



## MAŁY SŁOWNIK TERMINÓW UŻYWANYCH W JAPŃSKICH SZTUKACH

Wersja e-1.0

### A

<b>age</b>	-	wznieść, wznosić się
<b>age-uke</b>	-	blok wznoszący
<b>ago</b>	-	podbródek
<b>agura</b>	-	siad turecki
<b>ai</b>	-	zasada harmonii dotyczy tak samo harmonii technicznej /koordynacji/ jak i filozoficznej harmonii człowieka z otaczającym światem
<b>ai-hanmi</b>	-	postawa harmonijna /obaj rywale w tej samej postawie stojący naprzeciw siebie
<b>aikido</b>	-	sztuka walki obronnej, w wolnym tłumaczeniu sztuka przewidywania ruchu przeciwnika
<b>aiki-taiso</b>	-	podstaw owe ćwiczenia aikido
<b>aiuchi</b>	-	komenda; równoczesny atak
<b>aka</b>	-	czerwony
<b>aka-no-kachi</b>	-	komenda; zwycięża czerwony
<b>akiresuken</b>	-	ścięgnu piętowe, ścięgnu Achillesa
<b>arigato</b>	-	dziękuję
<b>ashi</b>	-	kończyna dolna, stopa, noga
<b>ashi-barai</b>	-	podcięcie stopą
<b>ashi-jime</b>	-	duszenie nogą
<b>ashikubi</b>	-	grzbiet stopy, "przegub stopy"
<b>ashi-no-yubi</b>	-	palce stopy
<b>ashi-waza</b>	-	techniki nożne
<b>atama</b>	-	głowa
<b>atemi</b>	-	uderzenia we wrażliwe punkty
<b>ateru</b>	-	uderzać, trafiać
<b>ate-waza</b>	-	techniki uderzeń

<b>awase</b>	-	<i>łącznie, razem</i>
<b>awasete-ippou</b>	-	<i>ippou przyznany po zdobyciu dwóch waza-ari</i>
<b>aaase-waza</b>	-	<i>techniki łączone</i>
<b>ayumi-ashi</b>	-	<i>krok przestawny, krok zwykły, krok spacerowy</i>

## B

<b>banzai</b>	-	<i>okrzyk pozdrowienia, "hurra", "niech żyje</i>
<b>barai</b>	-	<i>zamiatanie, zagarnianie, ruch kolisty, zagarniający</i>
<b>bassai</b>	-	<i>nożyce</i>
<b>bassai-dai</b>	-	<i>nazwa kata "zdobycie twierdzy" /dłuższa forma/</i>
<b>bassai-sho</b>	-	<i>nazwa kata "zdobycie twierdzy" /krótsze/</i>
<b>bitei</b>	-	<i>kość guziczna</i>
<b>bo</b>	-	<i>kij, laska, pałka w walkach wschodu stosowany jako broń</i>
<b>bodai</b>	-	<i>harmonia psychiki z ciałem</i>
<b>bogu</b>	-	<i>wyposażenie kendoki</i>
<b>bo-jitsu</b>	-	<i>sztuka walki kijem</i>
<b>bo-jutsu</b>	-	<i>-----//-----//--</i>
<b>bokken</b>	-	<i>drewniany miecz treningowy</i>
<b>bu</b>	-	<i>wojskowy, wojenny</i>
<b>buddyzm</b>	-	<i>jedna z doktryn religijnych</i>
<b>budo</b>	-	<i>droga sztuk wojennych</i>
<b>bu-jutsu</b>	-	<i>sztuki wojenne w Japonii /również bu-jitsu/</i>
<b>bujin</b>	-	<i>wojownik</i>
<b>bushi</b>	-	<i>wojownik, żołnierz, wojskowy</i>
<b>bushido</b>	-	<i>kodeks honorowy, w wolnym tłumaczeniu "najwyższa cnota wojskowa" lub "droga wojownika"</i>
<b>butsumari</b>	-	<i>automatyzacja ruchów</i>
<b>butsumari-uchikomi</b>	-	<i>forma ćwiczeń rzutów</i>

