

## A

Age = Palanca hacia atrás.

Ago = Mandíbula.

Ansa = Piernas cruzadas.

Arashi = Tormenta.

Aruki Kata = Forma de caminar (también Shintai).

Ashi = Pierna, pie, en movimiento.

Ashi Barai = Siega de pies.

Ashi Gatame = Luxación de pierna.

Ashi Waza = Técnica de pie.

Ashibo = Tibia.

Atama = Cabeza (Atemi).

Atemi = Golpe.

Atemi Waza = Técnicas de golpeo.

Ayumi Ashi = Forma de caminar en la que un pie sobrepasa al otro.

## B

Barai = Barrido.

Bokken = Sable de madera.

Bunkai = Aplicación práctica.

Butsukari = Ejercicio de entrada o repetición.

## C

Choku = Directo.

Chudan = Nivel medio.

## D

Dan = Grado.

Dachi = Posición.

De = Avanzado.

De Ashi Barai = Barrido con el pie avanzado.

Do = Camino.

Dojo = Donde se aprende el camino (Lugar de entrenamiento).

Dori = Agarre.

## E

Empi = Codo (Atemi).

Empi Uchi = Golpe con del codo.

Eri = Reves, solapa.

## F

Fudo Dachi = Posición Sólida (Guardia distancia corta)

Fusegi = Defensa.

Fusegui Kata = Formas básicas de defensa.

Fusegi Waza = Técnicas de defensa.

## G

Gaeshi = Torsión , contra.

Gake = Colgante, gancho.

Gammen = Cara.

Gammen Tsuki = Puñetazo a la cara.

Garami = Enroscar.

Gari = Siega.

Gatame = Control.

Gedan = Nivel Bajo.

Gedan Barai = Bloqueo nivel bajo.

Gedan Geri = Patada nivel bajo.

Geiko = Ejercicio de entrenamiento.

Geri = Patada.

Ghi = Técnica.

Goshi = Cadera.

Goshin = Defensa.

Gyaku = Contrario.

Gyaku Katate Dori = Agarre a la muñeca contraria.

H

Hadaka = Nuez.

Hadaka Jime = Estrangulación a la nuez.

Hagaeshi = Respuesta.

Hai = Si.

Haishu = Dorso de la mano (Atemi).

Haisoku = Empeine (Atemi).

Haito = Canto interno de la mano (Atemi).

Haito Uchi = Golpe con el canto interior de la mano.

Hajime = Comenzar.

Hantei = Decisión.

Hara = Vientre.

Harai = Barrer.

Heisoku = Planta de los pies (Atemi).

Hidari = Izquierdo.

Hiji = Codo.

Hiki = Entrar.

Hineri = Torcer.

Hiraken = Nudillos de los dedos, nudillos medios (Atemi).

Hiza = Rodilla (Atemi).

Hiza Geri = Patada con la rodilla.

Hon = Fundamental.

Hon Kesa Gatame = Control fundamental en bandolera.

I

Idori = De rodillas.

Ikkyo = Control del codo, principio fundamental.

Ikomi = Técnica de suelo.

Ineri = Muñeca.

Ippon = Máxima puntuación en artes marciales.

Ippon Ken = Nudillo dedo índice (Atemi).

Ippon Nukite = Dedo índice (Atemi).

J

Jime = Estrangulación.

Jigotai = Postura defensiva básica.

Jiu Jitsu = Arte suave o técnica flexible.

Jodan = Nivel alto.

Joseki = Lugar de honor en Dojo donde se sitúan grados Dan, autoridades, jueces e invitados.

Judo = Camino de la suavidad.

Judogi = Ropa de entrenamiento (Keikogi) de Judo.

Juji Garami = Enrollamiento en cruz.

Juji Gatame = Control de cruz.

Jujutsugi = Ropa de entrenamiento (Keikogi) de Jiu Jitsu.

K

Kaeshi = Contraataque.

Kaeshi Waza = Técnicas de contraataque.

Kakae Dori = Agarre abrazando.

Kakato = Talón (Atemi).

Kakato Geri = Patada con el talón.

Kake = Terminación de la técnica de proyección.

Kamae = Guardia.

Kami = Por encima de.

Kansetsu = Luxación, articulación.

Kansetsu Waza = Técnicas de luxación.

Kasumi = Sien.

Kata = Hombro.

Katame = Control.

Katame Waza = Técnicas de control.

Katate = Muñeca.

Katate Dori = Agarre a la muñeca (Gyaku, a guardia cambiada).

Keage = Forma ascendente.

Kebanashi = Forma percutante.

Keikogi = Ropa de entrenamiento.

Kekomi = Forma penetrante.

Kesa = Reverso, a través de, bandolera.

Kibisu = Tobillo.

