



[www.mestremarciomachado.com.br](http://www.mestremarciomachado.com.br)

Site com conteúdo sobre artes marciais, treinos, artigos científicos e esportivo.

## Glossário Japonês

Marcio Machado • 24/05/2018



## GLOSSÁRIO

Clique na letra do alfabeto para visualizar as principais palavras de um Dojo marcial.

• □

## A

|                     |                                                     |
|---------------------|-----------------------------------------------------|
| <b>Ada</b>          | adversário.                                         |
| <b>Age-uke</b>      | bloqueio para cima                                  |
| <b>Age-zuki</b>     | soco ascendente.                                    |
| <b>Agura</b>        | manter-se sentado informalmente, de forma relaxada. |
| <b>Aiki-ken</b>     | manejo da espada.                                   |
| <b>Aite</b>         | parceiro ou oponente em competições.                |
| <b>Ai-uchi</b>      | golpe simultâneo.                                   |
| <b>Aka</b>          | vermelho.                                           |
| <b>Amashi</b>       | esquivar de um golpe retrocedendo.                  |
| <b>Arigatô</b>      | designação para agradecimento.                      |
| <b>Ashi</b>         | pé.                                                 |
| <b>Ashi fumikae</b> | mudança de pernas.                                  |
| <b>Ashi Kubi</b>    | tornozelo.                                          |
| <b>Ashi-barai</b>   | varrer com o pé (rasteira).                         |
| <b>Ashi-wasa</b>    | técnicas de pé.                                     |
| <b>Atama</b>        | cabeça.                                             |
| <b>Ateru</b>        | acertar.                                            |
| <b>Ate-wasa</b>     | técnica de esmagamento.                             |
| <b>Awase-zuki</b>   | soco duplo em forma de U.                           |
| <b>Ayumi kata</b>   | maneira de andar.                                   |
| <b>Ayumi-ashi</b>   | passos normais.                                     |

• □

## B

|                    |                                                        |
|--------------------|--------------------------------------------------------|
| <b>Banzai</b>      | “Viva”, “longa vida ao imperador”, saudação de brinde. |
| <b>Barai</b>       | ato de varrer.                                         |
| <b>Bo</b>          | bastão.                                                |
| <b>Bo-jitsu</b>    | a arte do Bo (do bastão).                              |
| <b>Boken</b>       | espada de madeira.                                     |
| <b>Bu</b>          | que se refere a arte de combate.                       |
| <b>Budo</b>        | caminho do guerreiro (filosofia das artes marciais).   |
| <b>Budo Kioiku</b> | a educação de indivíduos através do Budo.              |
| <b>Budoka</b>      | seguidor dos princípios do Budo.                       |
| <b>Bujutsu</b>     | conjunto de artes de guerra.                           |
| <b>Bunkai</b>      | estudo das técnicas e aplicações de KATA.              |
| <b>Bushi</b>       | guerreiro, militar nobre.                              |
| <b>Bushido</b>     | código de honra dos samurais.                          |

- □

## C

|                          |                                                              |
|--------------------------|--------------------------------------------------------------|
| <b>Chikara</b>           | uso da força.                                                |
| <b>Chikara kurabe</b>    | medir força por meio das competições.                        |
| <b>Choku-zuki</b>        | soco direto.                                                 |
| <b>Chudan</b>            | média, parte média do corpo humano.                          |
| <b>Chudan choku-zuki</b> | soco direto no nível médio do corpo humano.                  |
| <b>Chudan shuto-uke</b>  | bloqueio com a mão em espada contra-ataque ao meio do corpo. |
| <b>Chudan ude-uke</b>    | bloqueio com o antebraço, contra-ataque ao meio do corpo.    |
| <b>Chudan-geri</b>       | chute na parte média do corpo humano.                        |

- □

## D

|                      |                                                                |
|----------------------|----------------------------------------------------------------|
| <b>Dachi</b>         | posição do corpo. Base (Karatê).                               |
| <b>Dachi-waza</b>    | técnicas de base.                                              |
| <b>Dai</b>           | grande (prefixo para designar o cardinal).                     |
| <b>Daí Sensei</b>    | título que significa Grande Mestre.                            |
| <b>Daimyo</b>        | chefe militar durante o período feudal, subordinado ao Shogun. |
| <b>Daisho</b>        | par de sabres utilizado pelos samurais.                        |
| <b>Dan</b>           | grau nas hierarquias de faixas pretas.                         |
| <b>Dangai</b>        | portador de faixa colorida “até a marron”.                     |
| <b>Dan-zuki</b>      | socos consecutivos em diferentes níveis.                       |
| <b>Daruma-Taishi</b> | Deus budista.                                                  |
| <b>De-ashi barai</b> | rasteira.                                                      |
| <b>Dô</b>            | movimento, atividade, caminho, vereda espiritual.              |
| <b>Dogi</b>          | vestimenta para o treinamento militar.                         |
| <b>Dojô</b>          | local de treino.                                               |
| <b>Dojô Kun</b>      | conjunto de mandamentos do praticante de Karatê.               |
| <b>Dô-kyaku</b>      | movimento de perna.                                            |
| <b>Domo arigatô</b>  | muito obrigado.                                                |
| <b>Doshu</b>         | o mestre, o líder, o chefe geral de um grande movimento.       |
| <b>Dozo</b>          | por favor.                                                     |