## C

<b>chikai</b>	-	<i>blisko, twarz w twarz z przeciwnikiem</i>
<b>chika-ma</b>	-	<i>mały, za mały dystans</i>
<b>chikara</b>	-	<i>siła</i>
<b>chikuden</b>	-	<i>szybkość</i>
<b>chi-mei</b>	-	<i>cios śmiertelny, w przenośni technika bardzo skuteczna</i>
<b>chishi</b>	-	<i>odpowiednik japońskich hantli</i>
<b>choku</b>	-	<i>prosty</i>
<b>choku-tsuki</b>	-	<i>cios prosty</i>
<b>cho-to</b>	-	<i>zagłębienie między oczami</i>
<b>chu</b>	-	<i>centrum, środek, średni</i>
<b>chuageri</b>	-	<i>przewrót, koziołek</i>
<b>chudan / chuan-fa</b>	-	<i>poziom średni /centralny</i>
<b>chui</b>	-	<i>chińska sztuka walki zbliżona do karate</i>
<b>chusoku</b>	-	<i>ostrzeżenie; upomnienie</i>
	-	<i>część podeszwy u podstawy palców stopy</i>

## D

dachi	-	pozycja, postawa
dachi-waza	-	techniki postaw
daimyo	-	wielki feudalista japoński, dysponujący potęgą ekonomiczną i militarną
daisensei	-	tytuł honorowy posiadacza stopnia 10 dan w kendo
dan	-	stopień mistrzowski
dan	-	poziom
dan	-	grupa, organizacja
daito	-	długi miecz
dakite	-	ręka hak
danchu	-	mostek
danryoku	-	elastyczność
de	-	wyjście, wystawienie
de-ashi-barai	-	podcięcie wysuniętej nogi
do	-	droga, metoda, sposób
do	-	w kendo pancerz chroniący piersi oraz brzuch, napierśnik
do	-	tułów
dobok	-	ubiór treningowy w tae-kwon-do
dohyo	-	ring dla zapaśników sumo o średnicy około 20 stóp
doitashimashite	-	witamy, zapraszamy, prosimy
dojo	-	"miejsce drogi"; sala treningowa, kiedyś miejsce w świątyni buddyjskiej przeznaczone do grupowych praktyk medytacyjnych
dojang	-	koreańskie dojo
dojime	-	ściskanie tułowia przeciwnika
dokko	-	punkt poniżej małżowiny usznej
do-kyaku	-	noga poruszająca się w czasie przejścia
domo-arigato	-	dziękuję bardzo
dori	-	uchwycenie
embu-sen	-	linia poruszeń, określona trasa po której porusza się wykonujący kata
embu-sen	-	linia pokazu, schemat kata
empi	-	łokiec
encho	-	przedłużenie czasu walki.
eri	-	kołnierz

## F

fudo-dachi	-	postawa trwała
fudo-no-shisei /	-	pozycja nieruchoma z piętami złączonymi /w wado-ryu
fuku	-	pomocnik, asystent /w złożeniach/
fukuso	-	splot słoneczny, dotek
fukushiki-kumite	-	podwójna napaść lub kata walki
fukushin	-	pomocnik sędziego
fumi	-	tupnięcie
fumi-geri	-	kopnięcie deptające

<b>fukubu-geri</b>	-	<i>kopnięcie opuszkami palców stopy</i>
<b>fumikomi</b>	-	<i>nadeptnięcie na stopę, kopnięcie deptające</i>
<b>fumikari</b>	-	<i>kopnięcie tnące</i>
<b>fusen-sho</b>	-	<i>walkower</i>
<b>fusen-gachi</b>	-	<i>zwycięstwo przez niestawienie się</i>
<b>fusegi</b>	-	<i>obrona</i>
<b>fusegi-kata</b>	-	<i>sposób obrony</i>

