; Ashi-waza; Nage-no-kata*).



okuri-ashi-barai

okuri-eri-jime: strangolamento (da dietro) con presa ai due baveri (*Ne-waza; Shime-waza; Katame no kata*).

okuru v.: spedire; mandare.

omoi: pesante.

omote: faccia; superficie.

omote: (1) avanti; (2) esterno.

omote-sankaku-jime: controllo frontale a triangolo (*Ne-waza; Shime-waza*).

oroshi (cfr. *orosu*): far abbassare; tirare giù.

orosu v.: (1) abbassare; (2) calare; (3) ammainare.

oru v.: rompere; spezzare.

osae (cfr. *osaeru*): controllo.

osaekomi: immobilizzazione (col corpo) (comando arbitrale).

osaekomi-toketa: immobilizzazione interrotta (comando arbitrale).

osaekomi-waza: tecniche di immobilizzazione.

osaeru v.: (1) fermare; trattenere; (2) controllare; (3) stringere; (4) reprimere.

oshi (cfr. *osu*): (1) spinta; (2) respinta.

o-soto-gari: grande falciata esterna (*Tachi-waza; Ashi-waza*).



o-soto-gari

o-soto-guruma: grande ruota esterna (*Tachi-waza* ; *Ashi-waza*).

o-soto-otoshi: grande caduta esterna (*Tachi-waza*; *Ashi-waza*).

osu v.: (1) spingere; (2) pigiare; premere.

otagai (*cfr. tagai*): reciprocamente; a vicenda.

otagai-ni-rei: *lett.* = saluto reciproco; saluto tra gli allievi.

oten: rotazione sul fianco.

otoshi (*cfr. otosu*): caduto; far cadere.

otosu v.: (1) lasciar cadere; (2) mettere giù.

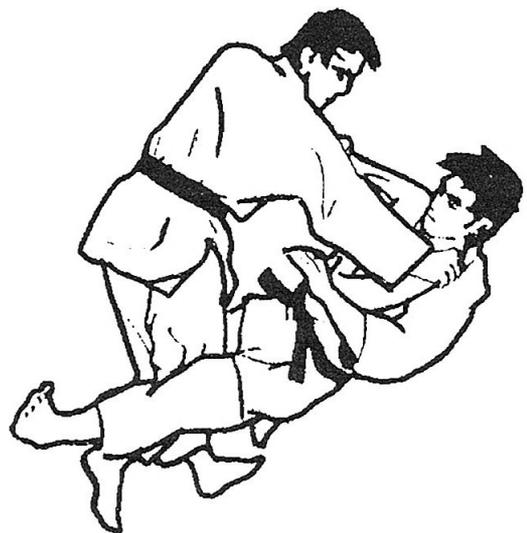
o-tsubushi (*cfr. tsubusu*): grande schiacciata.

o-tsure-goshi: grande sollevamento d'anca (*Tachi-waza*: *Koshi-waza*).

o-uchi-barai: grande spazzata interna (*Tachi-waza*; *Ashi-waza*).

o-uchi-gake: grande aggancio interno (*Tachi-waza*; *Ashi-waza*).

o-uchi-gari: grande falciata interna (*Tachi-waza*; *Ashi-waza*).



o-uchi-gari

owari: (1) fine;(2) termine; (3) chiusura.

o-waza: tecniche di grande ampiezza.

oyo: (1) applicazione (2) pratica.

oyo-waza: applicazioni della tecnica (di base).

R

Randori: allenamento; combattimento libero.

rei: saluto.

rei no shikata: metodo o forma del saluto.

reigi: abbreviazione di *reigisaho*.

reigi-saho: etichetta; cortesia; buone maniere.

reihai suru: v.: *lett.* = fare adorazione. Inchino.

reishiki: cerimonia.

renraku: connessione; collegamento; contatto; relazione.

renraku-waza: combinazione di tecniche. Attacco e variazione in un'altra tecnica a causa di una difesa di *Uke*.

renshu: esercizio; allenamento; addestramento.

renzoku: (1) concatenazione; (2) successione; (3) serie; (4) continuazione .

renzoku-waza: tecnica di attacco ripetuto in concatenazione successiva con altra tecnica.

ritsurei: saluto in piedi (come *tachi-rei*).

roku: (1) sesto; (2) sei.

roku-dan: sesto dan.

rokkyu: sesta classe; sesto grado (cintura bianca).

ronin: libero guerriero *samurai* (definizione avente origine dall'eroico *hara-kiri* che 47 *samurai*

(ribelli) *ronin* compirono nel 1702).

roppo: le sei direzioni.

roppo no kuzushi: sei direzioni fondamentali di squilibrio .

ryo: entrambi; tutti e due.

ryo-ashi-dori: presa delle due gambe.

ryogan: tutti e due gli occhi.

ryogan-tsuki: colpo ai due occhi (*Ju-no-kata*).

ryo kata oshi: spinta alle due spalle dall'alto (*Ju-no-kata*).

ryoku: forza; potere.

ryoku-hi: evitare l'uso della forza (*Koshiki-no-kata*).

ryote: (1) entrambe le mani; (2) entrambe le braccia.

ryote dori: presa (ai polsi) con entrambe le mani (*Ju-no-kata*; *Kime-no-kata* ; *Kodokan-goshinjutsu*).

ryote-jime: strangolamento con due mani (*Ne-waza*; *Shime-waza*).

ryote kasumi: *lett.* = (fare) nebbia con due mani. In Judo: rotazione brusca di tutte e due le mani per distrarre l'avversario (*Koshiki-no-kata*).

ryu: (1) metodo; (2) scuola; (3) moda.

ryu: salice.

ryu-setsu: neve sul salice (o salice sotto la neve) (*Koshiki-no-kata*).