- □

## E

**Eimeroku** lista de pessoas que treinam com determinado mestre.

**Embusen** linha de atuação.

**Empi** cotovelo.

**Empi uchi** golpe com o cotovelo.

**Ensho** calcanhar que se move em semicírculo.

• □

## F

**Fudo-dachi** postura imóvel.

**Fudoshin** espírito que permanece calmo diante do inimigo.

**Fudoshin** espírito que pertence calmo diante do inimigo.

**Fukukosa** plexo solar.

**Fukushidoin** professor assistente do mestre.

**Fumi** pisar.

**Fumigumi** chute esmagador.

**Fumikiri** ação de romper algo.

**Fumikomi** ação de pisar fortemente.

**Funakoshi, Gichin** nome do grande mestre do Karatê-Dô moderno.

**Furi uchi** pancada aplicada na diagonal com a mão ou com a espada.

**Fusegu** defender-se.

**Futari** encontro de dois adversários em uma luta.

• □

## G

**Gaiwan** lado externo do antebraço.

**Gakusei** estudante.

**Garami** entrelaçado, pregado.

**Gedan** parte inferior do corpo humano.

**Gedan barai** bloqueio de cima para baixo.

**Gedan choku zuki** soco direto inferior.

**Gedan kake-uke** bloqueio por baixo, em gancho.

**Gekken** a arte de lutar.

**Geri** chute.

**Gi** vestimenta.

|                     |                                               |
|---------------------|-----------------------------------------------|
| <b>Go</b>           | cinco.                                        |
| <b>Go</b>           | duro, forte.                                  |
| <b>Go do</b>        | caminho da guerra.                            |
| <b>Go no sem</b>    | tomar a iniciativa depois.                    |
| <b>Go-dan</b>       | quinto grau na hierarquia de faixa preta.     |
| <b>Gokui</b>        | a essência de uma escola de Budo.             |
| <b>Gomem</b>        | palavra utilizada para se desculpar no dojo.  |
| <b>Goshin</b>       | autodefesa.                                   |
| <b>Goshin-jutsu</b> | arte marcial especializada em defesa pessoal. |
| <b>Guruma</b>       | rodar.                                        |
| <b>Gushi</b>        | esperto.                                      |
| <b>Gyaku hanmi</b>  | posição semi voltada para a frente invertida. |
| <b>Gyaku kaiten</b> | giro invertido.                               |
| <b>Gyaku-zuki</b>   | soco invertido.                               |
| <b>Gyho</b>         | técnica condicionada.                         |

- □

## H

|                        |                                                                |
|------------------------|----------------------------------------------------------------|
| <b>Ha</b>              | ala, lado, gume do kataná.                                     |
| <b>Hachi</b>           | pauzinhos para comer.                                          |
| <b>Hachi-dan</b>       | oitavo grau na hierarquia de faixa preta.                      |
| <b>Hachi-maki</b>      | pano para cabeça.                                              |
| <b>Hachinoji-dachi</b> | postura natural de espera pernas afastadas.                    |
| <b>Haisho</b>          | a parte frontal do pé.                                         |
| <b>Haishu</b>          | dorso da mão.                                                  |
| <b>Haishu-uke</b>      | bloqueio com o dorso da mão.                                   |
| <b>Haisoku</b>         | dorso do pé.                                                   |
| <b>Haito</b>           | dorso da mão em espada.                                        |
| <b>Haito-uti</b>       | ataque com a faca da mão (lado interno).                       |
| <b>Haiwan</b>          | lado superior do antebraço, dorso do braço.                    |
| <b>Haiwan</b>          | nagashi-uke Bloqueio girando o dorso do braço.                 |
| <b>Haje</b>            | vergonha, motivo pelo qual os samurais praticavam o Hara Kiri. |
| <b>Haji</b>            | a vergonha, o que fazia os samurais se matarem.                |
| <b>Hajime</b>          | começar.                                                       |
| <b>Hakama</b>          | vestimenta utilizada pelos faixas pretas de Aikidô e Kendô.    |
| <b>Hanmi</b>           | posição semi voltada para frente.                              |
| <b>Hanshi</b>          | título a quem ultrapassou o sétimo grau de faixa preta.        |
| <b>Happo</b>           | nas oito direções.                                             |
| <b>Hara</b>            | abdômen, centro de todas as energias do ser humano.            |
| <b>Harai</b>           | movimento para qual projeta algo para fora.                    |