## G

<b>gachi</b>	-	<i>zwycięstwo</i>
<b>gaeri</b>	-	<i>mały obrót</i>
<b>gaeshi</b>	-	<i>kontratak</i>
<b>gake</b>	-	<i>otoczyć, owinać, zahaczyć, łamać</i>
<b>gaku</b>	-	<i>motto lub ozdobny element kaligraficzny, tradycyjny element dekoracyjny ścian dojo dyplom</i>
<b>gakko</b>	-	<i>szkoła</i>
<b>gaman-kamae</b>	-	<i>pozycja wyczekująca</i>
<b>ganchu</b>	-	<i>górną część lewej połowy klatki piersiowej</i>
<b>gansei</b>	-	<i>gałka oczna</i>
<b>garami</b>	-	<i>uchwyt zamykający, klucz</i>
<b>ge</b>	-	<i>niski</i>
<b>gedan</b>	-	<i>poziom niski</i>
<b>gedan-barai</b>	-	<i>blok zaganiający niski</i>
<b>gedan-kamae</b>	-	<i>niska garda</i>
<b>gedan-zuki</b>	-	<i>niski atak pięścią</i>
<b>geiko</b>	-	<i>trening, ćwiczenie</i>
<b>gekon</b>	-	<i>punkt poniżej wargi dolnej</i>
<b>geta</b>	-	<i>rodzaj sandałów kontaktujących się z podłożem przez dwa prostokątne klocki</i>
<b>geri</b>	-	<i>kopnięcie</i>
<b>gi</b>	-	<i>ubranie</i>
<b>gito</b>	-	<i>TKO, przegrana zawodnika z powodu odniesionej kontuzji</i>
<b>go</b>	-	<i>kurs</i>
<b>go</b>	-	<i>pięć</i>
<b>go</b>	-	<i>siła, twardy</i>
<b>goju-ryu</b>	-	<i>"twardo łagodna sztuka" jeden ze stylów karate</i>
<b>goshi</b>	-	<i>biodro</i>
<b>gohon-kumite</b>	-	<i>atak pięciu przeciwników w pięciu krokach</i>
<b>gomen</b>	-	<i>przepraszam, proszę wybaczyć/ przy opuszczaniu dojo w czasie treningu/</i>
<b>go-nin-gake</b>	-	<i>jeden przeciwko pięciu</i>
<b>go-no-sen</b>	-	<i>przejęcie inicjatywy podczas ataku u przeciwnika</i>
<b>gorei</b>	-	<i>rozkaz</i>
<b>guruma</b>	-	<i>koło, przetoczenie</i>
<b>gyaku</b>	-	<i>przeciwny, odwrócony, odwrotny, przeciwstronny</i>
<b>gyaku-mae-hiji-ate</b>	-	<i>uderzenie odwrotne łokciem w przód</i>
<b>gyaku-juji-jime</b>	-	<i>duszenie krzyżowe odwrotne</i>
<b>gyaku-hansi</b>	-	<i>postawa przeciwna</i>
<b>gyaku-zuki</b>	-	<i>cios przeciwny</i>

# H

<b>hachiji-dachi</b>	<b>S</b>	- postawa rozsuniętych nóg
<b>hachimaki</b>		- bawełniana opaska na czoło lub chustka na głowę
<b>hadaka</b>		- nagi, goły
<b>hadaka-jime</b>		- duszenie bez kołnierza
<b>hai</b>	<b>W</b>	- tak
<b>haimen</b>		- z tyłu, od tyłu
<b>haishu</b>		- grzbietowa powierzchnia otwartej dłoni
<b>haisoku</b>		- grzbietowa powierzchnia stopy
<b>haito dłoni</b>	<b>W</b>	- wewnętrzna krawędź
<b>hairi-kata</b>		- sposób wejść do trzymań
<b>hajime</b>		- początek, naprzód, zaczynać, komenda rozpoczynająca walkę
<b>hakama</b>		- bardzo szerokie spodnie, dolna część japońskiego ubioru, noszone przez zawodników kendo, aikido itp.
<b>hane</b>		- skok, sprężyna, skrzydło, wybuchać
<b>hanmi</b>	<b>B</b>	- postawa, pozycja, półfrontalne ułożenie ciała
<b>hanmi-hantachi-waza</b>		- techniki wykonywane przez partnerów, kiedy jeden stoi a drugi siedzi
<b>hantei</b>		- orzeczenie sędziowskie, werdykt
<b>hangetsu</b>	<b>U</b>	- półksiężyc
<b>hangetsu-dachi</b>		- postawa półksiężycy
<b>hansoku</b>		- naruszenie przepisów
<b>hansoku-chui</b>		- ostrzeżenie
<b>hansoku-make</b>		- dyskwalifikacja
<b>hanshi</b>	<b>D</b>	- określenie wyższego stopniem mistrza w kendo /co najmniej 9 dan/, najwyższy stopień w karate
<b>hapkido</b>		- koreańska sztuka walki
<b>happo-no-kuzushi</b>	<b>O</b>	- wychylenie w ośmiu kierunkach
<b>hara</b>		- brzuch
<b>harai</b>		- odpierać, zagarnięcie, zmiecenie
<b>harite</b>		- uderzenie płaską dłonią, dopuszczalne w sumo
<b>hata</b>		- flaga sędziego w kendo
<b>hasami</b>		- nożyce
<b>hasami-zuki</b>	<b>K</b>	- cios nożycowy
<b>hasen-kata</b>		- fala kata
<b>hashi</b>		- linia graniczna pola walki
<b>hei</b>		- spokój
<b>heian</b>	<b>A</b>	- nazwa kata "wewnętrzny spokój"
<b>heiken</b>		- powierzchnia zaciśniętej pięści, od wewnątrz
<b>heiko</b>		- równoległe
<b>heiko-zuki</b>		- uderzenie równoległe dwoma rękoma
<b>heiko-dachi</b>		- postawa równoległa
<b>heisoku-dachi</b>	<b>N</b>	- postawa ze złączonymi stopami
<b>henka</b>		- odmiana, zmiana
<b>hen-o</b>		- odruch, refleks
<b>hente</b>		- zmiana zwyczajowo przyjętej w danej technice funkcji rąk np. ręka blokująca staje się atakującą
<b>hidari</b>		- lewy

