

GLOSSÁRIO

A

- **achikubi** - tornozelo ou pontapés efectuados com o tornozelo
- **age** - levantar
- **age-tsuki** - murro debaixo do queixo, debaixo para cima
- **age-uke** - defesa com o punho fechado, debaixo para cima
- **aka** - encarnado
- **ashi** - pé, perna
- **ashi barai** - varrimento com o pé, o mesmo que "baleage"
- **ashikubi** - tornozelo
- **ashikubi kake-uke** - defesa de ataque de pernas desviando com a articulação do pé em gancho
- **ashi-waza** - técnicas de pernas
- **atama** - cabeça
- **ate** - golpe, pancada
- **ate-waza** - técnicas de golpe
- **atemi** - ataques
- **atemi waza** - técnicas de bater
- **ayumi** - andamento
- **ayumi-ashi** - deslocamento natural, em zenkutsu-dashi, o pé de trás passa para a frente (distâncias médias)
- **awase** - combinado
- **awase-tsuki** - murro duplo em U, o mesmo que "morote tsuki"

B

- **bassai** - nome de katas superiores (dai e sho); significa penetrar na fortaleza
- **bo** - bastão comprido (1,60 a 2 m)
- **bojutsu** - técnicas de bastão
- **bokuto** - espada de madeira
- **bu** - guerreiro
- **budo** - via marcial; o caractere para "BU" (marcial) deriva dos caracteres que significam 'parar' e 'alabarda'; em conjugação podem ter o sentido de "parar a alabarda"; em Karate assumimos que a melhor maneira de evitar os conflitos é enfatizando o carácter individual; a via (DO) do Karate é pois equivalente à via do BU, tomada no sentido de evitar a violência.
- **budokan** - grande centro de artes marciais de Tóquio
- **bujin** - homem de guerra
- **bunkai** - aplicação de sequências de katas
- **butsumari** - combater
- **byobudaoshi** - tecnica de projecção, empurrando de frente

C

- **chi** - palavra chinesa para energia vital
- **chiam** - honrado professor
- **chinte** - nome de kata superior; significa mãos chinesas
- **chinto** - nome de kata antiga (chinesa)
- **choji-dachi** - antiga posição em T
- **choku** - directo
- **choku-tsuki** - murro directo
- **chu** - médio, médico
- **chudan** - nível médio alvo dos ataques (dos ombros à cintura)
- **chudan nukite** - ataque com a mão aberta e dedos juntos à parte média do corpo
- **chudan-tsuki** - ataque de murro à parte média
- **chudan shuto uke** - defesa com o lado da mão em cutelo ao nível médio
- **chui** - aviso

D

- **dachi** - posição
- **dai** - grande
- **daki** - erguer os braços
- **dan** - nível, grau, grau de mestria
- **dan-tsuki** - murro repetido com o mesmo punho
- **de** - sair, avançar
- **do** - via, caminho
- **do-kyaku** - perna que se move
- **doji** - em simultâneo
- **dojo** - local de estudo da via, sala de prática

E

- **eku** - remo, usado como arma em Okinawa
- **embusen** - linhas de execução de katas
- **empi** - cotovelo, o mesmo que "hiji"; nome de kata superior, significa andorinha a voar
- **empi-uchi** - golpe dado com o cotovelo (o mesmo que "hiji-ate")
- **engetsu-uke** - bloqueio com o pé descrevendo um círculo
- **enoy** - atitude de prontidão
- **ensho** - parte de trás do calcanhar
- **eri** - reverso, gola

F

- **fu** - tipo, maneira
- **fudo-dashi** - posição parecida com "kiba-dashi" mas os pés em direcção oblíqua; também conhecida por "sochin-dashi"
- **fudoshin** - espírito calmo no perigo
- **fumi** - esmagar
- **fumikomi** - avançar o pé dentro do campo do adversário, técnica de pernas, pontapé de cima para baixo dado com a planta do pé