|                      |                                                                                           |
|----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Hara-kiri</b>     | forma deselegante de denominar o suicídio corte do abdômen.                               |
| <b>Hasame</b>        | pegar alguma coisa.                                                                       |
| <b>Hasami-zuki</b>   | soco tesoura duplo.                                                                       |
| <b>Heiko</b>         | pararelo.                                                                                 |
| <b>Heiko-dachi</b>   | postura de pés paralelos.                                                                 |
| <b>Heiko-zuki</b>    | soco paralelo duplo.                                                                      |
| <b>Heisoku-dachi</b> | postura informal de atenção pés unidos.                                                   |
| <b>Henka wasa</b>    | mudança de técnicas.                                                                      |
| <b>Hibi shoshin</b>  | estar com a mente sem preconceitos.                                                       |
| <b>Hidari</b>        | esquerda.                                                                                 |
| <b>Hidari-kamae</b>  | em guarda pelo lado esquerdo.                                                             |
| <b>Hiden</b>         | tradição secreta.                                                                         |
| <b>Hiji</b>          | cotovelo.                                                                                 |
| <b>Hiji suri-uke</b> | bloqueio deslizando o cotovelo.                                                           |
| <b>Hiji-ate</b>      | golpe com o cotovelo.                                                                     |
| <b>Hijutsu</b>       | artes ocultas.                                                                            |
| <b>Hijutsu</b>       | técnica secreta.                                                                          |
| <b>Hiki-ashi</b>     | perna que recua, puxada da perna.                                                         |
| <b>Hikitate</b>      | treinamento especial nas artes marciais.                                                  |
| <b>Hiki-tê</b>       | mão que recua, puxada da mão.                                                             |
| <b>Hiraken</b>       | punho semicerrado como os nós para frente.                                                |
| <b>Hizagashira</b>   | joelho.                                                                                   |
| <b>Ho</b>            | exercício, prática.                                                                       |
| <b>Honno</b>         | maior grau do treinamento, superar o intelecto, tornar os movimentos e ações instintivas. |
| <b>Hontai</b>        | exprime o domínio do espírito sobre o corpo.                                              |
| <b>Hyky taoshi</b>   | puxar para baixo.                                                                         |

• □



|                       |                                                         |
|-----------------------|---------------------------------------------------------|
| <b>Ichibyoshi</b>     | de um só fôlego.                                        |
| <b>Ikken hissatsu</b> | matar com um golpe.                                     |
| <b>Ippon</b>          | significa ponto em competição.                          |
| <b>Ippon-ken</b>      | soco com um único nó do dedo.                           |
| <b>Irimi</b>          | ataque, contra-ataque.                                  |
| <b>Iristima</b>       | significa grito mortal.                                 |
| <b>Iudo</b>           | acompanhar os movimentos de “uke”, fundindo-se com ele. |

• □

## J

|                        |                                                      |
|------------------------|------------------------------------------------------|
| <b>Jigotai</b>         | posição defensiva do corpo.                          |
| <b>Jiku ashi</b>       | perna pivô.                                          |
| <b>Jissen</b>          | luta real.                                           |
| <b>Jodan</b>           | parte superior do corpo humano.                      |
| <b>Jodan geri</b>      | chute na parte superior do corpo.                    |
| <b>Jodan zuki</b>      | soco na parte superior do corpo.                     |
| <b>Joseki</b>          | lugar de honra e respeito do Dojô.                   |
| <b>Jotai-sono-mama</b> | parte superior do corpo que não se move, como antes. |
| <b>Ju-dan</b>          | décimo grau na hierarquia de faixa preta.            |
| <b>Juji</b>            | cruz.                                                |
| <b>Juji-uke</b>        | bloqueio em cruz.                                    |
| <b>Jun kaiten</b>      | giro regular.                                        |
| <b>Jutsu</b>           | arte marcial.                                        |
| <b>Jyu-jitsu</b>       | arte marcial com fundamentos livres.                 |
| <b>Jyu-kumitê</b>      | luta livre, luta real ou sem arbitragem.             |