<b>hiho</b>	-	<i>metody tajemne</i>
<b>hiji</b>	-	<i>łokieć</i>
<b>hiji-ate</b>	-	<i>cios łokciem</i>
<b>hiki-te</b>	-	<i>ręka cofająca się</i>
<b>hikite-uke</b>	-	<i>techniki bloków z jednoczesnym pociągnięciem przeciwnika</i>
<b>hiki-wake</b>	-	<i>remis, równowaga</i>
<b>hira</b>	-	<i>płaski</i>
<b>hiraken</b>	-	<i>pięć środkowych kostek</i>
<b>hitosashiyubi</b>	-	<i>palec wskazujący</i>
<b>hittsui /hiza,</b>	-	<i>kolano</i>
<b>hizagashira, shittsui/</b>		
<b>hiza-guruma</b>	-	<i>podcięcie z zablokowaniem kolana</i>
<b>hiza-kansetsu</b>	-	<i>przednia powierzchnia kolana</i>
<b>hizo</b>	-	<i>żebro, okolica nerek</i>
<b>ho-jutsu</b>	-	<i>sztuka strzelania</i>
<b>hombu</b>	-	<i>sztab, główna kwatera, centrum szkoleniowe</i>
<b>hon</b>	-	<i>zasada, podstawa</i>
<b>hon-kesa-gatame</b>	-	<i>trzymanie opasujące</i>
<b>hyong</b>	-	<i>kata w karate koreańskim</i>
<b>hyosai</b>	-	<i>rytm w kumite</i>
<b>hyoshi</b>	-	<i>rytm</i>

## I

<b>iai</b>	-	<i>natychmiastowy atak lub obrona w jednym ruchu, umiejętność wykonywania tych technik</i>
<b>iaido</b>	-	<i>technika władania mieczem, polegająca na wyciągnięciu miecza z pochwy, zadaniu ciosu i tym samym ruchem powrót</i>
<b>iaido</b>	-	<i>w karate techniki walki w parterze</i>
<b>ibuki</b>	-	<i>rodzaj głośnego, forsownego oddychania</i>
<b>ichi</b>	-	<i>jeden</i>
<b>ie</b>	-	<i>nie</i>
<b>ima-ichido</b>	-	<i>jeszcze raz</i>
<b>ippon</b>	-	<i>punkt</i>
<b>ippon-kumite</b>	-	<i>atak pojedynczą techniką</i>
<b>ippon-ken</b>	-	<i>pięć z wysuniętym jednym palcem</i>
<b>ippon-nukite</b>	-	<i>uderzenie końcami palców</i>
<b>irimi</b>	-	<i>ruch wejścia w przeciwnika</i>
<b>irimi-nage</b>	-	<i>rzuty wykorzystujące zasadę irimi</i>
<b>isshin</b>	-	<i>serce</i>

## J

<b>jigotai</b>	-	<i>postawa obronna</i>
<b>jiju-kumite</b>	-	<i>wolny sparring</i>
<b>jikan</b>	-	<i>czas, koniec czasu walki lub jego rozpoczęcie</i>

jiku-ashi	-	w czasie przemieszczania się noga decydująca o szybkości i sile
jime	-	duszenie
jinchu	-	punkt pomiędzy nosem i wargą górną
jitsu /jutsu/	-	sztuka, umiejętność, sposób, technika
jitte /jutte/	-	nazwa kata "10 rąk"
jion	-	nazwa kata
jitte	-	dwuramienny widelec jedna z dalekowschodnich broni, zastosowanie takie jak sai
jiyu-kumite	-	wolna walka o założeniach treningowych
jiyu-renshu	-	jak wyżej, szczególnie w kendo
jo	-	kij, miejsce, plac, pole, część górna
jo	-	średni kij stosowany w aikido
jodan	-	poziom górny
ju	-	podudzie
ju	-	miętko, łagodnie, zwinny
judo	-	system walki "łagodna droga"
judoga	-	ubiór treningowy do judo
judoka	-	adept judo
ju-jitsu	-	system walki "łagodna sztuka; również; ju-jutsu, jiu-jitsu
juji	-	znak krzyża, skrzyżowany, skrzyżnie
jujitsuka	-	adept ju-jitsu
jumbi-taisho	-	gimnastyczne ćwiczenia wolne, ćwiczenia rozgrzewki
juno-kata	-	formy łagodności, formy ćwiczeń w judo dla dzieci i młodzieży
junzuki-no-tsukkomi	-	cios prosty z odskokiem i skręceniem bioder
iyogai	-	wyjście poza oznaczone pole walki
joseki	-	miejsce honorowe

