



gimnasio
KEN KYU KAI

C/ GENERAL DÁVILA 11. 28003 MADRID
915349571 - www.gimnasiokenkyukai.com

GLOSARIO BUDO - BUJUTSU

A

ABARA: Costillas

AGE: Elevar, Levantar, ascendente.

AGE-ASHI-DORI: Derribo de agarre de la pierna elevada.

AGE-MAE-EMPI-UCHI: Golpe frontal de codo elevado.

AGE-TSUKI: Golpe de puño elevado.

AGE-UKE: Bloqueo o parada elevada.

AGO: Mandíbula, mentón

AGO-OSHI: Empujón a la mandíbula.

AGO TSUKI: Golpe ascendente de puño a la mandíbula.

AIKIRESUKEN: Tendón de Aquiles.

AITE: Adversario, oponente (Uke).

AITE-WO-SEISU: Controlar al oponente o adversario.

AITE-WO-SONCHO-SURU: Respetar y ser cortés con el adversario u oponente

AKA: Rojo.

ANZA: Postura baja.

AOMUKE: Posición supina, acostado boca arriba.

APPAKU: Presionar, apretar, comprimir.

APPAKU-WAZA: Técnicas de presiones a los puntos vulnerables del cuerpo humano

ARASHI: Tempestad, tormenta.

ARIGATO: Gracias.

ARIGATO GOZAIMASU: Muchas gracias.

ASA-GEIKO: Entrenamiento por la mañana muy temprano, en verano.

ASHI: Pie, pierna.

ASHI-ATE: Puntapié, también denominado Geri.

ASHI-ATE-JITSU-NO-KATA: “Formas de Defensa por Lances contra Geri”.

ASHI-BARAI: Derribo barriendo con la pierna.

ASHI-DORI-GARAMI: Luxación enrollando las piernas (Mét. Kawaishi).

ASHI-FUMI: Golpeo con el pie en el suelo.

ASHI-GAESHI: Luxación por vuelta de tobillo.

ASHI-GARAMI: Luxación de pierna enredada en Tomoe-Nage.

ASHI-GATAME: Control por luxación al codo con la pierna (Mét. Kawaishi).

ASHI-GATAME-JIME: Control estrangulación con la pierna.

ASHI-GATANA: Borde externo del pie. También denominado Sokuto.

ASHI-GURUMA: Lance por rueda sobre la pierna.

ASHI-HA-KOBI: Desplazamiento de los pies: 1)-Tsugi-Ashi: desplazamiento sin sobrepasar el otro pie; 2)- Ayumi-Ashi: desplazamiento sobrepasando el otro pie; 3)-Tenkai: desplazamiento circular.

ASHI-HISHIGI: Dislocación de pierna.

- ASHI-HISHIGI-JUJI-GATAME:** Control por dislocación al brazo en cruz.
- ASHI-JIME:** Estrangulación con la pierna (Hidari-Ashi-Jime y Migi-Ashi-Jime)
- ASHI-KANNUKI:** Cerrojo de pierna contra Tate-Shiho-Gatame.
- ASHI-KANSETSU-GATAME:** Control por luxación de la rodilla.
- ASHI-KANSETSU-WAZA:** Técnica de Luxación de la pierna.
- ASHI-KATA-JIME:** Estrangulación de las piernas por un hombro.
- ASHI-KUBI-HISHIGI:** Dislocación del tobillo.
- ASHI-NO-KO:** Empeine.
- ASHI-SANKAKU-GARAMI:** Luxación con la pierna enredado en triángulo el brazo.
- ASHI-UCHI:** Golpe a la pierna con el Tanbo.
- ASHI-URA:** (Ushiro-Geri) Puntapié hacia atrás.
- ASHI-WAZA:** Técnicas de pie y pierna de Ashi-Uchi (Geri-Uchi), Ashi-Uke, Ashi-Nage, Ashi-Kansetsu
- ATAMA:** (Men) Cabeza.
- ATAMA-AGO-GAESHI:** Vuelta de cabeza hacia arriba.
- ATAMA-HISHIGI:** Presa de cabeza en Kesa-Gatame.
- ATAMA-WAZA:** Técnicas de cabeza: ushiro-atama, mae-atama, yoko-atama.
- ATEMI:** Percusión o golpes a puntos vulnerables del cuerpo del adversario. El término Atemi está formado por dos Kanji: Ateru: golpear; y Mi: cuerpo. Los atemi se subdividen en Ude-Waza: técnicas efectuadas con los brazos y manos, Ashi-Waza: técnicas efectuadas con las piernas, y Atama-Waza: técnicas efectuadas con la cabeza.
- ATEMI-JITSU-NO-KATA:** Kata de Ju-Jitsu tradicional, denominado: “Formas de Defensa por Atemi Tren Superior a 360°”,
- ATEMI-WAZA:** Técnicas de percusiones a los puntos vulnerables del cuerpo.
- AYUMI-ASHI:** Forma habitual de caminar.

B

- BAFUKU:** Gobierno militar feudal de Japón instaurado en 1185 por Minamoto No Yoritomo llamado “Shogún” conducido en nombre del emperador. Tuvo tres Shogunados Japón: Kamakura (1185-1333), Muromachi (1336-1573) y Tokugawa (1603-1868)
- BARAI:** Barrer.
- BASAMI:** Tijera de cangrejo.
- BITEI:** Chudan-Kyusho: base de la columna vertebral.
- BO:** Palo de combate largo de 1,80 m. de longitud y 28 mm. de diámetro.
- BOKKEN (BOKUTO):** Sable o katana de madera para entrenar Katas y Goshin de Jitsu tradicional y de Ken- Jutsu, la longitud del sable es de 100 a 105 cm., y el peso entre 900 a 1200 grs.
- BOKKOTSU-NAGE:** Derribo al punto Hichu.
- BU:** Guerra, combate. Detener la lanza.
- BUDO:** Camino de la perfección personal a través del Arte Marcial buscando la paz, afectando al hombre en su aspecto físico, mental y espiritual, por tanto, el entrenamiento del budoka ha de ser global, alcanzando al ser en su totalidad, la técnica, la formación física, el conocimiento propio, los principios éticos, la etiqueta, los métodos y las formas de transmitir estos conocimientos. Hacia 1867 cuando el Japón decidió abolir sus costumbres y códigos feudales, y la existencia de las samurai el Bu-Jutsu pierde su razón de ser, pero de la mano de un puñado de maestros que habían sabido descubrir el alto valor formativo y educativo de algunos métodos de combate nace el BUDO o conjunto de disciplinas marciales, entre las que se encuentra el Ju-Jitsu tradicional; cuyo fin no es aprender a “eliminar al otro de la manera más rápida y eficaz”, sino educarse a sí mismo para elevar el cuerpo y el espíritu a un alto nivel de progreso y ser más útil a la sociedad.

La auténtica “Vía del BUDO” no es aprender solamente las técnicas o destrezas corporales para vencer físicamente al rival.

BUDO-SHEI-SHIN: Estado del guerrero combatiente mediante la influencia del Zen, del Budismo, y del Cinto, de introspección mediante la meditación.

BUGEI: Artes Marciales. Antiguas disciplinas del arte de la guerra.

BUDOKA: Practicantes de las Artes Marciales japonesas. Cualquiera de los Budo, entre ellas: Ju-Jitsu tradicional o Jujutsu que cuenta con su sistema de graduación.

BU-JUTSU: Arte o Técnicas de Guerra. Tiene su origen en la antigua época feudal del Japón, y bajo este número genérico se agrupan todos los métodos o sistemas de combate con armas o sin ellas, practicadas por los Bushi o Samurai. Siendo el único objetivo o significado de JUTSU de cada RYU la “máxima eficacia en la eliminación del adversario o enemigo”.

BUKE: Familia guerrera.

BUKI: Armas de guerrera usadas por los samurai.

BUKI-NO-BU: Ataque con armas de guerra.

BUNKAI: Aplicación práctica de las técnicas.

BUSHI: Guerrero japonés de la época feudal con señor, samurai con dueño. Las virtudes del Bushi son: Doryo: magnanimidad; Shiki: resolución; Onsha: generosidad, tolerancia; Fudo: prestancia y porte, inmutabilidad; Giri: deber; Ninyo: noble, elevado.

BUSHIDO: Código o Vía del Guerrero con dueño o Daimyo. Camino del samurai con señor. Es una adaptación del Zen a la casta militar. Normas de carácter ético o moral que se referían a todos los actos de la vida del Samurai con dueño. BU: guerrero o samurai; SHI: señor, dueño o daimyo; DO: vía o código. Las virtudes del Bushido son: 1)-Rectitud; 2)-Valor; 3)-Bondad; 4)-Cortesía; 5)-Lealtad; 6)-Generosidad; 7)-Honor; 8)-Humildad; 9)-Respeto; 10)-Autodominio.

BUTOKU: Virtudes.

BUTO-KUDEN: Sala de entrenamiento de las virtudes marciales, creada en 1899 en Kyoto, por la Dai-Nippon- Butokukai (Asociación para las virtudes marciales del Gran Japón, fundada en 1885)

BUN: Cultura.

C

CHA: Té.

CHA-NO-YU: Ceremonia del Té.

CHELANG-AI: 7º Vértebra dorsal.

CHI: Tierra

CHIBURI: Movimiento del Katana para limpiar la sangre del enemigo.

CHIKAKÚ: Sentir la anticipación del ataque.

CHIKAKÚ-RYOKU: Facultades Perceptivas.

CHIKAKÚ-SURU: Presentir

CHIKA-MA-AI: Espacio pequeño de combate de 30 centímetros. Distancia corta en Ken-Jutsu, donde los oponentes se encuentran a una distancia que los sables se cruzan por la mitad de la hoja. Para atacar se debe retroceder un paso. Y se recurre a esta distancia para cambiar de posición.

CHIKAMA: Distancia corta en el kata.

CHIKARA: Fuerza muscular consciente.

CHIN-GUEN-PEN: Chino terrateniente en Japón en 1628 que se refugió en el clan Tokugawa. Se dice que transmitió técnicas marciales que influyeron en algunas escuelas de Ju-Jutsu, entre ellas la Kito-Ryu, falleció en Nagoya en 1672.

CHISHIKI: Conocimiento.

CHOKKAN: Intuición.

CHOKU-RITSU: (Musubi-Dachi) Postura vertical de pie, firme con las manos pegadas a los costados, pies separados y los talones pegados.

CHOKU-TSUKI: Acometida directa con puñal.

CHOSEI-RYOKU: Coordinación o capacidad psicomotriz para generar movimientos y acciones efectivas en la realización de una técnica.

CHOSEN: Desafío.

CHOTO: Jodan-Kyusho: entrecejo.

CHOZA: Postura sentada con las piernas extendidas.

CHU: Medio, centro.

CHUDAN: Nivel medio (pecho-estómago).

CHUDAN-KYUSHO: Puntos vitales situados en tórax, abdomen y brazos. Los puntos en esta zona se alternan puntos muy vulnerables (corazón), y puntos neutralizantes por dolor. kata; sakotsu; tanchun; kyosen; suigetsu; kyoei; wakinoshita; denko; ganka; inazuma; myojo; kinteki; yako; bitei; kodenko; ushiro-denko; hizo; kassatsu; hayauchi; soda; wanjun; chukitsu; hijizume; hayauchi; soda; wanjun; chukitsu; hijizume; ude-kansetsu; kote; uchi-shakutaku; soto-shakutaku; gwai-shoko; nai-shoko; shuko; kaiku; tenohira; yubi.

CHUGARI: Caída frontal de plano. También conocida como Mae-Ukemi.

CHUGARI-ZEMPO-KAITEN: (Zempo-Kaiten-Ukemi, Mae-Mawari-Ukemi) Caída rodando al frente.

CHUKITSU: Chudan-Kyusho: pliegue del codo.

CHUSEI: Lealtad.

D

DACHI-KATA: Formas de postura para la defensa (shizen-tai, zenkutsu-dachi, kokutsu-dachi, hankutsu-dachi, jigo-tai).

DAIMYO: Señor feudal terrateniente que tenía una cantidad de samurai para su defensa.

DAI-NIHON-BUTOKUKAI: Gran Sociedad de la Virtud Marcial de Japón. Sociedad civil organizada en 1895 con el propósito de preservar las artes marciales japonesas y promover la virtud marcial.

DAISHO: Gran conjunto de armas na y Wakisashi) que portaban los Samurai.

DAITO: Gran sable japonés antiguo que se entregaba al Samurai a los 15 años.

DAITO-RYU-JUJUTSU-TAKEDA: Antigua escuela tradicional de Ju-Jitsu del Japón feudal de la que surge el Aikido en 1922, que hace hincapié en la armonía de la naturaleza y sus técnicas se basan en movimientos circulares.

DAI-NO-BUDO: Artes Marciales Mayores (sable, lanza, etc.)

DAISENSEI: Título de respeto que sólo se concede a un maestro de rango muy superior.

DAN: Rango, escalón o grado de cinturón negro.

DAKI: Abrazar o sujetar con los brazos.

DAKI-AGE: Gran elevación abrazando.

DAKI-OTOSU: Abrazar apretando y elevando al oponente para derribarlo.

DAKI-WAKARE: Separación por el abrazo. Abrazar por atrás para derribar como contra técnica. Técnica de derribo originaria del Sumo que se aplica en Ju-Jitsu.

DANSHI: Hombre.

DE: adelantar, avanzar.

DE-ASHI: Pie adelantado.

DE-ASHI-BARAI: Barrida del pie adelantado.

DEKISHI (SUISHI) KATSU: Método de reanimación para ahogados.

DEMBÚ: Glúteos.

