

DICCIONARIO KARATE SHOTOKAN

NUMEROS

- 1- ICHI
- 2- NI
- 3- SAN
- 4- SHI
- 5- GO
- 6- ROKU
- 7- SHICHI
- 8- HACHI
- 9- KU
- 10- JYU**
- 11- JYU ICHI
- 12- JYU NI
- 13- JYU SAN
- 14- JYU SHI
- 15- JYU GO
- 16- JYU ROKU
- 17- JYU SHICHI
- 18- JYU HACHI
- 19- JYU KU
- 20- NIJYU**
- 21- NIJYU ICHI
- 22- NIJYU NI
- 23- NIJYU SAN
- 24- ...
- 30- SAN JYU**
- 31- SANJYU ICHI
- 32- SANJYU NI
- 33- SANJYU SAN...
- 40- YONJYU**
- 41- YONJYU ICHI
- 42- YONJYU NI
- 43- YONJYU SAN...
- 50- GOJYU**
- 51- GOJYU ICHI
- 52- GO JYU NI
- 53- GOJYU SAN...
- 60- ROKUJYU**
- 61- ROKUJYU ICHI
- 62- ROKUJYU NI
- 63- ROKUJYU SAN...
- 70- SHICHIJYU**
- 71- SHICHIJYU ICHI
- 71- SHICHIJYU NI
- 73- SHICHIJYU SAN...
- 80- HACHIJYU**
- 81- HACHIJYU ICHI
- 82- HACHIJYU NI
- 83- HACHIJYU SAN...
- 90- KYUJYU**
- 91- KYUJYU ICHI
- 92- KYUJYU NI
- 92- KYUJYU SAN
- 100- HYAKU**

VOCABULARIO:

A

- AGE: Ascendente
- AGE UKE: Bloqueo ascendente

AGE ZUKI: golpe de puño ascendente.
ASHI: Pierna
ASHI BARAI: barrido con la planta del pie a los tobillos del adversario.
ASHI KUBI KAKE UKE: bloqueo en garfio con el tobillo.
ASHI WAZA: Técnicas de pie.
ASHI DACHI: parado en una sola pierna.
AWASE ZUKI: golpe de puños paralelos en forma vertical.
AYUMI-ASHI: una pierna avanza o retrocede un paso completo.

B

BARAI: barrido
BUDO: camino del guerrero

C

CHACUGAN: mirada
CHIKA MA: distancia corta
CHOKU ZUKI: golpe con el puño
CHUDAN: nivel medio, pecho, abdomen.

D

DACHI: postura
DAN: nivel o grado
DO: Camino
DOJO: lugar del camino o vía

E

EMPI: codo
EMPI UCHI: golpe con el codo
EN SHO: talón

F

FUDO DACHI: posición sólida (conocida como Sochin Dachi)
FUMIKIRI: golpe con el canto del pie cortante
FUMIKOMI: golpe con el pie aplastante, pisotón
FUMI ZUKI: golpe aplastante con el puño

G

GEDAN: nivel bajo, bajo abdomen.
GEDAN BARAI: bloqueo bajo
GEDAN JUJI UKE: bloqueo bajo en cruz
GEIKO (KEIKO): entrenamiento
GEIKO GI: traje de entrenamiento
GERI: técnica de pierna.
GOHON: 5 veces.
GOHON KUMITE: combate preestablecido a cinco pasos.
GYAKU: acción contraria.
GYAKU HANMI: cadera inversa.