## K

kachi	-	zwycięstwo
kachite	-	absolutne zwycięstwo
kachinuki	-	turniej kendo polegający na tym, że do następnej walki przystępuje ;zwycięzca poprzedniej. Wygrywa ten, który najdłużej zostanie na planszy tocząc zwycięsko kolejne walki
kaeshi	-	kontratak
kaeshi-waza	-	techniki kontrataku
kaeshi-ippon-kumite	-	blokowanie kontrataku i atakowanie znów pojedynczym atakiem
kaete	-	obrócić się o 180 stopni
kage	-	tylna strona, hak
kagi-zuki	-	hak, krótki cios sierpowy
kai	-	organizacja, grupa
kaite	-	/mawate, hakaite/ odwrócić się
kaiten	-	okrąg, koło
kaisho	-	otwarta ręka
kaisetsu	-	wyjaśnienie, wytłumaczenie
kaji	-	płatnerz
kakato	-	pięta



kake	-	zahaczenie, hak
kake-waza	-	techniki hakowate
kakotsu	-	kostka
kakumaku	-	przepona
kakuto	-	zwinięta pięść, zgięty nadgarstek
kakusei	-	oczyszczenie, reforma, zreformowanie
kamae	-	garda, pozycja rąk
kamae	-	pozycja do walki
kamaete	-	przyjąć postawę
kami	-	ciężkie bańki do ćwiczeń
kami	-	wierzchołek, górna część
kami-shito-gatame	-	trzymanie czworoboczne
kanki-geiko	-	trening zimowy
kancho	-	szef, dyrektor
kani	-	krab
kansetsu	-	staw, więzadło stawowe
kansetsu-waza	-	techniki dźwigni
kankyaku	-	widzowie
kanku	-	nazwa kata "spojrzenie w niebo"
kara	-	pusty, pusta
karate	-	system walki "pusta ręka"
kari	-	ściananie, cięcie w judo podcięcie
kata	-	ćwiczenie formalne, forma
kata	-	bark
kata	-	strona
kataha	-	jedno skrzydło, połowa
katame-waza	-	chwyty, technika chwytów
katate	-	jedna ręka
katchu	-	zbroja z plecionych mat
kataki	-	przeciwnik
katana	-	miecz japoński
katsu /knatsu, kwappo/	-	techniki przywracania przytomności
katsu	-	zwyciężyć
kata-gatame	-	trzymanie barkowe
kata-juji-jime	-	duszenie krzyżowe jednostronne
kawashi	-	unik
kawashi-waza	-	techniki uników
keage	-	wznoszenie
kebanashi-geri	-	kopnięcie odtrącające
kaga	-	kontuzja
keiko /geiko/	-	trening, ćwiczenie
kei-koku	-	napomnienie
keikoba	-	miejsce treningu
keikogi	-	bluza ubioru treningowego, strój do ćwiczeń
keirei	-	formalny, powolny ukłon
keito	-	nadgarstek, kurza głowa
kekomi	-	ruch penetrujący, pchnięcie
kempo	-	japońska nazwa "boks chińskiego"
ken	-	miecz
ken-jitsu	-	sztuka walki mieczem
kendo	-	"droga miecza" usportowiona wersja ken-jitsu
kensei	-	okrzyk będący wyrażeniem kiai
kentsui	-	strona pięści "pięść młot"



