



**ASSOCIAZIONE DI CULTURA TRADIZIONALE  
GIAPPONESE AIKIKAI D'ITALIA**

合  
気  
道

# **PROGRAMMA DEGLI ESAMI**

**A CURA DELLA DIREZIONE DIDATTICA**

# PROGRAMMA DEGLI ESAMI



## PREFAZIONE

Questo programma di esami è stato redatto, come i precedenti, a cura della Direzione Didattica dell'Associazione di Cultura Tradizionale Giapponese Aikikai d'Italia. La differenza più rilevante rispetto all'edizione precedente, riguarda l'aspetto temporale ossia il tempo che DEVE intercorrere tra un esame e l'altro e l'età minima richiesta, 15 anni, per lo shodan.

Gli esaminatori, ma anche gli esaminandi, sono tenuti a rispettare e far valere i parametri temporali indicati, pena l'annullamento dell'esame stesso.

Riportiamo un succinto schema: i tempi indicati sono quelli minimi.

6° kyu: minimo 20 ore di allenamento - 2 mesi da iscrizione

5° kyu: minimo 20 ore di allenamento - 2 mesi da 6° kyu

4° kyu: minimo 60 ore di allenamento - 3 mesi da 5° kyu

3° kyu: minimo 90 ore di allenamento - 4 mesi da 4° kyu

2° kyu: minimo 100 ore di allenamento - 4 mesi da 2° kyu

1° kyu: minimo 120 ore di allenamento - 5 mesi da 2° kyu

1° Dan: minimo 200 ore di allenamento - 12 mesi da 1° kyu

età minima 15 anni

2° Dan: minimo 500 ore di allenamento - 2 anni da 1° Dan

3° Dan: minimo 600 ore di allenamento - 3 anni da 2° Dan

(4 anni da 2° Dan Suisen)

4° Dan: minimo 800 ore di allenamento - 4 anni da 3° Dan

(5 anni da 3° Dan Suisen)

5° Dan: nomina diretta

-I salti di grado saranno convalidati solo se rispettata la somma dei tempi minimi previsti

(esempio: da 5° kyu a 3° kyu tempo minimo 7 mesi 150 ore)

Non sono consentiti salti di grado Dan

-Per i nuovi esami sarà considerata la somma dei nuovi tempi minimi (esempio: per lo shodan sono necessari 36 mesi - 650 ore di allenamento)

Si può sostenere un esame solamente se sono trascorsi 40 giorni dall'iscrizione annuale all'Associazione.

Ricordiamo a tutti gli iscritti di presentarsi all'esame con :

-domanda esame compilata e timbrata dal responsabile del dojo;

-libretto con fotografia, corredato di bollino convalidante l'iscrizione per l'anno in corso.



# SESTO KYU

Condizioni necessarie per poter sostenere l'esame:

- almeno 20 ore di allenamento
- minimo 2 mesi di allenamento assiduo dalla data di iscrizione

---

## ESERCIZI PRELIMINARI

### AIKITAISO

### UKEMI

### TACHIWAZA

**KATATETORI AIHANMI**  
KATATETORI AIHANMI  
KATATETORI AIHANMI  
KATATETORI AIHANMI  
KATATETORI AIHANMI

IKKYO (OMOTE e URA)  
IRIMINAGE  
KOTEGAESHI  
SHIHONAGE (OMOTE e URA)  
UCHITAIKEN SANKYO (OMOTE e URA)



# QUINTO KYU

Condizioni necessarie per poter sostenere l'esame:

- almeno 20 ore di allenamento
- minimo 2 mesi di allenamento assiduo dal conseguimento del sesto kyu

---

## ESERCIZI PRELIMINARI

### KOKYUHO: ESERCIZI DI RESPIRAZIONE

sarà ordinato dall'esaminatore quale tipo di esercizio di respirazione dovrà essere effettuato