• □

## K

|                       |                                         |
|-----------------------|-----------------------------------------|
| <b>Kachi</b>          | vencedor.                               |
| <b>Kagi-zuki</b>      | soco em gancho.                         |
| <b>Kai</b>            | associação, comunidade.                 |
| <b>Kaishô</b>         | mão aberta.                             |
| <b>Kakato</b>         | calcanhar.                              |
| <b>Kakato geri</b>    | chute com o calcanhar.                  |
| <b>Kake shutô-uke</b> | bloqueio em gancho com a mão em espada. |
| <b>Kakiwaki-uke</b>   | bloqueio duplo com efeito separador.    |
| <b>Kakutô</b>         | dorso do pulso dobrado.                 |
| <b>Kakutô-uke</b>     | bloqueio com o dorso do pulso dobrado.  |
| <b>Kama</b>           | arma chinesa semelhante a uma foice.    |
| <b>Kamae</b>          | guarda, postura.                        |
| <b>Kamae-tê</b>       | em guarda de mão.                       |
| <b>Kami</b>           | parte superior do corpo.                |
| <b>Kamikaze</b>       | herói de Deus.                          |
| <b>Kamiza</b>         | lugar de honra.                         |
| <b>Kamiza-ni</b>      | cumprimentar o lugar de honra.          |
| <b>Kancho</b>         | o chefe de um dojô.                     |
| <b>Kanku-dai</b>      | o nome de um katá.                      |

|                      |                                                                                          |
|----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Kara</b>          | vazio.                                                                                   |
| <b>Karada</b>        | o corpo.                                                                                 |
| <b>Karateca</b>      | nome dado aos praticantes de Karatê.                                                     |
| <b>Karatê-dô</b>     | caminho das mãos vazias.                                                                 |
| <b>Karatê-gi</b>     | uniforme usado para o treinamento do Karatê.                                             |
| <b>Karikomi</b>      | invadir, penetrar.                                                                       |
| <b>Kata</b>          | formas básicas de luta imaginária.                                                       |
| <b>Katachi</b>       | forma.                                                                                   |
| <b>Katana</b>        | espada.                                                                                  |
| <b>Kawashi</b>       | esquiva.                                                                                 |
| <b>Keage</b>         | chute ascendente rápido.                                                                 |
| <b>Keiko</b>         | o treinamento das artes marciais.                                                        |
| <b>Keitô</b>         | punho “crista de galo”, com a base do dedo polegar.                                      |
| <b>Ken</b>           | punho.                                                                                   |
| <b>Kenoji</b>        | o autocontrole.                                                                          |
| <b>Kentsui</b>       | punho martelo.                                                                           |
| <b>Kentsui-uchi</b>  | golpe com o punho martelo.                                                               |
| <b>Ki</b>            | energia interna do corpo, energia vital.                                                 |
| <b>Kiai</b>          | grito, descarga de energia emitida para unificar o corpo com o espírito.                 |
| <b>Kiba-dachi</b>    | postura do cavaleiro.                                                                    |
| <b>Kihon</b>         | escola primária do Karatê, fundamentos.                                                  |
| <b>Kihon-kumitê</b>  | treinamento básico de luta.                                                              |
| <b>Kime</b>          | aplicação de força plena no final do golpe.                                              |
| <b>Kime</b>          | arremate, finalização, concentração física e mental sobre um só ponto num dado instante. |
| <b>Kime-wasa</b>     | técnica decisiva.                                                                        |
| <b>Kin</b>           | rápido.                                                                                  |
| <b>Kisame</b>        | movimento com o membro já adiantado.                                                     |
| <b>Kizami-zuki</b>   | estocada com o punho da frente.                                                          |
| <b>Kobudo</b>        | arte marcial onde se usa várias armas tradicionais.                                      |
| <b>Kohai</b>         | aprendiz.                                                                                |
| <b>Kokoro</b>        | o coração, o espírito.                                                                   |
| <b>Kokutsu-dachi</b> | postura recuada.                                                                         |
| <b>Kokyu</b>         | exercício respiratório que objetiva equilibrar a energia vital.                          |
| <b>Kokyu</b>         | respiração (ritmo).                                                                      |
| <b>Kontei</b>        | refere-se as pontas do nunchaku.                                                         |
| <b>Kontoh</b>        | extremidade onde são presas as correntes do nunchaku.                                    |
| <b>Kosa-dachi</b>    | posição de pés cruzados.                                                                 |
| <b>Koshi</b>         | frente da planta do pé.                                                                  |
| <b>Kuatsu</b>        | técnicas de reanimação.                                                                  |
| <b>Kumade</b>        | pata de urso, mão de urso.                                                               |
| <b>Kumi kata</b>     | cerimônia de dobramento e carregamento da roupa marcial.                                 |
| <b>Kumitê</b>        | luta.                                                                                    |
| <b>Kun</b>           | mandamento; obrigação.                                                                   |

|                |                                             |
|----------------|---------------------------------------------|
| <b>Kutsu</b>   | postura.                                    |
| <b>Kuzushi</b> | esmagar (o inimigo).                        |
| <b>Kyu</b>     | classe, categoria.                          |
| <b>Kyu sho</b> | pontos marciais existentes no corpo humano. |
| <b>Kyu-dan</b> | nono grau na hierarquia de faixa preta.     |
| <b>Kyu-sho</b> | pontos vitais do corpo humano.              |