keri-waza		-	<i>techniki kopnięć</i>
keriage		-	<i>kopnięcie wznoszące</i>
ki	P	-	<i>duch</i>
kiai		-	<i>chwila maksymalnego skupienia</i>
kiba		-	<i>jeździec</i>
kiba-dachi		-	<i>pozycja jeźdźca</i>
kihon	S	-	<i>-podstawy, okres nauczania podstawowych technik</i>
kihon-kumite		-	<i>walka treningowa</i>
kiken-dachi		-	<i>zwycięstwo przez wycofanie się</i>
kime		-	<i>napięcie ciała, koncentracja podczas wykonywania technik</i>
kimono	W	-	<i>tradycyjny strój japoński</i>
kin		-	<i>podbrzusze</i>
kin-geri		-	<i>kopnięcie proste wierzchem stopy</i>
kinryoku		-	<i>czysta siła fizyczna</i>
kinteki	W	-	<i>genitalia</i>
kiri		-	<i>ostrze</i>
kiru		-	<i>kroić, ciąć, przycinać</i>
kiritsu		-	<i>powstać</i>
kissaki		-	<i>szczyt, ostrze miecza</i>
kizami-zuki		-	<i>cios, dźgnięcie</i>
ko		-	<i>mały</i>
kobudo	B	-	<i>/kobu-jutsu/ małe sztuki wojenne,,: systemy walk z użyciem broni</i>
kobushi		-	<i>pięść, „mały wojownik”</i>
kobo-ichi		-	<i>dogodna chwila do wykonania ataku</i>
kodachi		-	<i>mały miecz</i>
kodansha	U	-	<i>czarny pas powyżej 5 dan</i>
kogeki		-	<i>atak</i>
koho-ukemi		-	<i>pad w tył</i>
kokoro		-	<i>duch, serce</i>
kokosu	D	-	<i>/sune/ piszczel</i>
koka		-	<i>prawie yuko</i>
kokutsu-dachi		-	<i>pozycja z ciężarem na nodze zakroczonej</i>
kokyu		-	<i>oddychanie</i>
kokyu-nage "	O	-	<i>"rzut powiewu</i>
komi		-	<i>przeciwko, wewnątrz</i>
kombanwa		-	<i>dobry wieczór</i>
kong-sao		-	<i>wolna walka, dopuszczalne jest stosowanie dowolnych technik</i>
konnichiwa	K	-	<i>dobre popołudnie</i>
koshi		-	<i>biodra, lędźwie, talia</i>
koshi		-	<i>tygrysi ząb, taniec stóp</i>
koshi		-	<i>nasada palców stóp</i>
koshi-guruma		-	<i>przetoczenie wokół bioder</i>
ko-soto-gari	A	-	<i>podcięcie zewnętrzne małe</i>
ko-uchi-gari		-	<i>podcięcie wewnętrzne małe</i>
kote		-	<i>nadgarstek, również wysokie rękawice ochronne stosowane w kendo i karate</i>
kote-gaeshi	N	-	<i>wykręcanie nadgarstka na zewnątrz</i>
koten-shiai		-	<i>zawody indywidualne, walka sportowa</i>
koto		-	<i>krtań</i>
koyubi		-	<i>piąty mały palec</i>
kubi		-	<i>szyja , przegub</i>

kumade	-	"ręce grabie", "bambusowe grabie" ręka "łapa niedźwiedzia"
kumi	-	chwyt
kumi-kata	-	sposoby uchwytów przeciwnika
kumite	-	walka
kup	-	stopień uczniowski w tae-kwon-do
kuruma	-	wóz, koło /u wozu/
kuzure	-	burzenie, psucie, wariant, odmiana
kuzushi	-	niszczenie, w judo: wytrącenie przeciwnika z równowagi
kwoon	-	dojo w chińskim karate grupa
kyoei	-	pacha
kyokai	-	stowarzyszenie, towarzystwo
kyokotsu	-	kość policzkowa
kyokushinkai	-	styl karate, "prawda przychodząca ze wschodu"
kyoshi	-	stopień asystenta profesora
kyu	-	stopień uczniowski
kyu	-	uczeń
kyu	-	łuk
kyudo /kyu-jitsu/	-	sztuka strzelania z łuku
kyusho	-	punkty ludzkiego ciała szczególnie wrażliwe na uderzenia, punkty vitalne

## M

ma	-	rzeczywisty, właściwy, słuszny
mai	-	dystans, średni dystans, odpowiedni dystans
mae	-	przód
mae-ashi-geri	-	kopnięcie nogą wykroczną
mae-geri	-	kopnięcie w przód
mae-hiji-ate	-	uderzenie łokciem w przód
mae-ude-deai-osae-uke	-	blok naciskiem przedramienia
mahanmi	-	boczne ułożenie ciała
maitta	-	poddaję się
make-kata	-	przegraną
makeru	-	przegrywać, być pokonanym
maketa	-	porażka
maki	-	zwinięty, krążek, zwój
makikomi	-	otaczać wokół siebie, owinać wokół siebie
makiwara	-	"zwiniętą słomą" przyrząd do ćwiczenia uderzeń
maku-no-ichi	-	zapaśnik sumo I stopnia
makushita	-	zapaśnik sumo II stopnia
marui	-	-zasada wykonywania ruchów po łukach
mashomen	-	frontalne położenie ciała, atak z przodu na głowę
ma-sutemi-waza	-	rzuty z padu atakującego na wprost
mata	-	pachwina
mate	-	czekać, poczekać
matte	-	puść
mawashi	-	toczyć, kręcić, obracać
mawashi-geri	-	kopnięcie po kole
mawate /kaite/	-	odwrócić się