#### TAISABAKI

#### SHIKKO

#### TACHIWAZA

##### SHOMENUCHI

SHOMENUCHI  
SHOMENUCHI

IKKYO (OMOTE e URA)  
IRIMINAGE  
KOTEGAESHI

##### KATATETORI

KATATETORI  
KATATETORI  
KATATETORI

IKKYO (OMOTE e URA)  
SHIHONAGE (OMOTE e URA)  
TENCHINAGE  
UDEKIMENAGE (OMOTE e URA)

##### KATATORI

IKKYO (OMOTE e URA)

#### SUWARIWAZA

##### KATATETORI AIHANMI

KATATETORI AIHANMI

IKKYO (OMOTE e URA)  
IRIMINAGE

##### RYOTETORI

KOKYUHO



# QUARTO KYU

Condizioni necessarie per poter sostenere l'esame:

- almeno 60 ore di allenamento
- minimo 3 mesi di allenamento assiduo dal conseguimento del quinto kyu

---

## TACHIWAZA

<b>SHOMENUCHI</b> SHOMENUCHI SHOMENUCHI	NIKYO (OMOTE e URA) SANKYO (OMOTE e URA) UCHIKAITEN SANKYO (OMOTE e URA)
<b>YOKOMENUCHI</b> YOKOMENUCHI YOKOMENUCHI YOKOMENUCHI	SHIHONAGE (OMOTE e URA) IRIMINAGE KOTEGAESHI UDEKIMENAGE (OMOTE e URA)
<b>CHUDANTSUKI</b> CHUDANTSUKI	KOTEGAESHI IRIMINAGE
<b>KATATETORI</b> KATATETORI KATATETORI	NIKYO (OMOTE e URA) IRIMINAGE KOTEGAESHI
<b>KATATERYOTETORI</b> (KATATE MOROTEDORI)	KOKYUNAGE
<b>RYOTETORI</b> RYOTETORI RYOTETORI	IKKYO (OMOTE e URA) SHIHONAGE (OMOTE e URA) TENCHINAGE
<b>KATATORI</b> KATATORI	NIKYO (OMOTE e URA) SANKYO (OMOTE e URA)

## SUWARIWAZA

<b>SHOMENUCHI</b> SHOMENUCHI	IKKYO (OMOTE e URA) IRIMINAGE
<b>KATATETORI</b>	IKKYO (OMOTE e URA)
<b>KATATORI</b>	IKKYO (OMOTE e URA)



# TERZO KYU

Condizioni necessarie per poter sostenere l'esame:

- almeno 90 ore di allenamento
- minimo 4 mesi di allenamento assiduo dal conseguimento del quarto kyu

---

## TACHIWAZA

**SHOMENUCHI**  
SHOMENUCHI

YONKYO (OMOTE e URA)  
SOTOKAITENNAGE

**YOKOMENUCHI**  
YOKOMENUCHI  
YOKOMENUCHI  
YOKOMENUCHI

IKKYO (OMOTE e URA)  
NIKYO (OMOTE e URA)  
SANKYO (OMOTE e URA)  
UCHIKAITENSANKYO (OMOTE e URA)

**CHUDANTSUKI**  
CHUDANTSUKI  
CHUDANTSUKI  
CHUDANTSUKI

IKKYO (OMOTE e URA)  
NIKYO (OMOTE e URA)  
SANKYO (OMOTE e URA)  
UCHIKAITENSANKYO (OMOTE e URA)

**KATATETORI**  
KATATETORI  
KATATETORI  
KATATETORI

SANKYO (OMOTE e URA)  
UCHIKAITENSANKYO (OMOTE e URA)  
UCHIKAITENNAGE  
SOTOKAITENNAGE

**KATATERYOTETORI**  
KATATERYOTETORI  
KATATERYOTETORI  
KATATERYOTETORI

IKKYO (OMOTE e URA)  
IRIMINAGE  
KOTEGAESHI  
UDEKIMENAGE

**RYOTETORI**  
RYOTETORI  
RYOTETORI  
RYOTETORI  
RYOTETORI  
RYOTETORI

NIKYO (OMOTE e URA)  
SANKYO (OMOTE e URA)  
UCHIKAITENSANKYO (OMOTE e URA)  
IRIMINAGE  
KOTEGAESHI  
UDEKIMENAGE



**KATATORI**

KATATORI

YONKYO (OMOTE e URA)