GYAKU KAITEN: giro de la cadera en la dirección opuesta a la técnica ejecutada.
GYAKU ZUKI: golpe de puño contrario a la pierna

H

HACHIJI DACHI: posición pies separados en 45°.
HAISHU UKE: bloqueo con el dorso de la mano.
HAISOKU: empeine
HAITO: canto interno de la mano
HAITO MAWASHI UCHI: golpe circular exterior con el canto interno de la mano.
HANGETSU DACHI: posición de media luna
HANMI: posición del pecho $\frac{3}{4}$
HARA: vientre
HAZAMI ZUKI: golpe de puños en forma de tijeras.
HEIKO DACHI: pies paralelos
HEISOKU DACHI: posición con los pies juntos.
HEIKO ZUKI: golpe de puños paralelos en forma horizontal
HAIWAN NAGASHI UKE: bloqueo deslizante con el antebrazo
HIDARI: izquierda
HIJI: codo
HIJI ASHI: devolución del pie
HIJI ATE: golpe con el codo
HIJITE: echar la mano hacia atrás
HIRAKEN: golpe con los nudillos medios.
HIZA: rodilla
HIZA GERI: golpe con la rodilla

I

IPPON: un punto en competencia.
IPPON KEN: golpe con un solo nudillo.
IPPON KUMITE: combate preestablecido a un paso.
IPPON NUKITE: punta con un dedo
IZA: rodilla

J

JJU IPPON KUMITE: combate preparado.
JJU KUMITE: combate libre, sin puntuación.
JJU UKE: bloqueo cruzado.
JIKAN: límite del tiempo
JITSU (JUTSU): técnica
JODAN: nivel alto, cabeza
JODAN AGE UKE: bloqueo ascendente
JODAN JUJI UKE: bloqueo alto en cruz

JUJI: cruz

JUMBI UNDO (JUNBI TAISHO):
ejercicio de calentamiento.

JUN KAITEN: giro de la cadera en la
misma dirección de la técnica
ejecutada.

K

KAITEN URA MAWASHI GERI:
patada circular con giro por la espalda.

KAITEN USHIRO GERI: patada
directa con el talón del pie adelantado,
con giro por la espalda.

KAITEN USHIRO MAWASHI GERI:
patada circular con el talón del pie
atrasado, con giro por la espalda.

KAGI ZUKI: golpe de puño en garfio

KAKATO: talón del pie.

KAKATO GERI: patada con el talón.

KAKE SHUTO UKE: bloqueo en
garfio, con el canto de la mano.

KAKIWAKE UKE: bloqueo doble
separando.

KAKUTO (KOKEN) UKE: bloqueo
con la muñeca doblada.

KAMAE: actitud defensiva

KARA: vacío

KARATE DO: camino de las manos
vacías.

KARATE GI: traje de entrenamiento

KATA: conjunto de técnicas
combinadas en un orden.

KEAGE: patada con rápida devolución.

KEIKO: entrenamiento

KEITO UCHI: golpe con la palma en
forma vertical

KEITO UKE: bloqueo con la palma en
forma vertical.

KEKOMI: patada penetrante

KENTOS: articulaciones metacarpianas

KI: energía interna

KIAI: unión de la energía interna.

Manifestación sonora del Kime.

KIBA DACHI: posición del jinete

KIHON: técnicas básicas del karate

KIME: unión de la fuerza física y
concentración mental, manifestada

como fuerza - potencia

KIN: bajo vientre

KIN GERI: golpe con el pie contra los
genitales

KIRI: cortante

KIZAMI ZUKI: golpe de puño hacia
delante

KOKEN: dorso del puño doblado.

KOKEN (KAKUTO) UCHI: golpe con
la muñeca doblada.

KOKUTSU DACHI: posición atrasada.

KOKYU: respiración

KOHAI: alumno principiante

KOSHI: punta de pie

KUMADE: pata de oso, golpe de garra.

KUMITE: combate donde se pone en
práctica los conocimientos adquiridos.

KUZU SHI: desequilibrios

KYU: grados inferiores al negro.

L

LEN ZUKI (REN ZUKI) golpes
consecutivos con los puños

M

MA: Distancia

MAAI: distancia con el oponente.

MAE: frontal

MAE ASHI GERI: golpe con el pie
adelantado

MAE EMPI UCHI: golpe con el codo
hacia delante

MAE ASHI GERI: patada frontal con
el pie adelantado.

