

GLOSARIO DE TERMINOS DE KARATE

A

Age: cobertura, alto.
Age-shuto-uke: parada alta con el borde de la mano.
Age-uke: parada alta.
Age-zuki: directo ascendente.
Ago: mandíbula.
Ai: contracción del verbo "awasu" que significa reunir, concentrar.
Ai-uchi: ataques simultáneos.
Ashi: Pie, pierna.
Ashi-barai: barrido de pierna.
Ashikubi: tobillo.
Ashikubi-kake-uke: parada en gancho con el tobillo.
Ashi-waza: técnicas de desplazamiento.
Atama: cabeza.
Ate: tajo, pendiente
Ate-waza: técnica de golpear.
Awase-zuki: directo en U (brazos estirados).

B

Barai: parada, barrer
Barate-uchi: barrer con la mano.
Budo: artes marciales.
Bunkai-kumite: aplicación de kata.

CH

Chyakugan: mirada.
Chi-ma: distancia corta.
Chi-mei: golpe mortal.
Choku-zuki: golpe directo.
Choyaku-hangeki: contraataque en salto.
Chudan: nivel medio.
Chudan-barai: parada a nivel medio.
Chudan-choku-zuki: directo al nivel medio.
Chudan-gamae: guardia a nivel medio.
Chudan-kake-uke: parada media en gancho..
Chudan-osae-uke: parada media interceptando o aplastando.
Chudan-oshi-age-uke: parada ascendente presionando.
Chudan-shuto-uke: parada media con el canto de la mano.
Chudan-soto-uke: parada media hacia el interior.
Chudan-uchi: ataque indirecto medio.
Chudan-uchi-uke: parada media hacia el exterior.
Chudan ude-uke: parada media con el antebrazo.
Chudan uke: parada a nivel medio.
Chudan yoko-uchi: ataque indirecto lateral

nivel medio.

Chudan-zuki: directo medio.

Chusoku: base de los dedos del pie (cabeza de los metatarsos).

D

Dachi: posición.
Dan: grado.
Deai: encuentro.
Deai-osae: interceptar.
De-ashi: desplazamiento hacia delante.
Do: camino (en sentido espiritual).
Dojo: sala de entrenamiento.
Dojo-kun: mandamientos filosóficos del Dojo.
Donto: respiración normal.

E

Embusen: línea de ejecución del kata.
Empi: codo.
Empi-chudan-mae-uchi: ataque frontal de codo nivel medio.
Empi-mae-uchi: ataque frontal de codo.
Empi-uchi: ataque de codo.
Empi-ushiro-uchi (ate): ataque de codo hacia atrás.

F

Fudo-dachi: posición sólida.
Fumidashi: deslizamiento del pie.
Fumikiri: patada cortante.
Fumikomi: patada aplastante.
Funakoshi, Gichin: fundador del karate moderno.
Furiage: balanceo ascendente.
Furisute: barrido de brazo.

G

Gaiwan: borde exterior del antebrazo.
Gassho-uke: parada con la base de las dos palmas juntas.
Gedan: nivel bajo.
Gedan-barai: parada baja.
Gedan-choku-zuki: directo al nivel bajo o inferior (al abdomen).
Gedan-gamae: guardia a nivel inferior o baja.
Gedan-kake-uke: parada inferior en gancho.
Gedan-osae-uke: parada inferior interceptando.
Gedan-oshi-dashi: parada inferior presionando.

Gedan-uchi-barai: parada inferior barriendo.
Gedan-uchi-komi: ataque profundo a nivel inferior.
Gedan-uchi-uke: parada baja hacia el exterior.
Gedan-uke: parada baja.
Gedan-zuki: directo inferior.
Geri: patada (pierna).
Gi: Traje de karate.
Gyaku: contrario.
Gyaku-hanmi: posición inversa de costado.
Gyaku-kaiten: giro o rotación inversa.
Gyaku-mawashi-geri: patada circular inversa (con el koshi o base de los dedos).
Gyaku-zuki: directo inverso (brazo que corresponde a la pierna atrasada).
Goju-Ryu: escuela de karate.
Go-no-sen: toma subsiguiente de la iniciativa.
Goshin: autodefensa.