DENKO: Chudan-Kyusho: sexto costilla

DO: VÍA, camino, sendero, principio. Tronco o torso, riñones.
DO-JIME: Estrangulación con las piernas al tronco.
DO-TSUKI: Golpe de punta al torso con bastón o palo largo.
DO-UCHI: (Yoko-Do-Uchi) Golpe con el cuerpo del bastón al lateral del torso.
DOJO: Sala de enseñanza-aprendisaje de Ju-Jitsu y entrenamiento para recorrer la Vía de la perfección. Lugar sagrado del Zen.
DOJO-KUN: Juramento en el Dojo. Normas de conducta en el Dojo.
DOKKO: Jodan-Kyusho: articulación del hueso maxilar.
DOMO-ARIGATO: Gracias.
DOMO-ARIGATO-GOZAIMASU: Muchas gracias con respeto.
DORI: Agarrar, tomar, sujetar.
DOSHI: Camarada entre Artes Marciales.
DOUZO: Por favor.

E

EBI: Langosta.
EBI-KUBI-NAGE: Lance por estrangulación en langosta.
EBI-GARAMI: (Kubi-Jime, Mae-Hadaka-Jime) Estrangulación de langosta enredando de frente (Mét. Kawaishi).
EBI-JIME: Estrangulación de langosta (Mét. Kawaishi).
EBI-KUBI-KANSETSU: Luxación de langosta enredando al cuello de frente.
E-BO-NO-KATA: “Formas de Defensa Personal moderna”. Origen: Holanda. Esta Kata es la base para la realización del sistema de demostraciones técnicas de la Duo System de la J.I.F.
EMPI: (Hiji). Codo.
EMPI-UCHI: Golpe con el codo (mae-empi-uchi; age-empi-uchi; otoshi-empi-uchi; yoko-empi-uchi; mawashi-empi-uchi; ushiro-empi-uchi; mawashi-ushiro-empi-uchi).
ERI: Solapa del Keikogi.
ERI DORI: Agarre de solapa.
ERI-JIME: Estrangulación con solapas o en collar.
ERI-KATSU: Método de reanimación de la solapa.
ERI-SEOI-NAGE: Lance sobre el hombro sujetando la solapa del mismo lado de la manga.

F

FU: No
FUDO: presencia, porte, firmeza del alma.
FUDÔSHIN: "Espíritu inmutable". El dominio de la mente, el estado en el cual el espíritu no está perturbado por nada externo. Ignora el miedo ante el peligro, ante una agresión y ante un acontecimiento imprevisto. Es la impasibilidad total ante los riesgos de la vida. Este concepto, expuesto por Takuan, fue desarrollado por Miyamoto Musashi, que lo denominó “Iwa-no-mi”, “Cuerpo-como-una-roca”. Se dice del guerrero que permanece imperturbable y sereno en cualquier circunstancia.
FUKUDA HACHINOSUKE: (1827-1879) Maestro de la Tenjin Shin`Yo-Ryu Ju-Jitsu, fue alumno del segundo gran maestro de la Escuela, Iso Mataemon. Fue el primer maestro de Jogoro Kano.
FUKUTO: Punto vital (Kyusho) localizado en la zona media inferior del muslo de la pierna.
FUMI-KIRI: Patada cortante.
-KOMI: Dar un paso adelante con el mayor peso del cuerpo.

FUMIKOMI-GERI: Patada aplastante baja.

FURI: Apariencia, amague.

FURI-AGE: Amague ascendente.

FURI-HANASHI: Agitamiento para soltarse.

FUSEGI: Defenderse o prevenirse contra las técnicas de ataque del oponente.

FUSEGI-KATA: Formas defensivas para prevenirse o defenderse de un ataque del oponente.

FUSEI: Ilegal, clandestino.

G

GAESHI: Invertir posición; Volcar; Contraataque.

GAKE: Enganchar.

GAKU: Diploma de Grado.

GAMAN: Perseverancia, paciencia.

GAMMEN: Cara, rostro.

GAMMEN TSUKI: (Mae-Tsuki) acometida golpeando la cara.

GARAMI: Envolver; Sujetar retorciendo.

GARI: sesgar con el pie, enganchar.

GANKA: Chudan-Kyusho: bajo los pezones

GANSEI: Jodan-Kyusho: ojos.

GASSHUKU: Reunión en campo de entrenamiento por unos días para intensificar el estudio y entrenamiento del Ju-Jitsu.

GATAME: Inmovilizar, controlar.

GEDAN: Zona baja (ingle).

GEDAN-BARAI: Parada nivel bajo.

GEDAN-GERI: Patada nivel bajo.

GEDAN-JUJI-UKI: Parada baja en cruz.

GEDAN-KYUSHO: Puntos vulnerables de las extremidades inferiores. La totalidad de sus puntos son dolorosos, neutralizantes. uchi-ashi; hiza-kansetsu; kokotsu; uchi-kurobushi; nai-kwa; soto-kurobushi; kori; soin; isoku-chu; akiresuken; sobi; gotsu; bimyaku; ko-inazuma; fukuto.

GEKON: Jodan-Kyusho: hueso del mentón.

GEI: (Guei) Arte; Destreza

GEIKO: Entrenamiento.

GERI: (Keri) Patadas.

GI: Traje o indumentaria de practica.

GI-HO: Forma de plegar el traje o kimono de práctica: cruzando la solapa izquierda sobre la derecha, lo contrario es signo de luto en Japón.

GIRI: Deber, sentido de la obligación.

GO: Cinco, fuerza.

GODAI: Las cinco vías o elementos básicos de la defensa personal: Chi: (tierra); Sui: (agua); Ka: (fuego); Fu: (viento); y Ku: (vacío).

GO-DAN: 5° Dan

GO-HON-NUKITE: Golpe fundamental con los cinco dedos.

GOKYO-NO-WAZA: Cinco principales grupos técnicos, o cinco principios del Ju-Jitsu Tradicional (5° Kyu, 4° Kyu, 3° Kyu, 2° Kyu, y 1° Kyu)

GOKYO: 5° Principio de luxación por control de muñeca, estiramiento del brazo. También denominado por muchas escuelas antiguas de Ju-Jitsu como: Ude-Nobashi.

GOMEN NASAI: Lo siento.

GO-NO-SEN: Reacción ante un ataque ya realizado, es el contraataque veloz.

GONosen-WAZA: Técnicas veloces de contraataque.

- GOSHI:** (Koshi) cadera.
- GOSHIN:** Defensa.
- GOSHIN-JITSU:** Técnicas de Defensa. Defensa personal.
- GOSHIN-JITSU-NO-KATA:** “Forma de Defensa personal Moderna”
- GURUMA:** Rueda; Hacer rodar.
- GWAI-SHOKO:** Chudan-Kyusho: lateral de la muñeca.
- GYAKI-TEKUBI:** Luxación por muñeca invertida.
- GYAKU:** Inverso; Invertido; Contra Natura; Dislocación; Opuesto.
- GYAKU-GAMAE:** (O-Soto-Gari) Gran derribo segado exterior.
- GYAKU-HISHIGI:** Luxación por prensa invertida de cuello (Mét. Kawaishi).
- GYAKU-JUJI:** Luxación del brazo en cruz (Mét. Kawaishi).
- GYAKU-JUJI-JIME:** Estrangulación en cruz con las manos invertidas.
- GYAKU-KESA-GARAMI:** Luxación de codo en inmovilización en bufanda invertida (Mét. Kawaishi).
- GYAKU-KESA-GATAME:** Control por inmovilización del cuerpo del Uke atravesándose en el suelo (Mét. Kawaishi).
- GYAKU-OKURI-ERI-JIME:** Estrangulación invertida deslizando solapas en el suelo.
- GYAKU-TE-DORI:** Agarre invertido con las dos manos.
- GYAKU-TEKUBI:** Luxación de muñeca en el suelo (Mét. Kawaishi)
- GYAKU-TSUKI:** Golpe de puño inverso.
- GYAKU-TSUKI-JIME:** Estrangulación invertida con el puño (Mét. Kawaishi). También denominado: Tsukomi-Jime.
- GYOGA-NO-SHISEI:** Posición supina. Postura de acostarse sobre la espalda.
- GYOKKY-RYU-WAZA:** Técnicas de pinzamiento y pellizcos.

H

- HA:** Filo de la Katana. Rama de una escuela marcial.
- HACHI:** Ocho.
- HACHI-DAN:** 8º Dan
- HACHI-MAKI:** Pañuelo con ideogramas japoneses para evitar la transpiración.
- HACHI-MAN:** Dios de la guerra.
- HADAKA:** Descubierta, desnudo.
- HADAKA-JIME:** Estrangulación con manos desnuda: Ushiro-Hadak-Jime; Yoko-Hadaka-Jime; Mae-Hadaka-Jime (Kubi-Jime, Ebi-Garami).
- HAI:** Si
- HAI-REI:** Reverencia o saludo formal.
- HAI-REI-HO:** Saludo formal, basado en la reverencia al profesor y sus compañeros. Pueden ser Tachi-Rei reverencia de pie, o Za-Rei reverencia arrodillado.
- HAIMEN:** Espalda.
- HAIMEN-TANTO:** Amenaza con puñal por la espalda.
- HAIMEN-ZUKE:** Amenaza de pistola por detrás o por la espalda.
- HAISOKU:** Empeine.
- HAISOKU-GERI:** Patada hacia adentro con borde del pie interior.
- HAISHU:** Dorso de la mano.
- HAISHU-UCHI:** Golpe con el dorso de la mano.
- HAITO:** Canto interno o borde interior de la mano.
- HAITO-UCHI:** Golpe con el canto interior de la mano.
- HAJIME:** Iniciar, comenzar.

- HAKAMA:** Falda Pantalón anchos con cinco pliegues delante y uno detrás, que cubre hasta los pies que representa la vestimenta de los Samuráis o de los nobles feudales. Esta prenda se usa en Ju-Jitsu tradicional y en otras Artes Marciales Japonesas. La función de esta prenda es ocultar los desplazamientos de los pies del practicante, de modo que el oponente no adivine sus movimientos.
- HAMBO:** Bastón mediano de 0,75 a 0,90 cm.
- HAMBO-JUTSU:** Técnicas con el Bastón mediano.
- HANE:** Resorte, saltar.
- HANE-GOSHI:** Lance de resorte de la cadera.
- HANKO:** Oposición, resistencia.
- HANKUTSU-DACHI:** Postura de guardia mediana (60% del peso corporal sobre pierna adelantada y semi-flexionada, y 40% del peso corporal sobre pierna atrasada).
- HANSHI:** 8vo. Dan. Venerable Maestro Shihan.
- HANTAI:** Invertir la posición, opuesto.
- HANTAI-UDE-KUJIKI:** Luxación del brazo invertido aplastado en Yoko-Shiho-Gatame. Llave por hiperextensión del brazo.
- HAPPO:** Ocho direcciones o leyes.
- HAPPO-NO-KUZUSHI:** Desequilibrio en 8 direcciones (mae-kuzushi; ushiro-kuzushi; hidari-kuzushi; migi-kuzushi; migi-ushiro-sumi-kuzushi; migi-mae-sumi-kuzushi; hidari-ushiro-sumi-kuzushi; hidari-mae-sumi-kuzushi).
- HARA:** Abdomen. Centro de gravedad psíquico donde se reúnen las fuerzas vitales profundas para los japoneses.
- HARA-BAI-NI:** Boca abajo, arrastrarse.
- HARA-GATAME:** Control por luxación al codo con el abdomen.
- HARA-GEI:** Entrenamiento del estómago para el Kiai: se toma un cinturón, se arrolla doblemente por el abdomen en el plano inferior de las costillas flotantes, se adopta la postura ZaZen, se inspira profundamente por nariz lanzando el aire lo más abajo posible en un movimiento de contracción del diafragma, consiguiendo así presionar contra el pantalón. Se espira fuertemente por la boca abierta siguiendo este mismo ejercicio durante 10'. Las tres fases son: inspiración, retención y espiración.
- HARA-KIRI:** Corte del abdomen. Ritual suicida del Samurai. Su nombre correcto es "Sepukku".
- HARAI:** (Barai) barrer con las piernas, el pie, cadera o brazo.
- HARAI-GOSHI:** Lance por barrida de la cadera.
- HARAI-MAKI-KOMI:** Lance por barrida de cadera envolvente de sacrificio.
- HARAI-WAZA:** Técnicas de barrida o apertura. Estas técnicas son empleadas en el Ken-Jutsu (Harai-Men, Harai-Kote, Harai-Do, Harai-Tsuki).
- HASAMI:** Tijera.
- HASAMI-GAESHI:** (Kani-Basami) Derribo por tijera de piernas.
- HASAMI-JIME:** Estrangulación en tijera a las solapas en Kami-Shiho-Gatame.
- HASAMU:** Encerrar con las piernas la cintura del oponente.
- HASHI:** Palillos para comer.
- HASSAN-SURU:** Exhalar.
- HAYO GOZAIMASU:** Buenos días.
- HAZA-WAZA:** Técnica veloz de desenvainar la Katana.
- HAZUMI:** Fuerza reorientada gradualmente hacia uno de los Kuzushi, después del Tai-Sabaki.
- HAZUMU:** Respiración agitada.
- HEI-HO:** (Hei: soldado; Ho: ley, norma). El Hei-Ho se refiere a la actitud o carácter del comportamiento, no solamente en combate, sino en todos los instantes de la vida cotidiana, concentrándose en cada cosa que se hace. Todas las circunstancias que vivimos cada día pueden ser objeto de prueba y entrenamiento, solo así alcanzaremos ese estado de calma, paz interior y autodomínio.
- HEN-O:** Reflejo o velocidad de reacción. (Sen-Sen-No-Sen; Sen-No-Sen o Tai-No-Sen; Go-No-Sen)