G

- **gaeshi** - contra-ataque
- **gake** - pegar, execução
- **gamae** - separar
- **gangaku dashi** - posição do gru; o mesmo que "tsuru ashi dashi" e "sagi ashi dashi"
- **garami** - manter
- **gasshukua** - campo de treino especial
- **gari** - sacudidela
- **gateme** - imobilizar, controlar
- **ge** - baixo
- **gedan** - nível baixo alvo dos ataques, da cintura para baixo
- **gedan-barai** - defesa da parte baixa com o ante braço
- **gedan ude uke** - defesa baixa com o antebraço
- **gedan tsuki** - murro à parte baixa do corpo
- **geiko** - exercício , treino
- **geri** - pontapé
- **geri-waza** - técnica dos pontapés
- **gi** - kimono; a maior parte dos estilos usa-o em algodão branco
- **go** - cinco
- **gohon-kumite** - exercícios com parceiro com 5 ataques e 5 defesas
- **go no sen** - tática de deixar o oponente atacar primeiro, deixando aberturas, para se contra atacar
- **goshi** - anca
- **guruma** - roda
- **gyaku** - contrário, inverso
- **gyaku mawashi geri** - pontapé em semi-círculo em contrário
- **gyaku-tsuki** - murro dado com a mão do lado oposto à perna da frente
- **gojushiho** - nome de kata (sho e dai); significa 54 passos
- **go-no-sen** - exprime a ideia de defesa e contra-ataque

H

- **hachi** - oito

- **hachiji-dachi** - posição natural de pé com os pés afastados à largura dos ombros
- **hachinoji-dachi** - posição típica do começo e fim da maioria dos katas
- **hadaka** - livre, nu
- **hai** - sim
- **haishu** - costas da mão
- **haishu-uke** - defesa com as costas da mão (mão aberta)
- **haishu-uchi** - ataque com as costas da mão (mão aberta)
- **haisoku** - anterior do peito do pé
- **haito** - anterior lateral do dedo indicador
- **haito-ushi** - golpe dado com a mão aberta e com o lado do polegar
- **haiwan nagashi-uke** - defesa varrida com as costas do punho fechado
- **hajime** - começar
- **hakkei** - o poder especial, energia especial
- **hane** - asa, mole
- **hara** - ventre
- **harai** - ceifar
- **harai-te** - técnica de desviar varrendo com o braço
- **harai waza** - técnicas de desviar
- **hanmi** - rotação de 45° das ancas em relação ao oponente
- **hanshin** - mestre superior; título honorífico dado ao cinto negro mais graduado de uma organização
- **hangetsu-dachi** - posição entre "zenkutsu-dashi" e "sanshin-dashi"
- **hantei** - decisão
- **hasami-tsuki** - murro dado com os dois punhos descrevendo meio círculo para o interior
- **heian** - nome das 5 katas básicas (shodan, nidan, sandan, yodan e godan); significa espírito pacífico
- **heiko** - paralelo
- **heiko-dashi** - posição com os pés paralelos
- **heiko-tsuki** - murro dado com ambos os punhos e braços paralelos
- **heisoku** - pés unidos (juntos) e paralelos
- **heisoku-dachi** - posição de pé com os pés juntos
- **henka** - modificação
- **hente** - técnica de troca de mão defensiva para ofensiva
- **hichi** - sete
- **hidari** - esquerda
- **hiji** - cotovelo, o mesmo que "empi"
- **hiji-ate** - golpe dado com o cotovelo (o mesmo que "empi-uchi")
- **hiji-uke** - ação de bloqueio com o cotovelo
- **hiji suri-uke** - bloqueio fazendo deslizar o cotovelo
- **hikiashi** - retrocesso do pé, puxar a perna
- **hiki-te** - retrocesso da mão, puxar o braço
- **hikiwake-uke** - defesa com os dois antebraços em simultâneo frente ao corpo

- **hikkomi** - levar ao solo
- **hira-ken** - quatro dedos dobrados
- **hishigi** - partir
- **hittsui** - joelho
- **hittsui-geri** - golpe dado com o joelho
- **hiza** - joelho
- **hiza-geri** - golpe dado com o joelho
- **hiza-tsuchi** - golpe de joelho
- **hoio** - nome de kata de "bo"
- **hiza-uke** - defesa feita com o joelho
- **hon** - fundamental
- **honbu** - sede
- **hombu dojo** - dojo principal de uma organização
- **horan no kamae** - posição de início de alguns katas em que a mão cobre o punho fechado
- **hyosh** - momento certo, "timing"

I

- **iai** - técnicas de combate quando ambos os parceiros se encontram sentados (seiza) frente a frente
- **ibuki** - técnica de respiração ventral
- **ichi** - um
- **iee iie** - não
- **inasu** - fuga a um ataque desviando o corpo da linha de ataque
- **ippon** - um ponto
- **ippon-kumite** - exercícios com parceiro com 1 ataque 1 defesa
- **ippon-ken** - dedo indicador dobrado e saído
- **ippon-nukite** - dedo indicador esticado
- **irimi** - antecipação, penetrar no ataque do oponente (o mesmo que "kawashi")

