

SECCIÓN II: TERMINOLOGÍA Y NOMENCLATURA OFICIAL COMPLETA (DE LA A A LA Z)

Sistema Oficial de Numeración Japonesa (Conteo en el Tatami)

Número	Romaji (Fonética)	Kanji Japonés
1	Ichī	一
2	Ni	二
3	San	三
4	Shi / Yon	四
5	Go	五
6	Roku	六
7	Shichi / Nana	七
8	Hachi	八
9	Ku / Kyu	九
10	Ju	十

A

Age (上げ): Ascendente.

Ago (顎): Mandíbula.

Anza (安座): Posición de descanso sentado en el suelo con las piernas cruzadas.

Ashi (足): Pie / Pierna.

Atama (頭): Cabeza.

B

Barai (払い): Barrido / Desvío circular bajo.

Budo (武道): El Camino de las Artes Marciales tradicionales basadas en el código de honor.

Bunkai (分解): Análisis y aplicación práctica de las técnicas contenidas en un Kata.

C

Chudan (中段): Nivel medio (tronco, cuerpo desde el cuello hasta la cintura).

Chusoku (中足): Bola metacarpiana del pie (base inferior interna de los dedos).

D

Dachi (立ち): Posición de las piernas y distribución de los pesos corporales.

Dan (段): Grado / Escalón correspondiente al rango de Cinturón Negro.

Do (道): El camino / Vía espiritual y de superación de vida.

Dogi (道着): Uniforme oficial de entrenamiento.

Dojo (道場): Lugar de entrenamiento (literalmente: "lugar donde se busca el camino").

E

Embusen (演武線): Línea o diagrama de suelo para la ejecución de un Kata.

Enji-dachi (工): Posición corta de combate en forma de la letra "E" japonesa, ideal para transiciones rápidas.

F

Fudo-dachi (不動立ち): Posición natural de alerta ("inamovible").

G

Ganmen (顔面): Cara / Rostro / Cabeza frontal.

Garyu (臥竜): Kata superior que significa "Dragón reclinado".

Gedan (下段): Nivel bajo (desde la cintura hacia abajo).

Geri (蹴り): Golpe ejecutado con la pierna / Patada.

Gyaku (逆): Inverso / Contrario (técnica ejecutada con el lado de la pierna retrasada).

H

Haisoku (背足): Empeine del pie.

Haisho (背掌): Dorso o borde interno de la mano abierta.

Hajime (始め): Empezar / Iniciar el ejercicio.

Han Kiba-dachi (半騎馬立ち): Media posición del jinete, orientada diagonalmente para ofrecer movilidad defensiva.

Hara (腹): Abdomen / Zona estomacal.

Heiko-dachi (平行立ち): Posición con los pies paralelos separados a la anchura de los hombros.

Heisoku-dachi (閉足立ち): Posición con los pies juntos y totalmente paralelos.

Hiji / Empi (肘): Codo.

Hikiashi (引き足): Retroceso o recogida rápida del pie tras lanzar una patada.

Hikite (引き手): Acción de retraer con fuerza la mano pasiva hacia la cadera para generar torsión; este movimiento equilibra el cuerpo durante el golpe.

Hiraken (平拳): Puño plano (segundas falanges de los dedos dobladas hacia la palma).

Hira-kote (平小手): Superficie interna y plana del antebrazo.

Hiza (膝): Rodilla.

Hizo (脾臓): Bazo (Punto vital anatómico).

I

Ibuki (息吹): Respiración abdominal forzada con contracción isométrica y exhalación sonora fuerte.

Ippon (一本): Un punto completo definitivo otorgado en competición.

Ippon-kumite (一本組手): Combate preestablecido formal a un solo paso anunciado.

J

Jiyu-kumite (自由組手): Combate libre institucional de pleno contacto.

Jodan (上段): Nivel alto (cuello, rostro y cabeza).

Juji (十字): Cruz / En forma de cruz.

K

Kake (掛け): Gancho.

