

Números

1 – ichi; 2 – ni; 3 – san; 4 – shi; 5 – go; 6 – roku; 7 – shichi; 8 – hachi; 9 – kyu ou ku; 10 – ju;

Age – Acção de erguer, levantar

Age tsuki – Murro em direcção ascendente

Age uke – Defesa contra um ataque a nível alto, com o punho fechado em direcção ascendente

Ashi barai – Varrimento com o pé

Barai – Varrimento

Bassai – Nome de um grupo de katas superiores de Karate-do

Bo – Pau longo

Budo – Via do guerreiro, artes marciais

Chinte – Nome de uma kata superior de Karate-do

Choku – Directo

Choku-tsuki – Batimento directo

Chudan – Nível médio (do pescoço até à cintura)

Chukoken – Punho fechado com o dedo médio dobrado e ligeiramente saído (o mesmo que "nakadaka ken")

Dachi – Posição

Dan – Nível, grau (cinto negro)

Do – Via, caminho

Dojo – Local de treino de Budo

Embusen – Diagrama de uma kata

Empi – Cotovelo, o mesmo que "hiji"

Empi – Nome de kata superior de Karate-do

Empi-uchi – Golpe dado com o cotovelo (o mesmo que "hiji-ate")

Empi-uke – Defesa com o cotovelo

Eri – Gola

Fudo-dachi – Posição semelhante a "kiba-dachi" mas com os pés ligeiramente virados para dentro

Fumi – Esmagar

Fumikomi – Técnica de Karate-do que consiste em dar um pontapé de cima para baixo com a planta do pé

Gankaku – Nome de uma kata superior de Karate-do

Gedan – Nível baixo (da cintura para baixo)

Gedan kake-uke – Defesa de ataque de pernas com o pulso em gancho

Gedan tsuki – Murro em direcção à zona baixa do adversário

Gedan barai – Defesa com o braço a um ataque a nível baixo

Geri – Pontapé

Geri waza – Técnicas de pontapé

Gi – Fato para a prática de Budo (Judogi, Karategi, Aikidogi, etc.), composto de Uwagi (casaco), Zubon (calça) e Obi (cinto)

Goju-ryu – Estilo de Karate-do

Gojushiho – Nome de uma kata superior de Karate-do

Gyaku – Contrário, inverso

Gyaku-hanmi – Posição relativa de dois praticantes, com as pernas contrárias à frente

Gyaku-tsuki – Murro dado com a mão do lado oposto à perna que está à frente

Hachiji-dachi – Posição do início e fim de grande número de katas em que os pés formam o kanji “Hachi” (oito)

Haishu – Costas da mão

Haishu-uchi – Ataque com as costas da mão aberta

Haishu-uke – Defesa com as costas da mão aberta

Haisoku – Parte anterior do peito do pé

Haito-uchi – Golpe dado com a mão aberta e com o lado do polegar

Hajime – Iniciar, começar

Hakama – Calça larga usada sobre o gi nas artes marciais tradicionais (Kyudo, Kendo, Iaido, Aikido, etc.)

Hangetsu – Nome de uma kata superior de Karate-do

Hangetsu-dachi – Posição intermédia entre "zenkutsu-dachi" e "zanshin-dachi"

Hara – Abdómen

Heian – Nome de 5 katas básicas de Karate-do (shodan, nidan, sandan, yodan e godan)

Heiko – Paralelo

Heiko-dashi – Posição de pé com os pés paralelos

Heisoku – Pés juntos e paralelos

Heisoku-dachi – Posição de pé com os pés juntos

Hidari – Esquerda

Hiji – Cotovelo

Hiji-ate – Golpe dado com o cotovelo (o mesmo que "empi-uchi")

Hiji-uke – Acção de bloqueio com o cotovelo

Hiki-te – Recuo do punho até à anca

Hikiwake-uke – Defesa com os dois antebraços à frente do corpo

Hiza – Joelho

Hiza-geri – Golpe dado com o joelho

Hiza-uke – Defesa com o joelho

Horan-no-kamae – Posição de início de alguns katas em que a mão cobre o punho fechado

Ippon – Um (ponto, passo, ataque, etc.)

Ippon-ken – Dedo indicador dobrado e saído

Ippon-kumite – Exercícios com parceiro com 1 ataque 1 defesa

Irimi – Movimento de entrada (no círculo do adversário)

Ji'in – Nome de uma kata superior de Karate-do

Jion – Nome de uma kata superior de Karate-do

Jitte (Jutte) – Nome de uma kata superior de Karate-do

Jiyu – Livre

Jiyu-ippou-kumite – Combate livre (controlado) com um só ataque

Jiyu-kumite – Exercícios controlados com parceiro em que as formas de combate são livres

Jo – Alto

Jo – Pau de comprimento médio

Jodan – Nível alto (do pescoço para cima)

Jodan age-uke – Bloqueio para a frente ao nível alto com o antebraço

Jodan oi-tsuki – Murro dirigido à cara com o braço do lado da perna que avança

Jodan shuto barai – Defesa com o sabre da mão varrendo ao nível alto

Joseki – Lado superior, lugar de honra (no dojo, a parede sul, à direita da parede principal)