Sageo: cordone attaccato al fodero della spada.

saho: buone maniere; decoro.

saika: più basso; infimo.

saikatanden: basso ventre.

saizen: (1) migliore (2) il più vantaggioso .

saka: (1) precipizio; (2) forte pendio .

saka-otoshi: caduta a precipizio (*Koshiki-no-kata*).

saki: (1) prima; antecedentemente; (2) prioritariamente.

saki: punta; apice; estremità.

saki-no-saki: *lett.* = prima di prima. In Judo: anticipare di un passo (comportamento attivo ispirato al principio "yo").

sakura: fiore di ciliegio. In Giappone è un simbolo molto importante perché rappresenta tre principi fondamentali: *Yamato-damashi* (l' anima del Giappone), *Yamato-kokoro* (il culto delle idee giapponesi), *Bushido* (il codice d'onore dei *Samurai*) .

samurai: militare giapponese al soldo di un signorotto.

san: (1) terzo; (2) tre.

san-dan: terzo dan.

sankaku: triangolo.

sankaku-gatame: controllo (con l'uso delle gambe) a triangolo (*Ne-waza* ; *Osaekomi-waza*).

sankaku-jime: strangolamento a triangolo (*Ne-waza*; *Shime-waza*).

sankaku-ude-hishiji: leva al gomito con presa a triangolo (detta anche *ude-hishiji-sankaku-gatame*) .

sankyo: terzo gruppo (*Ju-no-kata*).

san-kyu: terza classe; terzo grado (cintura verde).

sasae (cfr. *sasaeru*): tenuta; bloccaggio .

sasaeru v.: (1) tenere; (2) sostenere; (3) bloccare; (4) trattenere.

sasae-tsuri-komi-ashi: trattenuta del piede tirando e sollevando: variante di *tsuri-komi-ashi* (*Tachi-waza*; *Ashiwaza*; *Nage-no-kata*).

sasoku: fianco sinistro.

sasoku: tenere la sinistra.

saya: fodero (della spada).

se: schiena; dorso.

seifuku: arte di rimettere a posto le articolazioni con metodo judoistico.

seigoo: vigore; durezza; tenacia.

seiki: energia spirituale (forma del *ki*).

seiryoku: energia; vigore; vitalità.

seiryoku-saizen katsuyo: miglior impiego dell'energia; principio della massima efficienza nell'utilizzare la mente e il corpo.

seiryoku-zen'yo: forma contratta di *seiryoku saizen katsuyo*.

seisuru v.: (1) controllare; (2)



Sasae Tsuru Komi Ashi

tenere a freno.

seiza: posizione seduta (sui talloni) corretta. Posizione di meditazione simile a *zazen*.

sen: (1) strada; (2) rotta.

sen: azione; iniziativa. In Judo: l'iniziativa che si esprime con l'uso dei *renzoku waza* (tecniche concatenate) e *renraku waza* (tecniche successive).

sen: scelta; selezione.

senaka: schiena; dorso del corpo; spalla.

sen-no-sen: *lett.* = iniziativa sulla iniziativa (dell'altro). La più alta forma di iniziativa per prendere vantaggio proprio prima dell'attacco dell'avversario. In Judo: iniziativa che generalmente si prende nei *kaeshi-waza*.

senpai: allievo anziano; senior.

senpai-ni-rei: saluto all'allievo anziano.

sensei: insegnante; maestro.

sensei-ni-rei: saluto al Maestro.

senshu: (1) contendente; (2) atleta; (3) campione.

seoi: caricamento sul dorso, sulle spalle.

seoi-nage: proiezione con caricamento sul dorso (*Tachi-waza; Te-waza; Nage-no-kata*).

seoi-otoshi: rovesciamento

(caduta) sul dorso (*Tachi-waza; Te-waza*).

seou: v. portare sul dorso; prendere sulle spalle.

seppuku: metodo con il quale il guerriero compie il suicidio, comunemente chiamato *hara-kiri*.

sessoku: contatto (fisico).

setsu: neve.

sharin: ruota.

shi: (1) quarto; (2) quattro.

shiai: (1) gara; partita; competizione; (2) combattimento reale.

shiai-jo: area di combattimento.

shibori (*cfr. shiboru*): strangolamento.

shiboru v.: (1) premere; pigiare (2) strizzare; torcere.

shichi: (1) settimo; (2) sette.

shi-chi-dan: settimo dan.

shi-dan: quarto dan (*cfr. yon-dan; yo-dan*).

shido: massima virtù; supremazia.

shido: osservazione; indicazione; avvertimento; esortazione. In Judo: penalità (che viene inflitta, ad esempio, per mancanza di combattività) equivalente alla perdita di tre punti (giudizio arbitrale).

shihan: maestro; insegnante; maestro di Judo.

shihan: modello (da imitare).
Titolo attribuito al M° Jigoro Kano.

shihan-ni-rei: saluto al Maestro superiore.

shiho: *lett.* = in tutte le direzioni.
In Judo: quattro punti di appoggio nelle immobilizzazioni.

shiho: (1) quattro lati; (2) quadrato.

shiho-gatame: controllo con quattro punti di appoggio.

shiho-gatame-kei: *lett.* = criterio dominante sugli *shiho-gatame*.
Posizione per mantenere gli *shiho-gatame*.

shiki: cerimonia; funzione.

shiki: stile.

shiki: coraggio (forma del *ki*).

shikko: camminata sulle ginocchia .

shikoro: spallaccio.