J

- **jiin** - nome de kata superior, nome de um monge
- **jiku ashi** - perna que fica apoiada ou dá impulso
- **jime** - estrangular
- **jion** - nome de kata superior, cujo nome resulta do seu criador ser um monge do templo de Jion
- **jitte** - nome de kata superior, significa as dez mãos (o mesmo que "jutte")
- **jitsu** - técnica
- **jiyu-dashi** - posição livre
- **jiyu-ippon-kumite** - luta semi livre com parceiro (só um ataque)
- **jiyu-kumite** - luta livre com parceiro sem condicionamento de técnicas
- **jo** - bastão curto, alto, lugar

- **jodan** - nível alto do corpo como alvo de ataque (pescoço e cabeça)
- **jodan age-uke** - bloqueio para a frente ao nível alto com o ante braço
- **jodan oi-tsuki** - murro dirigido à cara e feito com braço do lado da perna que avança
- **jodan shuto barai** - defesa de gesto largo a "varrer" com o sabre da mão ao nível alto
- **jodan uchi komi** - defesa circular com o lado exterior do ante braço ao nível alto
- **jogai** - saída fora da área de competição
- **joseki** - lugar de honra
- **josokutei** - anterior da sola do pé
- **ju** - dez, suave
- **ju-ichi** - onze
- **juji** - cruz
- **juji-uke** - defesa com os braços cruzados, para cima ou para baixo
- **jutte** - nome de kata superior, significa as dez mãos (o mesmo que "jitte")
- **jyu** - livre

K

- **ka** - estudante
- **kado** - via das flores
- **kaete** - virar, voltar
- **kagami-biraki** - jantar de ano novo (oriental)
- **kage-tsuki** - murro de gancho, cotovelo dobrado a 90°
- **kage-uke** - bloqueio em gancho
- **kai** - associação, união
- **kaisho** - mão aberta, na generalidade
- **kakato** - calcanhar
- **kakato-geri** - pontapé com o calcanhar
- **kakae-te** - técnica de bloqueio com prisão e imobilização e posterior desequilíbrio
- **kake** - engalfinhar, execução
- **kake-te** - técnica de bloqueio com o punho torcido (por exemplo na "tekki-shodan")
- **kake shuto-uke** - "shuto-uke" dirigido ao pulso para eventual posterior agarre
- **kakegoe** - o mesmo que "kiaï", grito
- **kakiwake** - separar
- **kakiwake-uke** - técnica de bloqueio abrindo os braços (por exemplo na "heian-yodan")
- **kakushi waza** - técnicas 'escondidas'
- **kakuto** - parte superior do pulso
- **kakuto-uke** - defesa com a parte exterior do pulso
- **kakuto-ushi** - técnica de bater no pulso, o mesmo que "ko-ushi"
- **kama** - foice pequena usada aos pares em Okinawa

- **kamae** - guarda; assumir a distância correcta ("ma-ai") em relação ao oponente adoptando uma posição forte e uma forte atitude psicológica
- **kamae-te** - voz de comando para tomar a posição de guarda
- **kami** - divindades, por cima
- **kamikaze** - vento divino
- **kan** - escola
- **kangeiko** - treino intensivo de Inverno
- **kansetsu** - articulação
- **kansetsu-geri** - pontapé com a sola do pé na articulação do joelho
- **kansetsu-wasa** - técnicas de luxação
- **kara** - vazio
- **karate** - mãos vazias; quando o Karate foi introduzido no Japão chamava-se "To-De" que significava Mão Chinesa
- **karate-do** - a via do karate, inclui não só o aspecto físico mas também o mental e social
- **karategi** - fato de karateca
- **karateka** - praticante de karaté
- **kata** - forma predeterminada, figura, modelo, desenho
- **katana** - sabre. Divide-se em 3 grupos conforme o seu comprimento: 30cm: "tantô" (punhal); 30 a 61cm: "shôto"; mais de 61cm: "daitô", sabre longo.
- **katawaguruma** - técnica de projecção, de meia roda
- **katsu** - reanimar
- **kawashi** - técnica de esquiva ao ataque entrando dentro do campo do adversário (interacção); (quase o mesmo que "irimi")
- **keage** - movimento ascendente rápido, como uma mola
- **keate** - voltar
- **keiko** - treino
- **keito** - a parte anterior do dedo polegar
- **keito-uke** - defesa com a parte anterior do dedo polegar
- **kekomi** - movimento penetrante
- **kempo** - forma chinesa de combate
- **ken** - punho, espada
- **kendo** - arte de esgrima japonesa
- **kenjitsu** - arte da espada
- **kensei** - técnica de "Kiai" silencioso; relativo à meditação
- **kentsui** - a parte lateral exterior do punho (mão fechada), martelo
- **kentsui-uchi** - golpe dado com a parte lateral exterior do punho (mão fechada), martelo (o mesmo que "tettsui-uchi" e "shutsui")
- **keri** - pontapés
- **kesa-geri** - pontapé em diagonal
- **ki** - energia, espírito, força vital, intensão
- **kiai** - concentração de "ki", grito
- **kiba-dachi** - posição posição de cavaleiro, posição lateral, pernas bastante afastadas e ligeiramente flectidas e pés

