
GLOSSARIO JUDO

GLOSSARIO

A

Ai → Unione
Aikido → via dell'unione del Ki
Aikijutsu → arte dell'unione del Ki
Aka → rosso
Arashi → tempesta
Ashi → piede
Ashi guruma → ruota sulla gamba
Ashi waza → tecniche di gamba
Atemi waza → tecniche di attacco ai punti vitali
Ayumi ashi → camminare normalmente

B

Barai (harai) → Spazzare
Bogyo waza → Tecniche di difesa
Budo → via della guerra
Bujin → uomo di guerra
Bujutsu → arte guerriera
Bushido → via del guerriero

C

Chikama → a distanza ravvicinata (30 cm)
Chikara → forza
Chikara kurabe no jidai → periodo delle prove di forza nella storia della lotta in Giappone
Chokuritsu shisei → posizione eretta, tenendo i talloni uniti

Chowa → Schivare
Chui → punizione

D

Dan → grado
De ashi barai → spazzare il piede avanzante
Do → via, metodo di vita
Do jime → soffocamento al tronco
Dojo → luogo per apprendere la via
Dori → prendere, afferrare

E

Eri → Bavero
Eri jime → strangolamento con il bavero
Eri seoi nage → proiezione con il dorso per un bavero

F

Fusegi → difesa
Fusen gachi → vittoria per abbandono

G

Gaeshi (kaeshi) → rovesciare, contrattaccare
Gaeshi waza (kaeshi waza) → rovesciare, contrattaccare
Gake → Agganciamento
Gari (kari) → Falciare
Gatame (katame) → Controllo
Geiko (keiko) → Allenamento

Gi → mente
Go → rompere, bloccare. Difesa
Go kyo → cinque principi
Go no sen → principio del contrattacco
Goshi (koshi) → Anca
Guruma (kuruma) → Ruota
Gyaku → Inverso
Gyaku juji jime → strangolamento incrociato con presa inversa

H

Hadaka jime → strangolamento a mani nude
Hairi kata → forme di entrata, forme per arrivare ad un controllo
Hajime → cominciate
Hane makikomi → saltare arrotolandosi
Hanma → tecnica terapeutica
Hansoku make → sconfitta per squalifica
Hantei → decisione
Happo no kuzushi → 8 squilibri fondamentali
Hara → addome, ventre
Hara gatame → controllo con il ventre
Harai goshi → spazzare con l'anca
Harai tsurikomi ashi → spazzare con il piede tirando e sollevando
Hidari → sinistro
Hiji → gomito
Hiji otoshi → proiezione per i gomiti
Hikidashi → Tirar fuori dall'equilibrio
Hishigi → teso
Hiza → ginocchio
Hiza guruma → Ruota sul ginocchio

Hiza kashira → rotula del ginocchio
Hon → fondamentale
Hon gesa gatame → controllo a fascia fondamentale
Hoten jime → strangolamento girando sul fianco

I

Inn → negativo
Ippon → Punto
Ippon Seoi Nage → proiettare sul dorso da un punto
Itsutsu no kata → forma dei cinque

J

Jidai → periodo
Jigo hontai → posizione fondamentale di difesa
Jikan → tempo
Jime (shime) → strangolamento
Jin → uomo, persona
Jita yu wa kyoei → amicizia e mutua prosperità
Jokai → tecnica di massaggio
Joseki → lato d'onore
Ju → cedevole, morbido
Ju jutsu → arte della cedevolezza
Ju no kata → forma della cedevolezza
Judo → via della cedevolezza
Judogi → indumento per la pratica del judo
Judojo → luogo per la pratica del judo
Judoka → praticante del judo
Juji → a croce
Jujutsukas → chi pratica il J.J.
Jutsu → arte

K

Kachi → vittoria

Kagari geiko (kakari geiko) → allenamento speciale (con resistenza)

Kai → società, centro

Kaiten ukemi → caduta rotolata

Kakae jime → strangolamento per abbraccio

Kakato → tallone

Kake → il momento della proiezione

Kakke ai → esercizio di unione di tutte le proprie forze nella proiezione; studio della proiezione.

Kami → dei, al di sopra

Kami shiho gatame → controllo su quattro punti da dietro

Kamiza → lato del dojo riservato agli dei o ai grandi maestri defunti

Kangeiko → allenamento invernale

Kannuki gatame → controllo del braccio di traverso

Kansetsu waza → tecniche di lussazione alle articolazioni

Karate → mano vuota

Kashira → la testa

Kashira gatame → controllo della testa

Kata → forma, esercizio per lo studio di elementi interiori della pratica dello judo.

Kata gatame → controllo alla spalla

Kata guruma → ruota sulle spalle

Kata ha jime → strangolamento ad ala

Kata juji jime → strangolamento incrociato con un braccio

Kata osae gatame → controllo immobilizzando la spalla

Katame → controllo

Katame no kata → forma dei controlli

Katate jime → strangolamento con una sola mano

Kawazu gake → agganciamento attorcigliando la gamba dell'avversario

Keiko → allenamento.

