

NUMEROS

- 1- ICHI
- 2- NI
- 3- SAN
- 4- SHI / YON
- 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- NIJYU SHI
- 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: Posición de 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 también 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 UKE: defensa de barrido 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 ¾

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 ASHI: devolución del pie
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
J
JIJU IPPON KUMITE: combate preparado.
JIJU KUMITE: combate libre, sin puntuación.
JIJU 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
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 pié 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. (desde el punto de vista filosófico es arte del camino vacío)
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 y el universo y la 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 o momento decisivo y viene del verbo kimeru decidir

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 o KIZAMI GERI: golpe con el pie adelantado
MAE EMPI UCHI: golpe con el codo hacia delante
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 o media vuelta
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 o NAOTE): marca el fin de una serie de ejercicios y vuelve 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 EMPÍ 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 o SANBON ZUKI: tres golpes consecutivos con el puño

SEIKEN: puño fundamental

SEIRYUTO UKE: bloqueo con el borde inferior de la palma

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. (literalmente ambos mueren)

SHIKO DACHI: posición del jinete con los pies en 45°.

SHITEI: obligatorio.

SHITEI KATA, WAZA: kata o técnicas obligatorias.

SHOMEN o KAMIZA: lugar de respeto donde están los grandes sensei

SHOMEN NI REI: saludo al área de SHOMEN

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 o bloqueo exterior

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 o KIRITSU: 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 grulla.
TZUMASAKI: dedos del pie.
TZUMASAKI GERI: golpe con punta de los dedos
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 (espíritu que queda en alerta).
ZENKUTSU DACHI: posición adelantada.
ZUBON: pantalón