TENCHINAGE

**RYOKATATORI**

RYOKATATORI

RYOKATATORI

IKKYO (OMOTE e URA)

NIKYO (OMOTE e URA)

SANKYO (OMOTE e URA)

**USHIROWAZA**

**RYOTETORI**

RYOTETORI

RYOTETORI

RYOTETORI

RYOTETORI

RYOTETORI

IKKYO (OMOTE e URA)

NIKYO (OMOTE e URA)

SANKYO (OMOTE e URA)

SHIHONAGE (OMOTE e URA)

KOTEGAESHI

IRIMINAGE

**SUWARIWAZA**

**SHOMENUCHI**

SHOMENUCHI

SHOMENUCHI

SHOMENUCHI

NIKYO (OMOTE e URA)

SANKYO (OMOTE e URA)

KOTEGAESHI

SOTOKAITENNAGE

**KATATORI**

KATATORI

NIKYO (OMOTE e URA)

SANKYO (OMOTE e URA)



# SECONDO KYU

Condizioni necessarie per poter sostenere l'esame:

- almeno 110 ore di allenamento
- minimo 5 mesi di allenamento assiduo dal conseguimento del terzo kyu

---

## TACHIWAZA

**SHOMENUCHI**  
SHOMENUCHI

GOKYO (URA)  
HIJIKIME OSAE (OMOTE e URA)

**YOKOMENUCHI**  
YOKOMENUCHI  
YOKOMENUCHI

YONKYO (OMOTE e URA)  
TENCHINAGE  
KOKYUNAGE

**CHUDANTSUKI**  
CHUDANTSUKI  
CHUDANTSUKI

YONKYO (OMOTE e URA)  
SOTOKAITENNAGE  
HIJIKIME OSAE (OMOTE e URA)

**JODANTSUKI**  
JODANTSUKI  
JODANTSUKI  
JODANTSUKI

IKKYO (OMOTE e URA)  
NIKYO (OMOTE e URA)  
SANKYO (OMOTE e URA)  
UCHIKAITENSANKYO (OMOTE e URA)

**KATATETORI**  
KATATETORI

YONKYO (OMOTE e URA)  
HIJIKIME OSAE

**KATATORI**

UCHIKAITENSANKYO (OMOTE e URA)

**KATATERYOTETORI**  
KATATERYOTETORI  
KATATERYOTETORI  
KATATERYOTETORI  
KATATERYOTETORI  
KATATERYOTETORI

NIKYO (OMOTE e URA)  
SANKYO (OMOTE e URA)  
UCHIKAITENSANKYO (OMOTE e URA)  
HIJIKIME OSAE  
SHIHONAGE (OMOTE e URA)  
JUJIGARAMINAGE

**RYOTETORI**  
RYOTETORI  
RYOTETORI  
RYOTETORI  
RYOTETORI

SHIHONAGE (OMOTE e URA)  
HIJIKIME OSAE (OMOTE e URA)  
UCHIKAITENSANKYO (OMOTE e URA)  
UCHIKAITENNAGE  
SOTOKAITENNAGE



**RYOKATATORI**

RYOKATATORI  
RYOKATATORI

YONKYO (OMOTE e URA)

IRIMINAGE  
TENCHINAGE

**MUNETORI**

MUNETORI  
MUNETORI  
MUNETORI

IKKYO (OMOTE e URA)

NIKYO (OMOTE e URA)  
SANKYO (OMOTE e URA)  
HIJIKIME OSAE (OMOTE e URA)

**KATATORIMENUCHI**

KATATORIMENUCHI  
KATATORIMENUCHI  
KATATORIMENUCHI

IKKYO (OMOTE e URA)