Keikoku → penalizzazione

Kendo → via della spada

Kenjutsu → arte della spada

Kesa gatame → controllo a fascia

Ki → energia

Kiai → concentrazione dello spirito attraverso un grido

Kiken gachi → vittoria per abbandono

Kime → estrema decisione.

Kime no kata → forma della decisione

Kion Kumi Kata → Presa fondamentale

Kito ryu → scuola di ju jutsu

Ko budo → le forme di combattimento con armi (nunchaku, tonfa, sai, ecc.)

Ko soto gake → piccolo agganciamento esterno

Ko soto gari → piccola falciata esterna

Ko uchi gake → piccolo agganciamento interno

Ko uchi gari → piccola falciata interna

Ko uchi makikomi → piccolo arrotolamento interno

Kodokan → luogo per la ricerca della via

Kogeki shisei → posizione di attacco

Kohaku shiai → combattimento, fra bianchi e rossi

Kokoro → spirito, atteggiamento mentale

Kokyū → la respirazione

Komi → dentro, all'interno

Koshi guruma → ruota d'anca

Koshiki no kata → forma delle cose antiche

Kuatsu o Kwappo → tecnica di rianimazione

Kubi → la testa

Kubi nage → proiezione per la testa

Kuchiki Daoshi → crollo dell'albero parlato

Kumi Kata → Prese

Kuzure kami shiho gatame → variante del controllo su quattro punti da dietro

Kuzure kesa gatame → variante del controllo a fascia

Kuzure yoko shiho gatame → variante del controllo su quattro punti di lato

Kuzushi → squilibrio

Kyoshi → grado di insegnante

Kyoshi → posizione inginocchiata con un ginocchio alzato

Kyu → classe

Kyuba no michi → via dell'arco e del cavallo

Kyusho → punti vitali del corpo

M

Ma ai → la giusta distanza

Ma sutemi waza → tecniche di sacrificio sul dorso

Mae → avanti

Mae Mawari Ukemi → caduta rotolata in avanti

Mae Ukemi → caduta in avanti

Mairi → l'azione di resa

Maitta → mi arrendo

Maki tomoe → arrotolamento circolare

Makikomi → arrotolarsi dentro

Mata → coscia

Mate → fermi

Mawarikomi → ruotare all'interno

Migi → destro

Mochiage otoshi → sollevare e proiettare con entrambe le braccia

Mokusa → metodo di cura per mezzo di bruciature con fiore di artemisia

Morote → entrambe le mani

Morote Gari → falciare con entrambe le mani

Morote Jime → strangolamento a due mani

Morote Seoi Nage → lancio sul dorso con due prese

Mune gatame → controllo del petto

N

Nage → lancio

Nage no kata → forma delle proiezioni

Nage waza → tecniche di proiezione.

Nami juji jime → strangolamento incrociato con presa normale

Naname → diagonale

Ne kata → metodo per portarsi a terra

Ne waza → tecnica al suolo

Nogare kata → forma dei rovesciamenti

Nunchaku → arma contadina formata da due legni tenuti insieme da un pezzo di catena

O

O → grande

O guruma → grande ruota esterna

O soto gari → grande falciata esterna

O soto guruma → grande ruota esterna

O uchi gari → grande falciata interna

Obi → cintura

Obi otoshi → proiezione con presa in cintura

Obi tori → prendere la cintura

Ogoshi → grande anca

Oikomi → entrare all'interno velocemente

Oki kata → metodo per rialzarsi

Okuri ashi barai → spazzare entrambi i piedi

Okuri eri jime → strangolamento con entrambi i baveri

Omote → diritto, nello stesso senso
Osae → bloccaggio, immobilizzazione
Osae komi → immobilizzazione
Osae waza → tecniche di immobilizzazione
Otoshi → caduta (sul posto)

R

Randori → pratica, esercizio libero.
Randori no kata → esercizio di forma che comprende il Nage e il Katame no kata
Rei → Saluto.
Rei no kokoro → spirito del rispetto.
Rei no shikata → forma del saluto
Renraku waza → tecniche in combinazione.
Renshu → allenamento
Renzoku Waza → tecniche di attacco continuo
Ritsurei → il saluto eseguito dalla posizione eretta
Ryo → due
Ryu → Scuola

S

Sabaki → girare, spostarsi
Sankaku → triangolo
Sasae tsurikomi ashi → trattenere il piede tirando e sollevando
Seiryoku zen'yo
kokumin taiiku no kata → esercizio di forma basato sul principio della massima efficienza