paralelos, também conhecida por "naifanchi" ou "naifanchi dachi"

- **ki hon** - espírito fundamental, ensino básico
- **kion ippon kumite** - treino com ataque básico
- **kimé** - decisivo, decisão final
- **kimete** - finalização do ataque, golpe decisivo
- **kin** - peito do pé
- **kin-geri** - pontapé para a frente dado com o peito do pé
- **kiritsu** - levantar (cerimonial)
- **kizami-tsuki** - golpe sem "kime" para preparar um ataque, dado com os ombros avançados para a frente e com as ancas desviadas, corpo de perfil
- **ko** - pequeno, posterior
- **ko-ushi** - técnica de bater no pulso, o mesmo que "kakuto-ushi"
- **kobushi** - punho, mão fechada na generalidade
- **kohai** - principiante, inferior (no dojo)
- **koken** - articulação da mão, lado da mão
- **koken-uchi** - golpe seco com rotação do pulso
- **koken-uke** - defesa com rotação do pulso em que o peso do corpo fica essencialmente na perna de trás
- **kokoro** - espírito
- **kokutsu** - recuo
- **kokutsu-dachi** - posição com a perna de trás flectida e a da frente esticada apoiando a ponta do pé e com cerca de 70% do peso arás
- **kokyū** - respiração
- **komi** - dentro, interior
- **komanage** - técnica de projecção, em rotação
- **kosa-uke** - bloqueio com os punhos em cruz
- **kosa-dachi** - posição com as pernas cruzadas (como na "heian yodan")
- **koshi** - anca, anterior da sola do pé
- **koshin** - para trás
- **kote** - punho
- **ku** - nove
- **kubi** - pescoço
- **kubiwa** - técnica de projecção, envolvendo o pescoço
- **kuatsu** - técnicas de reanimação
- **kumade** - a mão semi fechada, pata de urso
- **kumi** - encontro
- **kumi-ashi** - pés cruzados
- **kumite** - assalto, combate, treino com parceiro
- **kun** - juramento
- **kutsu** - dobrado
- **kutsu-dachi** - posição similar a "kokutsu-dachi"
- **kuzushi** - desequilíbrio
- **kwanku** - nome de katas superiores ("dai" e "sho"); significa olhar o céu
- **kyoshi** - pessoa com muito saber, título normalmente atribuído às mais altas graduações

- **kyu** - categoria, classe
- **kyudo** - via do arco
- **kyusho** - pontos vitais
- **kyusho waza** - técnica de pressão nos pontos vitais
- **kwai** - sociedade, centro

L

M

- **ma** - costas
- **ma-ai** - a distância correcta em relação ao oponente e que pode variar de acordo com as circunstâncias
- **ma-ai ga toh** - distância incorrecta
- **mae** - frente
- **mae ashi geri** - pontapé com a perna da frente
- **mae empi** - bater com o cotovelo para a frente
- **mae-geri keage** - pontapé para a frente em que a perna faz movimento ascendente
- **mae-geri kekomi** - pontapé para a frente em que a perna faz movimento penetrante
- **mae hiji-ate** - golpe dado com o cotovelo para a frente (o mesmo que "empi-uchi")
- **mae-tobi-geri** - pontapé para a frente em salto
- **mae-te-tsuki** - soco directo para a frente
- **mae ukemi** - queda/enrrolamento para a frente
- **maeude hineri-uke** - defesa com o ante braço a rodar
- **maeude deai-osae-uke** - defesa pressionando com o ante braço
- **maitta** - fui derrotado
- **mata** - interior da coxa
- **matsucarzi** - nome de kata de "bo"
- **maki** - enrolar
- **makiwara** - poste de treino, na origem era coberto com palha enrolada
- **makoto** - sensação de sinceridade absoluta e franquesa total, o que requer um estado de espírito puro e livre de pressões exteriores
- **manabu** - método de aprendizagem seguindo por imitação os movimentos e técnicas do instrutor
- **manji uke** - duplo bloqueio em que um braço executa "gedan barai" para um lado e o outro executa "jodan uchi uke" ou "jodan soto yoko te"
- **mawashi** - circular
- **mawashi-empi** - técnica circular com o cotovelo

