

## Termini Giapponesi Arti Marziali

- ▮ **AGE : ALZARE, LEVARE**
- ▮ **AGO : MENTO, MASCELLA**
- ▮ **AGOOSHI : COLPO LATERALE AL MENTO**
- ▮ **AI - BU : SCAPOLA**
- ▮ **AI : UNIRE, UNIONE, COMUNE**
- ▮ **AIDA : DISTANZA**
- ▮ **AIKI : UNIONE DELLO SPIRITO**
- ▮ **AIKIDOKA : PRATICANTE DI AIKIDO**
- ▮ **AIKIKAI : CENTRO DELL'AIKIDO**
- ▮ **AIKUCHI : PUGNALE SENZA TSUBA**
- ▮ **AINU : PRIMI ABITANTI DEL GIAPPONE**
- ▮ **AISATSU : SALUTI**
- ▮ **AITE : AVVERSARIO**
- ▮ **AIUCHI : CONTATTO**
- ▮ **AKA : ROSSO**
- ▮ **AKASAKA : QUARTIERE DI TOKYO**
- ▮ **AME : PIOGGIA**
- ▮ **ANA : BUCA**
- ▮ **ANATA : TU**
- ▮ **ANJI : SIGNORI FEUDALI**
- ▮ **ANOHITO : LUI, LEI**
- ▮ **ANZA : POSIZIONE SEDUTA CON GAMBE INCROCIATE**
- ▮ **AOIRO : BLU**
- ▮ **ARA : ADDOME**
- ▮ **ARASHI : TEMPESTA**
- ▮ **ARE : QUELLO**
- ▮ **ARI : MEZZO, META'**
- ▮ **ARIGATO : GRAZIE**
- ▮ **ARUKU : CAMMINARE**
- ▮ **ASAHI SHIMBUN : QUOTIDIANO GIAPPONESE**
- ▮ **ASAHI : SOLE LEVANTE, BASSO**
- ▮ **ASATTE : DOPO DOMANI**
- ▮ **ASHI : PIEDE, GAMBA**
- ▮ **ASHIGARU : SOLDATO DI FANTERIA**
- ▮ **ASHIKUBI : CAVIGLIA**
- ▮ **ASHITA o ASU : DOMANI**
- ▮ **ATAMA : TESTA**
- ▮ **ATARI : TOCCARE**
- ▮ **ATARU : TORACE**
- ▮ **ATE : COLPIRE**
- ▮ **ATEMI : COLPO, PERCUSSIONE AL CAPO**
- ▮ **ATSUI : CALDO**
- ▮ **AWAMORI : VINO DI RISO**
- ▮ **AWASETE : SOMMA DI PUNTI**
- ▮ **AYUMI : CAMMINATA, ORDINARIO, PASSO**
- ▮ **AZUKARI NIN : SORVEGLIANTE**

- ▮ **BA : EQUITAZIONE**
- ▮ **BAKUFU : GOVERNO**
- ▮ **BAMBU - ITCHI : ARMONIA FRA SPADA E PENNA**
- ▮ **BANA : FIORE**
- ▮ **BARAI o HARAI : SPAZZATA**
- ▮ **BASAMI o HASAMI : FORBICE**
- ▮ **BATSUGUN : PROMOZIONE PER VITTORIA**
- ▮ **BECHIN : ALTO GRADO SAMURAI**
- ▮ **BIWA : MANDOLINO**
- ▮ **BO : BASTONE**
- ▮ **BOGU : ARMATURA**
- ▮ **BOGYO : DIFESA**
- ▮ **BOKKEN o BOKUTO : SPADA DI LEGNO**
- ▮ **BONSAI : ALBERO NANO**
- ▮ **BOSHI : POLLICE**
- ▮ **BOTAN : PEONIA**
- ▮ **BU : GUERRIERO**
- ▮ **BU JUTSU : ARTI MARZIALI**
- ▮ **BU NO CHIKARA : FORZA MARZIALE**
- ▮ **BUDO : VIA DEL COMBATTIMENTO**
- ▮ **BUDOKAN : PALAZZO DELLE ARTI MARZIALI A TOKYO**
- ▮ **BUGEI : ARTI MARZIALI**
- ▮ **BUNRAKU : TEATRO DI PUPAZZI**
- ▮ **BURI : OSCILLAZIONE**
- ▮ **BUSHI o BUJIN : GUERRIERO**
- ▮ **BUSHIDO : VIA DEL GUERRIERO**
- ▮ **BUTOKUDEN : ANTICA SALA DA COMBATTIMENTO**
- ▮ **BUTSUKARI : RIPETIZIONE DI COLPI**
- ▮ **BUTSURIGAKU : FISICA**
- ▮ **BYOBU : PARAVENTO**
- ▮ **CARAAGE : FRITTO**
- ▮ **CHA DO : VIA DEL TE**
- ▮ **CHA NO YU : CERIMONIA DEL TE**
- ▮ **CHAZUKA : SEDERSI**
- ▮ **CHEN : CIELO**
- ▮ **CHI - ISHI : PIETRA DELLA FORZA**
- ▮ **CHI : TERRA**
- ▮ **CHIBURI : SCUOTERE IL SANGUE DALLA SPADA**
- ▮ **CHIKAI : CORTO**
- ▮ **CHIKARA - MIZU : L'ACQUA DELLA POTENZA**
- ▮ **CHIKARA : FORZA**
- ▮ **CHIKKAKU : ANGOLO RETTO**
- ▮ **CHIKU o CHOKU : PICCOLA COPPA DI SAKE**
- ▮ **CHIKUSAI : ANTICO SERGENTE DI POLIZIA**
- ▮ **CHIKUTO : SPADA DRITTA A DUE TAGLI**
- ▮ **CHISAI : PICCOLO**
- ▮ **CHIZU : CARTA TOPOGRAFICA**
- ▮ **CHOJO : VETTA**
- ▮ **CHOKA : POEMA LUNGO**
- ▮ **CHOKURITSU SHISEI : POSIZIONE ERETTA CON TALLONI UNITI**
- ▮ **CHONIN : MERCANTE**

▮ **CHOSIN : CALMARE LA MENTE E LO SPIRITO**  
▮ **CHOVA : EVITARE SPOSTANDOSI**  
▮ **CHOYAKU : SALTARE**  
▮ **CHOZU : DIRETTAMENTE**  
▮ **CHU : MEDIO**  
▮ **CHUDAN : FONDAMENTALE, NORMALE, LIVELLO MEDIO**  
▮ **CHUGI – BARA : SACRIFICIO**  
▮ **CHUGI : DOVERE DI FEDELTA', DEVOZIONE**  
▮ **CHUGOSHI : MEZZO ALZATO**  
▮ **CHUI : PENALITA'**  
▮ **CHUSEN : AL DESTINO, ALLA SORTE**  
▮ **CHUSHINGURA : STORIA DEI 47 RONIN**  
▮ **DABOKU : COLPO**  
▮ **DACHI : POSIZIONE**  
▮ **DAIDAIRO : ARANCIONE**  
▮ **DAIMYO : SIGNORE FEUDALE**  
▮ **DAISHO : COPPIA DI SPADE**  
▮ **DAITO : LUNGO**  
▮ **DAKI : ABBRACCIARE**  
▮ **DAKKO : BASE AURICOLARE**  
▮ **DAME : IMPOSSIBILE**  
▮ **DAN : GRADO DI CINTURA NERA**  
▮ **DANSEI : UOMO**  
▮ **DASHI : TRAFIGGERE**  
▮ **DATOTSU : FENDENTE, STOCCATA**  
▮ **DATTO : TOGLIERE LA SPADA DALLA CINTURA**  
▮ **DE : AVANZANTE, USCENTE**  
▮ **DEBANA : PRECEDERE, ANTICIPARE**  
▮ **DEGASHIRA : ANTICIPO**  
▮ **DEN : TRASMETTERE**  
▮ **DENKO : MILZA**  
▮ **DENSU : SONO, ESSERE**  
▮ **DO : VIA, FIANCO, CORAZZA, TRONCO, BUSTO**  
▮ **DO GUSOKU ( MARU ) : ANTICA ARMATURA**  
▮ **DO ITASHIMASHITE : PREGO**  
▮ **DOJO KUN : REGOLE DEL DOJO**  
▮ **DOJO : LUOGO DELLA PRATICA, PALESTRA**  
▮ **DOME : FERMARE**  
▮ **DOMO ARIGATO : MOLTE GRAZIE**  
▮ **DORI : PRENDERE**  
▮ **DOSA : AZIONE**  
▮ **DOSHIN : CONNESTABILE**  
▮ **DOYO BI : SABATO**  
▮ **DOZO : SUPPLICARE**  
▮ **EBI : ARAGOSTA**  
▮ **EDO : TOKYO**  
▮ **EKKYO : LIBRO SULLA DIVINAZIONE**  
▮ **EMBU : LA PRATICA DELLE ARTI MARZIALI**  
▮ **EMBUSEN : TRACCIATO D'ESECUZIONE**  
▮ **EMPI : GOMITO, ANGOLO**  
▮ **ENSEI : VISITA AD UN LUOGO LONTANO**