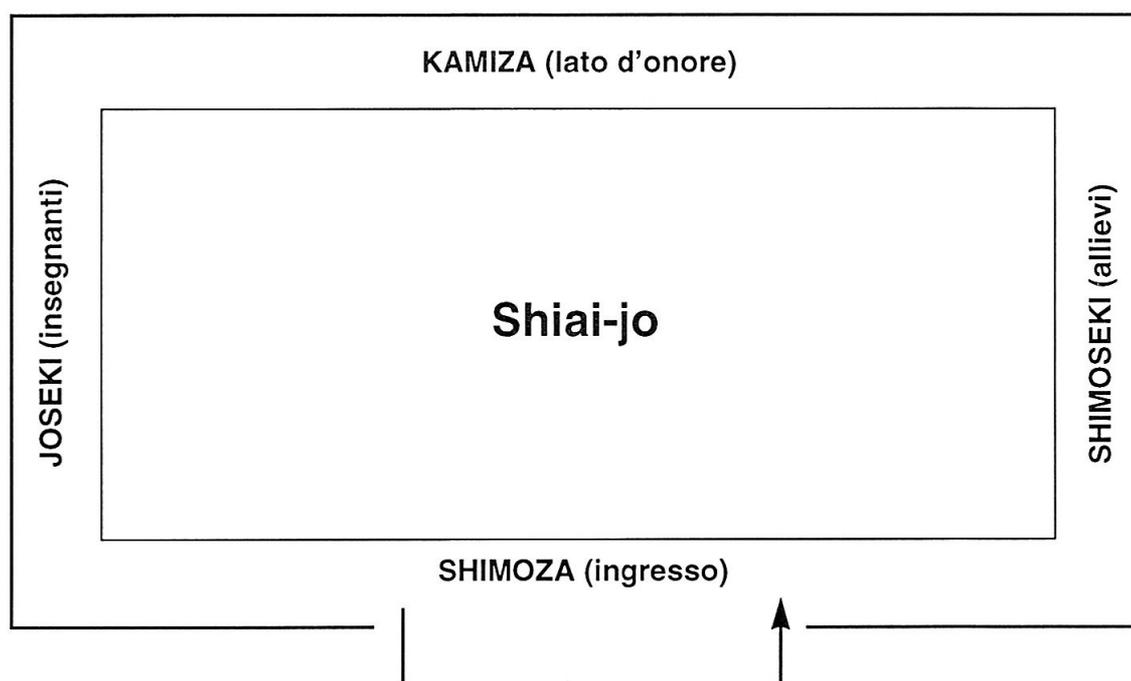
shikoro-dori: presa allo spallaccio (*Koshiki-no-kata*).

shikoro-gaeshi: rovesciata per lo spallaccio (*Koshiki-no-kata*).

shi-kyu: quarta classe; quarto grado (cintura arancione).

shima: (1) striscia; (2) banda; (3) raggio.

shima-obi: cintura raggiata.



shime (cfr. *shimeru*): compressione alla gola; strangolamento; soffocamento.

shime-garami: lussazione in strangolamento (su attacco di *shime-waza* di Uke).

shime-waza: tecniche di strangolamento.

shimoseki: lato inferiore dell'area dei *kata* (di fronte al lato superiore) dove si allineano tutti i gradi inferiori.

shimoza: lato dell'area dei *kata* alla destra di *Joseki* (dove si allineano gli allievi).

shin: anima; spirito; mente; cuore.

shin-gi-tai: spirito-mente-corpo.

shinken: (1) serio; (2) reale.

shinken-shobu: combattimento reale.

shinken-shobu no kata: forme del combattimento reale (altro nome del *Kime-no-kata*).

shintai: avanzamento o arretramento; movimento di spostamento.

shiro: bianco.

shiro-obi: cintura bianca.

shiroi: colore bianco.

shisei: (1) postura; (2) posizione; (3) atteggiamento.

shita: (1) inferiore; ultimo; estre-

mità; (2) limite della resistenza.

shitei: rapporto fra allievo e insegnante.

shiten: fulcro; punto di appoggio.

shizen: natura.

shizen: naturale; congenito.

shizen-hon-tai: posizione naturale fondamentale.

shizen-tai: posizione naturale.

sho: primo.

shobu: gara; gioco; competizione (combattimento ufficiale).

shochu: estate; estate inoltrata.

shochu-geiko: allenamento estivo.

sho-dan: primo dan. Cintura nera (cfr. *ichi-dan*).

shomen: facciata; parte frontale.

shomen: parte centrale del corpo.

shomen-ni-rei: *lett.* = saluto verso la parete principale della sala (dove generalmente è affissa l'immagine di *Jigoro Kano Shihan*) cioè: saluto a *Jigoro Kano Shihan*.

shomen-tsuke: contatto frontale (*Kodokan-goshin-jutsu*).

sho-to: spada corta (*cf.* *wakiza-shi*).

shuchu: concentrazione.

sode: manica.

sode: tutti insieme.

sode-dori: presa alla manica (*Kime-no-kata*).

sode-guruma-jime: strangolamento con le mani incrociate a ruota (*Ne-waza; Shime-waza*).

sode-tsuru-komi-goshi: sollevare entrando sotto con l'anca con una presa alla manica (*Tachi-waza - Koshi-waza*).

sogo: (1) reciproco; (2) mutuo; (3) combinato.