- **mawashi-geri** - pontapé em semicírculo
- **mawashi-tsuki** - murro em semicírculo
- **mawate** - voz de comando para voltar
- **men** - máscara de kendo
- **mi** - corpo, gordo
- **midale** - ataques consecutivos com esquivas contínuas
- **migi** - direita
- **mikatsuki** - quarto de lua crescente redondo
- **mikatsuki-geri** - ataque com a sola do pé descrevendo um círculo
- **mikatsuki-geri-uke** - pontapé com a sola do pé na defesa
- **misu-nagare** - antebraço quase horizontal protegendo o plexo solar (como exemplo na "heian godan")
- **mitori-geiko** - treino só a ver
- **mochi** - agarrar com as mãos
- **mokuso** - palavra de origem budista, fechar os olhos e meditar
- **morote** - a duas mãos, aumentado
- **morote-tsuki** - murro duplo com os dois punhos, o mesmo que "awasa-tsuki"
- **morote-uke** - defesa reforçada com o punho ou a mão de trás perto do cotovelo do braço que avança
- **moto-dashi** - posição original
- **mudansha** - alunos com graduação anterior a cinto negro
- **musubi-dachi** - calcanhares juntos

N

- **nagashi-uke** - defesa varrida com a palma da mão
- **nagashi-tsuki** - murro a varrer
- **nage** - projectar
- **nage waza** - técnica de projectar
- **naha-te** - técnicas de combate originárias de Naha-Okinawa
- **naifanchi dachi** - posição posição de cavaleiro, posição lateral, pernas bastante afastadas e ligeiramente flectidas e pés paralelos, também conhecida por "naifanchi" ou "kiba dachi"
- **nami-ashi** - bloqueio com movimento da perna para dentro
- **nami-gaeshi** - técnica de pernas para bloquear um ataque ao baixo ventre ou de simples esquiva a ataque à perna (como exemplo na "tekki shodan")
- **naore** - alto, o mesmo que "yamé", regresso à normalidade
- **naote** - posição de base, descontraída
- **ne** - deitado
- **neko** - gato
- **neko-ashi-dashi** - posição do pé de gato, parecida com "kokutsu-dashi" mas mais curta, peso quase totalmente na perna de trás
- **ni** - dois
- **nidan** - 2º dan
- **nidan-geri** - pontapé duplo
- **ni-ju** - vinte

- **nijushiho** - nome de kata superior; significa 22 passos
- **nihon nukite** - mão aberta com o indicador e médio proeminentes
- **nihon-tsuki** - técnica de ataque com os dedos indicador e médio
- **niseishi** - nome antigo de nijushiho
- **nukite** - as pontas dos dedos (juntos)

O

- **o** - grande
- **obi** - cinto
- **oi-tsuki** - murro com o punho do lado da perna da frente, directo
- **okinawa-te** - técnicas de combate de Okinawa, precursoras do karate
- **okuri** - os dois, deslizar
- **okuri-ashi** - andamento para a frente e para trás
- **omote** - para a frente
- **osae** - imobilizar
- **osai-uke** - técnica de bloqueio por pressão (como exemplo na "jutte")
- **otagai-ni-rei** - saudação mútua
- **otoshi** - técnica descendente
- **otoshi empi ushi** - pancada para baixo com o cotovelo, o mesmo que "otoshi hiji ate"
- **otoshi hiji-ate** - golpe com o cotovelo em descendente (o mesmo que "empi-ushi")
- **otoshi-uke** - defesa com ante braço em movimento descendente

P

- **pinan** - nome antigo (chinês) das katas Heian

Q

R

- **randori** - exercício livre, combate amigável
- **ran** - fecho
- **rei** - saudação, sinal de respeito
- **reigi** - etiqueta, regras de conduta numa forma geral e em especial no dojo, o mesmo que "reishiki"
- **reinoji-dashi** - posição com os pés em L
- **ren** - vários, duplo
- **ren-geri** - duplo pontapé
- **ren-tsuki** - duplo murro