• □

## M

|                          |                                                                                       |
|--------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Ma</b>                | distância.                                                                            |
| <b>Maai</b>              | distância entre um e o outro lutador.                                                 |
| <b>Mae</b>               | frente.                                                                               |
| <b>Mae hiji-ate</b>      | golpe com o cotovelo.                                                                 |
| <b>Mae-ashi-geri</b>     | chute semicircular pé da frente.                                                      |
| <b>Mae-geri</b>          | chute para frente.                                                                    |
| <b>Mae-tobi-geri</b>     | chute para frente saltando.                                                           |
| <b>Makiwara</b>          | alvo de treino feito de palha prensada e enrolada, utensílio para calejamento da mão. |
| <b>Mate</b>              | pare.                                                                                 |
| <b>Mawarikomi</b>        | girar (como um pião).                                                                 |
| <b>Mawashi</b>           | circular.                                                                             |
| <b>Mawashi-geri</b>      | chute circular.                                                                       |
| <b>Mawatê</b>            | virar.                                                                                |
| <b>Me no tsukekata</b>   | ação de fixar os olhos.                                                               |
| <b>Miagi, Chojun</b>     | fundador do estilo de karatê Goju Ryu.                                                |
| <b>Migi</b>              | direita.                                                                              |
| <b>Mikazuki-geri</b>     | chute semicircular.                                                                   |
| <b>Misugi</b>            | limpeza, purificação do corpo e do espírito.                                          |
| <b>Mizu-nagare kamae</b> | posição da água corrente.                                                             |
| <b>Mokuso</b>            | fechar os olhos.                                                                      |
| <b>Morote</b>            | as duas mãos.                                                                         |
| <b>Morote-uke</b>        | bloqueio com os dois braços, um apoiando o outro.                                     |
| <b>Morote-zuki</b>       | soco com as duas mãos.                                                                |
| <b>Mudansha</b>          | aluno de artes marciais orientais com graduação inferior a faixa preta.               |
| <b>Muga</b>              | estado de espírito em que o observador é eliminado.                                   |
| <b>Mushin</b>            | estado de integração entre a mente e o corpo no qual a mente acha-se livre de ilusões |
| <b>Musubi</b>            | união, aquilo que une.                                                                |
| <b>Musubi-dachi</b>      | postura informal de atenção, dedos dos pés para fora.                                 |

- □

## N

|                           |                                                                           |
|---------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| <b>Nagashi</b>            | esquiva.                                                                  |
| <b>Nagashi-zuki</b>       | soco esquivando-se.                                                       |
| <b>Nage</b>               | projetar.                                                                 |
| <b>Nage-wasa</b>          | técnicas de projeção.                                                     |
| <b>Naiwan</b>             | lado interno do antebraço.                                                |
| <b>Nakadaka-ken</b>       | punho com o nó do dedo médio.                                             |
| <b>Nami-gaeshi</b>        | chute “onda retornando”; chute com a sola do pé.                          |
| <b>Neko-ashi-dachi</b>    | postura do gato.                                                          |
| <b>Ni no koshi hyoshi</b> | em duas cadências.                                                        |
| <b>Ni-dan</b>             | segundo grau na hierarquia de faixa preta.                                |
| <b>Nidan-geri</b>         | chute em dois níveis.                                                     |
| <b>Nidan-zuki</b>         | dois socos quase simultâneos.                                             |
| <b>Nihon nukite</b>       | mão ponta de lança com dois dedos.                                        |
| <b>Ninjitsu</b>           | escola ninja.                                                             |
| <b>Nippon</b>             | origem do sol.                                                            |
| <b>Nunchaku</b>           | arma japonesa composta por dois bastões unidos por uma corrente ou corda. |