NIKYO (OMOTE e URA)  
SANKYO (OMOTE e URA)  
YONKYO (OMOTE e URA)

**USHIROWAZA**

**RYOTETORI**

RYOTETORI  
RYOTETORI  
RYOTETORI  
RYOTETORI  
RYOTETORI

YONKYO (OMOTE e URA)

UDEKIMENAGE  
HIJIKIME OSAE (OMOTE e URA)  
JUJIGARAMINAGE  
KOKYUNAGE

**RYOKATATORI**

RYOKATATORI  
RYOKATATORI

IKKYO (OMOTE e URA)

NIKYO (OMOTE e URA)  
SANKYO (OMOTE e URA)

**HANMIHANTACHIWAZA**

**KATATETORI AIHANMI**

KATATETORI AIHANMI  
KATATETORI AIHANMI

IKKYO (OMOTE e URA)

IRIMINAGE  
KOTEGAESHI

**SUWARIWAZA**

**SHOMENUCHI**

SHOMENUCHI  
SHOMENUCHI

YONKYO (OMOTE e URA)

GOKYO  
HIJIKIME OSAE (OMOTE e URA)

**KATATORI**

YONKYO (OMOTE e URA)

**RYOKATATORI**

RYOKATATORI  
RYOKATATORI

IKKYO (OMOTE e URA)

NIKYO (OMOTE e URA)  
SANKYO (OMOTE e URA)

# PRIMO KYU

Condizioni necessarie per poter sostenere l'esame:

- almeno 150 ore di allenamento
- minimo 8 mesi di allenamento assiduo dal conseguimento del secondo kyu

---

## TACHIWAZA

### SHOMENUCHI

SHOMENUCHI  
SHOMENUCHI  
SHOMENUCHI  
SHOMENUCHI

SHIHONAGE (OMOTE e URA)

KOKYUNAGE  
TENCHINAGE  
UDEKIMENAGE□

### YOKOMENUCHI

YOKOMENUCHI  
YOKOMENUCHI  
YOKOMENUCHI  
YOKOMENUCHI

GOKYO (OMOTE e URA)

HIJIKIME OSAE (OMOTE e URA)  
UCHIKAITENNAGE  
SOTOKAITENNAGE

### CHUDANTSUKI

CHUDANTSUKI  
CHUDANTSUKI  
CHUDANTSUKI  
CHUDANTSUKI

GOKYO(URA)

KOKYUNAGE  
SHIHONAGE (OMOTE e URA)  
UDEKIMENAGE

### JODANTSUKI

JODANTSUKI  
JODANTSUKI  
JODANTSUKI  
JODANTSUKI  
JODANTSUKI

YONKYO (OMOTE e URA)

GOKYO(URA)  
HIJIKIME OSAE (OMOTE e URA)  
SHIHONAGE (OMOTE e URA)  
IRIMINAGE  
KOTEGAESHI

### KATATERYOTETORI

YONKYO (OMOTE e URA)

### RYOTETORI

RYOTETORI

KOKYUNAGE  
JUJIGARAMINAGE

### RYOKATATORI

KOKYUNAGE

### KATATORIMENUCHI

KATATORIMENUCHI  
KATATORIMENUCHI  
KATATORIMENUCHI  
KATATORIMENUCHI  
KATATORIMENUCHI

SHIHONAGE (OMOTE e URA)

IRIMINAGE  
KOTEGAESHI  
HIJIKIME OSAE (OMOTE e URA)  
JUJIGARAMINAGE



**MUNETORI**

MUNETORI  
MUNETORI  
MUNETORI

SHIHONAGE (OMOTE e URA)  
NIKYO (OMOTE e URA)  
UCHIKAITENSANKYO (OMOTE e URA)  
IRIMINAGE

**MUNETORIMENUCHI**

MUNETORIMENUCHI  
MUNETORIMENUCHI  
MUNETORIMENUCHI  
MUNETORIMENUCHI  
MUNETORIMENUCHI

IKKYO (OMOTE e URA)  
NIKYO (OMOTE e URA)  
SANKYO (OMOTE e URA)  
YONKYO (OMOTE e URA)  
HIJIKIME OSAE (OMOTE e URA)  
JUJIGARAMINAGE