- ▮ **ENZAN : LONTANO, MONTAGNA**
- ▮ **ENZUI – BU : FOSSA DELLA NUCA**
- ▮ **ERI : BAVERO**
- ▮ **EUKAI : PROFONDO**
- ▮ **FUCHI : BORDO, GHIERA**
- ▮ **FUCHIGANE : ANELLO DI METALLO FRA TSUKA E TSUBA**
- ▮ **FUDO – SHIN : MENTE INAMOVIBILE**
- ▮ **FUJI : MONTE DEL GIAPPONE**
- ▮ **FUKAI : PROFONDO**
- ▮ **FUKKUAPPAGI : POLPACCIO**
- ▮ **FUKUMI : PICCOLI AVANZAMENTI**
- ▮ **FUKYA : CERBOTTANA**
- ▮ **FUMI : SBARRARE**
- ▮ **FUMIKIRI : COLPO TAGLIENTE**
- ▮ **FUMIKOMI : COLPIRE DALL'ALTO VERSO IL BASSO**
- ▮ **FUNDOSHI : TOGA**
- ▮ **FUNSHI : SACRIFICIO PER INDIGNAZIONE**
- ▮ **FURI : PERCUOTERE**
- ▮ **FURIAGE : ROTAZIONE VERSO L'ALTO**
- ▮ **FURIKABURI : MOVIMENTO DEL CARICARE**
- ▮ **FURIOROSHI : MOVIMENTO DALL'ALTO AL BASSO**
- ▮ **FUSEGI : DIFESA**
- ▮ **FUSEN CHO : DIFETTO, MANCANZA**
- ▮ **FUTARI : DUE PERSONE**
- ▮ **FUTON : TRAPUNTA IMBOTTITA**
- ▮ **GACHI : VITTORIA**
- ▮ **GAESHI : ROVESCIAMENTO, CONTRATTACCO**
- ▮ **GAI JIN : STRANIERO**
- ▮ **GAKE : AGGANCIAMENTO**
- ▮ **GAKUSEI : STUDENTE**
- ▮ **GAMA o KAMA : CATENA**
- ▮ **GAN : OCCHIO**
- ▮ **GANMEN : VISO**
- ▮ **GARAMI : MANTENERE, SORREGGERE, ARROTOLARE**
- ▮ **GARI : FALCIATA**
- ▮ **GASHIRA : COPERTURA**
- ▮ **GASHUKU : DORMIRE ASSIEME, ALLENAMENTO ALL'APERTO**
- ▮ **GATAME : IMMOBILIZZAZIONE**
- ▮ **GATSU : MESE**
- ▮ **GEDAN o GE : BASSO**
- ▮ **GEIKO o KEIKO : ALLENAMENTO, COMBATTIMENTO**
- ▮ **GEKKEN : SCHERMA, SPADA AUSTERA**
- ▮ **GEMPUKU : INIZIAZIONE ALLA VIRILITA'**
- ▮ **GERI : CALCIO**
- ▮ **GESA : TRASVERSALE**
- ▮ **GETA : SCARPA**
- ▮ **GETSUCI : FEGATO**
- ▮ **GETSUYO BI : LUNEDI'**
- ▮ **GI : ABITO DA ALLENAMENTO, UNA SOLA VIA**
- ▮ **GINZA : QUARTIERE DI TOKYO**
- ▮ **GO : CINQUE**

- ▮ **GOGI : CONSULTO ARBITRALE**
- ▮ **GOJU : STILE DI KARATE**
- ▮ **GOKAKU GEIKO : COMBATTIMENTO FRA PARI GRADO**
- ▮ **GOKURO SAN : COMPLIMENTO**
- ▮ **GOSHI o KOSHI : ANCA**
- ▮ **GOYAKU : CINQUECENTO**
- ▮ **GURUMA : RUOTA**
- ▮ **GYAKU : INVERSO, CONTRARIO**
- ▮ **GYAKUGEKI : CONTRATTACCO**
- ▮ **GYOGI : NUOTO**
- ▮ **HA : ALA, ROMPERE, DENTI**
- ▮ **HABACHI : GHIERA**
- ▮ **HACHI : OTTO**
- ▮ **HACHIJU : OTTANTA**
- ▮ **HACHIMAKI : FAZZOLETTO TERGI SUDORE**
- ▮ **HADAKA : NUDO**
- ▮ **HAI : SI**
- ▮ **HAIKU : COMPOSIZIONE DI 17 SILLABE, POESIA**
- ▮ **HAIMEN : POSTERIORE**
- ▮ **HAIRIKATA : METODO DI ESECUZIONE DI TECNICHE**
- ▮ **HAISOKU : COLLO DEL PIEDE**
- ▮ **HAIWAN : DORSO DELL'AVANBRACCIO**
- ▮ **HAJI : OFFESA**
- ▮ **HAJIME : COMINCIARE**
- ▮ **HAKAMA : GONNA PANTALONE**
- ▮ **HAMIKAWA : STATUETTE IN ARGILLA**
- ▮ **HAN : MEZZO**
- ▮ **HANA : NASO**
- ▮ **HANARERU : STACCARSI**
- ▮ **HANASU : PARLARE**
- ▮ **HANCHIN - DI : BOXE DEL FANNULLONE**
- ▮ **HANDO : CONTRAZIONE**
- ▮ **HANE : SALTATO**
- ▮ **HANEDA : CAMPO D'AVIAZIONE**
- ▮ **HANERU : FAR SALTARE, LANCIARE**
- ▮ **HANMI : POSIZIONE**
- ▮ **HANSHI : MAESTRO**
- ▮ **HANSOKU MAKE : SQUALIFICA**
- ▮ **HANTAI : ROVESCIO, OPPOSTO**
- ▮ **HANTEI : DECISIONE**
- ▮ **HAPPYAKU : OTTOCENTO**
- ▮ **HARA KIRI : SUICIDIO RITUALE**
- ▮ **HARA : VENTRE, ADDOME**
- ▮ **HARAI : SPAZZATA, FALCIATA**
- ▮ **HASAMI : SCALPELLO, FORBICE**
- ▮ **HASSO : BUIO**
- ▮ **HATA : BANDIERA**
- ▮ **HATAMOTO : FEUDATARIO DELLO SHOGUN**
- ▮ **HEIAN ( KYOTO ) : ANTICA CAPITALE DEL GIAPPONE, PACE**
- ▮ **HEIKO : LEGGE MARZIALE**
- ▮ **HEIJOSHIN : MENTE ORDINARIA**