MAE GERI: golpe directo con el pie

MAE GERI KEAGE: golpe ascendente
con el pie

MAE GERI KEKOMI: golpe

penetrante con el pie

MAE TOBI GERI: golpe con el pie
saltando.

MAE UDE HINERI UKE: bloqueo
rotativo con el antebrazo, hacia el
exterior

MAE UDE OSAE UKE: bloqueo con
el antebrazo interceptando.

MAITO: canto interior de la mano

MAKIWARA: atado de paja o

almohadilla para entrenar los golpes

MAWASHI: movimiento circular

MAWASHI EMPI UCHI: golpe de
codo en forma circular.

MAWASHI GERI: golpe circular con
el pie.

MAWASHI TOBI GERI: patada en

salto golpeando en forma circular

MAWASHI ZUKI: golpe de puño

circular.

MAWETTE: giro, realizando al mismo
tiempo bloqueo bajo

MEISOKU: empeine

MIJI: derecha

MIKAZUKI GERI: golpe semi circular
con la planta del pie.

MOKUSO: meditación.

MOKUSO YAME: parar la meditación.

MOROTE: con dos manos, doble

MOROTE UKE: doble defensa con el
brazo

MUSUBI DACHI: talones juntos y pies
separados en 45°.

N

NAGE WAZA: técnicas de proyección.
NAKADAKA IPPON KEN: golpe con
el nudillo medio.

NAMI ASHI: bloqueo ascendente con
el pie

NAOLE (NAORE): marca el fin de una
serie de ejercicios y vuleve a la
posición inicial.

NEKO ASHI DACHI: postura del gato
(hacia atrás)

NEWAZA: técnicas en el suelo.

NIDAN TOBI GERI: patada en salto,
golpeando con uno y otro pie.

NIHON: dos

NIHON NUKITE: punta de dos dedos

NUKITE: punta de dedos

O

OBI: cinturón

OI ZUKI: ataque con el puño en
persecución.

OTAGAI NI REI: saludo general.

OTOSHI: empujar hacia abajo

OTOSHI EMPI UCHI: golpe con el
codo hacia abajo.

OTOSHI TETSUI UCHI: golpe

descendente con la base del puño.

R

REI: saludo de cortesía.

RENOJI DACHI: pies en "L"

RENZOKU WAZA: combinación de
técnicas.

RENZUKI: golpes consecutivos con el
puño.

RITSU REI: saludo entre ambos, antes
de iniciar la práctica de cualquier
técnica.

RYOSHO TSUKAWI UKE: bloqueo
agarrando con ambas manos

S

SABAKI: esquivar

SANBON KUMITE: asalto

convencional de tres pasos

SANCHIN DACHI: postura en reloj de
arena o cerrada

SANREN ZUKI: tres golpes

consecutivos con el puño

SEIKEN: puño fundamental

SEIRYUTO UKE: bloqueo con el

borde inferior de la palma

SEISHAN DACHI: postura del jinete

en diagonal

SEIZA: sentarse de rodillas.

SENSEI: Profesor.

SENSEI NI REI: saludo al profesor

SEMPAI: Alumno de más experiencia
y antigüedad, ayudante del Sensei.

SEMPAI NI REI: saludo al ayudante.
SHIAI KUMITE: combate de competición reglamentado.
SHIKO DACHI: posición del jinete con los pies en 45°.
SHITEI: obligatorio.
SHITEI KATA, WAZA: kata o técnicas obligatorias.
SHOMEN: cadera de frente.
SHOMEN NI REI: saludo al frente
SHOTEI: base de la palma
SHO SUKUI UKE: bloqueo parabólico con la palma.
SHUTO UCHI MAWASHI: golpe circular exterior con el canto de la mano.
SHUTO UKE: bloqueo con el canto de la mano
SHUTSUI: martillo del puño
SOKUTO: canto del pie
SOKUTO OSAE UKE: bloqueo interceptando con el canto del pie
SOKUBO KAKE UKE: bloqueo en garfio con la canilla.
SOKUMEN AWASE UKE: bloqueo lateral con ambas manos.
SOKUTEI (TEISOKU) MAWASHI UKE: bloqueo circular con la planta del pie.
SOKUTEI (TEISOKU) OSAE UKE: bloqueo interceptando con la planta del pie.
SOKUTO: borde externo del pie.
SOTO: exterior
SOTO UKE: bloqueo del antebrazo en zona media.
SOTO MAWASHI SHUTO UCHI: golpe circular interior con el canto de la mano.
SOTO MAWASHI HAITO UCHI: golpe circular interior con el canto interno de la mano.
SOTO MAWASHI TETSUI UCHI: golpe exterior y circular con la base del puño.
SUKITE: puño que avanza.