Kakiwake-uke (掻き分け受け): Bloqueo doble en cuña abriendo los brazos de adentro hacia afuera.

Kakato (踵): Talón del pie.

Kamae / Kame (構え): Posición de guardia de combate.

Kanku (観空): Kata superior que significa "Mirar o contemplar el cielo".

Kansetsu (関節): Articulación.

Kara (空): Vacío.

Kata (型): Forma coreografiada de movimientos defensivos y ofensivos tradicionales.

Keage (蹴上げ): Patada ascendente elástica y percutante.

Kebanashi (蹴放し): Patada percutante rápida o en latigazo.

Keiko (鶏冠): Mano en forma de "pico de gallo" uniendo las puntas de los dedos.

Kekomi (蹴込み): Patada penetrante utilizando la masa corporal.

Kentos / Kentou (拳頭): Nudillos principales frontales del puño (dos primeros).

Ki (気): Energía interna o fuerza vital del cuerpo.

Kiai (気合): Grito marcial para liberar la energía interna acumulada.

Kiba-dachi (騎馬立ち): Posición del jinete con el peso repartido uniformemente (50/50).

Kihon (基本): Entrenamiento y práctica analítica de las técnicas básicas al aire.

Kime (極め): Foco o concentración máxima de fuerza al momento del impacto.

Kohai (後輩): Alumno de menor rango o antigüedad respecto a otro (opuesto de Senpai).

Komekami (鬚髻): Sien (punto vital lateral del cráneo).

Koken (弧拳): Zona alta de la articulación de la muñeca doblada.

Kokutsu-dachi (後屈立ち): Posición atrasada (70% del peso detrás, 30% delante).

Kote (小手): Muñeca.

Kubi (首): Cuello.

Kumite (組手): Combate (encuentro de manos).

Kyu (級): Clase o rango inferior correspondiente a los cinturones de aprendiz.

Kyusho (急所): Puntos vitales anatómicos.

M

Mae (前): Frontal / Hacia adelante.

Mae Kokutsu-dachi (前後屈立ち): Posición atrasada orientada frontalmente con la cadera de perfil.

Makiwara (巻藁): Poste acolchado tradicional para endurecimiento y testeo de pegada.

Mawashi (回し): Circular.

Mokuso (黙想): Concentración y meditación en silencio con control respiratorio.

Moro-ashi-dachi (諸足立ち): Posición de combate adelantando un pie a la distancia de su propia longitud.

Morote (諸手): Doble / Con ambas manos simultáneamente.

Musubi-dachi (結び立ち): Posición de atención con talones juntos y puntas abiertas a 45°.

N

Nakayubi (中指): Dedo corazón.

Nihon (二本): Técnica empleando las puntas de dos dedos extendidos.

Nogare (逃れ): Respiración técnica controlada y profunda realizada de forma serena.

Nukite (貫手): Mano en punta de lanza con los dedos extendidos rígidos.

O

Obi (帯): Cinturón oficial del Dogi.

Oi (追い): Técnica ejecutada con el brazo o pierna del lado adelantado (persecución).

Oroshi (下ろし): Descendente.

Oshi (押し): Empujar.

Osu (押忍): Saludo oficial Kyokushin que denota paciencia, respeto y perseverancia inquebrantable.

Oyayubi (親指): Dedo pulgar.

P

Pinan (平安): Serie de 5 katas básicos unificados creados para calmar la mente ("Mente en paz").

R

Rei (礼): Saludo / Reverencia de cortesía tradicional.

Renraku (連絡): Combinación o encadenamiento fluido de varias técnicas.

Ryu (流): Estilo / Escuela / Linaje técnico.

Ryutoken (竜頭拳): Puño en posición de "cabeza de dragón" replegando nudillos de forma específica.

S

Saiha (最破): Kata avanzado tradicional que representa "romper".

Sakotsu (鎖骨): Clavícula.

Sanbon-kumite (三本組手): Combate preestablecido formal a tres pasos.