- ▮ **HENKA : CAMBIO, VARIAZIONE**
- ▮ **HESO : OMBELICO**
- ▮ **HEUBU : DORSO, SCHIENA**
- ▮ **HI : FUOCO**
- ▮ **HIDARI : SINISTRO**
- ▮ **HIGASHI : EST**
- ▮ **HIGE : BARBA, BAFFI**
- ▮ **HIJI : GOMITO, ANGOLO**
- ▮ **HIKI : INDIETRO**
- ▮ **HIKIWAKE : PARITA'**
- ▮ **HIKU : TIRARE**
- ▮ **HIMA : SPAZIO, APERTURA**
- ▮ **HINA : BAMBOLA**
- ▮ **HIRAKI : ROTAZIONE, APERTO**
- ▮ **HISHIGI : ROMPERE, SPEZZARE**
- ▮ **HITAI : FRONTE**
- ▮ **HITO BASHIRA : COLONNA UMANA**
- ▮ **HITO SASHYBUI : DITO INDICE**
- ▮ **HITORI : UNA PERSONA**
- ▮ **HIZA GASHIRA : GINOCCHIO**
- ▮ **HIZA KANSETSU : MENISCO**
- ▮ **HIZA : GINOCCHIO**
- ▮ **HIZI : GOMITO**
- ▮ **HO : LATO, DIREZIONE**
- ▮ **HOJIT - SU : FUCILE A MICCIA, PISTOLA**
- ▮ **HOKKAIDO : ISOLE AL NORD DEL GIAPPONE**
- ▮ **HOMBU : QUARTIERI GENERALI**
- ▮ **HON : FONDAMENTALE**
- ▮ **HYAKU : CENTO**
- ▮ **HYAKUMAN : UN MILIONE**
- ▮ **IAI HIZA : POSIZIONE ACCOVACCIATA**
- ▮ **IAI : ESTRARRE LA SPADA**
- ▮ **IAIDO : L'ARTE DI ESTRARRE LA SPADA**
- ▮ **IAIDOKA : PRATICANTE DI IAIDO**
- ▮ **IAITO : SPADA**
- ▮ **IAZUTSU : FARETRA**
- ▮ **ICHI : PRIMO**
- ▮ **ICHIMAN : DIECIMILA**
- ▮ **IDORI : MOVIMENTI IN GINOCCHIO**
- ▮ **IGAKU : MEDICINA CINESE TRADIZIONALE**
- ▮ **IGE : NO**
- ▮ **II : BUONO**
- ▮ **IKEBNA o KADO : L'ARTE DI SISTEMARE I FIORI**
- ▮ **IKI : ARRETRARE**
- ▮ **IKKYODO : IN UN MOVIMENTO**
- ▮ **IKU : ANDARE**
- ▮ **INKO : GOLA**
- ▮ **IPPON : PUNTO**
- ▮ **IRERU : INSERIRE**
- ▮ **IRIU : ESISTERE**
- ▮ **ISSOKU ITTO : UN PASSO ED UNA SPADA**

▮ **ITO : COTONE O SETA**  
▮ **ITSUTSU : COSE ANTICHE**  
▮ **ITTO : UN COLPO**  
▮ **IYE : NO**  
▮ **JAMPU : SALTO**  
▮ **JAPAN : GIAPPONE**  
▮ **JAPANESE : GIAPPONESE**  
▮ **JIBUN : IO**  
▮ **JIGO : DIFESA**  
▮ **JIJIN : SUICIDIO CON LA SPADA**  
▮ **JIJUREN : ABILITA'**  
▮ **JIKAN : TEMPO, PAUSA**  
▮ **JIKU : ASSE**  
▮ **JIMA : ISOLA**  
▮ **JIMBADORI : GIACCA SOPRA L'ARMATURA**  
▮ **JIME : STRANGOLAMENTO**  
▮ **JIN : UOMO, BONTA' UNIVERSALE**  
▮ **JISAI : AUTO DISTRUZIONE**  
▮ **JISEI : POEMA FUNEBRE**  
▮ **JITA KYO EI : AMICIZIA E MUTUA PROSPERITA'**  
▮ **JITTE : PUGNALE UNCINATO**  
▮ **JIUCHU : BASE NASALE**  
▮ **JIYU : INCROCIARE**  
▮ **JO : BASTONE, PIANO, ALTO**  
▮ **JODAN : ALTO**  
▮ **JOGE : VERTICALE, ALTO E BASSO**  
▮ **JORURI : DRAMMA CON MARIONETTE**  
▮ **JOSEI : DONNA**  
▮ **JOSEKI : LATO D'ONORE A SINISTRA DEL KAMIZA**  
▮ **JOTAI : PARTE SUPERIORE DEL CORPO**  
▮ **JU - NIN - GAKE : 1 CONTRO 10 AVVERSARI SUCCESSIVI**  
▮ **JU : CEDEVOLE, DIECI**  
▮ **JUDO : VIA DELLA CEDEVOLEZZA**  
▮ **JUDOJI : DIVISA DA JUDO**  
▮ **JUDOKA : PRATICANTE DI JUDO**  
▮ **JUGO : QUINDICI**  
▮ **JUHACHI : DICHIOTTO**  
▮ **JUICHI : UNDICI**  
▮ **JUJI : CROCE**  
▮ **JUKATA : KIMONO CORTO**  
▮ **JUKU : DICIANNOVE**  
▮ **JUMONJI : TAGLIO TRASVERSALE**  
▮ **JUNANA : DICIASSETTE**  
▮ **JUNI : DODICI**  
▮ **JUNSHI : SEGUIRE IL SIGNORE NELLA MORTE**  
▮ **JUROKU : SEDICI**  
▮ **JUSAN : TREDICI**  
▮ **JUSHI : QUATTORDICI**  
▮ **JUTSU ( JITSU ) : ARTE**  
▮ **JUUOKU : UN MILIARDO**  
▮ **KA : PRATICANTE, PUNTO INTERROGATIVO**

▮ **KABUKI : TEATRO CLASSICO GIAPPONESE**  
▮ **KABURAYA : FRECCIA RISONANTE**  
▮ **KABUTO : ELMO**  
▮ **KAESHI : CONTRATTACCO, ROVESCIAMENTO**  
▮ **KAESU : ROVESCiare, INVERTIRE**  
▮ **KAFUKUBU : ADDOME**  
▮ **KAGAMI BIRAKI : SCOPRIRE LO SPECCHIO**  
▮ **KAI : MARE, SOCIETA'**  
▮ **KAISEKI : FORMA RAFFINATA DI PASTO**  
▮ **KAISHAKU NIN : ASSISTENTE AL SUICIDIO**  
▮ **KAISHAKU : ASSISTERE AL SUICIDIO**  
▮ **KAKAE : ABBRACCIARE**  
▮ **KAKARI : LIBERI, PROVA**  
▮ **KAKATO : TALLONE**  
▮ **KAKE : FASE FINALE, ESECUZIONE**  
▮ **KAKEGOE : DAR VOCE, GRIDARE**  
▮ **KAKIE : MANI APPICCICOSE**  
▮ **KAKKO : DISCESA**  
▮ **KAKU : SCRIVERE**  
▮ **KAMAE : GUARDIA, POSIZIONE**  
▮ **KAME : VASI DI TERRACOTTA**  
▮ **KAMI KAZE : VENTO DIVINO**  
▮ **KAMI : TESTA, AL DI SOPRA, CAPELLI**  
▮ **KAMISHIMO : PALUDAMENTO SACRIFICALE**  
▮ **KAMIZA : LUOGO SACRO**  
▮ **KAN : INVERNO, CASA**  
▮ **KANA : ALFABETI ( KATAKANA, HIRAKANA )**  
▮ **KANI : ARAGOSTA**  
▮ **KANJI : IDEOGRAMMI CINESI**  
▮ **KANNUKI : TRAVERSA**  
▮ **KANO JIGORO : FONDATORE DEL JUDO KODOKAN**  
▮ **KANSHI : SUICIDIO DI PROTESTA**  
▮ **KANTEKI : LA FRECCIA PERFORA IL BERSAGLIO**  
▮ **KAO : FACCIA**  
▮ **KAPPO : RIANIMAZIONE**  
▮ **KARA : VUOTO**  
▮ **KARADA : IL CORPO, CORICATO**  
▮ **KARATE : COMBATTIMENTO A MANI NUDE**  
▮ **KARIKATA : ANELLO DI LEGNO O CORNO**  
▮ **KARMA : DESTINO**  
▮ **KARO : LUOGOTENENTE**  
▮ **KASANERU : METTERE UNO SOPRA L'ALTRO**  
▮ **KASE : ARIA**  
▮ **KASHIRA : TESTA, POMOLO**  
▮ **KASHIVA : ALTO**  
▮ **KASUMI : TEMPIE**  
▮ **KATA : SPALLA, FORMA**  
▮ **KATA - SOME : TESSUTO STAMPATO**  
▮ **KATAKI - UCHI : VENDETTA**  
▮ **KATAME : IMMOBILIZZAZIONE, CONTROLLO**  
▮ **KATANA : SPADA**