- HENKA:** Variar una actitud o postura. Cambiar.
- HENKA-SURU:** Evadir el ataque del oponente, aprovechando la técnica del agresor para aplicar técnicas propias cambiándolas rápidamente.
- HENKA-WAZA:** Técnicas de cambio.
- HIBI-SHOSHON:** El espíritu del principiante renovado día a día para perfeccionarse.
- HIDARI:** Izquierda.
- HIDARI-ASHI-JIME:** Estrangulación con la pierna izquierda al cuello.
- HIDARI-ERI-DORI:** Sujeción de la solapa.
- HIDARI-JIGO-TAI:** Posición defensiva izquierda tomada con los pies separados.
- HIDARI-KIKI:** Persona zurda.
- HIDARI-NO-WAZA:** Técnicas de izquierda.
- HIDARI-SHIZEN-TAI:** Postura natural de izquierda.
- HIDARI-YOKO-SUTEMI:** Caída sobre el costado izquierdo.
- HIDARI-ZEMPO-KAITEN-UKEMI:** Rodillo oblicuo adelante sobre el hombro izquierdo.
- HIDEN:** Tradición secreta.
- HIJI:** (Empi) Codo.
- HIJI-ATE:** (Uchi-Empi) Golpe con el codo.
- HIJI-KANSETSU:** Luxación en el codo.
- HIJI-MAKIKOMI:** Luxación del codo enrollado. También Ude-Hishigi (Mét. Kawaishi).
- HIJI-OTOSHI:** Derribo por el codo (Mét. Kawaishi).
- HI-JUTSU:** Técnicas secretas de una escuela (Ryú).
- HIKI:** Esquivar, tirar hacia adentro.
- HIKI-ASHI:** Pie tirado hacia atrás.
- HIKI-DASU:** Tirar hacia atrás, girar o atraer el cuerpo del oponente.
- HIKI-KOMI:** Acción de atraer un objeto hacia sí.
- HIKI-KOMI-GAESHI:** (Obi-Tori-Gaeshi) Lance en sutemi enrollando hacia delante sujetando el cinturón.
- HIKI-KOMU:** Llevar al oponente a una posición particular en Ne-Waza.
- HIKI-OTOSHI:** Apartarse para que el oponente caiga.
- HIKI-TATE:** Acción de atraer o tironear al oponente.
- HIKI-TATE-GEIKO:** Entrenamiento de las defensas en Randori con un oponente de menor grado.
- HIKI-TE:** Agarrar de la manga tirando.
- HIKI-UKE:** Parada atrayendo.
- HIKU:** Tirar o atraer hacia uno.
- HINERI:** Acción de torcer, retorcer.
- HISHIGI:** Quebrar, romper.
- HIRAKEN:** Dedos flexionados.
- HIRAKEN-TSUKI:** Golpe con los dedos flexionados.
- HIRAKI-ASHI:** Desplazamiento en Ken-Jutsu de apertura en dirección oblicua hacia delante (derecha o izquierda). Se comienza con el pie más próximo a la dirección del desplazamiento.
- HITSUI:** (Hiza) rodilla.
- HIZA:** rodilla.
- HIZA-GATAME:** Control por luxación del codo con la rodilla.
- HIZA-GERI:** Percusión con la rodilla.
- HIZA-GURUMA:** Derribo rodando sobre la rodilla.
- HIZA-HISHIGI:** Dislocación o rotura de rodilla por llave de pierna (Mét. Kawaishi-Koizumi).
- HIZA-JIME:** Estrangulación al cuello con las piernas (Mét. Kawaishi).
- HIZA-SEOI-NAGE:** Tai-Otoshi arrodillado trabando la rodilla con una mano (Mét. Koizumi)
- HIZA-TORI-GARAMI:** Luxación de rodilla con pierna entrelazada (Mét. Kawaishi).
- HIZA-UCHI:** Golpes con la rodilla
- HIZA-TSURI:** Desplazamiento de rodilla.

HIZA-ZUME: Posición de arrodillados con separación de dos puños.

HIZO: Baso. Cavidad renal.

HO: Regla, Ley.

HOBAKU-JUTSU: Técnicas de retener o de arrestar.

HOJO-JUTSU: Arte de atar con cuerdas. Lo samurai lo usaban para sujetar a los prisioneros.

HO-JUTSU: Técnicas que se utilizan armas de fuego.

HON: Fundamental, auténtico, principal.

HON-KESA-GATAME: (Kesa-Gatame) Inmovilización por control fundamental laterocostal en bandolera o bufanda.

HON-TAI: Alerta permanente y serena. Sen-No-Sen.

HON-NO: Coraje, intuición.

HON-TÓ: Verdad, auténtico.

HYOHO: Plena confianza en uno mismo antes del combate. Estrategia utilizado por el Ronin Miyamoto Musashi para definir el estado del espíritu propicio para el combate.

HYORI-ITTAI: Traidor.

I

I-SHIN-DEN-SHIN: Modo de recibir una enseñanza según la expresión japonesa: "De mi alma a tu alma". Se daba antiguamente en el Tíbet y en Oriente de maestro a discípulo.

IAI-JUTSU: Técnicas del uso de la Katana en solitario basado en la rapidez y en la concentración.

IAI-DO: Camino de la concentración presente física, mental y espiritual en una acción determinada.

IBUKI: Respiración.

ICHI: Situación, número: 1 (uno).

IDORI: Técnicas desde posición de arrodillados.

IGOKU-JUTSU: Técnicas médicas estudiadas por los samurai.

IIE: No.

IKI: Respiración.

IKKYO: (Osae-Ude-Gatame, Robuse, Ude-Kujiki-Osae) Primer principio de control de muñeca; también conocida esta técnica con otros nombres.

IKKUBO TSUNETOSHI: Maestro de la Escuela Kito-Ryu-JuJutsu de 1883.

INASU: Evadir, correr la posición del cuerpo para anular la técnica del oponente.

INKO: Garganta.

INNO-KATSU: Método de reanimación del escroto.

IPPON-NUKITE: Golpe de un dedo.

IPPON-SEOI-NAGE: Lance por un punto encima del hombro.

IRIMI: Avanzar; Entrar; Consiste en dejar que la fuerza del adversario se vuelva contra él.

IRIMI-NAGE: Derribo entrando por el ángulo ciego.

ISHI-KATSU: Método de reanimación manual.

ISO MASATOMO: (1819-1881) Tercer gran maestro de la Escuela Tenjin-Shin`yo-Ryu-JuJutsu.

IZANAKI: El Padre Cielo.

IZANAMI: La Madre Tierra.

J

JI: Letras, caligráfico.

JIGOKU-JIME: Estrangulación infernal girando sobre el costado (Mét. Kawaishi).

JIGO-TAI: Postura defensiva.

-HON-TAI: Postura defensiva con disposición a la acción.

JIKU: Eje.

JIME: Estrangulación.

JIME-GARAMI: Estrangulación enredando con las piernas.

JINCHU: Punto vital situado entre el labio superior y la nariz.

JINTAI-KYUSHO: Puntos vulnerables del cuerpo humano. JI: persona; TAI: cuerpo; KYU: rápido; SHO: lugar.

JINZO-KATSU: Método de reanimación del riñón.

JITA-KYO-EI: “Prosperidad y Beneficios Mútuos”. Máxima de Shihan Jigoro Kano aplicada a todas las Artes Marciales Japonesas (Budo), al tenerse en cuenta que se trata de un Do (vía o camino) del perfeccionamiento personal, pues la vía de las Artes Marciales Japonesas pretende ante todo elevarse por encima de uno mismo, nunca sobre los demás, es decir: “la autosuperación permanente”.

JITSU: (Jutsu) Arte; Técnicas.

JYU-GEIKO: Entrenamiento libre, usado para desarrollar habilidades específicas

JO: Palo o bastón de madera dura de 1,28 m y 22 mm de diámetro.

JO-JUTSU: Técnicas con el bastón de 1,28 cm.

JOBA-JUTSU: Equitación militar.

JODAN: Zona o área superior (cabeza), posición alta.

JODAN-JUJI-UKE: parada alta en cruz

JODAN-KYUSHO: puntos vitales situados en el nivel alto (cabeza y cuello). Son extremadamente vulnerables y los ataques a la mayoría de estos puntos vitales culminan con la muerte. choto; jinchu; hana; gansei; kuchi; gekon; kachikake; mikazuki; seidon; ryomo; kasum; mimi; tento; kusagakure; tendo; keichu; kochu; dokko; hichu; sonu; murasame; matzukaze.

JODAN-MOROTE-UKE: Parada alta con ambas manos.

JODAN-UKE: (Age-Uke) Parada alta, bloqueo zona alta.

JO-DORI-JITSU-NO-KATA: “Forma de defensa contra Bastón largo”

JOSEKI: Asiento de honor. Lugar de honor donde se ubican las personas de más alto rango marcial según la costumbre japonesa.

JU: Suavidad, flexibilidad, ceder.

JU-DAN: Décimo Dan.

JU-HO-JUTSU-NO-KATA: (HOBaku-JUJUTSU-NO-KATA) “Formas del arte flexible de arresto”

JUTSU ó JITSU: Arte, técnicas, práctica.

JUDO: Camino de la flexible o suavidad. Sistema de lucha deportiva cuerpo a cuerpo creado por Jigoro Kano en 1882 de tres escuelas de Ju-Jutsu.

JU-JITSU ó JU-JUTSU: Arte de la flexibilidad. Sistema de combate usando las manos vacías o técnicas de armas cortas contra oponentes. Técnicas corporales o arte de la antigua lucha japonesa surgido del Ken-Jutsu elaboradas por los samurai durante el período feudal japonés (Época Kamakura 1185-1333), siendo su esplendor técnico entre el siglo XVII a mediados del siglo XIX.

JUJITSUGI: (Jutsugi) Indumentaria o traje de práctica de Ju-Jitsu. (La indumentaria en Ju-Jitsu tradicional es chaqueta y pantalón de color blanco o de color negro en grado Danes).

JUJITSUKA: Practicante de Ju-Jitsu.

JU-JITSU-NO-JUBI-TAI-SHO: Calentamiento preparatorio para el ejercicio físico de Ju-Jitsu.

JU-NO-RI: Principio de suavidad y de flexibilidad que consta de una postura adecuada y una acción sin brutalidad en las cuales Tori no debe oponerse a la fuerza de Uke, sino al contrario, servirse de ella para desequilibrarle conservando siempre su propio equilibrio

JUJI: en cruz.

JUJI-GARAMI: Enredo en cruz.

JUJI-GATAME: Luxación del codo en cruz.

JUJI-KEN: Sables cruzados, distancia casi cuerpo a cuerpo en Ken-Jutsu cruzando tsuba contra tsuba de cada sable. El ataque en esta distancia se realiza cediendo al empuje o retrocediendo para atacar con mucha rapidez.

JUJI-UDE-NAGE: Lance en cruz de brazos.

JUJI-UKE: Bloqueo o parada en cruz.

JUKISHIN-RYU-JUJUTSU: Escuela de Ju-Jitsu en el Japón feudal.

JUKI-RYU-JUJUTSU: Escuela de Ju-Jitsu del Japón feudal.

JUTSU: (Jitsu) Arte; Técnicas.

K

KABUTO-YARI: Casco de la armadura de los Samurais.

KACHI: Victoria, triunfo.

KAESHI: Invertir la posición; Contraataque.

KAESHI-JIME: Estrangulación por reversa (Mét. Kawaishi).

KAESHI-KATA: Formas de contraatacar.

KAESHI-WAZA: Técnicas de contraataque.

KAGE-SHIHAN: Maestro de artes marciales oculto que tenía la dirección técnica de una escuela tradicional llamada: Ryu-Ha.

KAI: Sociedad, reunión, círculo

KAIGI: Asamblea, Congreso.

KAIGI-JUJUTSU: Congreso de Ju-Jitsu

KAITEN-NAGE: Lance giratorio

KAKAE: Abrazar, sujetar entre los brazos.

KAKAE-AGE: Abrazar elevando.

KAKAE-DORI: Apresar y agarrar por detrás.

KAKARI-GEIKO: Entrenamiento de repeticiones de gestos para automatizarlo.

KAKATO: Talón del pie.

KAKATO-ATE: Golpe con el talón.

KAKATO-GERI: Patada con el talón.

KAKATO-JIME: Estrangulación con el talón.

KAKE: Acción final en la ejecución de una técnica (Lance).

KAKE-HIKI: Tácticas; estrategias.

KAKUTSU-RYU-JUJUTSU: Escuela de Ju-Jitsu en el Japón feudal.

KAMAE: Posturas de defensas y ataques; Guardias.

KAMI: Encima; Arriba.

KAMI-ATE: Golpe hacia arriba con el puño.

KAMI-GARAMI: Luxación de piernas (Mét. Kawaishi)

KAMI-HIZA-GATAME: Control por luxación del codo con la rodilla en horcajadas (Mét. Kawaishi).

KAMI-SANKAKU-GATAME: Inmovilización en triángulo de Uke en Ne-Waza (Mét. Kawaishi).

KAMI-SHIHO-ASHI-JIME: Estrangulación con la pierna contra agarre superior sobre cuatro puntos desde atrás Kami-Shiho-Gatame (Mét. Kawaishi).

KAMI-SHIHO-BASAMI: Estrangulación en tijera de langosta con las piernas contra inmovilización superior sobre cuatro puntos desde atrás en Ne-Waza (Mét. Kawaishi).

KAMI-SHIHO-GATAME: Control por inmovilización superior por arriba de la cabeza por las cuatro esquinas desde atrás.

KAMI-SHIHO-JIME: Estrangulamiento superior por los cuatro puntos en Ne-Waza (Mét. Kawaishi).

KAMI-UDE-HISHIGI-JUJI-GATAME: Control por luxación del brazo extendido en cruz en Ne-Waza.

KAMI: Cabellos.

KAMIKASE: Vientos de los Dioses.

KAMI-TORI: Agarre por los cabellos

KAMI-UDE-HISHIGI-UDE-GATAME: Control por luxación del brazo en Ne-Waza.

KAN: Intuición que permite la automatización de las reacciones psicofísicas adecuadas para la prevención de los ataques del adversario.

KAN-GEIKO: Entrenamiento especial en invierno.

KANI: Tijera; Pinza de Cangrejo o de langosta.