Ju – Suavidade, suave

Judo – Via da suavidade
Judoka – Praticante de Judo
Juji-uke – Defesa com os braços cruzados, para cima ou para baixo
Ju-kumite – Combate em suavidade
Jutte (jitte) – Nome de uma kata superior de Karate-do
Kaeshi – Torção, contra ataque
Kaeshi-waza – Técnicas de contra-ataque
Kaette – Virar, voltar
Kaisho-waza – Técnicas com mão aberta
Kaiten – Rotação
Kakato – Calcanhar
Kakato-geri – Pontapé dado com o calcanhar
Kamae – Posição de defesa
Kamaete – Ordem para tomar a posição
Kamiza – Parede principal do dojo, do lado este, onde se encontra o Tokonoma
Kangeiko – Treino intensivo de Inverno
Kanku – Nome de katas superiores de Karate-do ("kanku-dai" e "kanku-sho")
Kansetsu – Articulação
Kansetsu-waza – Técnicas de luxação
Kara – Vazio
Karate-do – A Via das mãos vazias
Karateka – Praticante de Karate
Kata – Forma de treino, com ou sem parceiro, com sequências de técnicas predeterminadas
Kata – Ombro
Katame (Gatame, em composição) – Imobilização, controle
Katana – Espada
Katate-dori – Agarrar o pulso do adversário com uma mão
Keage – Movimento ascendente rápido
Keiko – Treino
Kekomi – Movimento penetrante
Ken – Sabre, espada
Kendo – Arte da esgrima japonesa
Keri (Geri, em composição) – Pontapé
Keri-waza – Técnicas de pontapé
Ki – Energia, força vital, espírito
Kiai – Exteriorização da energia através de grito
Kiba-dachi – Posição de cavaleiro
Kihon – Técnicas de base
Kihon-ippon-kumite – Treino básico de Karate-do com um ataque e uma defesa
Kime – Concentração de energia física e mental, decisão
Kin-geri – Pontapé para a frente dado com o peito do pé (literalmente, pontapé de ouro)
Kiritsu – Levantar
Kiza – Posição de joelhos em que os dedos dos pés estão virados para a frente
Kohai – Praticante mais novo, o contrário de Sempai
Kokoro – Espírito, coração
Kokutsu-dachi – Posição em que o corpo está apoiado na perna de trás, ligeiramente flectida
Kokyu – Força respiratória

Kosa-dori – Agarrar com uma mão o pulso do lado oposto do adversário
Koshi (goshi, em composição) – Anca
Kote – Pulso
Kote gaeshi – Torção do pulso na direcção do antebraço, técnica de Aikido
Kubi – Pescoço
Kumite – Combate
Kanku – Nome de katas superiores de Karate-do
Kyu – Grau de aluno
Maaï – Distância correcta
Mae – Frente
Mae geri – Pontapé para a frente
Mae ukemi – Enrolamento frontal
Mae-tobi-geri – Pontapé para a frente em salto
Maki – Enrolar
Maki-komi – Técnica de Judo que consiste em projectar o adversário por meio de enrolamento
Makiwara – Alvo tradicionalmente de palha enrolada para treino de Karate-do ou Kyudo
Mata – Parte interior da coxa
Mawashi – Movimento circular
Mawashi-empi – Técnica de batimento circular com o cotovelo
Mawashi-geri – Técnica de pontapé circular
Meikyo – Nome de uma kata superior de Karate-do
Migi – Direita
Mikazuki – Lua em quarto crescente
Mikazuki-geri – Ataque com a sola do pé descrevendo um círculo
Mokuso – Literalmente: não pensar. Atitude de concentração executada durante o cerimonial de início e final da prática de Budo
Morote – Ambas as mãos
Morote-dori – Agarrar os pulsos com ambas as mãos
Morote-tsuki – Murro com os dois punhos
Morote-uke – Defesa reforçada com o punho ou a mão de trás junto ao cotovelo do braço da frente
Musubi-dachi – Posição de calcanhares juntos
Neko-ashi-dachi – Posição de pernas de gato, parecida com "kokutsu-dachi" mas mais curta, em que o peso do corpo está quase totalmente na perna de trás
Nijushiho – Nome de uma kata superior de Karate-do
Nukite – Ataque com os dedos juntos e esticados
Obi – Cinto
Oi-tsuki – Murro com o punho do lado da perna da frente, directo
Okuri – Deslizar
Osae – Imobilização
Otagai-ni-rei – Saudação mútua
Otoshi – Movimento de cima para baixo
Otoshi-empi-uchi – Golpe dado com o cotovelo de cima para baixo, o mesmo que "otoshi-hiji-ate"
Otoshi-hiji-ate – O mesmo que "otoshi-empi-uchi"
Otoshi-uke – Defesa com antebraço em movimento descendente
Pinan – Nome antigo (chinês) das katas Heian
Randori – Combate livre