- ▮ **KATANAMEI : NOME INCISO SULLA SPADA**
- ▮ **KATATE : AD UNA MANO**
- ▮ **KATE : ESECUZIONE**
- ▮ **KATSUGI : SOPRA LA SPALLA**
- ▮ **KAU : COMPRARE**
- ▮ **KAWA : PELLE**
- ▮ **KAWAZU : NON RICONOSCIUTO**
- ▮ **KAYO BI : MARTEDI'**
- ▮ **KE : BASSO**
- ▮ **KEGA : FERITA**
- ▮ **KEGUZU : CALZATURE DI VELLUTO NERO**
- ▮ **KEI DOMIAKU : ARTERIA CAROTIDEA**
- ▮ **KEI : TENERE**
- ▮ **KEIBU - SEIMYAKU : VENA GIUGULARE**
- ▮ **KEIKO : ARMATURA LAMELLARE, ALLENAMENTO**
- ▮ **KEIKO : LEGGE DELLA PACE**
- ▮ **KEIKOGI : CASACCA**
- ▮ **KEIKOKU : PENALITA'**
- ▮ **KEITO : POSIZIONE FORMALE**
- ▮ **KEKOMI : CALCIO SPINTO**
- ▮ **KEN : PUGNO CHIUSO, SPADA**
- ▮ **KEN - KO - JOUBU : SPALLA**
- ▮ **KEN KEN : SALTELLARE**
- ▮ **KENDOKA : PRATICANTE DI KENDO**
- ▮ **KENSHI : ISPETTORE DEL SUICIDIO**
- ▮ **KENSUI : PRENDERE PER LE MANI**
- ▮ **KENTSUI : PUGNO A MARTELLO**
- ▮ **KENYOBO : COMBINAZIONE DI METODI**
- ▮ **KERI : COLPO DI PIEDE**
- ▮ **KESA : FASCIA**
- ▮ **KI HON DOSA : AZIONE FONDAMENTALE**
- ▮ **KI : ENERGIA INTERNA**
- ▮ **KIAHAN : STRISCE DI TESSUTO**
- ▮ **KIAI : GRIDO**
- ▮ **KIHON : FONDAMENTALE**
- ▮ **KIJ : NOVE**
- ▮ **KIJOMARO : FABBRO**
- ▮ **KIKAN : TRACHEA**
- ▮ **KIKEN : ABBANDONO**
- ▮ **KIKU : ASCOLTARE, UDIRE**
- ▮ **KIME : DECISIONE**
- ▮ **KIMIGAYO : INNO NAZIONALE**
- ▮ **KIMONO : COSTUME TRADIZIONALE**
- ▮ **KINO : IERI**
- ▮ **KINSA : PICCOLO VANTAGGIO**
- ▮ **KINU : SETA**
- ▮ **KINYO BI : VENERDI'**
- ▮ **KIOGEN : TEATRO**
- ▮ **KIRI o KIRU : TAGLIARE**
- ▮ **KIRIN : LEGNO LEGGERO**
- ▮ **KIRITSU : IN PIEDI**

- ▮ **KISERU : PIPA**
- ▮ **KISSAKI : PUNTA DELLA SPADA**
- ▮ **KISURI YUBI : DITO ANULARE**
- ▮ **KITA : NORD**
- ▮ **KIZAMI : DIRETTO**
- ▮ **KJO : PRINCIPIO, GRUPPO**
- ▮ **KJOSHI : MAESTRO**
- ▮ **KJU JUTSU : L'ARTE DEL TIRO CON L'ARCO**
- ▮ **KO : PICCOLO**
- ▮ **KO - AKU - SHIAI : GARA A SQUADRE**
- ▮ **KOBUKI : TEATRO**
- ▮ **KOBUSHI : PUGNO**
- ▮ **KODACHI : SPADA CORTA**
- ▮ **KODAN : NARRATIVA**
- ▮ **KODOGU : ACCESSORI DELL'IMPUGNATURA DELLA SPADA**
- ▮ **KODOKAN : SCUOLA DI JUDO**
- ▮ **KODOMO : BAMBINO**
- ▮ **KOGAI : SPILLONE**
- ▮ **KOGEKI : ATTACCO**
- ▮ **KOHAI : COLLEGA PIU' GIOVANE**
- ▮ **KOHAKU SHIAI : COMBATTIMENTO ROSSI CONTRO BIANCHI**
- ▮ **KOIGUCHI : BOCCA DEL FODERO**
- ▮ **KOJIKI : ANTICA CRONACA**
- ▮ **KOKA : VANTAGGIO**
- ▮ **KO - KEIBU : TERZA E QUARTA LINEA DEL COLLO**
- ▮ **KOKI: OPPORTUNITA'**
- ▮ **KOKORO: MENTE, ANIMA, CUORE, SPIRITO, IDEA**
- ▮ **KOKU: UNITA' DI MISURA**
- ▮ **KOKUGIKAN: TEMPIO DEL SUMO A TOKIO**
- ▮ **KOKYN: RESPIRAZIONE**
- ▮ **KOMBAN: STASSERA**
- ▮ **KOMI: TIRARE**
- ▮ **KOMBU: ALGA MARINA**
- ▮ **KONBAN WA: BUONA SERA**
- ▮ **KONNICHI WA: BUON GIORNO**
- ▮ **KONSHU: QUESTA SETTIMANA**
- ▮ **KONYA: STANOTTE**
- ▮ **KORE: QUESTO**
- ▮ **KORI: GHIACCIO**
- ▮ **KORI - SUIKA: CUCINA GIAPPONESE**
- ▮ **KOSA: CROCE**
- ▮ **KOSHI o GOSHI: ANCA, LATO**
- ▮ **KOSHIARE: MONTATURA DELLE LAME**
- ▮ **KOSHITA: RINFORZO SCHIENALE DELL'HAKAMA**
- ▮ **KOSSETSU: ROTTURA DI OSSA**
- ▮ **KOTE: POLSO**
- ▮ **KOTO: STRUMENTO MUSICALE - ARPA ORIZZONTALE**
- ▮ **KOU - BU: NUCA**
- ▮ **KOYA: RIFUGIO**
- ▮ **KO YUBI: DITO MIGNOLO**
- ▮ **KOZA: SEDUTO A GAMBE INCROCIATE**

- ▮ **KOZUKA: PICCOLO COLTELLO**
- ▮ **KRO: NERO**
- ▮ **KU : NOVE, VUOTO**
- ▮ **KUBARI: LEGNETTO PER IKEBANA, FORCELLA**
- ▮ **KUBI: TESTA, COLLO**
- ▮ **KUCHI: BOCCA**
- ▮ **KUDASU : FAR SCENDERE DALL'ALTO VERSO IL BASSO**
- ▮ **KUGI - KIRI: SEGNI MAGICI CON LE MANI**
- ▮ **KUGINUKI: FORBICI**
- ▮ **KUHI : COLLO**
- ▮ **KUHYAKU: NOVECENTO**
- ▮ **KUJU : NOVANTA**
- ▮ **KUKI : AREA**
- ▮ **KUMI ORO: DANZA CON LE ARMI**
- ▮ **KUMI : PRESA**
- ▮ **KUMITE : COMBATTIMENTO**
- ▮ **KUMO : NUVOLA**
- ▮ **KUN : SISTEMA DI PRONUNCIA**
- ▮ **KUNOICHI : FEMMINA NINJA**
- ▮ **KURIGATA : ANELLO DEL FODERO DELLA SPADA**
- ▮ **KURIIRO : MARRONE**
- ▮ **KURO : GIALLO**
- ▮ **KUSAJISHI: TIRI CERIMONIALI DI CORTE ( KYUDO )**
- ▮ **KUSARI : FALCETTO**
- ▮ **KUSAZURI : PROTEGGI SCHIENA, GONNELLINO**
- ▮ **KUTSU : SCARPE**
- ▮ **KUZUKO : TIPO DI FARINA**
- ▮ **KUZURE: VARIANTE**
- ▮ **KUZUSHI: SQUILIBRIO**
- ▮ **KWAI : SOCIETA', CENTRO**
- ▮ **KWANSETSU: ARTICOLAZIONE**
- ▮ **KWATSU : RIANIMAZIONE**
- ▮ **KYNOO : IERI**
- ▮ **KYO : PRINCIPIO**
- ▮ **KYOHON : BASE**
- ▮ **KYOO : OGGI**
- ▮ **KYOSHI: MAESTRO**
- ▮ **KYOSO: GARA**
- ▮ **KYOTO: EX CAPITALE DEL GIAPPONE**
- ▮ **KYU : GRADO**
- ▮ **KYUSHA: GRADUATO DI KYU**
- ▮ **KYUSHU: ISOLE MERIDIONALI DEL GIAPPONE**
- ▮ **MA : VERO, FONDAMENTALE, RETTO, DORSO**
- ▮ **MAAI: DISTANZA**
- ▮ **MAE : AVANTI**
- ▮ **MAHIKARI: ARTE DI PURIFICARE LO SPIRITO**
- ▮ **MAINICHI: OGNI GIORNO**
- ▮ **MAIRI : SOTTOMISSIONE**
- ▮ **MAITTA: RESA**
- ▮ **MAKE : SCONFITTA**
- ▮ **MAKI : ARROTOLARSI**