T

TAI SABAKI: esquivar el cuerpo en diferentes direcciones.
TAIKIOKU: formas fundamentales para perfeccionar las técnicas básicas.
TATE: ponerse de pie.
TATE SHUTO UKE: bloqueo con el canto de la mano en forma vertical.
TATE ZUKI: golpe de puño en forma vertical.
TE NAGASHI UKE: bloqueo deslizante con la palma de la mano, en forma vertical.

TE OSAE UKE: bloqueo deslizante con la palma de la mano en forma horizontal.
TEIJI DACHI: pies en "T".
TEISHO AWASE UKE: bloqueo con la base de las palmas.
TEISHO UCHI: golpe con la base de la palma.
TEISHO UKE: bloqueo con la base de la palma.
TEISOKU (SOKUTEI): planta del pie.
TEKUBI KAKE UKE: bloqueo envolvente con el dorso de la mano.
TETSUI: golpe de martillo
TEISHO ZUKI: golpe con la base de la palma.
TOBI GERI: patada en salto.
TOHO: golpe con la mano en forma de U.
TOKUI: preferido.
TOKUI KATA: kata preferido.
TOKUI WAZA: técnica preferida.
TSUGI ASHI: deslizando un pie, junta para avanzar el otro.
TSURU ASHI DACHI: posición de la grulla.
TZUMASAKI: dedos del pie.
TZUMASAKI GERI: golpe con punta de los dedos con trayectoria semicircular

U

UBAGI: chaqueta de entrenamiento.
UCHI HACHIJI DACHI: pies remetidos.
UCHI UKE: bloqueo medio exterior.
UKE: bloqueo.
URA MAWASHI GERI: patada circular inversa, en forma de gancho dado con la planta del pie.
URA ZUKI: golpe de puño ascendente en gancho.
URAKEN: golpe con los nudillos.
URAKEN UCHI TATE MAWASHI: golpe vertical circular con el dorso del puño (nudillos).
URAKEN UCHI YOKO MAWASHI: golpe lateral con el dorso del puño (nudillos)
USHIRO: atrás.
USHIRO EMPI UCHI: golpe de codo hacia atrás.
USHIRO GERI: patada hacia atrás.
USHIRO TOBI GERI: patada en salto de media vuelta, golpeando con el talón.

W

WASHIDE UCHI: golpe con los dedos unidos llamado "pico de águila".

WAZA: técnicas de karate.

Y

YAMA ZUKI: golpe de puño en forma de U vertical.
YASUME: descanso.
YOI: atentos, listos.
YOKO: lateral.
YOKO EMPI UCHI: golpe de codo en forma lateral.
YOKO GERI: patada lateral.
YOKO GERI KEAGE: golpe de pierna lateral ascendente
YOKO GERI KEKOME: golpe de pierna lateral penetrante.
YOKO TETSUI UCHI: golpe lateral con la base del puño.
YOKO TOBI GERI: patada en salto golpeando en forma lateral.
YOKO SACHI ASHI: desplazamiento lateral.
YORI ASHI: deslizando simultáneamente ambos pies.

Z

ZA REI: saludo entre ambos, arrodillados.
ZANCHIN: terminación correcta mente cuerpo de una técnica determinada.
ZENKUTSU DACHI: posición adelantada.
ZUBON: pantalón