sogo-gachi: *lett.* = vittoria composta; combinazione di punteggi (giudizio arbitrale; p. es.: *waza-ari + keikoku*; vale a dire che al *waza-ari* concesso al vincitore, viene sommato il *keikoku* inflitto all'avversario).

sojutsu: arte di maneggiare la lancia.

sokuho: di fianco.

sokuho-ukemi: più comunemente detta *yoko-ukemi*.

sonomama: stare fermi; non muoversi (comando arbitrale).

sore made: *lett.* = fino ad ora. In *Judo*: terminate; tutto finito (comando arbitrale).

sotai: *lett.* = in generale. Libero.

sotai-renshu: allenamento libe-

ro senza resistenza (esercizi che si eseguono in coppia).

soto: (1) esterno; (2) l'esterno.

soto-gake: agganciamento esterno.

soto-makikomi: avvolgimento esterno (*Tachi-waza; Yoko-sutemi-waza*).

soto-morote(guruma): *te-guruma* tirato con tutte e due le mani all'esterno (*Tachi-waza; Te-waza*).

sukashi: schivata.

sukashi-nage: proiezione (dopo aver) schivato (*uchi-mata*) (*cf.* *uchi-mata-sukashi*).

suki ma: distanza fra due avversari in *Katame-waza*.

sukoshi: un poco.

sukoshi: (1) pochi; (2) alcuni; qualche .

sukui (*cf.* *sukuu*): cucchiaio (movimento a....)

sukui-nage: proiezione a cucchiaio (*Tachi-waza; Te-waza*).

sukuu v.: prendere con un cucchiaio.

sumi: angolo.

sumi-gaeshi: rovesciamento nell'angolo (*Tachi-waza; Ma-sutemi-waza; Nage-no-Kata*).

sumi-otoshi: caduta nell'angolo (*Tachi-waza; Te-waza*).

sumo: lotta di forza (sport nazionale giapponese).

suri age (cfr. *suru*): colpire strisciando verso l'alto (alla fronte); colpo scivolato (*Kime-no-kata*).

suru v.: scivolare.

suru v.: strisciare.

suru v.: fare. Aggiunto a numerosi sostantivi li trasforma in altrettante forme verbali.

suso: falda; risvolto.

suso-jime: strangolamento con la falda della casacca (*Ne-waza*; *Shime-waza*).

suso-seoi: *seoi-nage* con una presa al lembo della casacca (*Tachi-waza*; *Te-waza*).

sutemi (cfr. *Suteru*): (1) abbandono del corpo; (2) lasciarsi cadere; (3) sacrificio.

sutemi-waza: tecnica di sacrificio: colui che tira la tecnica (*Tori*) si lascia cadere a terra.

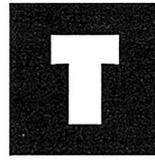
suteru v.: abbandonarsi; lasciarsi andare.

suwari (cfr. *suwaru*): (1) seduto sulle ginocchia; (2) inginocchiato

suwari-seoi (*suwari-seoi-nage*): *seoi-nage* con le gambe inginocchiate tra quelle di *Uke* (*Tachi-waza*; *Te-waza*).

suwari-waza: tecniche eseguite nella posizione inginocchiata.

suwaru v.: (1) sedere sulle ginocchia; (2) mettersi a sedere; (3) prendere posto.



Ta: (1) altro; (2) un altro.

ta: altrove.

tachi: posizione eretta.

tachi: spada lunga da cerimonia che pende dalla cintura.

tachi-ai: tecniche in piedi del *Kime-no-kata*.

tachi-rei: saluto in posizione eretta (cfr. *ritsu-rei*).

tachi-waza: tecniche (eseguite) in posizione eretta.

tagai: reciprocamente; a vicenda.

tai: (1) corpo; (2) sostanza; (3) oggetto.

tai: posizione di partenza nel *Koshiki-no-kata*.

taiko: tamburo da cerimonia.

tai-otoshi: caduta del corpo (rovesciamento del corpo) (*Tachi-waza*; *Te-waza*).

tai-sabaki: rotazione del corpo; squilibrio rotazionale.

taisho: (1) generale; capo (2) padrone .

taisho: (1) contrasto; (2) confronto.

taiso: esercizio fisico (ginnastica).

tai-za: posizione accosciata corretta (cfr. *seiza*).

taki: cascata; le rapide.

taki-otoshi: salto della cascata (*Koshiki-no-kata*).

tama: abbreviazione di tamara.

tama-guruma (*tamara-guruma*): lett. = palla in cerchio. Sorta di *kata-guruma* eseguita in ginocchio (*Tachi-waza*; *Te-waza*).

tamara: palla; boccia.

tamashii: spirito; anima.

tanden: ventre; addome.

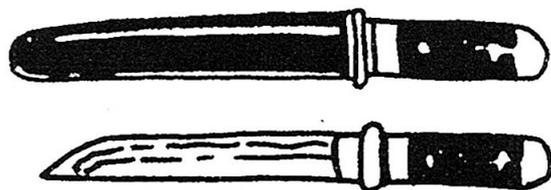
tandoku: (1) solitario; (2) solo; (3) individuale.

tandoku-renshu: allenamento individuale.

tani: valle.

tani-otoshi: caduta nella valle (*Tachi-waza*; *Yoko-sutemi-waza*; *Koshiki-no-kata*).

tanto: (1) coltello a lama fissa; (2) stiletto; pugnale.



tanto

taore (cfr. *taoreru*): caduto; andato giù.

taoreru v.: cadere; andare giù.

taoshi (cfr. *taosu*): caduta; capitolazione.

taosu v.: (1) cadere; (2) capitolare; (3) morire.

tatami: (1) stuoia; (2) tappeto di paglia; (3) materassina tradizionale.

tate: (1) verticale; (2) longitudinale.

tate: altezza.

tate: in piedi.

tate-sankaku-gatame: controllo longitudinale a triangolo (*Ne-waza*; *Osaekomi-waza*).