- ▮ **MAKIKOMI: ARROTOLARSI**
- ▮ **MAKIMONO: LICENZE D'INSEGNAMENTO**
- ▮ **MAKIWARA: ATTREZZO DA COLPIRE**
- ▮ **MAKOTO : SINCERITA'**
- ▮ **MAKURA : CUSCINO**
- ▮ **MANRIKI: PESI**
- ▮ **MATA : COSCIA**
- ▮ **MATE : FERMARSI**
- ▮ **MATO : BERSAGLIO**
- ▮ **MATSUGO – NO – MITSU: ACQUA DELL'ULTIMO ISTANTE**
- ▮ **MAWASHI: CIRCOLARE, PERIZOMA DA SUMO**
- ▮ **ME : OCCHI**
- ▮ **MEKUGI: PIOLINO CHE BLOCCA LA LAMA NELLA TSUKA**
- ▮ **MELYO : ONORARE**
- ▮ **MEN : CAPO**
- ▮ **MENBUTON: COPRI SPALLA DEL MEN DI KENDO**
- ▮ **MENUKI : DECORAZIONI**
- ▮ **METSUKE : SGUARDO, GIUDICE**
- ▮ **MI – ATERU: CORPO A CORPO**
- ▮ **MI : CORPO, LAMA**
- ▮ **MICHIAKU : CONTATTO**
- ▮ **MIDORI : VERDE**
- ▮ **MIGAITTE : PULIRE**
- ▮ **MIGI : DESTRA**
- ▮ **MIKADO : IMPERATORE DEL GIAPPONE**
- ▮ **MIKIRE : 3 FETTE, TAGLIARE LA CARNE**
- ▮ **MIMI : ORECCHIO**
- ▮ **MINAMI : SUD**
- ▮ **MINASAN : VOI TUTTI**
- ▮ **MINNA : TUTTO**
- ▮ **MIRIN : PENTOLINO**
- ▮ **MIRU : VEDERE**
- ▮ **MIZU : ACQUA**
- ▮ **MOCHI: PRENDERE PER LE MANI**
- ▮ **MOKUSO: CONCENTRAZIONE**
- ▮ **MOKUYO BI: GIOVEDI'**
- ▮ **MOMO : COSCIA**
- ▮ **MON – ORINOMO : TESSUTO CON RICAMO IN RILIEVO**
- ▮ **MONOGATARI: ROMANZO**
- ▮ **MONOUCHI : PARTE SUPERIORE**
- ▮ **MONTSUKI : KIMONO CON STEMMA DI FAMIGLIA**
- ▮ **MOO : GIA'**
- ▮ **MORO : TAGLIO COMPLETO**
- ▮ **MOROTE : ENTRAMBI**
- ▮ **MOSUKOSHI: UN PO' DI PIU'**
- ▮ **MUJOKI : BIANCHI TENDAGGI**
- ▮ **MUKASHI : C'ERA UNA VOLTA, MOLTO TEMPO FA**
- ▮ **MUNE : PETTO**
- ▮ **MUNEN BARA : SUICIDIO DI MORTIFICAZIONE**
- ▮ **MUSASHI MIYAMOTO: LEGGENDARIO SAMURAI ( 1584 – 1646 )**
- ▮ **MUSHIN : STATO MENTALE**

- ▮ **MUSO : VISIONE NEL SOGNO**
- ▮ **MUSOKEN : TECNICA DI SOGNO**
- ▮ **MUSUBI : TALLONI UNITI E PUNTE DIVARICATE**
- ▮ **NADARE: VALANGA**
- ▮ **NAGASU : FAR SCORRERE**
- ▮ **NAGE : PROIEZIONE**
- ▮ **NAGINATA : LANCIA CURVA**
- ▮ **NAI : NO**
- ▮ **NAKADAKA: NOCCHIE**
- ▮ **NAKAGO : CODOLO DELLA LAMA**
- ▮ **NAKAYUI : LEGACCIO**
- ▮ **NAKJA YUBI: DITO MEDIO**
- ▮ **NAMAE : INCLINAZIONE**
- ▮ **NAMI : NORMALE**
- ▮ **NANA : SETTE**
- ▮ **NANAME : DIAGONALE**
- ▮ **NANI : COSA**
- ▮ **NANIWA BUSHI: RECITA**
- ▮ **NARA : ANTICA CAPITALE DEL GIAPPONE**
- ▮ **NARABI : FIANCO A FIANCO**
- ▮ **NATSU : ESTATE**
- ▮ **NAWA : CORDA**
- ▮ **NE : TERRA, CORICATO**
- ▮ **NEBAN MON : PORTA DEL NIRVANA**
- ▮ **NEJIRU : SLOGARE**
- ▮ **NENZA : DISTORSIONE**
- ▮ **NEZIRU : AFFERMARE, PRENDERE**
- ▮ **NI : DUE**
- ▮ **NICHIYO BI: DOMENICA**
- ▮ **NIHON JI : TESTI SACRI**
- ▮ **NIHON : GIAPPONE**
- ▮ **NIHONGO : GIAPPONESE**
- ▮ **NIHYAKU : DUECENTO**
- ▮ **NIJU : VENTI**
- ▮ **NINJA : UOMO OMBRA**
- ▮ **NIPPON : SOL LEVANTE**
- ▮ **NISHI : OVEST**
- ▮ **NITO : COPPIA DI SPADE**
- ▮ **NO : PERFEZIONE**
- ▮ **NOBASU : ESTENDERE**
- ▮ **NOBORU : SALIRE**
- ▮ **NODO : GOLA**
- ▮ **NOGARE : SFUGGIRE ALLE PRESE**
- ▮ **NOGAREKATA: METODO DI SFUGGIRE**
- ▮ **NOSHAHICHU : TIRO ABILE**
- ▮ **NUKE : SGUAINARE**
- ▮ **NUKI - SHIAI: COMBATTIMENTO A SQUADRE**
- ▮ **NUKI : EVADERE, EVITARE, ESTREMITA'**
- ▮ **NUKIKATA : ESTRARRE LA SPADA**
- ▮ **NUKITE : MANO A LANCIA**
- ▮ **NUKITSUKE: ESTRARRE E TAGLIARE**