- □

## O

|                        |                                                                                     |
|------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>O</b>               | grande.                                                                             |
| <b>Obi</b>             | faixa.                                                                              |
| <b>Ohayô gozaimasu</b> | bom dia.                                                                            |
| <b>Oi-zuki</b>         | soco direto avançando em perseguição.                                               |
| <b>Okinawa</b>         | nome do arquipélago de ilhas onde se originaram as primeiras técnicas de Karatê-Dô. |
| <b>Okinawa-tê</b>      | primeiro nome dado ao Karatê.                                                       |
| <b>Okugi</b>           | mistérios interiores de uma escola “Ryu”.                                           |
| <b>Okuri</b>           | ir ao encontro, enfrentar.                                                          |
| <b>Omote</b>           | entregar na frente.                                                                 |
| <b>Onegai shimassu</b> | por favor.                                                                          |
| <b>Osae</b>            | aprimorar no chão.                                                                  |
| <b>Osae-wasa</b>       | técnicas de aprisionamento.                                                         |
| <b>Ô-Sensei</b>        | forma carinhosa de chamar o mestre; “o que nasceu antes”.                           |
| <b>Oss!!!</b>          | cumprimento.                                                                        |
| <b>Otoshi-uke</b>      | bloqueio empurrando para baixo com o braço.                                         |

Oyama, Masutatsu nome do mestre do Kyukushin Oyama.

- □

## R

|                           |                                                     |
|---------------------------|-----------------------------------------------------|
| <b>Randori</b>            | exercícios livres, luta no judô.                    |
| <b>Rei</b>                | cumprimentar.                                       |
| <b>Reigui</b>             | etiqueta.                                           |
| <b>Reimyô tôde</b>        | karatê miraculoso.                                  |
| <b>Renmei-ni</b>          | cumprimento às autoridades do Karatê-Dô.            |
| <b>Renoji-dachi</b>       | postura em L.                                       |
| <b>Renraku wasa</b>       | ações, técnicas encadeadas, seguidas.               |
| <b>Renzoku waza</b>       | técnicas contínuas, técnicas encadeadas.            |
| <b>Ren-zuki</b>           | socos alternados consecutivos.                      |
| <b>Riken</b>              | costa do punho, quando fechada.                     |
| <b>Rippo</b>              | exercício de pé.                                    |
| <b>Roku-dan</b>           | sexto grau na hierarquia de faixa preta.            |
| <b>Ronin</b>              | samurai livre, sem pertencer a algum senhor feudal. |
| <b>Ryoshô tsukami-uke</b> | Bloqueio agarrando com as duas mãos.                |
| <b>Ryu</b>                | escola, estilo.                                     |
| <b>Ryu-kyu</b>            | arquipélago onde se localiza a ilha de Okinawa.     |

- □

## S

|                       |                                                                  |
|-----------------------|------------------------------------------------------------------|
| <b>Sabaki</b>         | esquiva.                                                         |
| <b>Saika no iten</b>  | o principal ponto do corpo e do espírito, 5 cm abaixo do umbigo. |
| <b>Sakura</b>         | a flor da cerejeira.                                             |
| <b>Samurai</b>        | guerreiro antigo, palavra oriunda do verbo.                      |
| <b>Samuru</b>         | servir e proteger.                                               |
| <b>San</b>            | senhor.                                                          |
| <b>Sanchin-dachi</b>  | postura da pequena meia lua.                                     |
| <b>San-dan</b>        | terceiro grau na hierarquia de faixa preta.                      |
| <b>Sankaku</b>        | triângulo, em triangular.                                        |
| <b>San-sem-no-sen</b> | a mais perfeita atividade do Budo, a ação imediata ao ataque.    |
| <b>Sassae</b>         | com as duas mãos.                                                |
| <b>Satori</b>         | a iluminação espiritual.                                         |
| <b>Saya</b>           | bainha do kataná.                                                |