Seiza → la posizione inginocchiata

Sen → principio dell'attacco, iniziativa
Sen no sen → attaccare nel momento dell'attacco dell'avversario
Sensei → Maestro
Senshukun → campionato
Seoi → Dorso
Seoi nage → lancio con l'uso prevalente del dorso
Seoi otoshi → lancio con l'uso prevalente del dorso con caduta sul posto
Shiai → incontro arbitrato.
Shibori waza → tecniche di strangolamento
Shihan → da imitare
Shiho → quattro punti, direzioni
Shikko → camminare sulle ginocchia
Shime waza → tecniche di strangolamento
Shin → mente, spirito
Shinban → arbitro
Shinken shobu waza → tecniche del combattimento reale
Shintai → spostamenti, modi di camminare
Shisei → posizioni
Shizen hontai → posizione naturale fondamentale
Shobu → combattimento
Sode → manica
Sode Guruma Jime → strangolamento con rotazione delle mani
Sode Tsurikomi Goshi → Colpo d'anca pescando e sollevando con la manica
Sotai renshu → allenamento a due (senza resistenza)
Soto → esterno
Soto makikomi → arrotolamento esterno
Sukui nage → proiezione a cucchiaio
Sumi → angolo
Sumi gaeshi → rovesciamento nell'angolo
Sumi otoshi → caduta nell'angolo

Sutemi waza → tecniche con il sacrificio dell'equilibrio del corpo per proiettare l'avversario

Suwari Seoi → Sollevare sul dorso su entrambe le ginocchia

T

Tachi rei → saluto in piedi

Tachi waza → tecniche eseguite dalla posizione eretta

Tai → corpo

Tai otoshi → caduta del corpo

Tai sabaki → spostamenti del corpo con rotazione

Taiso → Ginnastica specifica per le tecniche che gli allievi dovranno affrontare. Si dà particolare importanza al riscaldamento muscolare e alla mobilità articolare: articolazione dei polsi, dei gomiti, delle spalle, delle ginocchia e delle caviglie.

Tama Guruma → ruota a palla

Tanden → baricentro del corpo, 3 cm. sotto l'ombelico

Tandoku renshyu → allenamento da soli

Tani otoshi → caduta nella valle

Tanto → pugnale

Tatami → materassine in paglia di riso pressata

Tate → di fronte

Tate shiho gatame → controllo frontale su quattro punti

Tawara → sacco

Tawara gaeshi → rovesciamento del sacco

Te → mano

Te waza → tecniche di braccio e mano

Tekubi → polsi

Tenjū shin'yo ryū → scuola di ju justu

Tobi Komi → saltare dentro

Tokui waza → tecnica preferita

Toma → distanza lontana, circa m. 1,50

Tomoe nage → proiezione a cerchio

Tori → colui che esegue e conclude l'azione

Tsugi ashi → camminare tenendo un piede sempre dietro l'altro

Tsukkomi jime → strangolamento spingendo direttamente

Tsukuri → preparazione dell'attacco

Tsuri → tirare e sollevare

Tsuri goshi → colpo d'anca sollevando

Tsuri komi goshi → colpo d'anca tirando e sollevando

U

Uchi → interno (colpire)

Uchi makikomi → arrotolamento interno

Uchi mata → colpire internamente

Uchikomi → ricerca del contatto.

Ude garami → avvolgere il braccio

Ude hishigi hara gatame → controllo del braccio teso con l'addome

Ude hishigi hiza gatame → controllo col ginocchio al braccio teso

Ude hishigi juji gatame → controllo a croce del braccio teso

Ude hishigi ude gatame → controllo del braccio teso con le braccia

Ude hishigi waki gatame → controllo del braccio teso con l'ascella

Uke → colui che subisce l'azione

Ukemi → rottura dell'equilibrio (caduta)

Uki gatame → controllo fluttuante

Uki goshi → colpo d'anca fluttuante

Uki otoshi → caduta fluttuante

Uki waza → tecnica fluttuante

Ura → rovescio
Ura nage → proiezione rovesciata
Ura shiho gatame → controllo su quattro punti da dietro al rovescio
Ushiro goshi → colpo d'anca all'indietro
Ushiro ukemi → caduta all'indietro
Utsuri goshi → colpo d'anca in contrattacco

W

Waki → ascella
Waki gatame → controllo con l'ascella
Waki otoshi → proiezione con l'ascella
Wakizashi → Spada compagna
Waza → tecnica.
Waza ari → mezzo punto

Y

Yakusoku geiko → esercizio con proiezioni alternate
Yama → montagna
Yama arashi → tempesta sulla montagna
Yawara → cedevolezza, armonia, antica scuola di ju jutsu.
Yo → positivo
Yoko → laterale
Yoko gake → agganciamento laterale
Yoko guruma → ruota sul fianco
Yoko otoshi → caduta laterale
Yoko shiho gatame → controllo su quattro punti dal fianco
Yoko sutemi → tecniche di sacrificio sul fianco
Yoko tomoe → proiezione a cerchio sul fianco
Yoko ukemi → rottura di caduta laterale
Yoko wakare → separazione sul fianco

Yon (shi) → quattro
Yoroi kumiuchi no jidai → periodo dei combattimenti con l'armatura
Yusei gachi → vittoria per superiorità

Z

Zanshin → corretta attenzione, continuità dell'attenzione, prima, durante e dopo l'azione
Zarei → saluto in posizione inginocchiata
Zempho kaiten ukemi → caduta rotolata avanti