▮ **NUKU : DISTRICARE, RITIRARE**  
▮ **NUNCHAKU : LEGNI CON CINGHIE**  
▮ **NURI - KAKE: TIPO DI GARA**  
▮ **NYUUSU : NOTIZIA**  
▮ **O SODE : COPRI SPALLA E BRACCIA NELLE ARMATURE**  
▮ **O SUNEATE: GAMBALI METALLICI**  
▮ **O : GRANDE**  
▮ **OBAKU : SCUOLA ZEN**  
▮ **OBI : CINTURA**  
▮ **ODORI : DANZA**  
▮ **OHAYO GOZAIMASU : BUON GIORNO**  
▮ **OI : LUNGO**  
▮ **OIBARU : SUICIDIO PER SEGUIRE LA MORTE DEL SIGNORE**  
▮ **OJI : RISPOSTA**  
▮ **OJIGI : UN INCHINO**  
▮ **OKII : GRANDE**  
▮ **OKORI : INIZIO**  
▮ **OKURI : ENTRAMBI, AMBEDUE, MANDARE**  
▮ **OMETSUKE: GIUDICE SUPREMO**  
▮ **OMOTE : DIRITTO, DI FRONTE**  
▮ **ON : FORMA DI RENDERE I CARATTERI CINESI**  
▮ **ONAKA : STOMACO, ADDOME**  
▮ **ONI BUCHO : DEMONE CAPO**  
▮ **ONO : ASCIA**  
▮ **ORERU : ROMPERE**  
▮ **ORIRU : SCENDERE**  
▮ **OROSHI : ABBATTERE**  
▮ **OSAE : CONTROLLO, IMMOBILIZZAZIONE**  
▮ **OSAERU : FERMARE**  
▮ **OSAME TO : RIPORRE LA SPADA NEL FODERO**  
▮ **OSAMERU : RIPORRE, RINFODERARE**  
▮ **OSHI : SPINGERE**  
▮ **OTEN : GIRARE SUL FIANCO**  
▮ **OTOSHI ZASHI: SPADA ATTACCATA ALLA CINTURA**  
▮ **OTOSHI : CADUTA, ABBATTERE**  
▮ **OYAKATA : SAMURAI DI ALTO RANGO**  
▮ **OYASUMINASAI : BUONA NOTTE**  
▮ **OYAYUBI : DITO POLLICE**  
▮ **OYO : APPLICAZIONE**  
▮ **OZEN : PICCOLO VASSOIO RIALZATO**  
▮ **PECHIN : FAMIGLIE NOBILI**  
▮ **PENN : PENNA**  
▮ **RAISE : AL DI LA'**  
▮ **RAISHU : LA PROSSIMA SETTIMANA**  
▮ **RANDORI: ESERCIZIO LIBERO**  
▮ **REI : SALUTO, COMPORTAMENTO ETICO**  
▮ **REIGI : BUONE MANIERE**  
▮ **REIKI : ENERGIA VITALE**  
▮ **REN : MATURARE**  
▮ **RENRAKU: SUCCESSIVO**  
▮ **RENSHI: MAESTRO**

- ▮ **RENSHU : ALLENAMENTO**
- ▮ **RENZOKU : CONCATENAZIONI, PROSEGUIMENTO**
- ▮ **RIKISHI : FORTE GUERRIERO**
- ▮ **RINZAI : SCUOLA ZEN**
- ▮ **RIO : DUE**
- ▮ **RIPPYAKU: SEICENTO**
- ▮ **RITSURYO: ANTICO SISTEMA DI TASSAZIONE**
- ▮ **RITZU : IN PIEDI**
- ▮ **ROCHU : GABINETTO FEUDALE**
- ▮ **ROKU : SEI**
- ▮ **ROKUJU : SESSANTA**
- ▮ **ROKUSHAKU BO : BASTONE DA 182 CENTIMETRI**
- ▮ **RONIN : GUERRIERO SENZA PADRONE**
- ▮ **RUSUI YAKU : CUSTODE DELLA CERIMONIA DEL SUICIDIO**
- ▮ **RYO : ENTRAMBE**
- ▮ **RYOTE : POLSI, MANI**
- ▮ **RYU : SCUOLA, METODO**
- ▮ **RYUGI : MANIERA**
- ▮ **RYUKYU : ISOLE AL SUD DEL GIAPPONE**
- ▮ **SABAKI : ROTAZIONE**
- ▮ **SAGEO : LACCIO DI TESSUTO**
- ▮ **SAGERU : TENERE**
- ▮ **SAGI MAKIWARA: SACCO SOSPESO**
- ▮ **SAI : PUGNALE CON UNCINI**
- ▮ **SAIABIKI : FAR SCORRERE IL FODERO VERSO LA TSUBA**
- ▮ **SAIKA TANDEN: CINTURA ADDOMINALE**
- ▮ **SAKA : PENDIO**
- ▮ **SAKAKI : ALBERO SACRO SHINTO**
- ▮ **SAKANA : PESCE**
- ▮ **SAKE : LIQUORE DI RISO**
- ▮ **SAKI : PUNTA**
- ▮ **SAMBO : VASSOIO BIANCO PER OFFERTE**
- ▮ **SAME : PELLAME PER KATANE**
- ▮ **SAMERU : ATTACCARE**
- ▮ **SAMISEN : STRUMENTO MUSICALE – TIPO BALALAIKA**
- ▮ **SAMPAI : SALUTO RISPETTOSO**
- ▮ **SAMUI : FREDDO**
- ▮ **SAMURAI : GUERRIERO**
- ▮ **SAN : SIGNORE, SIGNORA, TRE**
- ▮ **SANBYAKU : TRECENTO**
- ▮ **SANJU : TRENTA**
- ▮ **SANKAKU : TRIANGOLO**
- ▮ **SANNIN : TRE PERSONE**
- ▮ **SANZOKU : BANDITO DI MONTAGNA**
- ▮ **SAPPORO : CAPITALE DELL'HOKKAIDO**
- ▮ **SASAE : BLOCCAGGIO**
- ▮ **SASHI : PESI DI PIETRA**
- ▮ **SASOKU : FIANCO, PIEDE SINISTRO**
- ▮ **SATE : CHIARO, LUMINOSO, RETTO, DISTINTO**
- ▮ **SATORI : RISVEGLIO**
- ▮ **SATUNUSHI: GRADO DI NOBILTA'**

- ▮ **SAYA : FODERO**
- ▮ **SAYONARA : ARRIVEDERCI**
- ▮ **SAYU : A DESTRA ED A SINISTRA**
- ▮ **SE : DORSO**
- ▮ **SEI RYOKU ZEN'YO: MASSIMO RISULTATO COL MINIMO SFORZO**
- ▮ **SEI SURU : CONTROLLARE**
- ▮ **SEII - TAISHOGUN: ANTICO GENERALE IN CAPO**
- ▮ **SEITEI : STABILITO, ISTITUTO**
- ▮ **SEITEN : SERENO**
- ▮ **SEIZA : POSIZIONE IN GINOCCHIO**
- ▮ **SEKITO: PIANTA DEL PIEDE**
- ▮ **SEME : ATTACCO**
- ▮ **SEN : PUNTA, MILLE, ATTACCO, SINCERO**
- ▮ **SENAKA: SCHIENA**
- ▮ **SENGO - NO - KOE: LE GRIDA PRIMA E DOPO**
- ▮ **SENPAI: COLLEGA PIU' ANZIANO**
- ▮ **SENRYU : POEMA SATIRICO**
- ▮ **SENSEI: MAESTRO**
- ▮ **SENSHU : LA SETTIMANA SCORSA**
- ▮ **SEOI : PRESA SUL DORSO, SPALLA**
- ▮ **SEPPA : ROTELLINE METALLICHE DA SPESSORE**
- ▮ **SEPPUKU : SUICIDIO RITUALE**
- ▮ **SESSHU : SEVERA DISCIPLINA SPIRITUALE**
- ▮ **SESSHOTU : CONTATTO**
- ▮ **SHAGEI : ARCO**
- ▮ **SHAKAIGAKU : CULTURA PRATICA - STUDI SOCIALI**
- ▮ **SHAKU : UNITA' DI MISURA**
- ▮ **SHAKUHACHI : FLAUTO DI BAMBU'**
- ▮ **SHI : PERSONA, QUATTRO**
- ▮ **SHIAI : COMBATTIMENTO**
- ▮ **SHIAJO : AREA DA COMBATTIMENTO**
- ▮ **SHIATSU : MASSAGGIO**
- ▮ **SHIBORI : TESSITURA, TINTURA, STRANGOLARE**
- ▮ **SHICHI : SETTE**
- ▮ **SHICHIJU : SETTANTA**
- ▮ **SHICHIYAKU : SETTECENTO**
- ▮ **SHIDACHI : PIU' BASSO IN GRADO**
- ▮ **SHIDO : PENALITA'**
- ▮ **SHIHAN : DOTTORE**
- ▮ **SHIJU : QUARANTA**
- ▮ **SHIKAKE: TENTATIVO**
- ▮ **SHIKEN : PUGNO, ESAME**
- ▮ **SHIKI : CEDEVOLEZZA**
- ▮ **SHIKOKU : ISOLE MERIDIONALI DEL GIAPPONE**
- ▮ **SHIMA : RAGGIATA**
- ▮ **SHIMBUN : GIORNALE**
- ▮ **SHIME : STRANGOLAMENTO**
- ▮ **SHIMO : BASSO, INFERIORE**
- ▮ **SHIMOSEKI: LATO A DESTRA DEL KAMIZA**
- ▮ **SHIMOZA : LATO OPPOSTO AL KAMIZA**
- ▮ **SHIMPO : LEGGE DEL CUORE**