H

Hachiji-dachi: pies separados.
Haishu: dorso de la mano.
Haishu-uke: parada con el dorso de la mano.
Haishu-uchi: ataque con el dorso de la mano.
Haisoku: empeine.
Haito: borde interior de la palma.
Haito-uchi: ataque con el borde interior de la mano.
Haiwan: cara superior del antebrazo.
Haiwan-nagashi-uche: parada deslizante con el antebrazo.
Hajime: comenzar.
Hansetu-dachi: posición de la media luna.
Hanmi: posición de costado.
Hara: vientre.
Hasami-uchi: ataque en tijera.
Hasami-zuki: directo en tijera.
Heiko-dachi: pies paralelos.
Heiko-zuki: directo paralelo.
Heisoku-dachi: pies cerrados juntos.
Henka-waza: diversidad de técnicas.
Hidari: izquierda.
Hidari-ashi-dachi: posición sobre la pierna izquierda.
Hidari-hiza-kussu: rodilla izquierda doblada.
Hidari-nae-hiza-kussu: rodilla izquierda doblada al frente.
Hidari-mae-shizen-tai: posición natural, izquierda al frente.
Hidari-waki-kamae: postura hacia la izquierda.
Hiji: codo.
Hiji-ate: golpe de codo.
Hiji-suri-uke: parada deslizante de codo.
Hiji-uke: parada de codo.
Hiji-ashi: desplazamiento hacia atrás.
Hiki-te: retracción del brazo.
Hirabasami: tijera de mano.
Hiraken: puño de nudillos medios.
Hitai: frente.

Hiza: rodilla.
Hiza-age-uchi: ataque de rodilla ascendente.
Hizagarishira: rodilla.
Hiza-geri: ataque de rodilla.
Hiza-mawashi-geri: ataque de rodilla circular.
Hodokusu-koki (waza): momento adecuado para efectuar una técnica.
Hyoshi: ritmo.

I

Ibuki: respiración diafragmática con contracción abdominal y sonora.
Ibuki-nogare: respiración diafragmática con contracción abdominal sin ruido.
Ichibyoshi: de una vez (referente al ataque).
Ikken-hissatsu: golpe mortal.
Ippon-ken: puño de un solo nudillo.
Ippon-kumite: asalto convencional a un paso.

J

Jiku-ashi: pie de apoyo.
Jissen-kumite: lucha real.
Jodan: nivel alto.
Jodan-age-uke: parada alta.
Jodan-age-zuki: director ascendente.
Jodan-choku-zuki: directo en grado superior (a la cara).
Jodan-kamae: guardia a nivel superior.
Jodan-kakiwake-uke: parada superior separando.
Jodan-tsukami-uke: parada superior agarrando.
Jodan-uchi-uke: parada a nivel alto hacia el exterior.
Jodan-uke: parada alta.
Jodan-zuki: directo alto.
Jotai (jyotai): cuerpo superior (tronco).
Juji-uke: parada cruzada.
Jun kaiten: giro o rotación en el mismo sentido.
Jyodan: nivel superior.
Jyosokutei: base inferior de los dedos del pie, koshi.
Jyotai (=jotai): cuerpo superior (tronco).
Jyu-ippou-kumite: asalto real a un paso.
Jyuji- uke: parada cruzada.
Jyun_kaiten: rotación normal o en el mismo sentido.

K

Kafukubu: abdomen.
Kagi-zuki: directo en garfio.
Kai: asociación.
Kaisho: mano abierta.
Kakato: talón.
Kakato-geri: patada con el talón.
Kake: intuición de ataque, efectuar un gancho.