KANI-ASHI-GARAMI: Tijera de pierna enrollando.

KANI-ASHI-HISHIGI: Tijera de pie luxando o rompiendo.

KANI-BASAMI: Derribo en tijera de langosta.

KANI-GARAMI: Derribo en tijera de cangrejo.

KANI-JIME: Estrangulación en tijera de cangrejo.

KANNUKI: Atravesado; Cerrojo.

KANNUKI-ASHI-HISHIGI: Rotura en cerrojo de la articulación del pie.

KANNUKI-GATAME: Control por luxación en cerrojo del codo (llave en tornillo al brazo estirado, Mét. Kawaishi).

KANSETSU: Articulación, coyuntura, luxación.

KANSETSU-GERI: Patada dislocante a la rodilla.

KANSETSU-WAZA: Técnicas de dislocaciones a las articulaciones; Técnicas de Control por luxaciones.

KANTOKU: Director

KAPPÓ: (Kuatsu) Método tradicional de reanimación o resucitación estudiado por los Samuráis. Estos métodos utilizan la reflexología como primeros auxilios.

KARADA: Cuerpo humano.

KASHIRA-GATAME: Control por inmovilización a la cabeza.

KASSATSU: Chudan-Kyusho: entre la 5ª y 6ª vértebra dorsales. Los efectos provocados son: bloqueo respiratorio o pérdida del ritmo respiratorio, irregularidades en el corazón, y hasta la pérdida del conocimiento.

KASSEI-HO: Método de resucitación (Kuatsu) contra estrangulaciones.

KASUMI: Jodan-Kyusho: Sien.

KATA: Formas preestablecidas de técnicas de ataques y defensas. Formas de ritualización de la lucha por la vida. Las Katas de Ju-Jitsu tradicional reflejan de la mejor forma visual los fundamentos de Ju-Jitsu puesto que en ellas están comprendidas todos: Tai-Sabaki, Shin-Tai, Shi-Sei, Ukemi, Kuzushi, Zukuri, Kake, Atemi, Nage, Kansetsu, Jime, Renraku-Waza, Osae-Komi-Waza.

KATA: Hombro.

KATA-ASHI-DORI: Derribo por un hombro agarrando pierna adelantada.

KATA-ASHI-HISHIGI: Luxación de tobillo por un hombro.

KATA-ERI-JIME: Estrangulación de solapa por un hombro.

KATA-GATAME: Control por inmovilización del hombro.

KATA-GURUMA: Lance rodando por los hombros.

KATA-HA-JIME: Estrangulación controlando un hombro.

KATA-JUJI-JIME: Estrangulación en cruz con manos opuestas por un hombro.

KATA-TE-JIME: Estrangulación con una mano controlando un hombro.

KATA-TE-KATA-ASHI-JIME: Estrangulación con la pierna controlando un hombro con una mano.

KATA-OSAE-GATAME: Control por inmovilización del hombro en Ne-Waza (Mét. Kawaishi).

KATA-OSHI: Empujón sobre el hombro.

KATA-SEOI-NAGE: Lance por detrás de un hombro.

KATA-SODE-SEOI-NAGE: Lance sobre el hombro tomando las dos mangas.

KATA-UDE-SEOI-NAGE: Lance sobre el hombro tomando los dos brazos.

KATA-UDE-DORI: Agarre de un brazo.

- KATA-UDE-KANSETSU:** Control por luxación de la articulación del codo con el hombro.
- KATAME:** Controlar; Dominar.
- KATAME-JITSU-NO-KATA:** Kata “Formas de Defensa por Control por luxación a 360”.
- KATAME-WAZA:** Técnicas de control.
- KATANA:** Sable japonés de 100 a 105 cm. de longitud, y de peso entre 900 y 1200 grs.
- KATATE-AGE:** Levantamiento con una mano.
- KATATE-DORI:** Agarre con una mano.
- KATSUGI:** Parar o detener un golpe.
- KATSUGI-GATAME:** Control por luxación del brazo con el peso del hombro.
- KATSUGI-JIME:** Estrangulación con el peso del hombro.
- KEAGE:** Ascendente.
- KEBANASHI:** Percutante.
- KEGA:** Herida; Lesión.
- KEIBO:**
- KEIBU-DOMYAKU:** Arteria carótida.
- KEIBU-SEIMYAKU:** Vena yugular.
- KEIKO:** Entrenamiento en sentido general (Kei: superar, Ko: antepasado, antiguo).
- KEIKOGI:** Traje o indumentaria de práctica de Ju-Jitsu y otros Budos. El traje de práctica de Ju-Jitsu es de color blanco y negro en Danes, comprende las siguientes prendas: Chaqueta estilo saco lisas, sin botones ni tiras para atar (Uwagi), Pantalón (Zubon), Cinturón (Obi).
- KEKOMI:** Penetrante.
- KEN:** Espada; Sable.
- KEN-DORI-JITSU-NO-KATA:** “Forma de defensa técnica contra Katana”
- KEN-KEN:** Saltos sucesivos en un solo pie.
- KEN-JUTSU:** Técnicas de combate con el sable o katana, Arte de Esgrima desde el s. XVI.
- KEN-SEN:** Postura del cuerpo y punta del sable en actitud de alerta y disponibilidad.
- KENSUI:** Sujetar con las manos.
- KENSUI-JIME:** Estrangulación flotando o colgando.
- KEPPAN:** Juramento del principiante antes de empezar en una escuela clásica de artes marciales.
- KERI:** (Geri) Puntapié, patadas.
- KERI-JITSU-NO-KATA:** Kata “Formas de Defensa por Atemi del tren inferior a 360”.
- KESA:** Bufanda; Bandolera.
- KESA-GARAMI:** (Ude-Hishigi-Hiza-Gatame) Luxación de codo con la rodilla en bufanda.
- KESA-GATAME:** Control por inmovilización lateral en bufanda (Osae-Waza, Ne-Waza).
- KESA-GATAME-KUBI-HISHIGI:** Luxación o prensa de cuello en control inmovilización en bufanda
- KI:** Espíritu, energía fundamental del ser viviente.
- KI-HON:** Espíritu fundamental (fundamentos). Bases o fundamentos del Ju-Jitsu tradicional.
- KI-AI:** Grito emitido en el momento de ejecutar una técnica (desde el interior con el abdomen). Esta ejecución técnica ha de ir unida armoniosamente con la parte psicológica del practicante (Ki: espíritu; Ai: armonía). La escuela Shindo-Muso-Ryu ha establecido dos sonidos diferentes: “EIT” para golpes circulares; “HOOT” para golpes de punta.
- KIBISU:** Tobillo.
- KIBISU-GAESHI:** (Rio-Ashi-Dori) Derribo por zancadilla con al mano en el talón.
- KIHAKU:** Vigor; Espíritu de combate.
- KI-HON:** Bases o Fundamentos técnicos (Atemi-Waza, Nage-Waza, Katame-Waza, Ne-Waza, Buki-Waza).
- KI-KAN:** Escapar enrollándose en Ne-Waza.
- KI-KEN-TAI-ICHI:** Cuerpo, mente y sable en perfecta armonía y unidad.
- KIME:** Decisión. Ejecución de una fuerza interna en un momento concreto.
- KIME-NO-KATA:** “Formas de Decisión” antiguo de Ju-Jitsu japonés)
- KIME-SHIKI:** Ejercicios de formas de decisión.

- KIMONO:** Traje típicamente japonés, largo y ancho, con amplias mangas tres cuartos.
- KIN-GERI:** (Mae-Geri-Keage) Patada frontal ascendente y penetrante al bajo vientre.
- KINSHI-WAZA:** Técnicas Prohibidas.
- KINTEKI:** (Tsurigane) Testículos.
- KIOTSUKE:** Voz de “Atención” de Sensei hacia los alumno, y del alumno más avanzado a los otros Jujitsukas para saludar a Sensei y otras autoridades.
- KIRI:** Cortar.
- KIRI-GAKE:** Corte a la cabeza.
- KIRI-KOMI:** Tajo descendente, cortar de arriba a bajo.
- KIRI-OROSHI:** Corte descendente.
- KIRITSU:** Levantarse; De Pie.
- KISEN:** Tomar la iniciativa; adelantarse a una acción por percepción.
- KITO-RYU-JUJUTSU:** Escuela de Ju-Jitsu en el Japón feudal.
- KIUSHO:** Puntos vulnerables del cuerpo humano.
- KYUSHO-JUTSU-NO-KATA:** “Formas de aplicación técnicas de puntos vitales”
- KYUSHIN-RYU-JUJUTSU:** Escuela de Ju-Jitsu en el Japón feudal.
- KO:** Pequeño, antiguo.
- KO-SOTO-GAKE:** Derribo por pequeño enganche externo.
- KO-SOTO-GARI:** Derribo por pequeño segado exterior.
- KO-SOTO-SUKASHI:** Contra Lance esquivando el Ko-Soto-Gari o Gake.
- KO-UCHI-BARAI:** Derribo por pequeña barrida interior.
- KO-UCHI-GAKE:** Derribo por pequeño enganche interior.
- KOBO-RENSYU:** Práctica
- KO-BUDO:** Artes Marciales antiguas japonesas.
- KOCHI:** Entrenador.
- KODACHI:** Sable pequeño.
- KODENKO:** Vértebras lumbares
- KODOKAN GOSHIN JUTSU:** Kodokan Judo de 1956) “Formas de Defensa Personal Moderna Japonesa del Kodokan”.
- KOGAN-KATSU:** Método de reanimación de los testículos.
- KOGEKI:** Atacar durante una práctica libre con la intención de aplicar y conocer técnicas.
- KOGEKI-BOGYO:** Movimientos de atacar y defenderse.
- KOGEKI-HO:** Formas de ataques.
- KOGUSOKU:** Método de combate de corta distancia usando armas.
- KOHAI:** Alumno nuevo; el novicio.
- KOJIKI:** Crónicas de los hechos antiguos de Japón.
- KOKORO:** Sinceridad, Corazón.
- KOKORO-GAMAE:** Disposición, preparación, estar dispuesto.
- KOKORO-NO-MIZU:** "Espíritu como el agua". Estado ideal del espíritu, manso y alerta. Disponible como la superficie del agua tranquila que se riza al recibir una brizna de hierba. Este debe ser el estado del Samurai y del Jutsuka.
- KOKUTSU-DACHI:** Postura de guardia atrasada (30% del peso corporal sobre pierna adelantada, y 70% del peso corporal sobre pierna flexionada atrasada, y el pie de la misma se ubicará a 90° con respecto al pie adelantado.
- KOKYU:** Respiración diafragmática profunda.
- KOKYU-NAGE:** Lance flexible por fuerza centrífuga del Ki.
- KOMI:** Meterse dentro.
- KOPPO-JUTSU:** Arte de romper y dislocar huesos de la antigua Koppo-Ryú-JuJutsu.
- KORI:** Empeine.
- KOSHI:** Parte superior de la planta del pie (metatarso).
- KOSHI:** Cadera.
- KOSHI-GURUMA:** Lance en rueda por la cadera.

KOSHI-KAMAE: Amenaza con pistola en la cadera.

KOSHI-JIME: (variante de Okuri-Eri-Jime) Estrangulación con la cadera.

KOSHI-NAGE: Lance por la cadera.

KOSHI-WAZA: Técnicas de cadera.

KOSHIKI-NO-KATA: “Formas antiguas. antiguo de la Kito-Ryu-Ju-Jitsu, conocido como: “Kito-Ryu-No-Kata).

KO-SOTO-GARI: Derribo por pequeña siega o barrida exterior.

KO-SOTO-GAKE: Derribo por pequeño enganche externo.

KOTAI: Cambio.

KOTE: Muñeca, antebrazo.

KOTE-DORI: Control por agarre de muñeca, o trampa de muñeca.

KOTE-GAESHI: Luxación de muñeca dada vuelta; Control invertido o reverso.

KOTE-GATAME: Control por luxación en forma vertical de los dedos.

KOTE-MAWASHI: Luxación por torsión de la mano hacia el interior.

KO-UCHI-GARI: Derribo por pequeño segado interior.

KU: Vacío; número: nueve.

KUATSU-JUTSU: Técnicas de resucitación estudiadas por los samurai y las Escuelas de Ju-Jitsu tradicional.

KUBI: Cuello.

KUBI-BASAMI: Tijera de cuello.

KUBI-GAESHI: Lance de vuelco por el cuello.

KUBI-GATAME: Control por luxación de cuello.

KUBI-HISHIGI: Luxación o prensa del cuello, con ambas manos en Tate-Shiho-Gatame (Mét. Kawaishi).

KUBI-JIME: (Ebi-Garami, Mae-Hadaka-Jime) Estrangulación de cuello de frente.

KUBI-KANSETSU: Luxación del cuello.

KUBI-NAGE: Lance abrazando el cuello.

KUCHI-WAZA: Técnicas verbales, solamente utilizadas después de años de práctica de Artes Marciales.

KUCHIKI-TAOSHI: (Caída del árbol muerto) Derribo haciéndolo caer con el agarre de una mano.

KUCHIKI-TAI-OTOSHI: Contra derribo de Hiza-Guruma.

KUJIKI: Aplastar; Comprimir.

KUMI: Agarrar; Sujetar; Tomar la ropa; Combate.

KUMI-JO: Combate sujetando bastón largo.

KUMI-KATA: Formas variadas de agarres al Keikogi.

KUMI-KEN: Combate sujetando el sable na).

KUMI-TAMBO: Combate sujetando bastón corto.

KUMI-TANTO: Combate sujetando puñal.

KUMI-TE: (Randori-Atemi-Waza) Combate con las manos.

KUMI-UCHI: Combate de golpes a manos desnudas. También era una antigua denominación del Ju-Jutsu.

KUNJU: Pistola.