|                       |                                                                                    |
|-----------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Sayonara</b>       | adeus, até logo.                                                                   |
| <b>Seiken</b>         | frente do punho, punho fundamental.                                                |
| <b>Seiryuto</b>       | golpe com a base da mão em espada.                                                 |
| <b>Seiryuto uke</b>   | bloqueio com a base da mão em espada.                                              |
| <b>Seishin</b>        | espírito, alma, vontade; intenção; mentalidade.                                    |
| <b>Seito</b>          | aluno.                                                                             |
| <b>Seiza</b>          | posição de sentar, ajoelhado sentado sobre a sola dos pés.                         |
| <b>Seme</b>           | ataque, quem ataca nos treinos.                                                    |
| <b>Sen no sem</b>     | tomar iniciativa antes.                                                            |
| <b>Senaka</b>         | costas.                                                                            |
| <b>Senpai-kohan</b>   | a importância relação aluno-mestre.                                                |
| <b>Sensei</b>         | professor.                                                                         |
| <b>Sensei-ni</b>      | cumprimento ao professor.                                                          |
| <b>Sen-sen-no-sem</b> | a mais perfeita atitude no budô, a ação imediata ao ataque.                        |
| <b>Senshu</b>         | competidor.                                                                        |
| <b>Seppuku</b>        | o nome correto para hara-kiri, cortar o abdômen em suicídio voluntário.            |
| <b>Shado</b>          | sombra, treinamento individual imaginando determinado ou determinados adversários. |
| <b>Shi no on</b>      | a obrigação, o débito que o aluno tem com seu mestre.                              |
| <b>Shiai-kumitê</b>   | luta com árbitro (competição).                                                     |
| <b>Shichi-dan</b>     | sétimo grau na hierarquia de faixa preta.                                          |
| <b>Shidoin</b>        | instrutor.                                                                         |
| <b>Shihan</b>         | mestre.                                                                            |
| <b>Shime wasa</b>     | técnica de estrangulamento.                                                        |
| <b>Shimoza</b>        | lado em frente ao Kamiza.                                                          |
| <b>Shinto</b>         | o caminho de Deus, a religião autóctone do Japão.                                  |
| <b>Shizen</b>         | natureza.                                                                          |
| <b>Shizentai</b>      | posição natural.                                                                   |
| <b>Sho</b>            | primeiro.                                                                          |
| <b>Sho-dan</b>        | primeiro grau na hierarquia de faixa preta.                                        |
| <b>Shoden</b>         | as artes preliminares de uma escola.                                               |
| <b>Shotokan</b>       | Shoto (pinheiro), Kan (escola).                                                    |
| <b>Soku</b>           | presteza da mente e da ação.                                                       |
| <b>Sokuto</b>         | lado do pé.                                                                        |
| <b>Soto</b>           | exterior.                                                                          |
| <b>Sumô</b>           | luta japonesa, em que o peso e a força muscular são importantes.                   |
| <b>Sun-dome</b>       | deter uma técnica.                                                                 |

• □

# T

|                          |                                                                    |
|--------------------------|--------------------------------------------------------------------|
| <b>Tai</b>               | corpo.                                                             |
| <b>Tai chi</b>           | símbolo taoísta que mostra a unidade entre o Yin e o Yang.         |
| <b>Tai-sabaki</b>        | deslocamento do corpo.                                             |
| <b>Takama hara</b>       | o espírito do universo.                                            |
| <b>Tame-shiware</b>      | quebra de objetos, em demonstrações ou em treinos do Karatê.       |
| <b>Tanden</b>            | ponto onde se localiza a energia vital no ser humano.              |
| <b>Tanto</b>             | faca.                                                              |
| <b>Tanto dori</b>        | defesa contra ataque de faca.                                      |
| <b>Tatami</b>            | esteira feita com palhas de arroz trançadas, revestimento de solo. |
| <b>Tate mawashi-uchi</b> | golpe vertical.                                                    |
| <b>Tate-zuki</b>         | soco com o punho em vertical.                                      |
| <b>Tê</b>                | mão.                                                               |
| <b>Teiji-dachi</b>       | postura em T.                                                      |
| <b>Teishô</b>            | base da palma da mão.                                              |
| <b>Teishô awase-uke</b>  | bloqueio duplo com a base da palma das mãos.                       |
| <b>Teishô-uke</b>        | bloqueio com a base da palma da mão.                               |
| <b>Teisoku</b>           | a planta do pé.                                                    |
| <b>Tekubi</b>            | pulso.                                                             |
| <b>Tenkai</b>            | girar o corpo.                                                     |
| <b>Tettsui</b>           | martelo de ferro.                                                  |
| <b>Te-wasa</b>           | técnicas de mão.                                                   |
| <b>Timing</b>            | momento de ação e reação.                                          |
| <b>Tobi</b>              | pulo, saltar.                                                      |
| <b>Tobi-geri</b>         | chute saltando.                                                    |
| <b>Tobikomi-zuki</b>     | soco penetrante saltando.                                          |
| <b>Tobi-zuki</b>         | soco saltando.                                                     |
| <b>Tode</b>              | “Mãos Chinesas” Kempo.                                             |
| <b>Tomoe-nage</b>        | jogar pelo estômago.                                               |
| <b>Tsuchi no ki</b>      | a energia que vem da terra.                                        |
| <b>Tsucuri</b>           | chamar o ataque.                                                   |
| <b>Tsughi-ashi</b>       | andar, mantendo o mesmo pé a frente, deslizando o de trás.         |
| <b>Tsui</b>              | martelo.                                                           |
| <b>Tsuka</b>             | cabo do sabre.                                                     |
| <b>Tsukami-uke</b>       | bloqueio agarrando.                                                |
| <b>Tsuki</b>             | soco.                                                              |
| <b>Tsuki-age</b>         | soco giratório.                                                    |
| <b>Tsuki-wasa</b>        | técnicas de soco.                                                  |
| <b>Tsumasaki</b>         | pontas dos dedos dos pés.                                          |