**USHIROWAZA**

**RYOKATATORI**

RYOKATATORI  
RYOKATATORI

IRIMINAGE  
KOTEGAESHI  
KOKYUNAGE

**KATATETORIKUBISHIME**

KATATETORIKUBISHIME  
KATATETORIKUBISHIME

IKKYO (OMOTE e URA)  
SANKYO (OMOTE e URA)  
HIJIKIME OSAE (OMOTE e URA)

**USHIROERITORI**

USHIROERITORI  
USHIROERITORI  
USHIROERITORI

IKKYO (OMOTE e URA)  
NIKYO (OMOTE e URA)  
SANKYO (OMOTE e URA)  
HIJIKIME OSAE (OMOTE e URA)

**HANMIHANTACHIWAZA**

**KATATETORI**

KATATETORI  
KATATETORI  
KATATETORI

IKKYO (OMOTE e URA)  
SHIHONAGE (OMOTE e URA)  
UCHIKAITENNAGE  
SOTOKAITENNAGE

**RYOTETORI**

SHIHONAGE (OMOTE e URA)

**SUWARIWAZA**

**SHOMENUCHI**

JIYUWAZA (OMOTE e URA)

**RYOKATATORI**

RYOKATATORI

YONKYO (OMOTE e URA)  
KOKYUNAGE

**KATATORIMENUCHI**

KATATORIMENUCHI

IRIMINAGE  
KOTEGAESHI



# SHODAN PRIMO DAN

Condizioni necessarie per poter sostenere l'esame:

- almeno 200 ore di allenamento
- minimo 12 mesi di allenamento assiduo dal conseguimento del primo kyu.
- Età minima consentita: anni 15

---

## PARTE PRIMA

Durante i raduni ufficiali la Commissione Esaminatrice osserverà coloro che dovranno sostenere l'esame per apprezzare con quale impegno ed efficacia effettuino gli esercizi di respirazione, seiza e le tecniche.

## PARTE SECONDA

Tecniche di base:

- **TACHIWAZA**
- **USHIROWAZA**
- **HANMIANTACHIWAZA**
- **SUWARIWAZA**
- **AIKIJO: Movimento di Jo n° 1 Base**

Variazione delle tecniche di base:

- L'esaminatore chiederà particolari forme di attacco e difesa.
- L'esaminando dovrà mostrare un livello tecnico notevolmente migliorato rispetto al primo kyu.



# NIDAN

## SECONDO DAN

Condizioni necessarie per poter sostenere l'esame:

- almeno 500 ore di allenamento
- minimo 2 di allenamento assiduo dallo ShoDan.

---

### PARTE PRIMA

Durante i raduni ufficiali la Commissione Esaminatrice osserverà coloro che dovranno sostenere l'esame per apprezzare con quale impegno ed efficacia effettuino gli esercizi di respirazione, seiza e le tecniche.

### PARTE SECONDA

Tecniche di base: come ShoDan.

-L'esaminando dovrà mostrare un livello tecnico notevolmente migliorato .

Inoltre:

**- FUTARIDORI**

**- TANTODORI**

**- AIKIKEN**

**Esercizi base di aikiken**

**Yokomenuchi Shihonage n° 1 - 2 - 3 Omote e Ura**

**- AIKIJO**

**Movimento di Jo n° 1 parte A - B**



# **SANDAN**

## **TERZO DAN**

Condizioni necessarie per poter sostenere l'esame:

- almeno 600 ore di allenamento
- minimo 3 anni di allenamento assiduo dal conseguimento NiDan.  
(4 anni dal conseguimento del NiDan Suisen)



### **PARTE PRIMA**

Durante i raduni ufficiali la Commissione Esaminatrice osserverà coloro che dovranno sostenere l'esame per apprezzare con quale impegno ed efficacia effettuino gli esercizi di respirazione, seiza e le tecniche.