Kake-ashi: desplazamiento cruzando la pierna.
Kake-dachi: posición cruzada.
Kakete: mano efectuando un gancho.
Kake-shuto-uke: parada en garfio con el canto de la mano.
Kake-uke: parada en garfio.
Kakiwake-uke: parada doble separando.
Kakuto: muñeca doblada.
Kakuto-uke: parada con la muñeca doblada.
Kamae: guardia.
Kamae-kata: forma de la guardia.
Kan: presentimiento.
Kami-basami: derribo en tijera.
Kansetsu-geri: patada a la articulación de la rodilla.
Kao Muki: Giro de la cabeza.
Kansetsu-waza: técnicas de luxación.
Kara: vacío.
Karate: arte marcial (manos vacías).
Karate-do: vía de realización a través del karate.
Karate-gi: traje de karate.
Karate-ka: practicante del karate.
Kari-komi: siega.
Kasaneru: colocar uno encima del otro.
Kata: formas fundamentales coordinadas.
Katachi: forma.
Keage: patada en "snap".
Keikogi: actitud en el entrenamiento.
Keito: palma vertical.
Keito-uchi: ataque con la palma vertical.
Keito-uke: parada con la palma vertical.
Kekomi: patada profunda.
Ken: puño (condición activa), sable
Kentos: nudillos.
Kentsui: puño martillo.
Kentsui-uchi: ataque del puño martillo.
Kentsui-uchi-yoko-mawashi: ataque lateral circular con el puño de martillo.
Ken-no-sen: toma inicial y anticipada de la iniciativa, con el propio ataque.
Keri: patada.
Keri-komi: entrar en guardia con una patada.
Keri-nuke: patada con esquiva y desplazamiento.
Keri-waza: técnicas de pierna.
Ki: espíritu, mente, voluntad.
Kiai: grito procedente del bajo abdomen que indica la máxima concentración
Psicofísica del golpe.
Kiba-dachi: posición del jinete.
Kihaku: espíritu dinámico, desbordante, energético.
Kihon: fundamental.
Kihon-gohon-kumite: combate fundamental a cinco pasos.
Kihon-ippon-kumite: combate fundamental a un paso.
Kihon-kumite: combate fundamental o básico.
Kihon-sambon-kumite: combate fundamental, a tres pasos.
Kime: terminación completa, remate decisivo, final y concreto con concentración del ataque.

Kime-waza: técnica decisiva.
Kin: bajo vientre.
Kin-geri: patada a la ingle.
Kizami-zuki: directo de percusión.
Kohai: principiante.
Koho-tenkan: cambio de dirección hacia atrás.
Koken: muñeca doblada.
Koken-uchi: ataque con la muñeca doblada.
Koko-uke: parada con la muñeca doblada.
Koko: mano engarfiada, "boca de tigre"
Kokutsu-dachi: posición atrasada.
Kokyu: respiración.
Kosa: pies cruzados.
Kosa-ashi: desplazamiento cruzando la pierna.
Kosa-dachi: posición pies cruzados.
Kosa-uke: parada cruzada.
Koshi: cadera, costado, base de los dedos del pie.
Koshi-no-kaiten: giro de la cadera.
Kumade: mano en garra.
Kumade-uchi: ataque con mano en garra.
Kumite: combate, "encuentro de manos"
Kuzushi: derribo.
Kyu: grado, rango inferior a dan.
Kyusho: puntos vitales.