- ▮ **SHIN : CIELO**
- ▮ **SHIN ZEN : DAVANTI A DIO**
- ▮ **SHINAI : SPADA DI BAMBU'**
- ▮ **SHINJU : NEL CUORE**
- ▮ **SHINKEN SHOBU : COMBATTIMENTO REALE**
- ▮ **SHINKOKYU : RESPIRAZIONE**
- ▮ **SHINPAN : ARBITRO**
- ▮ **SHINTAI : SPOSTAMENTO**
- ▮ **SHINTO : RELIGIONE ANTICA DEL GIAPPONE**
- ▮ **SHINZA : ALTARE SHINTO**
- ▮ **SHIO : QUATTRO PUNTI O LATI**
- ▮ **SHIRO : BIANCO**
- ▮ **SHISEI o SHIZEN: POSIZIONE**
- ▮ **SHISHANCHU : TIRO CORRETTO, GIUSTA ATTITUDINE**
- ▮ **SHITA : LINGUA**
- ▮ **SHITACHI : SECONDO**
- ▮ **SHITE : ATTORE PRINCIPALE DEL NO**
- ▮ **SHITEN : FULCRO**
- ▮ **SHITO : STILE DI KARATE**
- ▮ **SHITSUKE : ARTE DELL'EDUCAZIONE**
- ▮ **SHITSUREI : SCUSA**
- ▮ **SHIWARI : DISTRUZIONE**
- ▮ **SHIYAKU : QUATTROCENTO**
- ▮ **SHIZEN : POSIZIONE**
- ▮ **SHIZOKU : DISCENDENTE DI UN SAMURAI**
- ▮ **SHO : PRIMO, PALMO**
- ▮ **SHOCHU : CALDO INTENSO**
- ▮ **SHODO : CALLIGRAFIA**
- ▮ **SHOGUN : GOVERNATORE DEL GIAPPONE**
- ▮ **SHOJI : PANNELLI SCORREVOLI**
- ▮ **SHOJO : RAGAZZA**
- ▮ **SHONEN: RAGAZZO**
- ▮ **SHOTO : CORTO**
- ▮ **SHOTOKAN: STILE DI KARATE**
- ▮ **SHOZOKU : ACCONCIATURA**
- ▮ **SHRINE : TEMPIO SCINTOISTA**
- ▮ **SHUCHU SUM: CONCENTRARE**
- ▮ **SHUGENJA : EREMITA DELLE MONTAGNE**
- ▮ **SHUGYO MON: PORTA ASCETICA**
- ▮ **SHUSHI : ETICA**
- ▮ **SHUTO : TAGLIO, MANO A COLTELLO**
- ▮ **SO JUTSU : ESERCIZI CON LA LANCIA**
- ▮ **SO MEN : MASCHERA**
- ▮ **SO : UOMO**
- ▮ **SOBA : TAGLIATELLE DI GRANO**
- ▮ **SODARE : STUOIA DI BAMBU'**
- ▮ **SODE : MANICA, SPALLINA, SINISTRA**
- ▮ **SOETE : AGGIUNTA DI UNA MANO**
- ▮ **SOGO : IN GENERE**
- ▮ **SOKO - TOUBO : PRESSIONE DELLA MANO**
- ▮ **SOKO : COMPOSTA**

- ▮ **SOKUMEN : LATO**
- ▮ **SOKUTEI : PIANTA**
- ▮ **SOKUTO : BORDO DEL PIEDE**
- ▮ **SOKUTSU SHI: SUICIDIO DI ESPIAZIONE**
- ▮ **SOMEMONO : ARTE DI DIPINGERE SUL TESSUTO**
- ▮ **SONKYO : POSIZIONE IN GINOCCHIO**
- ▮ **SONOMAMA : INTERRUZIONE**
- ▮ **SORE MADE: FERMARSI**
- ▮ **SORE : CODESTO**
- ▮ **SORO : CURVATURA DELLA LAMA**
- ▮ **SOTO : ESTERNO**
- ▮ **SUBERU : SCIVOLARE**
- ▮ **SUBURI : OSCILLAZIONE**
- ▮ **SUGAKU : MATEMATICA**
- ▮ **SUGIHARA : TESSUTO CARTACEO**
- ▮ **SUIYO BI : MERCOLEDI'**
- ▮ **SUKASHI : AZIONE EVASIVA**
- ▮ **SUKIAKI : PIATTO DI VERDURE**
- ▮ **SUKUI : CUCCHIAIO**
- ▮ **SUMI : ANGOLO**
- ▮ **SUMO : COMBATTIMENTO FRA LOTTATORI PESANTI**
- ▮ **SUMOTORI : PRATICANTE DI SUMO**
- ▮ **SUN : UNITA' DI MISURA**
- ▮ **SUN - DOME : ARRESTARE LA TECNICA**
- ▮ **SURI : COLPIRE**
- ▮ **SURIAGE : LISCIARE, SCIVOLARE**
- ▮ **SURIBACHI : CIOTOLA A FONDO DENTELLATO**
- ▮ **SURU : STRISCIARE**
- ▮ **SUSHO : PALLONE**
- ▮ **SUTEMI: SACRIFICIO**
- ▮ **SUZURI : CALAMAIO**
- ▮ **TABITABI : SPESSO**
- ▮ **TABUN : FORSE**
- ▮ **TACHI : IN PIEDI, SPADE ANTICHE**
- ▮ **TACHI OSHIKI : VASSOIO A 4 ZAMPE**
- ▮ **TAI : CORPO, RACCOLTO, DENTRO**
- ▮ **TAIATARI : COLLISIONE FRA COMBATTENTI**
- ▮ **TAIJO : LASCIARE LA POSIZIONE NEL DOJO**
- ▮ **TAISO : GINNASTICA**
- ▮ **TAKE : BAMBU'**
- ▮ **TAMBO : BASTONE CORTO**
- ▮ **TAMESHI : PROVA**
- ▮ **TAMESHIGIRI : TAGLIARE CORPI PER PROVARE LE SPADE**
- ▮ **TAMESHIWARI : ESERCIZI DI ROTTURA**
- ▮ **TANAGOKORO : PALMO DELLA MANO**
- ▮ **TANDEN: CENTRO DI GRAVITA'**
- ▮ **TANI : VALLE**
- ▮ **TANKA : POEMA CORTO**
- ▮ **TANMEI : UOMO ANZIANO**
- ▮ **TAN - MONO : TAGLIO DI STOFFA**
- ▮ **TANREN : FUSIONE E FORGIATURA**

▮ **TANTO : PUGNALE**  
▮ **TARE : GONNELLINO RIGIDO**  
▮ **TASSHI : MAESTRO**  
▮ **TATAMI : STUOIE**  
▮ **TATE : SOPRA**  
▮ **TATE - FUSE : RIPARARSI, ANDARE A TERRA**  
▮ **TATSUMAKI : CICLONE**  
▮ **TATSUTA AGE : FILETTI DI POLLO FRITTI**  
▮ **TAWARA : SACCO**  
▮ **TE : MANO**  
▮ **TEGAMI : LETTERA**  
▮ **TEGATANA : TAGLIO DELLA MANO**  
▮ **TEI : RILASSATO**  
▮ **TEIKO : RESISTENZA**  
▮ **TEISHO : PALMO DELLA MANO**  
▮ **TEITO : POSIZIONE FORMALE**  
▮ **TEKICHU: CENTRO**  
▮ **TEKKO' : GUANTO**  
▮ **TEKUBI : POLSO**  
▮ **TENKI : TEMPO METEOROLOGICO**  
▮ **TENOUCHI: CONTROLLO DELLA SPADA**  
▮ **TENUGUI : FAZZOLETTO TERGI SUDORE**  
▮ **TESSEN : VENTAGLIO**  
▮ **TETSUGAKU : FILOSOFIA**  
▮ **TETSUI : MANO A MARTELLO**  
▮ **TETSUMEN : SBARRE DI FERRO DEL MEN DI KENDO**  
▮ **TO - TAN : PARATA ED ATTACCO**  
▮ **TO : SPADA**  
▮ **TOBI : VOLANTE**  
▮ **TOBIKOMI : DISPERATO**  
▮ **TOBU : SALTARE**  
▮ **TODE o TUTI: ANTICO NOME DEL KARATE DI OKINAWA**  
▮ **TOGI : LEVIGATURA E LUCIDATURA DELLE LAME**  
▮ **TOKAIDO : VIA DEL MARE ORIENTALE**  
▮ **TOKETA : USCITA**  
▮ **TOKI : INTERVALLI**  
▮ **TOKIDOKI : QUALCHE VOLTA**  
▮ **TOKONOMA : ALCOVA**  
▮ **TOKUBETSU : SPECIALE**  
▮ **TOKUI : SPECIALITA'**  
▮ **TOKYO : CAPITALE DEL GIAPPONE**  
▮ **TOMA : GRANDE DISTANZA**  
▮ **TOMBOGAERI: SALTO MORTALE**  
▮ **TOMOE : LINEA CURVA**  
▮ **TONFA o TUNFA : LEGNO CON MANICO**  
▮ **TOO : LUNGO, LONTANO**  
▮ **TORA : TIGRE**  
▮ **TORE : TOGLIERE**  
▮ **TOREI : SALUTO ALLA SPADA**  
▮ **TORI: COLUI CHE ESEGUE, PRENDERE, POLLO**  
▮ **TORITE: TECNICHE DI LIBERAZIONE DA PRESE**