Kihon = Fundamentos.

Kiotsuke = Atención.

Kiri = Cortar.

Kiritsu = Levantarse.

Ko = Pequeño.

Ko Soto Gari = Pequeña siega externa.

Kodokan = Trabajo en pista.

Kohai = Principiante.

Kokutsu Dachi = Posición 30% peso delante 70% peso detrás.

Komi = Dentro, en contra de.

Koshi = Cadera, base de los dedos del pie (Atemi).

Koshi Guruma = Rueda por la cadera.

Koshi Nage = Proyección de cadera.

Koshi Naza = Técnicas de cadera.

Kotai = Cambio.

Kote = Muñeca.

Kote Gaeshi = Giro de muñeca hacia fuera.

Kote Ineri = Giro de muñeca hacia el interior.

Kubi = Cuello.

Kumi = Agarre.

Kumi Kata = Formas de agarre.

Kuruma = Rueda.

Kuzure = Variante.

Kuzushi = Desequilibrio.

Kyusho = Puntos vulnerables del cuerpo humano.

L

M

Mae = Cara, delante.

Mae Geri = Patada con pierna adelantada.

Mae Mawashi Ukemi = Caida hacia delante circular.

Mae Tsuki = Puñetazo con puño adelantado.

Mae Ukemi = Caida hacia delante.

Maitta = Señal de abandono.

Makikomi = Enrollar.

Mata = Interior del muslo.

Matte = Separarse.

Mawashi = Circular.

Mawashi Geri = Patada circular.

Mawashi Hiza Geri = Rodillazo circular.

Mawashi Tsuki = Puñetazo circular.

Me = Ojos.

Migi = Derecha.

Mikazuki = Media luna.

Mokuso = Concentrarse.

Mokuso Yame = Fin de la concentración.

Mondo = Discusión.

Morote = A dos manos.

Mune = Pecho.

## N

Nage = Proyección.

Nage Komi = Ejercicio de Proyecciones, repetición proyecciones.

Nage Waza = Técnicas de proyección.

Nakadaka Ippon Ken = Nudillo dedo corazón (Atemi).

Naname Tsuki = Gancho.

Ne = Suelo.

Ne Waza = Técnica de suelo.

Nihon Nukite = Dedos índice y corazón (Atemi).

Nikyo = Torsión de la muñeca.

Nuki = Empuje.

## O

O = Grande.

O Goshi = Gran cadera.

O Soto Gari = Gran siega exterior.

O Soto Guruma = Gran rueda exterior.

O Soto Otoshi = Gran derribo exterior hacia abajo.

O Uchi Gari = Gran siega interior.

Oi = Adelantado.

Oi Geri = Patada con el pie adelantado.

Oi Tsuki: Golpe con el puño adelantado.

Obi = Cinturon.

Okuri = Ambos.



Osae = Inmovilizar.

Osaekomi Waza = Técnicas de inmovilización.

Otoshi = Caer.

P

Q

R

Randori = Ejercicio libre.

Rei = Saludo.

Renzoku Waza = Formación Técnica.

Renshu = Práctica.

Ritsurei = Saludo de pie.

Ryote Dori = Agarre a las dos manos.

S

Sabaki = Esquiva.

Sankaku = Triángulo.

Sankaku Jime = Estrangulación triángulo.

Sankyo = Torsión de la mano hacia el interior.

Sasae = Mantener.

Seiken = Frontal del puño (Atemi).

Seiza = Sentarse de rodillas.

Sereisu = Alinearse.

Sempai = Estudiante de grado.

Sen = Iniciativa.

Sensei = Maestro, Profesor.

Seoi = Espalda.

Seoi Nage = Proyección por encima de la espalda.

Seoi Otoshi = Derrocar por encima del hombro.

Shiai = Competencia.

Shido = Observación, -3 puntos (arbitraje).

Shihan = Maestro fundador.

Shiho = Cuatro lados.

Shikko = Caminar de rodillas.

Shikoro = Mandíbula.

Shime = Estrangular.

Shime Waza = Técnicas de estrangulamiento.

Shin = Mente.

Shinai = Sable de bambú.

Shintai = Formas de caminar (también Aruki Kata).

Shio Nage = Proyecciones por torsión de la muñeca y el codo.

Shisei = Postura, posiciones.

Shito = Golpe con la punta de los dedos.

Shizentai Hontai = Postura natural.

Shumatsu Undo = Ejercicio de la calma.

Shuto = Dorso de la mano (Atemi).

Shuto Uchi = Golpe con el dorso de la mano.

Sode = Manga, canal.

Sokutei = Planta del pie.

Sokuto = Borde externo del pie (Atemi).

Sono Mama = No se mueva.

Sore Made = Fin del combate.

Sotai Renshu = Estudio con Compañero.