• □

## U

|                             |                                                        |
|-----------------------------|--------------------------------------------------------|
| <b>Uchi</b>                 | golpear percutindo, golpe indireto, interior.          |
| <b>Uchi-hachinoji-dachi</b> | postura natural, pés afastados e voltados para dentro. |
| <b>Uchi-komi</b>            | golpear.                                               |
| <b>Uchi-uke</b>             | defesa de dentro para fora.                            |
| <b>Ude</b>                  | braço.                                                 |
| <b>Ude hijiki</b>           | prensar o braço, travar o braço.                       |
| <b>Ude nobashi</b>          | chave de braço.                                        |
| <b>Uke</b>                  | defender, aquele que defende.                          |
| <b>Ukemi</b>                | técnicas de quedas e rolamentos.                       |
| <b>Ura</b>                  | virar, atrás, negativo, contrário.                     |
| <b>Uraken</b>               | dorso do punho.                                        |
| <b>Uraken-uchi</b>          | golpe com o punho dorsal.                              |
| <b>Ura-zuki</b>             | soco de perto, de baixo para cima.                     |
| <b>Ushiro</b>               | atrás.                                                 |
| <b>Ushiro hiji-ate</b>      | golpe para trás com o cotovelo.                        |
| <b>Ushiro kekomi</b>        | chute de estocada para trás.                           |
| <b>Ushiro-geri</b>          | hute para trás.                                        |

• □

## W

|                 |                                         |
|-----------------|-----------------------------------------|
| <b>Wa</b>       | harmonia, paz, concordância.            |
| <b>Wakibara</b> | lado do torax.                          |
| <b>Wan</b>      | antebraço.                              |
| <b>Wantô</b>    | braço em espada.                        |
| <b>Wasa</b>     | técnica.                                |
| <b>Washide</b>  | mão bico-de-águia.                      |
| <b>Waza-ari</b> | meio ponto, termo usado em campeonatos. |

• □

## Y

|                   |                                                |
|-------------------|------------------------------------------------|
| <b>Yama</b>       | montanha.                                      |
| <b>Yama-bushi</b> | terríveis guerreiros que viviam nas montanhas. |
| <b>Yamato</b>     | espírito de luta, de honra do povo japonês.    |
| <b>Yama-zuki</b>  | soco em montanha.                              |

|                       |                                                      |
|-----------------------|------------------------------------------------------|
| <b>Yame</b>           | parar, cessar.                                       |
| <b>Yang</b>           | o positivo, o ativo.                                 |
| <b>Yari</b>           | lança.                                               |
| <b>Yasme</b>          | descontrair-se.                                      |
| <b>Yin</b>            | o negativo, passivo.                                 |
| <b>Yoi</b>            | preparar.                                            |
| <b>Yoko</b>           | lado.                                                |
| <b>Yoko empi-uchi</b> | golpe lateral com o cotovelo.                        |
| <b>Yoko keage</b>     | chute ascendente lateral.                            |
| <b>Yoko kekomi</b>    | chute de estocada lateral penetrante.                |
| <b>Yoko-geri</b>      | chute lateral.                                       |
| <b>Yoko-tobi-geri</b> | chute para o lado saltando.                          |
| <b>Yoko-ukemi</b>     | cair de lado.                                        |
| <b>Yon-dan</b>        | quarto grau na hierarquia de faixa preta.            |
| <b>Yoriashi</b>       | deslocamento dos pés sem troca de peso.              |
| <b>Yubi</b>           | dedo.                                                |
| <b>Yumi</b>           | arco.                                                |
| <b>Yundansha</b>      | categoria de faixas pretas, portador de faixa preta. |
| <b>Yundanshakai</b>   | associação, reunião de faixas pretas.                |

• □

## Z

|                      |                                  |
|----------------------|----------------------------------|
| <b>Za</b>            | sentar.                          |
| <b>Zanshin</b>       | estado relaxado de alerta total. |
| <b>Zarei</b>         | cumprimento sentado.             |
| <b>Zazen</b>         | prática do Zen.                  |
| <b>Zenkusu-dachi</b> | postura avançada para frente.    |
| <b>Zenshi</b>        | mestre superior do Zen.          |
| <b>Zenwan</b>        | antebraço.                       |
| <b>Zori</b>          | sandália.                        |