- **renshi** - pessoa com muitos conhecimentos, instrutor perito; este grau é imediatamente anterior a "kyoshi"
- **renshiu** - exercício
- **riken-uchi** - golpe com as costas do punho
- **ritsu-rei** - saudação em pé
- **roku** - seis
- **ryo** - dois, ambos
- **ryo ken** - ambos os punhos
- **ryosho tsukami-uke** - defesa agarrando o ante braço que desferiu o ataque com as duas mãos
- **ryo wan** - ambos os braços
- **ryu** - estilo, método, escola, processo

S

- **sado** - arte do chá
- **sabaki** - esquiva
- **sai** - arma branca em forma de tridente originária de Okinawan
- **sagi ashi dashi** - posição do gru; o mesmo que "gangaku dashi" e "tsuru ashi dashi"
- **sakatsuchi** - técnica de projecção, levantando e virando o oponente deixando-o cair de cabeça no chão
- **samurai** - guerreiro japonês
- **san** - três
- **sanbom-kumite** - exercícios com parceiro com 3 ataques e 3 defesas
- **sanbom-rentsuki** - golpe triplo, uma vez "jodan" ,duas vezes "chudan"
- **sanchin** - nome de kata superior, 3 fases
- **sanchin-dachi** - posição semelhante a "zenkutsu-dachi" mas mais curta e com o pé da frente ligeiramente virado para dentro
- **sandan** - 3º dan
- **sankaku tobi** - salto triangular, invertendo a direcção do ataque
- **sasae** - aguentar, suportar
- **sashite** - levantar a mão para bater, bloqaer ou agarrar
- **sashi ashi** - passar por cima
- **satori** - iluminação
- **seiken** - parte da frente do punho fechado, contacto c/ os nós do indicador e médio
- **seiken-choku-tsuki** - murro em linha recta com a parte da frente do punho fechado
- **seiryuto** - pulso, do lado do cutelo da mão
- **seiryuto-uke** - defesa feita com o pulso do lado do cutelo da mão, para baixo
- **seiza** - sentar (cerimonial)
- **sempai** - superior, senior no dojo, veterano
- **sen** - positivo, iniciativa
- **sen-no-sen** - iniciativa sobre iniciativa, ideia de atacar antes que o adversário faça o seu ataque.

- **sensei** - professor
- **sensei-ni-rei** - saudação ao professor
- **sente** - primeiro ataque
- **seoi** - levar às costas, ombro
- **seppuku** - termo elegante para "harakiri"
- **shi** - quatro
- **shiai** - combate de competição
- **shian** - grande mestre
- **shichi** - sete
- **shidojin** - assistente do instrutor
- **shihan** - Mestre instrutor
- **shiho** - quatro lados
- **shihon nukite** - mão aberta com os quatro dedos proeminentes e polegar recolhido
- **shihon-tsuki** - técnica de mão aberta com os quatro dedos proeminentes e polegar recolhido
- **shiko** - equilíbrio
- **shiko-dashi** - posição parecida com "kiba-dashi" mas com os pés virados para fora
- **shime-waza** - técnicas de estrangulamento
- **shinai** - espada de bambú ("kendo")
- **shintei** - evolução (andamentos)
- **shiro** - branco
- **shisei** - posição
- **shita empi** - técnica com o cotovelo de cima para baixo
- **shito-ryu** - estilo de karaté
- **shisei** - posição
- **shizen-tai** - posição natural com corpo relaxado mas alerta
- **sho** - pequeno
- **shobu** - competição
- **shochu-geiko** - treino intensivo de Verão
- **shodan** - 1º dan
- **sho sukui-uke** - defesa de ataque de pernas agarrando por baixo do calcanhar
- **shogun** - governador militar
- **shomen** - o topo do dojo
- **shomen-ni-rei** - saudação para a frente
- **shorei** - tipo de "kata" feita em força e peso
- **shorin** - tipo de "kata" feita em leveza e rapidez
- **shotei** - raiz da mão (nós dos dedos)
- **shotei-uchi** - golpe com os nós dos dedos
- **shotei-uke** - defesa com os nós dos dedos
- **shuken** - punho da mão
- **shukokai** - estilo de karaté
- **shuri-te** - técnicas de combate originárias de Shuri (Okinawa)
- **shushin** - árbitro
- **shuto** - sabre da mão (lado do dedo pequeno)
- **shuto-barai** - defesa de gesto largo a "varrer" com o sabre da mão
- **shuto te** - o mesmo que "shuto uke"
- **shuto-uchi** - golpe com o lado da mão em cutelo