<b>men</b>	-	<i>maska ochronna na głowę w kendo</i>
<b>men</b>	-	<i>twarz</i>
<b>me</b>	-	<i>oko</i>
<b>metsubushi</b>	-	<i>smagnięcie po oczach technika mająca na celu odwrócenie uwagi</i>
<b>mi</b>	-	<i>ostrze</i>
<b>migi</b>	-	<i>prawy, prawostronny</i>
<b>mikatsuki /mikazuki/</b>	-	<i>wznosić się, wzmacniać, przybierać, przybierający księżyc"</i>
<b>mikazuki-geri</b>	-	<i>kopnięcie przybierającego księżycy</i>
<b>migi-jigotai</b>	-	<i>prawa postawa obronna</i>
<b>migi-shisentai</b>	-	<i>prawa postawa naturalna</i>
<b>mimi</b>	-	<i>ucho</i>
<b>mizu</b>	-	<i>woda</i>
<b>mochi</b>	-	<i>chwyt, uchwycenie</i>
<b>modoru</b>	-	<i>wracać, zawracać</i>
<b>mokuso</b>	-	<i>medytować, podążać za czymś oczami, koncentracja</i>
<b>morote</b>	-	<i>oburącz, obydwoma rękoma</i>
<b>moto-no-ichi</b>	-	<i>powrót do poprzedniej pozycji</i>
<b>mune</b>	-	<i>pierś, tors, korpus</i>
<b>mune-tsuki</b>	-	<i>uderzenie na korpus</i>
<b>mudansha</b>	-	<i>uczeń o stopniu kyu</i>
<b>murasame</b>	-	<i>okolica, w której wyczuwa się tętnienie tętnicy szyjnej</i>
<b>mushashuguyo</b>	-	<i>podróżowanie po różnych dojo w celu pogłębienia swojej wiedzy</i>
<b>musubi</b>	-	<i>węzeł, zawęzić, zacieśnić</i>

## N

<b>nafuda-kake</b>	-	<i>lista członków sekcji</i>
<b>nagashi</b>	-	<i>zamiatać</i>
<b>nage</b>	-	<i>rzut</i>
<b>nage-no-kata</b>	-	<i>formy rzutów</i>
<b>nage-waza</b>	-	<i>techniki rzutów</i>
<b>naginata</b>	-	<i>rodzaj japońskiej broni -bardzo popularna wśród kobiet</i>
<b>nakadaka</b>	-	<i>wypukły</i>
<b>nakadaka-ippunken</b>	-	<i>środkowa kostka środkowego palca</i>
<b>natsu-geiko</b>	-	<i>trening letni</i>
<b>nami</b>	-	<i>średni, zwykły</i>
<b>nami-gaeshi</b>	-	<i>techniki blokowania stopą lub podudziem</i>
<b>nami-juji-jime</b>	-	<i>duszenie krzyżowe naturalne</i>
<b>naoshi</b>	-	<i>jastrząb</i>
<b>ne</b>	-	<i>obalenie, kładzenie</i>
<b>neko</b>	-	<i>kot</i>
<b>neko-ashi-dachi</b>	-	<i>postawa łap kocich</i>
<b>ne-waza</b>	-	<i>techniki walki. w parterze</i>
<b>ni</b>	-	<i>dwa</i>
<b>nidan</b>	-	<i>dwa poziomy</i>
<b>nidan-geri</b>	-	<i>kopnięcie na dwa poziomy</i>
<b>nihon-katana</b>	-	<i>walka dwoma mieczami</i>
<b>nijushiho</b>	-	<i>nazwa kata</i>
<b>nin-jitsu</b>	-	<i>dosłownie "sztuka pozostawania nierozpoznanym "</i>

nin-ja	-	ćwiczący nin-jitsu, płatni mordercy w późniejszym okresie większa część przeszła do tajnej policji
Nippon	-	Japonia
nodobotoke	-	krtań, "jabłko Adama"
nogare	-	spokojne, głębokie oddychanie w karate
nukite	-	końce palców, "ręka włócznia" opuszki palców jako powierzchnia uderzająca
nuku	-	dobywać miecza
nun-chaku	-	cep z drewnianymi ramionami, najczęściej ramiona te mają długość przedramienia użytkownika stosowany jako broń