### **PARTE SECONDA**

Tecniche di base: come NiDan.

- L'esaminando dovrà mostrare un livello tecnico notevolmente migliorato.

Inoltre:

**- JODORI**

**- AIKIKEN**

**- AIKIJO**

**In particolare: Movimento di Jo n° 2**



# **YONDAN QUARTO DAN**

Condizioni necessarie per poter sostenere l'esame:

- almeno 800 ore di allenamento
- minimo 4 anni di allenamento assiduo dal conseguimento del grado San Dan (5 anni dal conseguimento del SanDan Suisen)



## **PARTE PRIMA**

Durante i raduni ufficiali la Commissione Esaminatrice osserverà coloro che dovranno sostenere l'esame per apprezzare con quale impegno ed efficacia effettuino gli esercizi di respirazione, seiza e le tecniche.

## **PARTE SECONDA**

Tecniche di base: come San Dan.

-L'esaminando dovrà mostrare un livello tecnico notevolmente migliorato.





# GO DAN QUINTO DAN

Nomina diretta da parte dello Zaidanhojin Aikikai (Giappone) su segnalazione del Direttore Didattico dell'Associazione di Cultura Tradizionale Giapponese Aikikai d'Italia.



# VOCABOLARIO



# REGOLE DI FONETICA

## Accento

Come regola generale, possiamo dire che per pronunciare nel modo più corretto la lingua giapponese, occorre considerare le varie sillabe di ciascuna parola sprovviste di accento tonico e pronunciarle perciò con eguale tono

## Vocali

La pronuncia delle vocali **a, e, i, o, u** è in linea generale assai vicina a quella della lingua italiana; fanno eccezione **i** ed **u**, che hanno un suono quasi impercettibile davanti a **k** ed **h** (es. shihonage) e in fine parola.

## Consonanti

Nella lingua giapponese le consonanti hanno pronuncia simile all'italiano salvo:

- ch** seguito da vocale ha suono simile alla **c** dolce italiana (es. cibo)
- k** suona come la **c** dura ed il **ch** della lingua italiana (es. casa, chiodo)
- j** seguito da vocale ha un suono simile alla **g** dolce italiana (es. gioco)
- sh** seguito da vocale va pronunciato come lo **sc** dolce italiano (es. scivolo)
- h** indica leggera aspirazione, più vicina al nostro **f**, che alla **h** aspirata anglo-tedesca
- l/r** il suono **l** nella lingua nipponica non esiste, ma è sostituito dalla **r** che ha però un numero di vibrazioni minore rispetto alla **r** italiana, così la pronuncia giapponese di questo suono è intermedia tra la **r** e la **l**
- s** ha sempre suono aspro (es. naso) da non confondersi con la nostra **s** dolce (es. chiuso)
- w** come la **w** inglese, ha un suono vicino alla **u**
- y** suona come la **i** consonantica italiana (es. aiuto)