- **shuto-uke** - defesa com o lado da mão em cutelo
- **sochin** - nome de "kata", significa preservar a paz
- **sochin dashi** - também referido como "fudo dashi"
- **sode** - manga
- **soe te** - mão aberta
- **sojitsu** - técnica das lanças
- **sokei** - zona onde a coxa se junta ao abdómen (virilha)
- **sokko** - parte de cima do pé
- **sokubo kake-uke** - defesa de ataque de pernas desviando com a canela
- **sokumen** -lado
- **sokumen awasa-uke** - defesa com as duas mãos cruzadas ao lado da cara
- **sokutei** - parte anterior dos dedos dos pés
- **sokutei mawashi-uke** - defesa de ataque de pernas desviando em movimento circular com a sola do pé
- **sokutei osae-uke** - defesa de ataque de pernas pressionando com a sola do pé
- **sokuto** - sabre do pé (cutelo)
- **sokuto keage** - técnica de pontapé com a lâmina do pé, a balançar
- **sokuto osae-uke** - defesa de ataque de pernas pressionando com o cutelo do pé
- **soto** - exterior
- **soto-ude-uke** - defesa com o lado exterior do antebraço (o mesmo que "soto-uke")
- **soto-uke** - defesa com o lado exterior do antebraço
- **soto mawashi-uchi** - golpe circular do exterior para o interior com o cutelo da mão
- **soto yoko te** - o mesmo que "uchi ude uke"
- **sukui** - colher
- **sukui te** - o mesmo que "sukui uke"
- **sukui-uke** - defesa baixa ou média com o antebraço
- **sumi** - canto, ângulo
- **sumo** - luta tradicional japonesa
- **sutemi** - sacrificar
- **suwari waza** - técnicas a partir da posição sentado

T

- **tachikata** - postura, posição
- **tai** - corpo
- **tai-shi** - conjunto de exercícios, de origem chinesa, aproveitando a energia do corpo
- **tai no shinshuku** - expansão e contracção do corpo
- **tai-sabaki** - esquiva do corpo
- **taichi chu'an** - técnica de combate chinesa
- **tame shiwari** - teste de quebra (fixo, livre, móvel)

- **taniotoshi** - técnica de projecção, com movimento de anca
- **tata** - de energia
- **tatami** - tapete
- **tate** - vertical
- **tate hiji-ate** - golpe dado com o cotovelo na vertical (o mesmo que "empi-uchi")
- **tate-shuto-uke** - "shuto-uke" com a mão na vertical
- **tate-tsuki** - murro dado na vertical, de cima para baixo
- **te** - mão
- **te waza** - técnicas de mão
- **te nagashi-uke** - defesa varrida com a palma da mão aberta
- **te osae-uke** - defesa pressionando com a mão aberta
- **teiji-dashi** - posição com os pés em T
- **teisho** - palma da mão
- **teisho-uke** - defesa com a palma da mão
- **teisho-ushi** - pancada com a palma da mão
- **teisho awasa-uke** - defesa de ataque de pernas com as duas palmas das mãos em cruz
- **teisoku** - planta do pé
- **tekubi** - pulso
- **te kubi kake-uke** - defesa com o pulso em gancho
- **ten** - céu
- **ten-no-kata** - nome de kata basica
- **tensho** - nome de kata superior
- **tettsui-uchi** - golpe com o lado do punho fechado, do lado do dedo mínimo (o mesmo que "kentsui-uchi")
- **tettsui-uke** - defesa com a parte lateral do punho
- **tekki** - nome de 3 katas superiores (shodan, nidan e sandan), significa cavaleiro
- **tobi** - saltar
- **tobi-geri** - pontapé saltado de frente
- **tobi-yoko-geri** - pontapé saltado atacando com a parte lateral do pé
- **to-de** - sistema de luta precursor do karate
- **tokui-waza** - técnica favorita
- **tomari-te** - técnicas de combate originárias de Tomari-Qkinawa
- **tomoe** - circular
- **tonfa** - instrumento agrário protector dos ataques de sabre
- **tori** - o que ataca, o que executa
- **tsubamegaeshi** - técnica de projecção, de reviravolta
- **tsugi-ashi** - deslocamento em dupla susseção, o pé avança para o lugar do outro (distâncias grandes)
- **tsui** - martelo
- **tsukami** - agarrar
- **tsukami waza** - técnica de bloqueio agarrando a arma, o braço ou a perna do oponente
- **tsuki** - soco
- **tsuki-waza** - técnica do soco
- **tsukite** - o braço que executa
- **tsukuri** - contacto