KUREBA-MUKAE-SAREBA-OKURU: “*cuando el oponente viene recíbelo, cuando él se va échalo fuera*”. Esta máxima es el principio del nacimiento del Ju-Jitsu tradicional: “MÍNIMO ESFUERZO, MÁXIMO DE EFICACIA”.

KURO-OBİ: Cinturón negro. Es el practicante Dan de Ju-Jitsu.

KUSANAGI: Tendón de Aquiles.

KUZURE: Variante; Variación.

KUZURE-HIJI-MAKI-KOMI: Variante de control por retorcimiento de codo para desequilibrar (Mét. Kawaishi).

- KUZURE-KAMI-SHIJO-GATAME:** Variante de inmovilización por control-luxación superior por cuatro puntos.
- KUZURE-KAMI-SHIHO-GARAMI:** Variante de control superior por cuatro puntos por luxación de codo.
- KUZURE-KESA-GATAME:** Variante del control en inmovilización en bufanda.
- KUZURE-KESA-KUBI-HISHIGI:** Variante de Luxación de cuello en inmovilización en bufanda.
- KUZURE-KOTE-GAESHI:** Variante de luxación de la muñeca.
- KUZURE-KOTE-HINERI:** Variante de torsión de la mano en rotación.
- KUZURE-TATE-SHIHO-GATAME:** Variante de control por inmovilización en horcajadas.
- KUZURE-YOKO-SHIJO-GATAME:** Variante de control latero-costal por cuatro puntos.
- KUZUSHI:** Acción de desequilibrar al oponente; Romper el equilibrio.
- KYO:** Principios; Grupos.
- KYOGI:** Normas.
- KYOGI-JU-JITSU:** Entrenamiento destinado a adquirir un cuerpo físicamente apto (Rentai-Ho).
- KYOKA:** Instruir.
- KYORYOKU:** Cooperar.
- KYORYOKU-SURU:** Cooperar juntos.
- KYOSEN:** Plexo solar.
- KYOSHI:** Jerarquía del desarrollo espiritual que corresponde a los grados 6° y 7° Dan.
- KYÚ:** Alumno; Grado inferior en el Ju-Jitsu. **Rokkyu:** 6° Kyú; **Gokyu:** 5° Kyú; **Shikyu:** 4° Kyú; **Sankyu:** 3° Kyú; **Nikyu:** 2° Kyú; **Ikkyu:** 1° Kyú.
- KYU-JUTSU:** Técnicas del tiro con arco.
- KYUSHO:** Puntos vulnerables del cuerpo humano, que se encuentran entre músculos, huesos, ligamentos y tendones. Los efectos por estímulo de presión, fricción o percusión son los siguientes: contracción muscular por espasmo del diafragma y dificultad respiratoria, disfunción motora y shock neurológico.

M

- MA:** Espacio.
- MA-AI:** Distancia (espacio-tiempo) entre ambos contendientes.
- MAE:** Adelante, al frente, frontal.
- MAE-ATE:** Golpe frontal con el puño.
- MAE-EMPI-UCHI:** Golpe frontal con el codo.
- MAE-GERI:** Patada frontal.
- MAE-MAWARI-SABAKI:** Movimiento girando hacia delante a 180°.
- MAE-MAWARI-UKEMI:** Caída rodando hacia delante (rodillo hacia delante)
- MAE-SABAKI:** Movimiento hacia delante de 90°.
- MAE-TSUKI:** (Gammen-Tsuki) Puñetazo de mano adelantada en Tsugi-Ashi.
- MAE-UKEMI:** Caída hacia delante.
- MAITTA:** Rendición, señal de abandono.
- MAKI:** Enrollar.
- MAKURA:** Almohada.
- MATA:** Interior del muslo-ingle.
- MATÉ:** “Alto” como orden verbal.
- MAWARI:** Circular.
- MAWASHI-MAE-EMPI-UCHI:** Golpe circular de frente con el codo.
- MAWASHI-GERI:** Patada circular.
- MAWASHI-TSUKI:** Golpe de puño circular.
- MAWASHI-USHIRO-EMPI-UCHI:** Golpe circular hacia atrás con el codo.
- ME:** Vista; Ojos

- MEN:** (Atama) Cabeza. Máscara o casco que se utiliza en esgrima japonés.
- MESEN:** Línea de mirada de los ojos.
- MET-SUKE:** Fijación de la vista.
- MI:** Cuerpo propio.
- MI-ATERU:** Combatir cuerpo a cuerpo.
- MIGI:** Derecho.
- MIGI-ASHI-JIME:** Estrangulación con pierna derecha.
- MIGI-ATE:** Golpe con el puño derecho.
- MIGI-DORI:** Agarre de derecha.
- MIGI-JIGO-TAI:** Postura defensiva derecha con centro de gravedad bajo.
- MIGI-KAMAE:** Postura de guardia de derecha.
- MIGI-NO-WAZA:** Técnicas aplicadas sobre derecha del oponente.
- MIGI-SHIZEN-TAI:** Postura natural de derecha.
- MIGI-YOKO-UKEMI:** Caída hacia costado derecho.
- MIGI-ZEMPO-KAITEN:** Rodillo hacia el oblicuo anterior derecho.
- MIGI-ZEMPO-KAITEN-UKEMI:** Caída rodando hacia el oblicuo anterior derecho.
- MIJIKAI-MONO:** Objetos cortos o armas cortas.
- MIKAZUKI-GERI-UKE:** Parada con patada semicircular de plante de pie.
- MIKAZUKI-GERI:** Patada semicircular con planta de pie.
- MI-KUDAKI:** Aplastamiento del cuerpo.
- MIMI:** Orejas.
- MIMI-DORI:** Presa a las orejas para neutralizar.
- MIMI-DORI-NAGE:** Derribo por presa a las orejas.
- MIRU-NO-KOKORO:** "Espíritu de visión". Visión global del adversario y de su alrededor, y evaluación de su "espacio-tiempo".
- MIURA-RYU-JUJUTSU:** Escuela de Ju-Jitsu en el Japón feudal.
- MIYABI:** Arte de los modales aprendido por los Samuráis para comportarse adecuadamente como nobles.
- MIZU:** Agua.
- MIZU-NO-KOKORO:** "Corazón como el agua", expresión que indica la calma perfecta del espíritu, su no agresividad y su resistencia "pasiva". Quien posee el Mizu-no-kokoro es entonces sensible a todas las percepciones y su Ki está al unísono con todos los seres.
- MOKUSO:** Concentración, meditación.
- MOKUSO-YAME:** Fin de la meditación.
- MOMO:** Muslo.
- MON:** Grado.
- MON-ETTI:** Alumno; Discípulo.
- MON-TEI:** Estudiante.
- MOROTE:** Ambos brazos.
- MOROTE-GARI:** Derribo por siega de las piernas con ambos brazos.
- MOROTE-GEDAN-BARAI:** Barrida baja con ambas manos.
- MOROTE-UKE:** Parada o bloqueo con ambas manos.
- MOROTE-ZUKI:** Acometida con dos manos.
- MU:** Vacío; nulo.
- MUKO-NO-KAMAE:** Postura de defensa sin defensa
- MUKOZUNE:** Columna vertebral.
- MUNE:** Pecho.
- MUNE-GARAMI:** Luxación del brazo con el pecho.
- MUNE-GATAME:** Control por inmovilización con el pecho.
- MUNE-GYAKU:** Control invertido por luxación del codo con el pecho en Ne-Waza.
- MUNE-OSHI:** Empujón al pecho.

MUNE-OSHI-NAGE: Derribo empujando al pecho

MUNEN-MUSHIN: Vacío mental donde predominan las ondas alfa, estado que se consigue con la práctica continua.

MURI: Violencia.

MURIKAI: Carencia de entendimiento.

MUSHA-SHUGYO: Formas austeras de entrenamiento de los guerreros para incorporar virtudes psicológicas, espirituales y físicas, forma de vida utilizada por los Ronin.

MUSHIN: Estado de concentración físico, mental y espiritual durante la acción.

MUSHIN-NO-KOKORO: Concentración en la observación de la realidad como única verdad.

MUSÔ-KEN: Movimiento atacante o defensivo, que resulta espontáneo y sin la intervención del pensamiento, anticipando las acciones del oponente. El Musoken representa un tipo de sexto sentido.

MUSUBU: Atar; Ligar.

MUSUME: Hija

MUSUKO: Hijo

N

NAGASHI-UKE: Parada desviando con la palma.

NAGE: Lance, derribo, tirar, proyectar.

NAGE-JITSU-NO-KATA: “Formas de Defensa por Proyección”.

NAGE-KOMI: Serie de repeticiones con proyección final.

NAGE-WAZA: Técnicas de Lances o derribos.

NAGI-NATA: Bastón con un punzón en el extremo, arte practicado por mujeres.

NAIKE: Tobilo.

NAMI: Lo corriente, lo ordinario.

NAMI-JUJI-JIME: Estrangulación en cruz con agarre normal.

NANAME: Diagonal; Oblicuo.

NANAME-GERI: Patada oblicua o puntapié cruzado.

NANAME-SHITA-UCHI: Corte descendente hacia la diagonal anterior.

NANAME-UCHI: Golpe oblicuo con el puño.

NANAME-ZUKI: Puñalada sesgada al cuello, o corte a la carótida.

NE: Acostado, suelo.

NE-WAZA-RANDORI: Trabajo libre en el suelo.

NEKO-ASHI-DACHI: Postura de guardia retrasada (10% del peso corporal en pierna adelantada, y 90% del peso corporal en pierna atrasada y flexionada). Postura del gato.

NE-WAZA: Técnicas de lucha en el suelo.

NI: Dos.

NIHON: Japón.

NI-HONGI: Libro de la Historia antigua japonesa.

NI-HON-NUKITE: Golpe fundamental con dos dedos.

NIKYO: Segundo principio de control de muñeca, torsión de la mano de canto hacia el interior; también denominado: Kote-Mawashi.

NINJA: Hombres de clase baja entrenados para el espionaje y el asesinato a sueldo, expertos en el manejo de armas y uso de venenos, surgieron a finales del período Heian (794-1185) en las montañas de los alrededores de Kyoto. Eran la antítesis del Bushido.

NO: De.

NODO: Garganta.

NOGARE-JUTSU: Técnicas de ataque y bloqueo con el Kiai al oponente usando el Hara.

NOGARE-KATA: Formas de evasión o escape en Ne-Waza

NOMERÚ: Caer boca abajo.

- NOTO-TSUKÉ:** Enfundar lenta y armoniosamente la Katane
- NUKI:** Sacar. Desenvainar la Katana.
- NUKITE:** Dedos de punta.
- NUKI-KAKE:** Desenvaine de la katana.
- NUKI-TSUKÉ:** Envainado veloz de la Katana.
- NUKI-UCHI:** Golpear con una mano, con el pie o con la Katana en todas las direcciones, con velocidad, fuerza y precisión.
- NUKI-WAZA:** Técnica evasiva. Generalmente comprende un paso hacia atrás o un giro destinado a evadir un ataque, lo que ocasiona que el mismo encuentre el vacío y con esto se aprovecha el momento de balance del oponente para contraatacar.
- NYUMON-SURU:** Bienvenida brindada a un alumno nuevo que se incorpora al Dojo.
- NYUNAN-SHIN:** Suavidad del espíritu que debe observar un alumno, que acepta humildemente las directivas de su Sensei, dejando de lado su ego.

O

- O:** Gran, grande.
- O-GOSHI:** Gran lance con la cadera.
- O-NANAME-UE-UCHI:** Corte sesgado largo hacia arriba.
- O-SOTO-BARAI:** Derribo por gran barrida exterior.
- O-SOTO-GAESHI:** Gran contraderribo segado externo contra O-Soto-Gari.
- O-SOTO-GAKE:** Gran engancho exterior.
- O-SOTO-GARI:** (Kaeri-Nage) Lance por gran derribo segado exterior.
- O-SOTO-GURUMA:** Lance por gran derribo exterior en rueda.
- O-SOTO-MAKIKOMI:** Lance por gran derribo exterior enrollando.
- O-SOTO-OSAE:** Lance por gran derribo exterior inmovilizando.
- O-SOTO-OTOSHI:** Lance por gran derribo exterior hacia abajo.
- O-TSURI-GOSHI:** Lance por gran elevación de la cadera.
- O-UCHI-GAESHI:** Gran contraderribo segado interior contra O-Uchi-Gari.
- O-UCHI-GAKE:** Gran engancho interior.
- O-UCHI-GARI:** Gran segado interior.
- OBI:** Cinturón.
- OBI-GOSHI:** Lance con la cadera agarrando por delante del cinturón.
- OBI-SEOI-NAGE:** Lance por el hombro sujetando el extremo del cinturón.
- OBI-TORI:** Agarre al cinturón.
- OBI-TORI-GAESHI:** (Hikikomi-Gaeshi) Lance por sutemi sujetando cinto.
- OBI-JIME:** Estrangulación con el cinturón.
- OEN:** Auxilio; Socorro.
- OGATA, Yoshío:** Introdutor del Ju-Jitsu tradicional en la Argentina en 1906, traído por la Armada Argentina.
- OI-GERI:** Patada con pierna avanzada.
- OI-TSUKI:** Golpe de puño avanzando.
- OKAASAN:** Madre
- OKIRU:** Ponerse de pie.
- OKITE:** Ley.
- OKONAI:** Conducta.
- OKUDEN:** Alumno elegido para transmitirle los principios y secretos de la Escuela por considerarse meritorio y digno.
- OKURI:** Resbalar; Deslizar tirando.
- OKURI-ERI-JIME:** Estrangulación deslizando las solapas cruzadas.
- OKYÚ:** Primeros Auxilios.
- OMOTE:** Arriba; ataques de frente.

OMOTE-JITSU-NO-KATA: “Forma de defensas por estímulo de frente”.

OMOTE-WAZA: Secretos técnicos celosamente guardados por el Director de la Escuela.

OMOTO-KYO: Todas las enseñanzas tienen el mismo origen.