M

Ma (maai). Distancia entre los oponentes.
Mae: frontal, delantero.
Mae-empi-uchi: ataque frontal de codo.
Mae-geri: patada frontal.
Mae-tobi-geri: patada frontal en salto.
Mae-hiji-ate: ataque frontal de codo.
Mae-gery-keage: patada frontal en "snap".
Mae-gery-kekomi: patada frontal profunda.
Maeude-deai-osae-uke: parada de antebrazo interceptando (empujando).
Maeude-hineri-uke: parada rotativa de antebrazo.
Makiwara: tabla de entrenamiento y trenzado de paja para golpear.
Mawari-komi: giro por detrás (movimiento en arco).
Mawashi: circular.
Mawashi-ashi: desplazamiento circular.
Mawashi-empi-uchi: ataque circular de codo.
Mawashi-geri: patada circular.
Mawashi-hiji-ate: ataque circular de codo.
Mawashi-shuto-uke: parada circular con el canto de la mano.
Mawashi-uke: parada semicircular envolvente.
Mawashi-zuki: directo circular.
Mawate: girar.
Me-no-tsukekata: fijación de los ojos, aplicación de la mirada.
Migi: derecha.
Migi-ashi-dachi: posición sobre la pierna derecha.
Migi-hiza-kussu: rodilla derecha doblada.
Migi-waki-kamae: posición de guardia al lado

derecho.
Mikazuki-barai: barrido semicircular.
Mikazuki-geri: patada semicircular (blocando).
Miru: mirar.
Mizu-nagare-kamae: posición del agua que discurre por el brazo.
Mokuso: meditación.
Moro-ashi-dachi: posición natural con un pie adelantado.
Moro-ashi-gari: siega de ambas piernas.
Morote-jodan-uke: parada alta con ambos brazos.
Morote-uke: parada reforzada.
Morote-zuki: directo simultáneo.
Moto-dachi: posición natural con un pie adelantado.
Mune: pecho.
Munen-muso: vacío en la mente.
Musubi-dachi: posición de talones juntos y pies abiertos

N

Nagashi-uke: parada deslizante.
Nagashi-zuki: directo oblicuo, directo "saliendo"
Nage-ashi, (nage-waza): técnicas de proyección de la pierna.
Naifachin-dachi: posición alta del jinete.
Naiwan: borde interior del antebrazo.
Nakadaka-ippon-ken: puño del nudillo medio.
Nami-gaeshi: parada ascendente con la planta del pie.
Naname: diagonal.
Naore: regreso a yoi, (inicio).
Neko-ashi-dachi: posición del gato.
Nidan-geri: patada doble.
Nigiru: apretar.
Nihon-nukite: mano de punta o de lanza con dos dedos.
Ni-no-koshi-no-kyoshi: golpear en dos fases.
Ni-no-ude-uke: parada deslizante con el antebrazo.
Nobasu: extender.
Nogare: respiración diafragmática sin contracción.
Nukite: mano de punta o de lanza.

O

Obi: cinto.
Oi-geri: patada frontal.
Oi-zuki: directo con el brazo correspondiente a la pierna avanzada.
Osae: inmovilizar, empujar hacia abajo.
Osae-uke: parada interceptando.
Oshi-ateru: ataque.
Oshikomi-geri: empujón de pie.
Oshi-uke: parada empujando.
Otoshi-empi-uchi: ataque descendente de codo.

Otoshi-hiji-ate: ataque descendente de codo.
Otoshi-uke: parada descendente.
Otoshi-zuki: directo descendente.

R

Rei: saludo.
Ren-mae-geri: patada frontal doble.
Renoji-dachi: pies en "L".
Renzoku-waza: técnicas continuas.
Ren-zuki: directo alterno continuo.
Riken: puño de revés.
Riken-uchi: ataque de revés.
Ritsurei: saludo de pie.
Ryo: ambos.
Ryosho-tsukami-uke: parada agarrando con ambas manos.
Ryu: escuela, estilo.