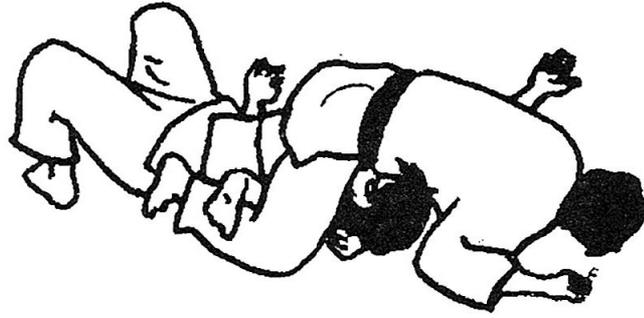
tate-shiho-gatame: controllo longitudinale con quattro punti di appoggio (*Ne-waza*; *Osaekomi-waza*).

tawara: (1) sacco di paglia; (2) balla di fieno.

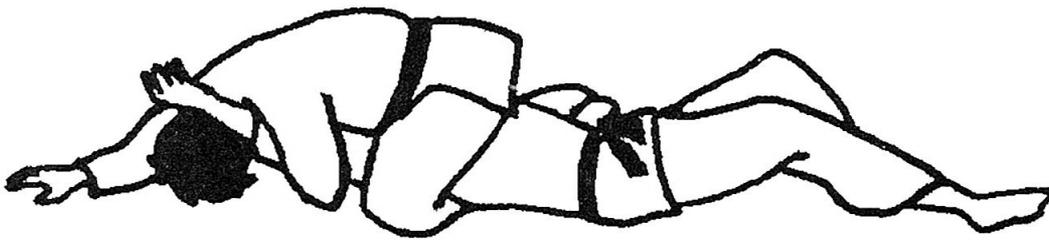
tawara-gaeshi: lett. = rovesciamento del sacco o della balla di fieno. Prendere l'avversario per scaricarlo come un sacco (*Tachi-waza*; *Ma-sutemi-waza*).

tawara-jime: strangolamento a balla di fieno (*Ne-waza*; *Shime-waza*).

te: (1) mano; (2) braccio compresa la mano.



1. *tate-sankaku-gatame*



2. *tate-sankaku-gatame*

te-gatana: *lett.* = sciabolata con la mano (mano utilizzata come sciabola).

te-guruma: ruota con la mano (*Tachi-waza; Te-waza*).

te-hiza-sasae: bloccaggio del ginocchio con la mano.

teiko: resistenza; opposizione.

tekubi: (1) polso; (2) pugno.

tenbin: bilancia.

tenbin-waza: *lett.* = tecniche a bilancia. Tecniche che consentono al corpo di dare l'impressione

della bilancia.

tenkai: (1) rotazione; (2) rivoluzione. In *Judo*: ruotare arretrando e allontanandosi dall'avversario.

te-waza: tecniche di braccia.

to: abbreviazione di *toi*.

to: (1) spada; (2) sciabola; (3) coltello.

toi: lontano; distante; remoto.

tobikomi (*cfr. tobikommu*): (1) tuffo; (2) salto all'interno; balzo. In *Judo*: rotazione istantanea con saltello all'interno.

tobikomū v.: (1) saltare dentro; (2) tuffarsi.

tokeru v.: (1) sciogliere; (2) allentare; (3) slacciare.

toketa (cfr. *tokeru*): (1) sciolto; (2) allentato. In *Judo*: comando arbitrato per indicare che uno dei contendenti ha interrotto il controllo che stava effettuando.

tokui: (1) speciale; (2) proprio; (3) favorito.

tokui-waza: (1) tecnica speciale; (2) tecnica favorita.

to-ma: lunga (lontana) distanza.

tomoe: (1) arco; (2) virgola; (3) vortice .

tomoe-jime: strangolamento ad arco (tecnica non riconosciuta dal *Kodokan*: Metodo del M^o *Kawaishi*).

tomoe-nage: proiezione ad arco (*Tachi-waza*; *Ma-sutemi-waza*; *Nage-no-kata*).

tonbogaeri: salto mortale.

tori (cfr. *toru*): colui che afferra. In *Judo*: colui che compie l'azione; il partner attivo nella dimostrazione delle tecniche.

tori (cfr. *toru*): presa.

torite: antica forma di *jujitsu*.

toru v.: (1) prendere; pigliare; (2) acchiappare; afferrare.