ONNA: Mujer

ONORE-NO-KANSEI: Cultivo físico, mental y espiritual para auto-conocernos y recorrer la Vía.

OSAE: Inmovilizar; Retener en el suelo.

OSAE-HISHIGI: Luxación en el cuello.

OSAE-HIZA-GARAMI: Inmovilización de rodilla luxando enrollada.

OSAE-KOMI: Inmovilización en el suelo.

OSAE-KOMI-WAZA: Técnicas de inmovilización en el suelo.

OSAE-UDE-GATAME: (Ikkyo, Ude-Kujiki-Osae) Control por luxación del brazo (codo-muñeca) hasta el suelo; 1º Principio.

OSAE-UKE: Parada-agarre inmovilizando.

OSAE-WAZA: Técnicas de inmovilización en el suelo.

OSU: Empujar al oponente hacia atrás.

OTAGAI: Compañeros; Reciprocidad; Mutuamente.

OTAGAI-NI-REI: Saludo recíproco entre los Compañeros de práctica.

OTEN-GATAME: Control por luxación del brazo girando sobre el costado en el suelo.

OTOKO: Hombre.

OTOKODATE: Aspiración cumplida de un Samurai o practicante de Ju-Jitsu tradicional que cumple con todos los preceptos de la Vía y se ha transformado en un verdadero caballero.

OTONA: Adulto; Mayor.

OTOSHI: Caer; Estrellar; Volcar; Tirar hacia abajo.

OTOSHI-EMPI-UCHI: Golpe de codo de arriba-abajo.

OTOSHI-UKE: Parada hacia abajo.

OU: Cargar en la espalda.

OWARU: Vencer; Concluir.

OYASUMI: (Nasai!) ¡Buenas Noches!

OYAYUBI: Dedo pulgar.

OYO-WAZA: Técnicas de patadas ejecutadas suavemente para su estudio.

P

PITORU: Pistola

R

RAKUDAI: Fracaso en un examen.

RANDORI: Práctica Técnica.

RANDORI-GEIKO: Entrenamiento libre.

REI: Saludo, reverencia.

REI-HO: Formas de saludo (**Ritsu-Rei:** Saludo desde posición de pie; **Za-Rei:** Saludo desde posición arrodillada); Etiqueta; Decoro.

REI-SHIKI: Arte de conocer y actuar con respeto y cortesía según las normas de etiqueta marcial.

RENKO-HO: Formas de conducción o trasladar al agresor controlado.

RENMA: Gimnasia; Ejercicio.

RENRAKU: Conectar; Encadenar; Unir.

RENRAKU-HENKA: Encadenamiento - conexión - encadenamiento.

RENRAKU-HENKA-WAZA: Combinaciones de encadenamientos técnicos conectados.

RENRAKU-WAZA: Encadenamientos de técnicas.

RENSHI: Instructor experto. Este título comprende dos grados: 4º y 5º Dan de Ju-Jitsu. Nivel integral armónico de su personalidad constituida por la mente, el cuerpo y el espíritu que capacita a los 4º y 5º Danes de Ju-Jitsu para ejercer la docencia en el arte de los Samuráis.

- RENTAI-HO:** Cuerpo físicamente apto para la práctica de Ju-Jitsu.
- RENZOKU-WAZA:** Continua combinación de técnicas. (Prog. estudio Gokyo E.S.JJ.TyBJ, y Prog. Grado Superior Dan E.S.JJ.TyBJ)
- RI-AI:** Principio subyacente de un arte. En Ju-Jitsu incluye evitar controlar al oponente con el uso de la fuerza bruta.
- RIDATSU-HO:** Movimientos de liberación de agarres.
- RI-GI-TAI:** Eficiencia máxima en el uso de la energía para la aplicación armónica de las técnicas.
- RIKA:** Ciencia; Saber; Conocimiento.
- RIKAKU: (Riki-Gaku)** Postura natural a distancia usada en el Goshin-Jutsu, también Muko-No-Kamae.
- RINRI:** Ética.
- RINSEKI:** Asistente.
- RIREKI:** Currículum Vitae.
- RITI:** Inteligencia.
- RITSU-REI:** saludo de pie inclinando el tronco del cuerpo hasta un ángulo de 30° (talones juntos y manos a los costados del cuerpo que se deslizan hacia adelante al inclinarse).
- ROEI:** Campamento.
- ROGOKÚ:** Cárcel.
- ROKKOTU:** Costilla.
- ROKKYU:** Kyú.
- RONBUN:** Tesis.
- RONIN:** Samurai errante, sin Señor Feudal ni status-social.
- RONSETSU:** Discurso; Alocución.
- ROSYUTU:** Exhibición.
- ROZIN:** Anciano; Viejo.
- RYO:** Ambos; Método.
- RYO-ASHI-DORI: (Morote-Gari)** Derribo sujetando ambas piernas con las manos.
- RYO-ASHI-HISHIGI:** Luxación doble de tobillos con ambos brazos (Mét. Kawaishi).
- RYOGAN-TSUKI:** Golpe con la punta de los dedos, largo y anular.
- RYO-HIZA-GATAME:** Control por luxación doble al codo con las rodillas. Doble llave de rodillas.
- RYO-KATA-OSHI:** Empujón a los dos hombros.
- RYO-KU-HI:** Tanteo o comparación de fuerza.
- RYOTE:** Ambas manos.
- RYOTE-DORI:** Agarre a ambas manos.
- RYOTE-JIME:** Estrangulación de frente con ambas manos.
- RYOHO:** Técnicas realizadas de derecha y de izquierda.
- RYU:** Escuela; Tronco; Estilo; Método.
- RYU-HA:** Escuelas tradicionales de formación marcial del guerrero (Bushi), tenían diferentes niveles de enseñanza: para los Bushi de niveles inferiores las técnicas eran básicas para utilizar en el campo de batalla, en la vigilancia, etc. De acuerdo a la responsabilidad que adquiriría el Bushi aumentaba su preparación marcial. Los que realizaban funciones policiales en el feudo adquirirían conocimientos de técnicas de neutralización y de armas policiales. Al final de la pirámide organizacional jerárquica de los Bushi estaban los Samurai de alta graduación, los familiares del clan, en número reducido, accedían al Dojo familiar donde transmitían las técnicas más secretas del clan. La dirección técnica estaba en manos de un maestro de artes marciales oculto, llamado: Kage-Shihan.
ryu-ha-jujutsu: daito-ryu, kakutsu-ryu, jikinshin-ryu, juki-ryu, kito-ryu, katori-ryu, kito-ryu, kyushin-ryu, miura-ryu, sekiguchi-ryu, shibukawa-ryu, shin-no-shindo-ryu, sosuichi-ryu, takenouchi-ryu, tenshin-shin`yo-ryu, tenshin-ryu, yagyū-ryu, yanagi-ryu, yoshin-ryu, entre otras).
- RYU-SETSU:** Nieve en la rama del sauce.

RYU-SHA: Alumno avanzado de una escuela de Ju-Jitsu o Artes Marciales Japonesas que ha sido autorizado por su Sensei a enseñar las técnicas de su escuela.

- S**
- SABAKI:** Esquivar; Girar.
- SAKE:** Licor de arroz o bebida alcohólica tradicional japonesa extraída de la fermentación del arroz.
- SAKKI:** Actitud controlada frente a la agresión de un oponente.
- SAKOTSU:** Clavícula.
- SAKURA:** Flor del Cerezo adoptada por el Ju-Jitsu como símbolo del Samurai.
- SAKUSEN:** Estrategia.
- SAKUTÓ:** Borde externo del pie.
- SAMURAI:** Caballero-Guerrero-Acompañante del Medioevo Japonés que servía bajo las órdenes de un Señor Feudal.
- SAN:** número: 3 (tres); Señor o Señora.
- SANKAKU:** Triángulo.
- SANKAKU-GATAME:** Control por luxación del codo en triángulo.
- SANKAKU-JIME:** Estrangulación con la pierna en triángulo.
- SANKAKU-TAI:** Guardia colocando los pies en forma de “T” formando un triángulo, para esquivar con facilidad cualquier ataque.
- SANKYO:** Tercer principio de control de muñeca; Torsión de la mano en rotación; también denominado: Kuzure-Kote-Hineri; Kote-Maki; Sankajo.
- SAPPO: (Kyusho)** Arte secreto de atacar los puntos vitales desarrollado por el Ju-Jitsu en el siglo XIII, que se le enseñaba a los Samuráis.
- SASAE:** Trabrar; Sostener; Soportar.
- SASAE-TSURI-KOMI-ASHI:** Acción de trabrar el pie adelantado levantando y atrayendo como pescando.
- SASOI-KATSU:** método de reanimación inductivo.
- SASÚ:** Dar una puñalada; Pinchar; Apuntar.
- SAWARU:** Palpar.
- SAYA:** Vaina de la Katana
- SAYONARA:** Adiós!
- SEIBO:** Reputación.
- SEIRI-UNDO:** relajación.
- SEI-SAI:** Sanción, castigo.
- SEI-SEI:** Modos protocolares.
- SEI-SHI-ICHI-RYO:** Vida y muerte son una misma cosa.
- SEISHI O CHOETSU:** Cambio de actitud mental del Samurai, confrontado diariamente al problema de la vida y de la muerte
- SEISIN:** Espíritu
- SEISIN-TANREN:** Desarrollo físico, mental y espiritual del Samurai siguiendo la Vía establecida por el Bushido.
- SEITO:** Estudiante
- SEIYAKU:** Juramento verbal o escrito.
- SEIYO:** Recuperarse, descansar.
- SEIZA:** Posición arrodillado sentándose sobre los talones con los empeine apoyados sobre el Tatami o suelo, dedos gordos juntos, el derecho sobre el izquierdo. La columna vertebral debe permanecer vertical, la cabeza recta, y las manos apoyadas sobre los muslos de las piernas, lo más cercano al tronco.
- SEKIMU:** Cumplir con el deber, cumplir con una obligación.
- SEKIGUCHI-RYU-JUJUTSU:** Escuela de Ju-Jitsu en el Japón feudal, creadora de los Ukemi.
- SEKKYOKUTEKI SEN'I:** Voluntad de combate. Tomar la iniciativa.

SEME: Ataque, asalto.

SEN: Acción de atacar cuando se siente el “momento justo”

SEN-KEN: Movimiento anticipado al ejecutado por el oponente.

SEN-SEN-NO-SEN: Reacción a nivel subconsciente de “atacar antes de que”.

SEN-NO-SEN ó TAI-NO-SEN: Estado permanente de intuición y de alerta. Después de la acción del ataque y antes de que finalice, tomando la iniciativa en defensa” (en Ju-Jitsu Tradicional se emplea la forma Tai-No-Sen, es decir, esperar el ataque del adversario para reaccionar inmediatamente).

SENDATSU: Pionero. Persona que ha recorrido antes el sendero, la Vía.

SENDO: Dirigir, indicar.

SENMON: Especialista

SENNUKI: Tirabuzón.

SENPAI: Instructor ayudante, el alumno más antiguo y de mayor grado.

SENRYAKU: Estrategia.

SENRYOKU: Poder combativo.

SENSAKU: Investigar.

SENSEI: Maestro, orientador, profesor. Es el hombre recto digno de imitar que nos muestra el camino.

SEN-SÚ: Abanico.

SENZYUTU: Táctica.

SEOI: cargar sobre la espalda.

SEOI-AGE: Derribo arrojándose con los hombros hacia atrás (Mét. Kawaishi).

SEOI-NAGE: Lance cargando sobre la espalda.

SEOI-OTOSHI: vuelco arrodillando cargando sobre la espalda hacia abajo.

SEOI-OTOSHI-MIKI-KOMI: Lance arrodillando una pierna y enrollándola hacia delante.

SEOI-MAKI-KOMI: Lance enrollándose hacia delante.

SEOI-SOTO-MUSO: Lance sobre la espalda sujetando el muslo del oponente con el brazo.

SEOI-GANSEKI-OTOSHI: Lance tomando ambas solapas cargando sobre la espalda y aplicando Ju-ji-Jime.

SEPPAKU: Urgencia.

SEPPUKU: Ceremonia de suicidio practicada por los Samurai para enfrentar faltas graves a las leyes del Bushido.

SETAI: Jefe de familia.

SETTAI: Recepción, festejar, servicio.

SETTÓ: Cometer un robo.

SETTOKU: Persuadir.

SHI: Número cuatro, maestro.

SHIAWASE: Felicidad, hombre feliz

SHIBARU: Atar

SHIBO: Fallecimiento

SHIBORI (Shiború) Prensar

SHIBUKAWA-RYU-JUJUTSU: escuela de Ju-Jitsu en el Japón feudal.

SHICHI: Número siete.

SHICHI-DAN: 7º Dan.

SHIHAN: Venerable maestro, título dado por los alumnos en señal de respeto.

SHIHO: Cuatro direcciones.

SHIHO-EMPI-UCHI: “Golpe de codo hacia los cuatro lados). Kata de Ju-Jitsu Tradicional, origen: Japón.

SHIHO-EMPI-UCHI-NO-KATA: “Forma de golpes con el codo a los cuatro puntos”

SHIHO-NAGE: Lance hacia cuatro puntos.