- ▮ **TOTEKI: LA FRECCIA COLPISCE IL BERSAGLIO**
- ▮ **TSUBA : PARA MANO**
- ▮ **TSUBAME: CODA DI RONDINE**
- ▮ **TSUGI: SUCCESSIONE**
- ▮ **TSUKA : IMPUGNATURA**
- ▮ **TSUKAMIYOSE : AFFERRARE, STRAPPARE**
- ▮ **TSUKE : INDOSSARE**
- ▮ **TSUKENE: INGUINE**
- ▮ **TSUKERU : IMPATTARE**
- ▮ **TSUKI : COLPIRE**
- ▮ **TSUKKAKE : COLPIRE DIRETTAMENTE**
- ▮ **TSUKKOMI : SPINGERE**
- ▮ **TSUKUE : TAVOLO**
- ▮ **TSUKURI : PREPARAZIONE**
- ▮ **TSUMA SAKI: ESTREMITA' DELLE DITA DEI PIEDI**
- ▮ **TSUMUGI : STOFFA DI SETA**
- ▮ **TSURE : COMPAGNO DELLO SHITE**
- ▮ **TSURI : SOLLEVARE**
- ▮ **TSURU : FILO**
- ▮ **TSURUNE : SUONO EMESSO DALLE CORDE DELL'ARCO**
- ▮ **TSUYOI : FORTE**
- ▮ **UCHI KOMI: TIPO DI ALLENAMENTO**
- ▮ **UCHI : INTERNO**
- ▮ **UCHIDACHI : PIU' ALTO IN GRADO**
- ▮ **UCHIKO : POLVERE PER LAME**
- ▮ **UCHITSUKI - BO: PRIMO TERZO DELLA LAMA**
- ▮ **UDE : MANO, BRACCIO**
- ▮ **UE : SOPRA**
- ▮ **UEKATA : SAMURAI DI ALTO RANGO**
- ▮ **UJI : FAMIGLIA**
- ▮ **UKE : COLUI CHE SUBISCE, PARATA**
- ▮ **UKEKATA : PARATE**
- ▮ **UKEMI : CADUTA, PASSIVO**
- ▮ **UKERU : RICEVERE**
- ▮ **UKI : FLUTTUANTE**
- ▮ **UKIYO - E : SCUOLA DI PITTURA**
- ▮ **UMA : CAVALLO**
- ▮ **UMABARI : STILETTO ACCUMINATO**
- ▮ **UNDO : ESERCIZIO FISICO**
- ▮ **URA : ROVESCIO, OPPOSTO**
- ▮ **URAKEN : DORSO DEL PUGNO**
- ▮ **URAMEI : DATA DI FORGIATURA DELLA LAMA**
- ▮ **USHI : BUE**
- ▮ **USHIRO : INDIETRO**
- ▮ **USUMEI : DONNA ANZIANA**
- ▮ **UTSU : COLPIRE**
- ▮ **UTSUI : SPOSTARE**
- ▮ **UTSURI : CAMBIAMENTO**
- ▮ **WADO : STILE DI KARATE**
- ▮ **WAKA : POEMA GIAPPONESE**
- ▮ **WAKARE : SEPARAZIONE**

- ▮ **WAKARIMASEN : NON CAPIRE**
- ▮ **WAKARIMASU: CAPIRE**
- ▮ **WAKI DATE : PIASTRA METALLICA**
- ▮ **WAKI : ASCELLA, ILLUMINATA**
- ▮ **WAKIZASHI : KATANA MEDIA**
- ▮ **WARUI : CATTIVO**
- ▮ **WATABUGWA : PANCIONE, BUONO A NULLA**
- ▮ **WATASHI : IO**
- ▮ **WAZA ARI : VANTAGGIO**
- ▮ **WAZA : TECNICA, ARTE**
- ▮ **YAJIRI : PUNTA DELLA FRECCIA**
- ▮ **YAKI : SPIEDINI**
- ▮ **YAKUSOKU : PROMESSA**
- ▮ **YAMA : MONTE**
- ▮ **YAMATO : ANTICO NOME DEL GIAPPONE**
- ▮ **YAME : SMETTERE, FERMARSI**
- ▮ **YANAJI : SALICE**
- ▮ **YANSHA : BANDITO**
- ▮ **YARI : LANCIA**
- ▮ **YAWARA : FLESSIBILITA', SCUOLA DI JU JUTSU**
- ▮ **YIN : PRINCIPIO FEMMINILE**
- ▮ **YO : PRINCIPIO MASCHILE, QUARTO**
- ▮ **YODAN : FUOCO**
- ▮ **YOI : STATO MENTALE, ESSERE PRONTI**
- ▮ **YOKO : FIANCO, LATERALE**
- ▮ **YOMI : AL DI LA' SCINTOISTA**
- ▮ **YON : QUARTO**
- ▮ **YONIN : QUATTRO PERSONE**
- ▮ **YOROI HITA TARE : SOTTO ARMATURA**
- ▮ **YOSHI : RICOMINCIARE**
- ▮ **YOTSU - TE: CONTATTO ARMA CONTRO ARMA**
- ▮ **YU : CORAGGIO**
- ▮ **YUBI SAKE : L'ESTREMITA' DELLE DITA**
- ▮ **YUBI : DITA**
- ▮ **YUDANSHA : GRADUATO DI DAN**
- ▮ **YUKAKU : QUARTIERE DEL PIACERE**
- ▮ **YUKI : NEVE**
- ▮ **YUKO : VANTAGGIO**
- ▮ **YUSEI GACHI: VITTORIA PER SUPERIORITA'**
- ▮ **ZA : IN GINOCCHIO**
- ▮ **ZAITEKI : LA FRECCIA ESISTE NEL BERSAGLIO**
- ▮ **ZANKANJO : RIVENDICAZIONE SCRITTA DI ASSASSINIO**
- ▮ **ZANSHIN : SPIRITO**
- ▮ **ZARU : ALGHE**
- ▮ **ZASSHI : RIVISTA**
- ▮ **ZAZEN : POSIZIONE SEDUTA DI RIPOSO**
- ▮ **ZEKKEN : COPRI TARE**
- ▮ **ZEMPO KAITEN: ROTOLARE RIALZANDOSI**
- ▮ **ZEN - KEIBU : PRIMA LINEA DEL COLLO**
- ▮ **ZEN : DAVANTI, SETTA BUDDISTA**
- ▮ **ZEPPEKI : PARETE**

- ▮ **ZERIAI : CONTATTO**
- ▮ **ZOORI : SANDALI**
- ▮ **ZUBON : PANTALONI**
- ▮ **ZUSHI : PICCOLI ALTARI**

**Questo breve lessico Giapponese / Italiano non ha la pretesa di essere un vero e proprio Vocabolario, anzi esso serve solo ai praticanti di Arti Marziali per poter comprendere i termini che servono per la pratica di tutti i giorni. Ci saranno sicuramente delle imprecisioni dovute alla traduzione od alla interpretazione, l'importante è che il senso di ciò che è riportato sia sufficientemente corretto e veritiero. Per chi volesse approfondire lo studio delle parole giapponesi si consiglia l'uso di un Vocabolario specifico.**