1. *tomoe-jime*



2. *tomoe-jime*

toshu: (1) a mano nuda; (2) a



tomoe-nage

mani vuote.

toshu-no-bu: combattimento eseguito a mani vuote (senza armi)

tsuba: *lett.* = guardia della spada (parte concava posta al termine dell'impugnatura); elsa.

tsubame: rondine.

tsubame-gaeshi: rovesciamento a rondine (controtecnica del *deshi-barai* - *Tachi-waza*; *Ashi-waza*).

tsubusu v.: (1) schiacciare; (2) fracassare; (3) spezzare.

tsuchifumazu: arco plantare.

tsugi (*cfr. tsugu*): (1) l'uno dopo l'altro; (2) in successione .

tsugi-ashi: modo di camminare con il quale un piede segue l'altro senza mai superarlo .

tsugu v.: (1) succedersi; (2) seguire in ordine.

tsukene: inguine.

tsuki: colpo; colpo con il pugno.

tsuki-age: colpo di pugno verso l'alto (al viso); pugno montante (*Ju-no-Kata: Kime-no-kata*).

tsukidashi (*cfr. tsukidasu*): *lett.* = trafiggere (con la mano). Azione come per trafiggere: la mano rappresenta la *Katana* (*Ju-no-Kata*).

tsukidasu v.: (1) trafiggere; trapassare; (2) penetrare.

tsuki-waza: tecnica dei colpi (col pugno).

tsukkakaru v.: (1) battere; (2) sbattere contro; (3) attaccare; (4) colpire.

tsukkake (*cfr. tsukkakaru*):

colpo diretto (allo stomaco o al viso) (*Kime no Kata*; *Kodokan-goshin-jutsu*).

tsukkomi (cfr. *tsukkomu*): colpire di punta (con il coltello); colpire trafiggendo (*Kime-no-Kata*).

tsukkomi-jime: strangolamento con movimento di spinta sulla trachea (*Ne-waza*; *Shime-waza*).

tsukkomu v.: (1) spingersi a forza; (2) penetrare.

tsuku v.: (1) premere; spingere; (2) conficcare; (3) pungere; (4) bucare.

tsukuri (cfr. *tsukuru*): costruzione dei movimenti preparatori tesi a squilibrare l'avversario.

tsukuru v.: fare; creare; preparare.

tsumasaki: estremità delle dita dei piedi.

tsumazukase (cfr. *tsumazuku*): inciampo; intoppo; impedimento.

tsumazukase-waza: tecniche con le quali il corpo di *Uke* inciampa nel piede o nella gamba di *Tori*.

tsumazuku v.: inciampare.

tsume (cfr. *tsumeru*): (1) accorcias-

to; abbreviato; (2) serrato.

tsumeru v.: (1) accorciare; abbreviare; (2) serrare le fila; (3) sedersi più vicino.

tsuri v.: pescare (nel senso di sollevare: tirare su come fa il pescatore con la canna).

tsuri-age: colpo al mento dal basso verso l'alto (*Kime-no-kata*).

tsuriageru v.: (1) alzare; sollevare; (2) appendere; sospendere.

tsuri-goshi: anca sollevata (pescata). (*Tachi-waza*; *Koshi-waza*).

tsuri-komi: (1) tirare verso l'interno; (2) pescare; (3) tirare sollevando (movimento per condurre in sollevamento).

tsuri-komi-ashi: tirare sollevando (entrando sotto) con la gamba (*Tachi-waza*; *Ashi-waza*).

tsuri-komi-goshi: tirare sollevando (entrando sotto) con l'anca (*Tachi-waza*; *Koshi-waza*; *Nage-no-Kata*).

tsurite: sollevamento (pescando con la mano).

tsuyoi: forte; potente; possente; robusto.

tsuzuki: (1) successione; (2) continuazione.

U



tsumi-komi-goshi

tsumi-ashi: un piede dopo l'altro; andatura normale (cfr. *ayumi-ashi*).

Uchi: interno; l'interno.

uchi-ashi-sasae: bloccaggio del piede all'interno delle gambe (*Tachi-waza; Ashi-waza*).

uchi-komi: lett. = entrare dentro. In *Judo*: allenamento con avversario statico. Esercizio ripetitivo per provare le tecniche precedenti la proiezione.

uchi-kudaki (cfr. *uchi-kudaku*): In *Judo*: fracassare con un colpo (*Koshiki-no-Kata*).

uchi-kudaku v.: rompere; fracassare; colpire violentemente.

uchi-makikomi: avvolgimento interno (*Tachi-waza; Te-waza*).

uchi-mata: falciata colpendo l'interno della coscia (*Tachi-waza; Ashi-waza*: alcune tendenze la classificano tra i *Koshi-waza; Nage-no-Kata*).

uchi-mata-sukashi: schivata (difesa) da *Uchi-mata* (cfr. *sukashinage*).

uchi-oroshi: fendente con un colpo (di pugno) (*Ju-no-kata*).

ude: braccio; avambraccio.

ude-gaeshi: rovesciamento (con presa) al braccio.



1. Ude-Garami-Henka Waza



2. ude-garami-henka-waza

ude-garami: torsione del braccio (*Ne-waza; Kansetsu-waza; Katame-no-Kata*).

ude-garami-henka-waza: tecnica di torsione del braccio con presa contraria (*Ne-waza; Kansetsu-waza*).

ude-hishigi: lussazione del gomito.

ude-hishigi-ashi-gatame: leva al gomito con la gamba (*Ne-waza; Kansetsu-waza*).

ude-hishigi-hara-gatame: leva al gomito con l'addome (*Ne-waza; Kansetsu-waza*).

ude-hishigi-henka-waza: tecnica di rottura del braccio (teso) con presa contraria: variante di *ude-garami-henka-waza* (*Ne-waza; Kansetsu-waza*).

ude-hishigi-hiza-gatame: leva al braccio (teso) con il ginocchio; leva al gomito (*Newaza; Kansetsu-waza; Katame-no-kata*).

ude-hishigi-juji-gatame : lussazione del braccio (gomito) con controllo a croce (*Newaza ; Kansetsu-waza ; Katame -no-kata*).

ude-hishigi-sankaku-gatame: leva al gomito con presa a triangolo, chiamata anche *sankaku-ude-hishigi* (*Ne-waza; Kansetsu-waza*).

ude-hishigi-ude-gatame: controllo del braccio (con leva) al gomito (*Ne-waza; Kansetsu waza; Katame-no-kata*).

ukemi-waza: tecnica delle cadute.

ukeru v.: (1) prendere; afferrare;



Ude-hishigi-ude-gatame

ude-hishigi-waki-gatame: leva al gomito con controllo del braccio (teso) sotto l'ascella (*Ne-waza; Kansetsu-waza*).

ude-kujiki-juji-gatame: *cfr. ude-hishigi-juji-gatame.*

ue: su; sopra.

ue: al di sopra.

ue: la parte superiore.

uke (*cfr. ukeru*): colui che subisce l'azione o che si difende; il partner passivo nella dimostrazione delle tecniche.

ukemi: caduta.

ukemi: la difesa.