- SHIHO-UKE-UCHI:** “Defensa y Ataque con puño hacia los cuatro lados”. Kata de Ju-Jitsu tradicional, origen: Japón, estudiado en Ju-Jitsu infantil en la E.S.JJ.T. (estudiado en Ju-Jitsu infantil en la E.S.JJ.T)
- SHIHO-UKE-GERI:** “Defensa y Ataque con pierna hacia los cuatro lados”. Kata de Ju-Jitsu tradicional, origen: Japón.
- SHIJI:** Recibir instrucciones o enseñanza. Ser su discípulo.
- SHIKAI:** Presidente, presidir reunión.
- SHIKAKU:** Sentido de la vista, ángulo visual.
- SHIKI:** Ceremonia, protocolo, mandar, director. También significa: “Generosidad”, una de las 7 virtudes que desarrollaban los Samurai de acuerdo al Bushido.
- SHIKO:** desplazamiento sobre una rodilla.
- SHIKO-DACHI:** desplazamiento en postura de rodillas flexionadas, (50% y 50% del peso corporal repartido en c/pierna, pies abiertos hacia fuera).
- SHIKOMU:** Instruir, enseñar.
- SHIKORO-DORI:** Agarre de la mandíbula
- SHIKORO-GAESHI:** Giro de la mandíbula.
- SHIMMEISHO-NO-WAZA:** técnicas nuevas.
- SHIMOSEKI:** Público.
- SHINAYAKA:** Flexible.
- SHINBO:** Perseverancia, paciencia.
- SHINBOKU:** Amistad.
- SHINDEN-NI-REI:** saludo al santuario.
- SHINKEN-SHOBU-NO-KATA:** “Formas de combate” (antiguo nombre del Kime-No-Kata)
- SHINKO:** Amistad.
- SHIN-NO-SHINDO-RYU-JUJUTSU:** escuela de Ju-Jitsu en el Japón feudal.
- SHIN-TAI:** Formas de caminar o desplazamiento. Movimiento hacia delante, hacia atrás o hacia los lados.
- SHIN-TAI-ATEMI-JITSU-NO-KATA:** “Forma Técnica de desplazamiento en guardia avanzada aplicando Atemi” (Prog. Grad. 4º Kyú ESJJTyBJ)
- SHIN-TAI-JITSU-NO-KATA:** “Forma Técnica de desplazamientos en guardia retrasada”. (Prog. Grad. 5to.Kyú E.S.JJ.TyBJ)
- SHIN-TAI-UKE-JITSU-NO-KATA:** “Forma Técnica de desplazamiento con bloqueos en guardia natural” (Prog. Grad. 4º Kyú ESJJTyBJ)
- SHIRO:** Color blanco.
- SHIROTO:** Aficionado, novicio, amateur.
- SHI-SEI:** Posturas, posición.
- SHIZEN-HON-TAI:** Posición natural fundamental.
- SHIZEN-TAI:** Postura natural (Hidari-Shizen-Tai o Migi-Shizen-Tai).
- SHITA-HARA:** Bajo vientre.
- SHITÓ:** Lucha a muerte.
- SHITSU:** Corva, hueco poplíteo.
- SHITUKERU:** Enseñar.
- SHITUREI:** Descortés.
- SHIWAZA:** Obra, acto
- SHIZEN:** Naturaleza.
- SHODA:** 7ma vértebra cervical.
- SHODAI:** Título que se le otorga al fundador de una Ryú. Grandioso.
- SHO-DAN:** Primer Dan.
- SHO-DO:** Vía de la perfección de la escritura con pincel practicada por los Samurai. Caligrafía espiritual.
- SHO-NO-BUDO:** Artes Menores (ataques y defensas a manos libres, Ju-Jitsu).

- SHOGUN:** General de mayor poder nombrado por el Emperador como primer ministro para Gobernar.
- SHOKUDO:** Velocidad, rapidez.
- SHOMEN:** Frente del Dojo, donde se ubican los maestros. También llamado Joseki o Kamiza.
- SHOMEN-NI-REI:** Saludo al Shomen.
- SHOMEN-ZUKE:** Pistola apuntando a la zona central (al abdomen).
- SHOSEI:** Reanimación, resucitación.
- SHOSHINSHA:** Principiante.
- SHOSHO:** Certificado personal que se reconoce el logro de un rango Kyu o Dan.
- SHOTU:** espada corta.
- SHUGYO:** Entrenamiento físico duro y austero, orientado al crecimiento psicológico y espiritual (Agatsu: victoria sobre uno mismo; Masagatsu: victoria justa; y Katsu-Hayabi: despertar espiritual fuera del tiempo y espacio)
- SHUREN:** Entrenamiento forjado y pulido de la mente, el espíritu y el cuerpo.
- SHUTO:** Canto o borde externo de la mano. También denominado Te-Gatana.
- SHUTO-UCHI:** Golpe con el canto externo de la mano.
- SHUTO-UKE:** Parada con el canto de la mano.
- SOBI:** Tendón de Aquiles.
- SODA:** 7° vértebra cervical.
- SODE:** Manga del Keikogi o chaqueta.
- SODE-GURUMA-JIME:** Estrangulación en ruela por la manga (Mét.Kawaishi).
- SODE-JIME:** Estrangulación con la manga.
- SODE-TORI:** Agarre de la manga.
- SODE-TSURIKOMI-GOSHI:** Lance con agarre de la manga, tirando y levantando con la cadera.
- SOHEI:** Monjes Samurai.
- SO-KATSU:** Método de reanimación compuesto.
- SOKUTO:** Borde externo del pie.
- SOKUTO-GERI:** Puntapié con el canto externo o borde del pie. También denominado Yoko-Geri.
- SO-IN:** Metatarso.
- SON:** Desventaja, daño, perdidas.
- SONKYO-NO-SHUSEI:** Posición en cuclillas.
- SONOMAMA:** No moverse.
- SORE-MADE:** Eso es todo; ¡Terminado!
- SOSUISHITSU-RYU-JUJUTSU:** Escuela de Ju-Jitsu en el Japón feudal.
- SOTAI-RENSHU:** Entrenamiento con un compañero.
- SOTO:** Exterior, afuera
- SOTO-KATA-ASHI-HISHIGI:** Control exterior de la articulación de la pierna con el hombro.
- SOTO-MAKIKOMI:** Lance por enrollamiento exterior.
- SOTO-MOROTE-GARI:** Lance por barrido exterior de las piernas con ambos brazos.
- SOTO-UKE:** Parada o bloqueo exterior o por afuera.
- SOTTO:** Desmayo.
- SOTUGYO:** Graduación, Tesis, Diploma.
- SOYO:** Conocimiento, Cultura.
- SOZI:** Aptitud.
- SUASI:** Descalzo.
- SUDE:** Manos vacías.
- SUE:** Fin.
- SUI:** Elegancia.
- SUIGETSU:** Plexo solar, punto vital debajo del esternón.
- SUIZÓ:** Páncreas.
- SUKAKKE:** inicia una acción.
- SUKASU:** Dejar espacio.

SUKIYAKI: Comida típica japonesa.
SUKO: Majestuoso, sublime.
SUKUI: Sacar con pala o cuchara.
SUKUI-NAGE: Lance en forma de pala.
SUMI: Ángulo, esquina, oblicuo.
SUMI-GAESHI: Lance por el ángulo.
SUMI-OTOSHI: Caída por la esquina.
SURI-AGE: Empujón a la frente.
SURI-AGE-WAZA: Técnica de Ken-Jutsu de desviar el sable del adversario por deslizamiento exterior.
SURI-ASHI: Desplazamiento sin despegar los pies del suelo, impulsando las piernas con las caderas, y no levantando las rodillas.
SUSO-JIME: Estrangulación con la chaqueta inferior.
SUTE-GEIKO: Entrenamiento de Randori de sacrificio contra un practicante avanzado.
SUTEMI: Acción de sacrificio.
SUTEMI-WAZA: Técnicas de sacrificio para derribar en la que Tori cae primero.
SUWARI-WAZA: Técnicas de estudio de los movimientos realizados de rodillas.
SUZI: Músculo.
SYAZAI: Disculparse, pedir perdón.
SYOGAI: Herida, lesión.
SYOHEI: Invitación.
SYUJIN: Huésped de Honor.
SYUPPIN: Exhibición.
SYUSIN: Ética.

T
TACHI-AI: Término genérico para la confrontación combativa o lucha.
TACHI-KATA: Posturas para la defensa.
TACHI-REI: Saludo de pie antes y después de un entrenamiento de combate o para saludar al sensei, se inclina ligeramente el tronco sin desviar la mirada de los ojos del profesor o compañero de práctica.
TACHI-WAZA: Técnicas ejecutadas en posición de pie.
TAI: Cuerpo, posición de alerta.
TAI-HO-JUTSU: Sistema de defensa y arresto creado en 1947 por la policía japonesa, que incluye diversas técnicas eficaces de Ju-Jutsu, entre otras. Se lo actualiza constantemente para adaptarlo al combate en la calle. Usa el Keibo.
TAI-OTOSHI: Volteo del cuerpo hacia abajo, oblicuo anterior derecho.
TAI-SABAKI: Desplazamientos en giro del cuerpo. Son los siguientes: (hidari-ushiro-sabaki; migi-ushiro-sabaki; hidari-ushiro-mawari-sabaki; migi-ushiro-mawari-sabaki; hidari-mae-sabaki; migi-mae-sabaki; hidari-mae-mawari-sabaki; migi-mae-mawari-sabaki; tai-sabaki sin desplazamiento de pies).
TAI-NO-SEN: Adelantarse en el ataque propio ante la iniciativa del oponente. En Ju-Jitsu tradicional se emplea mas esta forma.
TAIATARI: Empellón, Golpe con el cuerpo.
TAIHO: Arresto.
TAII: Condición física, progreso físico.
TAIKU: Educación física. Gimnasio.
TAIKA: Autoridad.
TAIKAKU: Examen físico.
TAIKEN: Experiencia personal.
TAIKO: Tambor gordo.

TAIMEN: Honra.

TAIMO: Aspiración.

TAIRYOKU: Fuerza física.

TAISEI: Actitud, postura.

TAISO: Ejercicios físicos.

TAISYOKU: Renuncia.

TAKE: Estatua, alto.

TAKENOUCHI-RYU-JUJUTSU: Escuela de Ju-Jitsu antigua del Japón feudal, creada en 1532, actualmente reconocida como la poseedora de la más vasta documentación histórica del Ju-Jitsu japonés. Es una de la escuela que más ha influenciado en nuestros programas de grado de la Escuela Santafesina.

TAKUETU: Excelencia.

TAMASHI: Espíritu.

TAMOTU: Preservar la vida.

TANCHU: Punto vital situado en la mitad del esternón.

TANDEN: Bajo vientre.

TANDOKU-RENSYU: Practica individual usando espejo.

TANBO: Bastón corto.

TANBO-JUTSU: Técnicas con el bastón corto (palo de madera dura de 35 a 50 cm de longitud).

TANBO-JITSU-NO-KATA: “Formas de Defensa contra Bastón corto”.

TANBO-KATAME-JITSU-NO-KATA: “Forma de Control técnico con Bastón corto”

TANBO-UCHI-NO-KATA: “Forma de Golpes con el Bastón corto”

TANI: valle.

TANI-OTOSHI: Lance por caída por el valle.

TANTO: Puñal o cuchillo con guardia.

TANTO-JUTSU: Técnicas de puñal.

TANTO-DORI-JITSU-NO-KATA: “Formas de Defensa contra ataques con puñal”.

TANTO-JITSU-NO-KATA: “Forma técnica de ataque con puñal”

TAORERU: Quebrarse psicológicamente

TASUKÉ: Socorro.

TATAMI: Pis acolchado de paja de arroz prensada. Actualmente de colchonetas o placas de goma eva para practicar Ju-Jitsu.

TATCHI-OYOGI: Natación vertical de combate practicada por los Samurai.

TATE: Mantenerse en una línea.

TATE-HISHIGI: Luxación del cuello vertical.

TATE-SANKAKU-GATAME: Control lateral y triangular del cuerpo de Uke, en Ne-Waza (Mét. Kawaishi)

TATE-SHIHO-GATAME: Control sobre los cuatro puntos a horcajadas o montado a caballo (Mét. Kawaishi).

TATE-SHIHO-HIZA-HISHIGI: Luxación de rodillas longitudinalmente en control sobre los cuatro puntos a horcajadas (Mét. Kawaishi).

TATE-TSUKI: Golpe de puño vertical.

TAWARA: Saco de arroz, fordo.

TAWARA-GAESHI: Lance por vuelco del saco de arroz (Mét. Kawaishi).

TAWARA-GAESHI-JIME: Lance por vuelco de saco de arroz con estrangulación.

TAWARA-JIME: Estrangulación por vuelco de arroz

TAWARA-KUBI-GAESHI: Lance por vuelco en saco de arroz por el cuello.

TE: mano.

TE-GATAME: Luxación al codo por llave de mano.

TE-GATAME-ATE: Luxación por golpe con el canto de la mano.

TE-GURUMA: (Te-Nage) Lance en rueda de manos.

- TE-KUBI-OSAE:** control de la muñeca. Yonkyo.
- TE-WAZA:** Técnicas de manos.
- TEBURADE:** Con las manos vacías.
- TEBURADE-GOSHIN-JUTSU:** Técnicas de defensa personal con las manos vacías.
- TEIKÓ:** Resistir.
- TEISHO:** Palma de la mano.
- TEISHO-UCHI:** Golpe con la palma de la mano.
- TEKI:** Enemigo.
- TEKUBI:** Muñeca.
- TENDO:** Punto vital de la parte superior de la cabeza, en la sutura biparietal (Glabela).
- TENJIN-SHINYO-RYU-JUJUTSU:** Escuela de Ju-Jitsu en el Japón feudal, fundado por Iso Mataemon Ryu Kansas Minamoto No Masatari, basado en dos escuelas, Yoshin-Ryu-Jujutsu y Shin-No-Shinto-Ryu-Jujutsu. Se destaca por varias técnicas de palancas articulares y estrangulaciones, muchas forman la base del HÇKodokan Judo.
- TENKAI:** Girar.
- TENRAKAI:** Exhibición.
- TESEN:** Abanico de metal.
- TESUTO:** Examen.
- TETTSUI:** Martillo.
- TETTSUI-UCHI:** Golpe de martillo.
- TETTSUI-UKE:** Parada en martillo.
- TE-WAZA:** Técnicas de mano.
- TI:** Sabio, inteligencia.
- TIMU:** Trabajo en equipo.
- TOBI:** Saltar.
- TOBI-JUJI-GATAME:** Luxación en cruz al brazo por salto.
- TOBI-GERI:** Puntapié frontal por salto.
- TOBÓ:** Escapar.
- TOBÓ-WAZA:** Técnicas de escape.
- TOKKO:** Conducta virtuosa.
- TOKUI:** Especialidad o favorita.
- TOKUI-WAZA:** Técnica especial o preferida.
- TOMA:** Espacio grande entre Tori y Uke.
- TOMO:** Compañero.
- TOMODACHI:** Amigo, amiga.
- TOMOE:** Círculo.
- TOMOE-HISHIGI:** Prensa o luxación de cuello en círculo o enrollando.
- TOMOE-NAGE:** Lance en círculo.
- TORI:** El que aplica o ejecuta una técnica al compañero.
- TORIKUMI:** Lucha cuerpo a cuerpo.
- TORIMAKI:** Rollo de pergamino con enseñanzas secretas.
- TOSHU-NO-BU:** Ataques con las manos desnudas.
- TOSI:** Edad.
- TÓSI:** Luchador
- TOSO:** Lucha.
- TSUBA:** Cazoleta de los sables del Samurai.
- TSUKA:** Mango de un arma blanca.
- TSUKANE:** Ingle.
- TSUKI:** Golpe con el puño cerrado penetrando.
- TSUKI-AGE:** Golpe de puño ascendente.
- TSUKI-DASHI:** Acometida con la mano.