- **tsumasaki** - as pontas dos dedos dos pés
- **tsur-maski** - técnica de pontapé com a ponta do dedo grande
- **tsuru ashi dashi** - posição do grü; o mesmo que "gangaku dashi" e "sagi ashi dashi"
- **tuite** - técnicas de luta corpo a corpo

U

- **uchi** - golpe ou interior
- **ushi deshi** - aluno especial e dedicado do mestre do dojo
- **ushi-hashinoji-dashi** - posição com os pés metidos para dentro
- **uchi-komi** - defesa circular ao nível do peito com o lado exterior do ante braço
- **uchi mawashi-uchi** - golpe circular do interior para o exterior com o cutelo da mão
- **uchi-ude-uke** - defesa com o lado interior do antebraço (o mesmo que "uchi-uke")
- **uchi-uke** - defesa com o lado interior do antebraço
- **uchi yoko te** - o mesmo que "soto ude uke"
- **uchi-waza** - técnica de golpe
- **ude** - ante-braço
- **ude waza** - técnicas de braço
- **ude-uke** - defesa para ataque ao nível médio, de dentro para fora
- **udewa** - técnica de projecção, agarrando as pernas do oponente com ambos os braços
- **uke** - o que defende, defesa
- **uke-waza** - técnica de defesa
- **ukemi** - queda
- **ukemi waza** - técnicas de fazer cair
- **uki** - aquele que sofre, flutuar
- **unsu** - nome de kata superior, significa mãos como uma nuvem
- **ura** - oposto, inverso, para trás
- **uraken** - costas da mão
- **uraken-uchi tatemawashi** - golpe com as costas da mão com movimento vertical
- **uraken-uchi yoko mawashi** - golpe com as costas da mão com movimento horizontal
- **ura-mawashi** - pontapé circular para trás
- **ura-tsuki** - murro com o braço flectido
- **usagi** - coelho
- **usagitobi** - salto de coelho
- **ushiro** - para trás, rectaguarda
- **ushiro empi ushi** - bater para trás com o cotovelo
- **ushiro-geri kekomi** - pontapé para trás penetrante
- **ushiro mawashi-geri** - pontapé em semicírculo para trás
- **ushiro hiji-ate** - golpe de cotovelo para trás
- **ushiro-empi** - cotevelada para trás
- **utsuri** - deslocar

V

- **viet-vo-dao** - nome contemporâneo do Vovietnamiano tradicional

W

- **wa** - harmonia
- **wado-ryu** - estilo de karaté
- **waki** - axila
- **wan** - braço
- **wankan** - nome de kata superior, significa coroa de rei
- **wara** - palha
- **washide** - as pontas dos dedos da mão dobrados
- **waza** - técnica
- **wazari** - meio ponto

X

Y

- **yakosoku** - sem resistência
- **yama** - montanha
- **yama-tsuki** - murro duplo em U largo
- **yame** - parar
- **yaridama** - técnica de projecção, de lançamento
- **yarijutsu** - técnicas de lança
- **yassmé** - descontrair, relaxar, o mesmo que "yassumi"
- **yassumi** - descontrair, relaxar, o mesmo que "yassmé"
- **yoi** - atenção, pronto
- **yoko** - lateral
- **yoko-empi** - cotovelada lateral
- **yoko-geri** - pontapé para o lado
- **yoko-geri-keage** - pontapé para o lado dado a partir da articulação do joelho, regressando o pé imediatamente para trás
- **yoko-geri-kekomi** - pontapé para o lado com um forte movimento de ancas (penetrante)
- **yoko hiji-ate** - golpe dado com o cotovelo de lado (o mesmo que "empi-uchi")
- **yoko mawashi hiji-ate** - golpe dado com o cotovelo em circular (o mesmo que "empi-uchi")
- **yoko-tobi-geri** - pontapé para o lado dado em salto
- **yon** - quatro

- **yori-ashi** - deslocamento deslizante com um pé sempre à frente (distâncias curtas), e mesmo lateralmente
- **yudansha** - que tem um Dan

Z

- **za-rei** - saudação de joelhos
- **zanshin** - atitude de total atenção antes, durante e depois da técnica
- **zen** - frente
- **zenshin** - para a frente
- **zenkutsu-dachi** - posição com a perna da frente dobrada e a de trás esticada com o peso distribuído com cerca de 60% à frente
- **zori** - chinélos de enfiar os dedos
- **zuri-ashi** - deslocamentos em "ju-ippon-kumite"

Nota: Optámos por organizar esta listagem de uma forma abrangente, por essa razão estão incluídos alguns termos que normalmente não são usados na nossa prática.