Sotai Renshyu = Formación flexible.

Soto = Exterior.

Soto Uke = Parada exterior.

Suigetsu = Plexo solar.

Sumi = Esquina, rincón.

Sune = Tibia.

T

Tai = Cuerpo.

Taiza = En posición de Seiza frente a frente.

Tachi = Reglamento.

Tachi Waza = Reglamento técnico.

Tai Otoshi = Reversión del cuerpo.

Tai Sabaki = Cuerpo en movimiento.

Tanden = Abdomen.

Tankodu Renshu = Entrenamiento en solitario.

Te = Mano.

Te Guruma = Bobinado a través de las manos.

Te Waza = Técnicas de mano.

Teisho = Palma de la mano (Atemi).

Teisho Uchi = Golpe con la palma de la mano.

Tettsui = Base del puño (Atemi).

Tettsui Uchi = Golpe de martillo.

Te Kubi Osae = Clave en el cuello con la muñeca.

Tobi = Salto, realizar una técnica saltando.

Toketa = Inmovilización interrumpida.

Tokui Waza = Técnica favorita.

Tomoe Nage = Proyección en círculo.

Tori = Persona que ejecuta una técnica.

Tsugi = Uno tras otro.

Tsugi Ashi = Caminar en sucesión, sin sobrepasar un pie al otro.

Tsuki = Puñetazo.

Tsukomi = Empuje.

Tsukomi Jime = Estrangulación empujando con una mano.

Tsukuri = Preparación de la técnica.

Tsuri = Palanca.

Tsuri Ashi = Caminar sin que la base de los pies no pierda contacto con el suelo.

## U

Uchi = Interior.

Uchi Komi = Ejercicio de repetición de entradas.

Uchi Mata = Cortar el interior del muslo.

Uchi Uke = Bloqueo por el interior.

Ude = Brazo, Antebrazo (Atemi).

Ude Gatame = Control al brazo.

Ude Nobashi = Brazo tramo.

Ude Osae = Inmovilización del brazo.

Uke = Persona que sufre una técnica.

Uke Waza = Técnicas de bloqueo.

Ukemi = Caida.

Ukemi Waza = Técnicas de caidas.

Uki Waza = Técnica flotante.

Ura = Al revés.

Uraken = Dorso del puño (Atemi).

Uraken Uchi = Golpe con los nudillos.

Ura Uchi = Punch a la inversa.

Ushiro = Detrás de.

Ushiro Dori = Agarre por detrás.

Ushiro Eri Dori = Agarre a solapa por detrás.

Ushiro Ukemi = Caida hacia atrás.

Uto = punto situado entre las cejas.

Ushiro Geri = Patada de espalda.

Utsuri = Cambiar, mover.

Utsuri Goshi = Cambio de cadera.

Uwagi = Parte superior del Keikogi (chaqueta).

V

W

Waki = Axila.

Waza = Técnica.

Wazari = Medio punto, 7 puntos (Arbitraje).

X

## Y

Yame = Terminar.

Yakusoku Geiko = Resistencia sin formación.

Yoi = Preparados.

Yoko = Lado.

Yoko Geri = Patada lateral.

Yoko Guruma = Rueda lateral.

Yoko Ukemi = Caída lateral.

Yonhon Nukite = Dedos índice, corazón, anular, meñique (Atemi).

Yubi = Dedo.

Yubi Kansetsu = Luxación a los dedos.

Yuko = Gran ventaja, 5 (Arbitraje).

## Z

Zanshin = Alerta.

Zarei = Saludo de rodillas.

Zenkutsu Dachi = Posición 70% peso delante 30% peso detrás.

Zonkyo = Sentarse en cuchillas.

Zubon = Parte inferior del Keikogi (pantalón).

## Números

1 - Ichi

2 - Ni

3 - San

4 - Shi (Yon)

5 - Go

6 - Roku

7 - Shichi

8 - Hachi

9 - Kyu

10 - Ju

11 - Ju Ichi

12 - Ju Ni

13 - Ju San

...

20 - Ni Ju

21 - Ni Ju Ichi

22 - Ni Ju Ni

23 - Ni Ju San

...

30 - San Ju

31 - San Ju Ichi

32 - San Ju Ni

33 - San Ju San

...

40 - Yon Ju Ichi

41 - Yon Ju Ni

42 - Yon Ju San

43 - Yon Ju Shi

...

70 - Nana Ju Ichi

71 - Nana Ju Ni

72 - Nana Ju San

73 - Nana Ju Shi

...

100 - Gyaku

Redactado por Poma (Staff DojoShudokan.blogspot.com - JUDO y JIUJITSU en TENERIFE).

JUDO JIU-JITSU JUJITSU TENERIFE GUIMAR