TSUKI-JITSU-NO-KATA: “Formas de Defensa por Tsuki Jodan a 360°”.

TSUKIKAKE: (Ura-Tsuki) Puñetazo al estómago

TSUKIKOMI: Acometida al vientre con un puñal.

TSUKIKOMI-JIME: Estrangulación empujando con el puño.

TSUKI-NO-KOKORO: Tranquilidad del espíritu de un guerrero antes de entrar en combate.

TSUKI-WAZA: Técnicas de golpear puntos vitales con las puntas de los dedos de las manos.

TSUKITOBASU: Empujar con violencia.

TSUKITÓSU: Apuñalar.

TSUKURI: Colocar o posicionar adecuadamente el cuerpo para proyectar, (preparación).

TSUNAGÚ: Sujetar, atar, esposar.

TSURI: Elevar, levantar similar a la de pescar.

TSURIGANE: Testículos, también Kinteki.

TSURI-GOSHI: Lance por elevación de la cadera.

TSURI-KOMI-GOSHI: Lance tirando y elevando con la cadera.

TSYAWAN: Tazón para arroz o Té.

TSYUSEI: Jurar, fidelidad.

U

UCHI: Interior, percusión.

UCHI-DESHI: Discípulo aceptado.

UCHI-KATA-ASHI-HISHIGI: Control interior de la articulación de la pierna con el hombro.

UCHI-KOMI: Forma de entrenar o repetir un mismo ataque gran número de veces en c/entrenamiento a fin de adquirir destreza, rapidez y espontaneidad en la ejecución de una técnica.

UCHI-KUDAKI: Aplastamiento.

UCHI-MATA: Lance por barrido del interior del muslo.

UCHI-MATA-MAKIKOMI: Lance por enrollamiento interior del muslo.

UCHI-UKE: Parada por el interior.

UCHI-WAZA: Técnicas de golpes.

UDE: Brazo.

UDE-ATE: Golpes de mano y brazo.

UDE-ATE-JITSU-NO-KATA: “Formas de Defensas por Proyección contra Ataques del Tren Superior, de Frente”.

UDE-GARAMI: Luxación por enrollamiento del brazo.

UDE-GATAME: Control por luxación del codo por brazo estirado.

UDE-GURUMA: Lanzar haciendo rodar con el brazo.

UDE-HIJI-ASHI-KANSETSU: Luxación del codo con pierna y ambas manos.

UDE-HINERI-NAGE: Lance por control de Sankyo.

UDE-HINERI-SEOI-NAGE: Lance por la espalda por control de Sankyo.

UDE-HISHIGI-DO-GATAME: Control por luxación del codo con el torso.

UDE-HISHIGI-ASHI-GATAME: Control por luxación del codo con la pierna.

UDE-HISHIGI-HARA-GATAME: Control por luxación del codo con el abdomen.

UDE-HISHIGI-HIZA-GATAME: Control por luxación del codo con la rodilla.

UDE-HISHIGI-JUJI-GATAME: Control por luxación del codo en cruz.

UDE-HISHIGI-SANKAKU-GATAME: Control por luxación del codo con las piernas en triángulo.

UDE-HISHIGI-TE-GATAME: Control por luxación del codo con la mano.

UDE-HISHIGI-UDE-GATAME: Control por luxación de codo con el brazo.

UDE-HISHIGI-UDE-GARAMI: Luxación del codo enrollado.

UDE-HISHIGI-KATA-UDE-KANSETSU: Luxación del codo con el hombro.

UDE-HISHIGI-MUNE-GATAME: Control por luxación del codo con el pecho.

UDE-HISHIGI-WAKI-GATAME: Control por luxación del codo con la axila.

UDE-KANSETSU-WAZA: Técnicas de luxación por palanca articulares del cuerpo con los brazos.

UDE-KIME-NAGE: Lance por palanca al codo con el tronco.

UDE-KUJIKI: Rotura de brazo.

UDE-KUJIKI-OSAE: Luxación por inmovilización de muñeca y codo. También se denomina Ikkyo, nombre dado por el Aikido desde la 2da. Guerra Mundial.

UDE-NOBASHI: Estiramiento del brazo.

UDE-TSURI-KOMI-GOSHI: Lance de cadera tirando y levantando de los brazos. (variante del Sode-Tsuri- Komi-Goshi).

UDE-UCHI: Golpe con el brazo.

UDE-WAZA: Técnicas con los brazos.

UJI: Clan de entrenamiento de los guerreros (samurai).

UKE: Recibir, el que recibe el ataque, el que es proyectado. Receptor.

UKE: Bloqueos con las manos, brazos o piernas.

UKE-DACHI: Tori en Ken-Jutsu, el que se defiende y contraataca.

UKE-WAZA: Técnicas de parada o bloqueos de Ju-Jitsu tradicional (Jodan-Uke, Yoko-Uke, Uchi-Uke, Juji-Uke, Hiki-Uke, Gedan-Barai, Shuto-Uke, Nagashi-Uke, Morote-Uke, Ude-Uke, Gedan-Geri-Uke, Mikazuki-Uke, Ashibo-Uke).

UKEMI: Caídas.

UKEMI-WAZA-JUJITSU: Técnicas de acomodar el cuerpo en las caídas sin dañarse en Ju-Jitsu: (ushiro-ukemi, mae-ukemi, yoko-ukemi, ushiro-mawari-ukemi, mae-mawari-ukemi, yoko-mawari-ukemi, zempo-kaiten-ukemi). Técnicas creadas por la escuela de Ju-Jitsu Sekiguchi-Ryu.

UKI: Flotar, resbalar.

UKI-GOSHI: Lance por cadera flotante.

UKI-OTOSHI: Lance por caída flotante hacia abajo.

UKI-WAZA: Lance de sacrificio por técnica flotante.

UNDÓ: Ejercicios físicos, ejecución de éstos.

URA: Revés.

URA-FUMI-KOMI: Patada con pie horizontal a la corva.

URA-GATAME: Inmovilización desde atrás (Mét. Kawaishi)

URA-KOTE: Control de muñeca al revés, con brazo extendido.

URA-KUBI-GATAME: Control del cuello por la espalda.

URA-MAWASHI-GERI: Patada circular al revés.

URA-NAGE: Lance hacia atrás levantando.

URA-TSUKI: Golpe con el puño hacia arriba al cuerpo.

URAKEN: Revés del puño.

URAKEN-TSUKI: Golpe de puño al revés.

URA-WAZA: Contratécnica. También llamado Kaeshi-Waza.

USHIRO: Hacia atrás, por atrás, detrás.

USHIRO-ATE: Golpe hacia atrás.

USHIRO-DORI: Agarre por detrás.

USHIRO-EMPI-UCHI: Golpe de codo hacia atrás.

USHIRO-ERI-DORI: Agarre de la solapa por detrás.

USHIRO-GERI=: Patada hacia atrás.

USHIRO-GOSHI: Lance de cadera hacia atrás.

USHIRO-JIME: Estrangulación por detrás.

USHIRO-KIRI-OTOSHI: Derribo hacia atrás cortando.

USHIRO-MOROTE-GARI: Derribo por siega de ambas manos de atrás.

USHIRO-NAGE: Lance hacia atrás con aplicación de Kyusho.

USHIRO-UCHI: Golpe hacia atrás.

USHIRO-UKEMI: Caída hacia atrás.

USHIRO-UWATE (Ushiro-Shitate): Presa dorsal por detrás.

UTSURI: Cambio contra cadera.

UTSURI-GOSHI: Lance por cambio de cadera.

UTO: Entre los ojos. Punto vulnerable.

UWAGI: Chaqueta de practica para Ju-Jitsu y otros Budos.

W

WA: Círculo.

WAKARE: Separar.

WAKI: Axila.

WAKI-GATAME: Control por luxación al codo con la axila.

WAKI-OTOSHI: Derribo con la axila hacia atrás.

WAN: Brazo.

WAN-UCHI: Golpes con el brazo.

WAZA: Técnicas.

WAZAS-JUJUTSU-NO-KATA: “Formas originales de las técnicas de Ju-Jitsu.

Y

YAGYU-SHINGAN-RYU-JUJUTSU: Escuela de Ju-Jitsu en el Japón feudal.

YAKO: Punto débil en la parte interna del muslo.

YAKUSOKU-RENSHU: Entrenamiento acordado o concertado previamente.

YAMA: Montaña.

YAMA-ARASHI: Lance denominado tempestad sobre la montaña.

YAMA-BIKO-NO-MICHI: (trayectoria del eco en la montaña) Es la técnica secreta para escapar del ataque de dos o más adversarios con katana (dos formas), a partir de la guardia Sankaku-Tai.

YAMA-BUSHI: Monje Budista de las montañas.

YAMA-TSUKI: Puñetazo doble en vertical (tettsui-uchi y uppercut simultáneos).

YAME: Parar, interrumpir.

YASUMI NASAI: Buenas noches.

YAWARA: Jujutsu (una de las denominación genérica antigua del JuJutsu Japonés).

YOI: ¡Preparados!, ¡Atención!

YOKO: Lateral, costado, lado.

YOKO ATE: Golpe lateral

YOKO-EMPI-UCHI: Golpe lateral de codo.

YOKO-GAKE: Caída lateral del cuerpo.

YOKO-GERI: Patada lateral.

YOKO-GURUMA: Lance lateral en rueda.

YOKO-HIZA-GATAME: Control por luxación del codo con la rodilla de lateral.

YOKO-MAWARI-UKEMI: Caída lateral en rodando.

YOKO OTOSHI: Lance en caída de lado.

YOKO-SHIJO-GATAME: Control lateral por cuatro puntos.

YOKO-SUTEMI-WAZA: Técnicas de sacrificio de lanzamiento lateral.

YOKO-TOMOE-NAGE: Lance lateral en círculo.

YOKO-UCHI: Golpe o percusión lateral.

YOKO-UKEMI: Caída lateral.

YOKO-WAKARE: Lance de sacrificio separando las piernas (Mét. Kawaishi).

YOKO-ZUKI: Ataque lateral de cuchillo.

YONKYO: Cuarto principio, control de muñeca; denominado también Tekubi-Osae.

YOSHIN-RYU-JUJUTSU: Antigua escuela de Ju-Jitsu en el Japón feudal.

YOTSU-YUBI-DORI: Control de luxación en forma vertical de los dedos.

YUBI: Dedos.

YUBI-KANSETSU: Control de la articulación de los dedos.

YUBI-WAZA: Técnicas de dedos.

YUBISAKI-ATE: Golpes con las puntas de los dedos de las manos.

YUDACHI: Ducha.

YUSÍN: Amigo.

Z **ZANSHIN:** Estado de máxima alerta (sensorial y mental) pero con el espíritu calmado. Vigilancia constante tranquilo.

ZA-REI: Saludo arrodillado antes de Ne-Waza.

ZA-ZEN: Sentados con piernas cruzadas.

ZEMPO: Hacia delante.

ZEMPO-KAITEN-UKEMI: Caída en rodillo oblicuo adelante por un hombro (caída de entrenamiento, la más utilizada en el Dojo).

ZENKUTSU-DACHI: Postura de guardia avanzada (70% del peso corporal en pierna adelantada y flexionada, y 30% del peso corporal en pierna atrasada y estirada).

ZENSHIN: Avanzar.

ZIEI: Defensa propia.

ZIHEN: Emergencia.

ZUBON: Pantalón de práctica de Ju-Jitsu y otros Budo.

ZYOGUI: Normas, reglas.

ZYUGYO: Clase, lección.

Número	<u>0</u>	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>	<u>6</u>	<u>7</u>	<u>8</u>	<u>9</u>	<u>10</u>	<u>100</u>	<u>1000</u>
Carácter	零	一	二	三	四	五	六	七	八	九	十	百	千
Lectura preferida	zero ゼロ	ichi	ni	san	yon	go	roku	nana	hachi	kyū	jū	hyaku	sen
Lectura on	rei	ichi	ni	san	shi	go	roku	shichi	hachi	kyū	jū	hyaku	sen

0 zero, rei	11 juu ichi	30 sanjuu
1 ichi	12 juu ni	40 yonjuu
2 ni	13 juu san	50 gojuu
3 san	14 juu yon, juu shi	60 rokujuu
4 yon, shi	15 juu go	70 nanajuu
5 go	16 juu roku	80 hachijuu
6 roku	17 juu nana, juu shichi	90 kyuujuu
7 nana, shichi	18 juu hachi	100 hyaku
8 hachi	19 juu kyuu, juu ku	
9 kyuu, ku	20 ni juu	
10 juu	21 nijuu ichi	
	22 nijuu ni	