(2) ricevere; (3) subire; (4) essere attaccato.

uki (*cfr. uku*): (1) fluttuante; ondeggiante; (2) galleggiante.

uki-gatame: immobilizzazione fluttuante con il ginocchio, detta anche *hiza-gatame* (*Ne-waza; Osaekomi-waza*).

uki-goshi: anca fluttuante (*Tachi-waza; Koshi-waza; Nage-no-kata*: a differenza di tutte le altre tecniche di questo *kata*, *uki-goshi* si esegue prima a sinistra e poi a destra).

uki-otoshi: caduta (rovesciamento, proiezione) fluttuante, chiamata anche proiezione a colpo di

vento (*Tachi-waza*; *Te-waza*; *Nage-no-Kata*).

uki-waza: tecnica fluttuante (*Tachi-waza*; *Yoko-sutemi-waza*; *Nage-no-kata*).

uku v: galleggiare

uku v.: (1) fluttuare; (2) ondeggiare .

un'yo: (1) applicazione; (2) uso; impiego.

undo: esercizio (fisico); moto; sport .

ura: (1) dietro; (2) il dietro; (3) opposto; inverso.

ura: (1) la pianta del piede; (2) la suola della scarpa.

ura-gatame: immobilizzazione al contrario (con le braccia) (*cfr. ura-shiho-gatame*).

ura-katsu: *lett.* = tecnica di rianimazione inversa. Tecnica di rianimazione con il paziente in posizione prona anziché supina.

uraken: dorso del pugno chiuso.

ura-nage: proiezione all'indietro (a rovescio) (*Tachiwaza*; *Ma-sutemi-waza*; *Nage-no-Kata*).

ura-sankaku-jime: strangolamento a triangolo a rovescio (*Ne-waza*; *Shime-waza*).

ura-shiho-gatame: controllo dei quattro punti da dietro (*Ne-*

waza; *Osaekomi-waza*).

ura-waza: tecniche all'indietro.

ushiro: (1) dietro; (2) inverso.

ushiro dori: presa da dietro; presa alle spalle (*Kime-no-kata*).

ushiro-eri-dori: presa al bavero da dietro (*Kodokan-goshin jutsu*).

ushiro-gesa-gatame: *kesa-gatame* con controllo da dietro (*Ne-waza*; *Osaekomi-waza*).

ushiro-goshi: proiezione di anca all'indietro (*Tachi-waza*; *Koshi-waza*).

ushiro-jime: strangolamento da dietro (*Kodokan-goshin-jutsu*).

ushiro-kuzushi: squilibrio indietro.

ushiro-ukemi: caduta all'indietro (a gambe levate).

uta: poema cortissimo (31 sillabe).

utsuri: attorno.

utsuri (*cfr. utsuru*): cambiamento, spostamento.

utsuri-goshi: *lett.* = anca spostata. Trasferimento sull'altra anca (*Tachi-waza*; *Koshi-waza*).

utsuru v.: (1) cambiare; (2) spostare; (3) muoversi; (4) trasferire.

uwagi: (1) veste; (2) giacca.

uzumaki: atteggiamento arbitrare (mulinello con le mani) per richiamare l'attenzione di uno dei combattenti (o di entrambi) e della giuria sulla mancata combattività.

uzumaki: mulinello, vortice.



Wakare: (1) separazione; (2) distacco.

waki: ascella.

waki-gatame: controllo del braccio sotto l'ascella (*Kansetsuwaza*).

wakizashi: *lett.* = spada compagna. Arma da difesa e non da guerra, simile ad una piccola *katana*.



wakizashi

waza: (1) tecnica; (2) arte; (3) azione.

waza-ari: In *Judo*: punteggio equivalente a 7 punti (giudizio arbitrare).

waza-ari-ni-chikai-waza: tecnica quasi da *waza-ari* (giudizio arbitrare - *cfr. yuko*).

waza-ari awasete ippon:
(somma di *waza-ari*) *waza-ari* +
waza-ari = *ippon*.



Yaburi (*cf.* *yaburu*): (1) distruzione; (2) sconfitta.

yaburu v.: (1) distruggere; (2) sconfiggere .

yaburu v.: (1) lacerare; (2) squarciare; (3) rompere.

yakusoku: opportunità.

yakusoku-geiko: allenamento alla opportunità.

yama: montagna.

yama-arashi: tempesta sulla montagna (*Tachi-waza*; *Ashi-waza*).

Yamato: Giappone (*cf.* *Nippon* e *Nihon*).

Yamato-damashii: l'anima del Giappone.