S

Sabaki: esquivar.
Sagi-ashi-dachi: posición de la grulla.
Sambon-kumite: asalto convencional a tres pasos.
Sambo-zuki: triple ataque de puño.
Sanchin-dachi: posición cerrada.
Sayu: izquierda y derecha.
Sei: serenidad, inactividad.
Seiken: puño.
Seiryuto: borde inferior de la palma.
Seiryuto-uchi: ataque con el borde inferior de la palma.
Seiryuto-uke: parada con el borde inferior de la palma.
Seiza: arrodillarse.
Sen: iniciativa.
Sen-no-sen: toma inicial y anticipada de la iniciativa.
Sempai: alumno aventajado, veterano en el dojo.
Sensei: maestro.
Shiai-jo: superficie de competición.
Shiai-kumite: combate competitivo y reglamentado.
Shihon-nukite: mano en punta de cuatro dedos.
Shiko-dachi: posición abierta.
Shime-waza: técnicas de estrangulación.
Shimpi-tote: karate misterioso.
Shito-ryu: estilo de karate.
Shittsui: rodilla.
Shizen-kumite: combate natural.
Shizen-tai: posición natural.
Sho: palma de la mano.
Shobu-zuyosa: victoria "in extremis".
Shomen: frente.
Sho-sukui-uke: parada parabólica con la palma de la mano.

Shotei: base de la palma de la mano.
Shotei-uchi: ataque con la base de la palma de la mano.
Shotei-uke: parada con la base de la palma de la mano.
Shoto-kai: estilo de karate.
Shoto-kan: estilo de karate.
Shubo: antebrazo (bastón).
Shobo-uchi: ataque de antebrazo.
Shuri-uke-tsuki: contraataque deslizante.
Shuto: mano de sable.
Shuto-mawashi-uchi: ataque circular con el canto de la mano.
Shuto-uchi: ataque de mano de sable.
Shuto-uke: parada con el canto de la mano.
Shutsui: puño de martillo.
Shuwan: cara inferior del antebrazo.
Shihan: gran maestro.
Sochin- dachi: posición sólida.
Sokubo: pierna.
Sokubo-kake-uke: parada en garfio con la pierna.
Sokumen: costado.
Sokumen-awase-uke: parada lateral con ambas manos.
Sokutei: planta del pie.
Sokutei-mawashi-uke: parada circular con la planta del pie.
Sokutei-osae-uke: parada con la planta del pie, interceptando.
Sokuto: borde exterior del pie.
Sokuto-osae-uke: parada con el borde externo del pie interceptando.
Soto-mawashi-uchi: ataque circular al interior con el canto.
Soto-mawashi-uke: parada media circular.
Soto-uke: para media hacia el interior.
Suigaten (suigetsu): plexo solar.
Sukui-dome: parada cogiendo la pierna al ascender.
Sukui-uke: parada en cuchara o parabólica.
Sun-dome: control de las técnicas.
Sutemi-waza: técnica de última oportunidad o de sacrificio.

I

Tachi-kata: forma de las posiciones.
Tachi-waza: forma de las técnicas.
Tai: estado de espera.
Tai-no-sen: toma inicial y anticipada de la iniciativa.
Tai-sabaki: esquivas del cuerpo.
Tai-so: gimnasia.
Tai-tai-no-sen: toma de la iniciativa en sus dos formas, anterior y subsiguiente.
Tame-shiwari: rotura de tablas o tejas, rompimientos.
Tanden: área del ombligo.
Tatami: colchoneta.
Tate-empi-uchi: ataque ascendente de codo.