## A

**ai** = unione, armonia

**aihanmi** = posizione reciprocamente uguale di uke e tori

**aikido** = metodo per raggiungere l'armonia con l'energia dell'universo

**aikiken** = metodo della spada nell'aikido

**aikitaiso** = ginnastica tipica dell'aikido

**ashi** = piede

**ayumi ashi** = camminare portando il piede che si trova avanti verso l'esterno del corpo

## B

**boken** = spada di legno

**bushi** = cavaliere feudale giapponese

**bushido** = codice d'onore del bushi

## C

**cha** = te

**chi** = terra

**chudan** = fascia addominale corrispondente al plesso solare

**chudantsuki** = pugno diretto al plesso solare

## D

**dan** = grado attribuito con l'acquisizione della cintura nera

**do** = via, metodo

**dojo** = luogo sacro ove si pratica un'arte marziale

**Doshu** = Guida

**dozo** = prego!

## E

**embukai** = dimostrazione aperta al pubblico

**eri** = parte alta del bavero del keikogi

**eritori** = presa al bavero

## F

**futaridori** = tecniche con attacco contemporaneo di 2 persone

## G

**gassho** = posizione di concentrazione con le mani congiunte

**gedan** = fascia dell'addome corrispondente al basso ventre

**gedantsuki** = pugno al basso ventre

**go** = cinque

**gokyo** = tecnica nm.5

**gyakuhanmi** = posizione obliqua inversa di uke e tori

## H

**hachi** = otto

**hai** = sì

**haishin undo** = esercizio a coppie con flessione e stiramento della schiena

**hakama** = pantaloni del costume tradizionale dei samurai; in aikido viene indossata dalla cintura nera

**hanmi** = posizione iniziale della pratica dell'aikido (piedi a triangolo)

**hanmihantachiwaza** = tecniche con tori in posizione seduta ed uke in piedi

**hara** = centro delle energie vitali

**hidari** = sinistra

**hidarihanmi** = posizione obliqua sinistra

**hijikimosae** = immobilizzazione al gomito

**honbu dojo** = palestra centrale



## I

**iaido** = arte di sguainare la spada

**ichi** = uno

**ie** = no

**ikkyo** = tecnica nm.1

**irimi** = entrare nell'attacco dell'avversario

**iriminage** = proiezione in entrata

## J

**jiyuwaza** = serie completa delle tecniche previste per un attacco dato

**jo** = bastone

**judan** = parte superiore del corpo corrispondente al capo

**jodantsuki** = pugno diritto al volto

**jodori** = tecniche su attacco con bastone

**ju** = dieci

**jujigarami** = proiezione con le braccia incrociate

## K

**kaiten** = cambio del fronte di 90° o 180° ottenuto ruotando il corpo sulla parte anteriore del piede

**kaitennage** = proiezione in rotazione

**kamae** = posizione di guardia assunta all'inizio di una tecnica

**kami kaze** = vento divino; guerriero suicida giapponese della II guerra mondiale

**kata** = spalla

**kata** = forma

**katamewaza** = tecniche di immobilizzazione

**katana** = spada

**katatetori** = presa ad un polso

**katatori** = presa ad una spalla

**keiko** = allenamento

**keikogi** = costume di cotone bianco per le arti marziali

**ken** = spada giapponese

**kendo** = scherma giapponese; via della spada

**ki** = spirito, energia mentale, forza vitale del corpo

**kiai** = emissione sonora vocale in concentrazione

**kimono** = abito tradizionale giapponese

**kinonagare** = corrente dello spirito

**kokoro** = cuore, spirito

**kokyu** = respirazione; momento di concentrazione e di armonizzazione del singolo con la Natura

**kokyu ryoku** = potenza del respiro

**kokyu ryoku no hosei ho** = esercizio della potenza del respiro

**kokyunage** = proiezione con la potenza del respiro

**koshi** = vita, busto, zona della cintura

**koshinage** = proiezione con movimento di torsione del busto

**kote** = polso

**kotegaeshi** = proiezione con torsione esterna del polso

**kote mawashi** = torsione interna del polso

**ku** = nove

**kubi** = collo

**kubishime** = strangolamento

**kyu** = grado, si attribuisce fino al conseguimento della cintura nera

**kyu** = arco

## M

**ma-ai** = giusta distanza

**mae** = in avanti

**maegeri** = calcio diritto

**mae ukemi** = cadute in avanti

**migi** = destra

**migihanmi** = posizione obliqua destra

**mune** = petto

**munetori** = presa al petto



## N

**nage** = proiezione  
**nage waza** = tecniche di proiezione  
**ni** = due  
**nikyo** = tecnica nm.2

## O

**obi** = cintura  
**okuriashi** = spostamento di base; si esegue senza sollevare i piedi facendo scivolare avanti il piede posteriore prima che l'anteriore abbia compiuto il passo  
**okuru** = inviare, spedire  
**omote** = fronte (rispetto all'avversario)  
**jodori** = tecniche su attacco con bastone  
**ju** = dieci  
**jujigarami** = proiezione con le braccia incrociate