Sanchin-dachi (三戦立ち): Posición del "reloj de arena" o de los tres conflictos cerrando la ingle hacia el interior.

Sanchin-no-kata (三戦の型): Kata formal de respiración y dureza abdominal extrema.

Sayu (左右): Derecha e izquierda coordinadas.

Seienchin (征遠鎮): Kata superior de origen antiguo que significa "Momento de calma en la tormenta".

Seiken (正拳): Puño frontal correcto cerrando de forma compacta los dedos y kentos principales.

Seiza (静座): Sentarse de rodillas de forma tradicional.

Senpai (先輩): Alumno de mayor rango o instructor oficial del dojo.

Sensei (先生): Profesor / Guía avanzado en el dojo.

Shiko-dachi (四股立ち): Posición de sumo (pies separados abiertos hacia fuera a 45° con peso al centro).

Shihan (師範): Maestro experto de artes marciales.

Shita-tsuki (下突き): Golpe corto invertido dirigido al cuerpo (Chudan).

Shotei (掌底): Base de la palma de la mano abierta.

Shuto (手刀): Canto externo de la mano (mano en espada).

Sokuto (足刀): Canto lateral o borde exterior del pie.

Soto (外): Exterior (dirección de fuera hacia adentro).

Sune (脛): Tibia.

Suri-Ashi (擦り足): Desplazamiento marcial general deslizando o arrastrando las plantas de los pies sobre el tatami.

T

Taikyoku (大極): Serie de katas más.

Tai-sabaki (体さばき): Esquiva o control corporal mediante el desplazamiento angular.

Tanden (丹田): Centro físico de gravedad y energía localizado en la zona abdominal inferior.

Tate (縦): Vertical.

Te (手): Mano.

Teisoku (底足): Planta inferior del pie.

Tensho (転掌): Kata superior basado en la fluidez de las muñecas que significa "manos que envuelven".

Tettsui (鉄槌): Golpe ejecutado con la base carnosa exterior de la mano (martillo del puño).

Tobi (飛び): Salto / Acción aérea.

Toho (刀法): Superficie de la mano en forma de "fauces de tigre" para golpear la laringe.

Tori (取り): El rol de quien ejecuta la acción ofensiva.

Tsukami (掴み): Agarrar.

Tsuki (突き): Ataque directo y penetrante con rotación del puño.

Tsuki-no-kata (突きの型): Kata superior de los cuatro rincones.

Tsuru-ashi-dachi (鶴足立ち): Posición de equilibrio sobre una sola pierna imitando a la grulla.

U

Uchi (内): Interior (dirección de dentro hacia afuera) / Indirecto en golpes.

Uchi-hachi-ji-dachi (内八字立ち): Posición con los pies separados apuntando hacia el interior.

Ude (腕): Antebrazo general.

Uke (受け): Defensa / Bloqueo marcial (también rol de quien defiende).

Ukemi (受け身): Técnica de caída controlada para amortiguar el impacto y evitar lesiones.

Ura (裏): Reverso / Opuesto / Por la espalda.

Uraken (裏拳): Golpe directo utilizando el reverso del puño cerrado.

Ura-kote (裏小手): Canto externo o borde del antebrazo.

Ushiro (後ろ): Detrás / Hacia atrás.

W

Waza (技): Técnicas / Movimientos.

Y

Yame (止め): Detenerse de inmediato / Parar la acción regresando a la posición inicial.

Yohon (四本): Técnica empleando las puntas de cuatro dedos juntos extendidos.

Yoi (用意): Alerta / Preparados.

Yoi-dachi (用意立ち): Posición de alerta atenta.

Yoko (横): Lado / Lateral.

Yori-ashi (寄り足): Desplazamiento de avance o retroceso coordinado mediante el arrastre simultáneo de los pies manteniendo la guardia.

Yubi (指): Dedo.

Z

Zanshin (残心): Estado de alerta máxima.

Zenkutsu-dachi (前屈立ち): Posición adelantada profunda.