Tate-fuse: agarrarse al suelo.
Tate-hiji-ate: ataque ascendente de codo.
Tate-mawashi-hiji-uchi: ataque de codo circular vertical.
Tate-mawashi-uchi: ataque circular vertical de revés.
Tate-shuto-uke: parada con la mano vertical.
Tate-zuki: directo vertical.
Te: mano.
Teiji-dachi: pies en T.
Teisho: base de la palma.
Teisho-awase-uke: parada con la base de las palmas de las manos.
Teisho-uchi: ataque con la base de la palma.
Teisho-uke: parada con la base de la palma.
Teisoku: planta del pie.
Tekubi: muñeca.
Tekubi-kake-uke: parada envolvente.
Te-nagashi-uke: parada deslizante con la mano.
Te-osae-uke: parada deslizante horizontal.
Tettsui: puño de martillo.
Thenso: técnica de los ganchos.
Tobi: salto.
Tobi-ashi: desplazamiento en salto.
Tobi-geri: patada en salto.
Tobi-yoko-geri: patada lateral en salto.
To-ma: distancia larga.
Tomoe-uke: parada circular envolvente.
Tote: antiguo arte marcial (karate antiguo) de Okinawa, ancestro del Karate moderno.
Tsukami-uke: parada agarrando.
Tsukami-yose: estirar.
Tsuki: directo.
Tsuki uke: directo bloqueando el ataque del contrario.
Tsuki-age: directo ascendente.
Tsukite: brazo de ejecuta.
Tsukkomi: carga.
Tsumasaki: punta de los dedos (pies).
Tsuru-ashi-dachi: posición de la grulla.

U

Uchi: ataque indirecto.
Uchi-ashi-barai: barrido del interior al exterior.
Uchi-ate: ataque.
Uchi-hachinoji-dachi: pies remetidos.
Uchi-komi: ataque profundo.
Uchi-mawashi-uchi: ataque hacia el exterior con el canto.
Uchi-uke: parada media hacia el exterior.
Uchi-waza: técnicas indirectas.
Ude: antebrazo.
Ude-uke: parada con el antebrazo.
Ue: encima, sobre.
Uhai-tekubi: dorso de la muñeca.
Uke: parada.
Uke-gae: cambio de paradas.
Uke-kime: parada decisiva.
Uke-waza: técnica defensiva.

Unsoku: movimiento de los pies.
Uraken: puño de revés.
Uraken-uchi: ataque con el puño de revés.
Uraken-yoko-mawashi-uchi: ataque lateral circular con el dorso del puño.
Ura-mawashi-geri: patada circular inversa (con el talón)
Ura-zuki: directo corto.
Ushi-ma: distancia media.
Ushiro: atrás.
Ushiro-geri: patada hacia atrás.
Ushiro-hiji-ate: ataque de codo hacia atrás.
Ushiro-katato barai: barrido del talón trasero.
Ushiro-kekomi: ataque profundo de pierna hacia atrás.
Ushiro-mawashi-geri: patada circular por detrás (con giro).

W

Wado-ryu: estilo de karate.
Waki: costado del pecho.
Wakihara: costado del abdomen.
Wanto: antebrazo (espada)
Washide: dedos unidos (mano)
Waza: técnica, momento adecuado para realizar una técnica.

Y

Yakusoku-kumite: técnicas de ataque y defensas alternativas.
Yama-gamae: posición en U.
Yama-zuki: directo en U vertical.
Yame: volver a la posición de partido (parar).
Yashime: relajarse.
Yoi: preparados, atención.
Yoko: lateral.
Yoko-ashi: desplazamiento lateral.
Yoko-empi-uchi: ataque lateral de codo.
Yoko-geri: patada lateral.
Yoko-hiji-ate: ataque lateral de codo.
Yoko-keage: patada lateral en "snap".
Yoko-kekomi: patada lateral profunda.
Yoko-mawashi-empi-uchi: ataque circular de codo.
Yoko-mawashi-hiji-ate: ataque circular de codo.
Yoko-mawashi-uchi: ataque circular lateral.
Yoko-tobi-geri: patada lateral en salto.
Yoko-uchi: ataque lateral.
Yoko-uke: parada lateral.
Yori-ashi: deslizamiento de ambos pies a la vez.
Yu-no-sen: toma subsiguiente de la iniciativa.

Z

Za: sentarse.
Zanshin: estado de alerta, terminación perfecta.
Zarei. Saludo desde la posición arrodillada.
Zazen: posición de reposo.
Zempo: dirección frontal.
Zen: rama del budismo.
Zenkutsu-dachi: posición adelantada.
Zenwan: antebrazo.