Yamato-kokoro: il culto delle idee giapponesi.

yari: lancia a picca con un corto troncone di lama perpendicolare a doppio taglio.

yari-jutsu: tecnica dell'uso della yari.

yawara (*cf.* *jawarageru*): (1) cedimento; (2) rabbonimento; (3) l'assecondare.

yawara: ideogramma cinese dal quale derivano *Judo* e *Jujitsu*.

yawara-bogyo no gaeshi: contrattacco successivo alla difesa *yawara*.

yawarageru v.: (1) assecondare; (2) rabbonire; calmare.

yo- (pref.): (cfr. *yon*) quarto (forma aggettivale della serie dei numeri di origine cinese che si usa nelle parole composte).

yo: In *Judo*: principio attivo che comprende *sen* e *hyoshi*.

yo-dan: quarto *dan*.

yoho: metodo; modo di impiego; uso.

yoko: (1) laterale; (2) orizzontale.

yoko: lato; fianco.

yoko-gake: agganciamento laterale (*Tachi-waza*; *Yoko-sutemi-waza*; *Nage-no-kata*).

yoko-geri: calcio laterale (*Kodokan-goshin-jutsu*).

yoko-guruma: ruota sul fianco (*Tachi-waza*; *Yoko-sutemi-waza*; *Nage-no-kata*).

yoko-hiza-gatame: lussazione laterale per mezzo del ginocchio.

yoko-juji-jime: strangolamento laterale a croce (*Ne-waza*; *Shime-waza*).

yokomen: lato del corpo.

yoko-otoshi: rovesciamento laterale (*Tachi-waza*, *Yoko-sutemi-waza*).

yoko-sankaku-jime: strangolamento laterale a triangolo (*Ne-waza*; *Osaekomi-waza*).

yoko-sen: combinazioni sullo stesso lato.

yoko-shiho-gatame: controllo laterale con quattro punti di appoggio (*Ne-waza*; *Osaekomi-waza*; *Katame-no-kata*).

yoko-sutemi-waza: In *Judo*: tecnica di sacrificio con la caduta laterale di *Tori*.

yoko-tomoe: arco laterale.

yoko-tsuki: colpire di fianco (con il coltello) (*Kime-no-kata*).

yoko-uchi: (colpire) lateralmente verso l'interno (alla tempia); colpo laterale (*Kime-no-kata*).

yoko-ude-hishigi: lussazione laterale del braccio (*Ne-waza*; *Kansetsu-waza*).

yoko-ukemi: caduta laterale.

yoko-wakare: separazione laterale (*Tachi-waza*; *Yoko-sutemi-waza*).

yon: quattro (serie numerica di origine cinese).

yon-dan: quarto *dan*.

yoro: armatura.

yoro-gumi-uchi: combattimento con l'armatura.

yoryo: il punto essenziale di una tecnica.

yoshi: interiezione con la quale si esorta, si persuade, si decide. In *Judo*: comando arbitrale, dato dopo *sonomama* per far riprendere il combattimento.

yoten: punto chiave.
yotsu v.: lottare; affrontare.
yowai: debole; fragile.
yubi: dito.
yudachi: uragano d'estate (*Koshiki-no-kata*).
yuki: valore (forma del *ki*).
yuki: neve.
yuki-ore: lett. = rotto dalla neve; ramo spezzato dalla neve (*Koshiki-no-kata*).
yuko: valido; efficace. In *Judo*: punteggio, quasi *waza-ari*, equivalente a cinque punti (giudizio arbitrale).
yume: sogno.
yume-no-uchi: nel sogno (*koshiki-no-kata*).
yundan-sha: insignito di cintura nera; portatore di *dan*.
yusen: (1) superiorità; (2) precedenza; (3) priorità.
yusen-gachi: vittoria per superiorità.
yu-wa: amicizia.



Za: (1) posizione seduta; (2) mettersi a sedere.
za-rei: tradizionale saluto in ginocchio. Secondo la tradizione, la cerimonia del saluto si divide in: *Shomen-ni-rei*; *Sensei-ni-rei*; *Otagai-ni-rei*.
zazen: inginocchiarsi in meditazione. Posizione di concentrazione mentale.
zazen-tai: posizione inginocchiata; posizione di riposo e di rilassamento.
zen: (1) meditazione; (2) scuola di buddismo giapponese e buddismo coreano.
zengo: avanti e dietro; fronte e retro.
zenpo: davanti a...; di fronte a...
zenpo-kaiten-ukemi: caduta rotolata in avanti (detta anche *mae-mawari-ukemi*).
zenshin: (1) avanzare; (2) andare avanti; (3) progredire; (4) dedicarsi anima e corpo. In *Judo*: attimo di attenzione, la mente non deve fissarsi su nulla.
zenshin: (1) corpo intero; (2) tutto il corpo.
zenshin-kotai: avanzamento e indietreggiamento.
zoori: sandali.
zubon: pantaloni.

BIBLIOGRAFIA

K. Mifune: Canon of Judo - Seibundo Shinkosha Publishing Co.; Ltd (Japan-Tokyo 1961)

C. Thibault: Méthodes Comparées . Judo International (France Paris 1966).

New Japanese-English Dictionary - Kenkyusha (Japan-Tokyo 1974)

Dizionario Giapponese Italiano - Italia Shobo (Japan-Tokyo 1974)

All Romanized English-Japanese Dictionary - Tuttle (Japan-Tokyo 1973)

The Kanji Dictionary - Tuttle (Singapore 1966)

A New Dictionary of Kanji Usage - Gakken (Japan-Tokyo 1995)

Japanese for Today- Gakken (Japan-Tokyo 1994)

Rivista "JU-DO" del Kodokan (Japan-Tokyo 1958-1965)