## R

**rei** = saluto di ringraziamento  
**roku** = sei  
**ryohijitori** = presa ad entrambi i gomiti  
**ryokatatori** = presa ad entrambe le spalle  
**ryotemochi** = presa con due mani ad un polso (anche katateryotetori)

## S

**sabaki** = movimento  
**samurai** = guerriero feudale giapponese  
**san** = tre  
**san** = suffisso: signore, signora  
**sankyo** = tecnica nm. 3  
**seika no itten** = il punto unico, il centro dell'uomo  
**seika tanden** = centro della regione addominale, idealmente tre dita sotto l'ombelico; punto d'unione delle energie psicofisiche dell'uomo  
**seiza** = concentrazione in posizione seduta  
**sensei** = maestro  
**seppuku** = suicidio rituale mediante il taglio dell'addome  
**shiho giri** = taglio su quattro lati  
**shihonage** = proiezione su quattro lati  
**shikko** = camminare sui ginocchi  
**shin** = anima, sentimento  
**shomenuchi** = colpo frontale con taglio dall'alto verso il basso  
**shomentsuki** = colpo frontale con pugno  
**sichi** = sette  
**sotai dosa** = esercizi preparatori a coppie  
**soto** = fuori, esterno  
**seiza** = concentrazione in posizione seduta  
**sotokaitennage** = proiezione rotatoria esterna  
**suwariwaza** = tecniche in posizione seduta

## T

**tachidori** = tecniche su attacco con spada  
**tai** = corpo  
**tachiwaza** = tecniche in piedi  
**taisabaki** = tecniche di spostamento  
**tanden** = v. seika tanden  
**tachidori** = tecniche su attacco con spada  
**tandoku dosa** = esercizi preparatori individuali  
**tanto** = pugnale  
**tantodori** = tecniche su attacco con pugnale  
**tatami** = materassina, stuoia di paglia



**te** = mano, braccio  
**tekubi** = polso  
**tekubi osae** = immobilizzazione al polso (v. yonkyo)  
**ten** = cielo  
**tenchinage** = proiezione cielo-terra  
**tenkan** = cambio di posizione con movimento circolare della gamba posteriore  
**tori** = chi è attaccato ed esegue le tecniche  
**tsuba** = elsa artisticamente lavorata della katana giapponese  
**tsughiashi** = spostamento di base: camminare senza sollevare i piedi, facendo scivolare in avanti il piede posteriore sino a toccare quello anteriore  
**tsuki** = pugno

## U

**uchi** = dentro  
**uchikaitennage** = proiezione rotatoria interna  
**ude** = braccio  
**udekimenage** = proiezione con leva sotto il braccio  
**ude nobashi** = immobilizzazione con leva sul braccio (v. gokyō)  
**ude osae** = immobilizzazione con il braccio a terra (v. ikkyō)  
**uke** = chi nell'eseguire la tecnica fa la parte dell'attaccante  
**ukemi** = cadute  
**ura** = retro (rispetto all'avversario)  
**ushiro** = indietro  
**ushiro ukemi** = cadute all'indietro  
**ushirowaza** = tecniche in cui tori è attaccato da dietro  
**ute** = colpite!

## W

**Waka Sensei** = il giovane Maestro  
**wakizashi** = spada giapponese corta  
**waza** = tecniche

## Y

**yoko** = lato  
**yokomenuchi** = colpo laterale con taglio dall'alto verso il basso  
**yon** = quattro  
**yonkyo** = tecnica nm. 4 (v. tekubi osae)  
**yoshi** = buono  
**yu** = esistere  
**yudansha** = chi ha conseguito la cintura nera

## Z

**za ho** = sedere sui talloni  
**za zen** = sedere in meditazione secondo la pratica Zen