Rei – Saudação
Ritsu-rei – Saudação de pé
Ryu – Estilo, escola
Sabaki – Esquiva
Sado – Via do chá
Sai – Arma em forma de tridente originária de Okinawa
Samurai – Guerreiro japonês
Sanbon-Kumite – Combate com três ataques
Sanchin – Nome de kata superior originária do Goju-ryu
Sanchin-dachi – Posição semelhante a "zenkutsu-dachi" mas mais curta e com o pé da frente ligeiramente virado para dentro
Sankukai – Estilo de Karate-do
Seiza – Sentar na posição de joelhos
Sempai – Aluno mais graduado, mais antigo
Sen-no-sen – Antecipação
Sensei – Professor
Sensei-ni-rei – Saudação ao professor
Sensei-ni-taishi-rei – Saudação em direcção ao professor
Shihan – Professor de grau elevado
Shito-ryu – Estilo de Karate-do
Shizentai – Posição natural do corpo, de pé
Shomen-tsuki – Ataque frontal directo
Shomen-uchi – Ataque frontal de cima para baixo
Shomen-ni-rei – Saudação para a parede principal do dojo
Shomen-ni-taishi-rei – Saudação em direcção à parede principal do dojo
Shotokai – Estilo de Karate-do
Shotokan – Estilo de Karate-do
Shukokai – Estilo de Karate-do
Shuto – Sabre da mão (lado do dedo mínimo)
Shuto-barai – Defesa de Karate-do, com varrimento efectuado com o sabre da mão
Shuto-uchi – Golpe de Karate-do dado com o lado da mão em cutelo
Shuto-uke – Defesa de Karate-do feita com o lado da mão em cutelo
Sochin – Nome de uma kata superior de Karate-do
Sode – Manga
Sokuto – Sabre do pé, lado do dedo mínimo
Soto – Exterior
Soto-uke – Defesa feita com o lado exterior do antebraço
Sumo – Luta tradicional japonesa
Taikyoku – Nome de katas básicas de Karate-do
Tai-sabaki – Esquiva do corpo
Tanto – Punhal
Tatami – Tapete japonês que cobre o chão, e onde se pratica Judo e Aikido
Tate – Vertical
Te – Mão
Teisho – Palma da mão
Teisho-uke – Defesa com a palma da mão
Teisho-uchi – Golpe dado com a palma da mão
Tekki – Nome de 3 katas superiores de Karate-do (shodan, nidan e sandan)
Tekubi – Pulso

Te-no-kata – Nome de kata básica de Karate-do, com técnicas de ataque e defesa com os braços

Tettsui – Parte lateral exterior do punho

Tettsui-uchi – Golpe com o lado do punho fechado, do lado do dedo mínimo

Tettsui-uke – Defesa com a parte lateral do punho

Tobi – Saltar

Tobi-geri – Pontapé saltado de frente

Tobi-waza – Técnicas em salto

Tokui – Mais forte

Tokui-waza – Técnica mais forte, favorita

Tonfa – Instrumento agrário usado em técnicas de combate populares

Tori – O que ataca, o que executa

Tsugi-ashi – Movimento de avanço ou recuo sem passar uma perna à frente da outra

Tsuki – Soco, murro

Uchi – Interior

Uchi-komi – Ataque de cima para baixo entrando no círculo do adversário

Uchi-uke – Defesa de Karate-do executada com o lado interior do antebraço

Ude – Braço, antebraço

Ude-waza – Técnicas de braço

Uke – O atacante, na prática a dois; o que executa a queda

Ukemi – Queda, enrolamento

Uki – Flutuar

Unsu – Nome de uma kata superior de Karate-do

Ura – Movimento realizado rodando; as costas do adversário

Uraken – Costas da mão

Ura-mawashi – Pontapé circular para trás

Ushiro – Atrás, para trás

Ushiro empi-uchi – Batimento para trás com o cotovelo

Ushiro mawashi-geri – Pontapé em semicírculo para trás

Ushiro-geri kekomi – Pontapé para trás penetrante

Wado-ryu – Estilo de Karate-do

Wankan – Nome de kata superior de Karate-do

Waza – Técnica

Yame – Parar

Yari – Técnicas de lança

Yasume – Ordem de descontrair

Yoi – Ordem de atenção

Yoko – de lado, lateral

Yoko-empi – Cotovelada lateral

Yoko-geri – Pontapé para o lado

Yoko-geri-keage – Pontapé para o lado dado a partir da articulação do joelho, regressando o pé imediatamente para trás

Yoko-geri-kekomi – Pontapé para o lado com um movimento penetrante

Yokomen uchi – Ataque lateral à cabeça

Yoko-tobi-geri – Pontapé para o lado dado em salto

Yori-Ashi – Passo em que a perna traseira avança primeiro

Zanshin – Atitude de concentração

Za-rei – Saudação em seiza

Zempo – Em direcção frontal

Zen – Frente

Zen – Disciplina japonesa, uma das correntes do Budismo

Zenkutsu-dachi – Posição com a perna da frente dobrada e a de trás esticada com o peso à frente