## O

o	-	duży, wielki /tylko w złożeniach/
obi	-	pas
obi-tori-gaeshi	-	przetoczenie w tył /rzut/
oesh	-	potwierdzenie zrozumienia i gotowości do wykonania określonego polecenia trenera
o-goshi	-	podbicie bioder /rzut/
oi-zuki	-	cios prosty z wypadu
ojigi	-	ceremonia powitania w kendo
okinawa-te	-	praforma karate "ręce okinawy"
okuri	-	wysłanie, wypchnięcie /obie, dwie/
okuri-ashi-barai	-	podcięcie przesuwanej nogi
okuri-eri-jime	-	duszenie kołnierzem
onagai-shimasu	-	proszę nauczyć mnie.....
osae	-	napierać, naciskać
osaekomi	-	przytrzymanie, trzymanie
osae-komi-waza	-	techniki trzymań
osae-komi-toketa	-	uwolnienie, w judo: komenda sędziego oznaczająca koniec trzymania
osae-uke	-	blok naciskania ręki
otagai	-	uczeń
otagai-ni-rei	-	ukłon dla uczniów
otoshi	-	obniżenie, opuszczenie, upadek, obalić
otoshi-hiji-ate	-	uderzenie łokciem w dół
otoshi-uke	-	blok obniżający
oyayubi	-	kciuk
ozeki	-	mistrz zapasów sumo
pinan	-	nazwa kata
Porando	-	Polska

## R

randori	-	w judo: rodzaj ćwiczeń
rei	-	ukłon
reigisaho	-	etykieta dojo
remmei	-	związek, unia

<b>renoji-dachi</b>	-	<i>postawa litery L</i>
<b>renraku-waza</b>	-	<i>techniki łączone, kombinacje</i>
<b>renshu</b>	-	<i>trening, ćwiczenia, zajęcia praktyczne</i>
<b>renzoku-waza</b>	-	<i>następna technika, seria technik</i>
<b>renshi</b>	-	<i>niższe stopnie mistrzowskie w kendo poniżej 4 dan</i>
<b>ren-zuki</b>	-	<i>uderzenia rąk na przemian</i>
<b>renzoku-geri</b>	-	<i>kombinacje kilku kopnięć</i>
<b>riken /uraken/</b>	-	<i>"odwrotna pięść"</i>
<b>ritsurei stojącej</b>	-	<i>ukłon w pozycji</i>
<b>roku</b>	-	<i>sześć</i>
<b>ryomo</b>	-	<i>skroń</i>
<b>ryoku</b>	-	<i>siła, moc</i>
<b>ryote</b>	-	<i>oburącz</i>
<b>ryu</b>	-	<i>droga, sposób, szkoła, system, metoda</i>
<b>ryugi</b>	-	<i>styl w ramach jednej szkoły lub dojo</i>
<b>ryudotai</b>	-	<i>płynność</i>
<b>ryusei</b>	-	<i>pułapki</i>

## S

<b>sa !</b>	-	<i>okrzyk, w znaczeniu potocznym "naprzód"</i>
<b>sabaki</b>	-	<i>obroty, skręty ciała</i>
<b>sabom</b>	-	<i>mistrz, nauczyciel w koreańskim karate</i>
<b>sai</b>	-	<i>przyrząd do sadzenia ryżu, stosowany jako broń</i>
<b>sake</b>	-	<i>japońska wódka ryżowa</i>
<b>samurai</b>	-	<i>śluga, wasal, japoński wojownik</i>
<b>san</b>	-	<i>trzy</i>
<b>sanbon-kumite</b>	-	<i>trzy kolejne ataki</i>
<b>sanbon-shobu-kumite</b>	-	<i>komenda: walka sportowa do trzech kolejnych punktów</i>
<b>sanbon-zuki</b>	-	<i>trzy kolejne uderzenia</i>
<b>sanchin</b>	-	<i>nazwa kata</i>
<b>sanchin-dachi</b>	-	<i>pozycja klepsydry</i>
<b>san-nen-goroshi</b>	-	<i>tajemnica metoda zadawania śmierci z opóźnieniem "śmierć w trzech latach"</i>
<b>sankaku</b>	-	<i>trójkąt</i>
<b>sankaku-jime</b>	-	<i>duszenie trójkątne</i>
<b>san-sen-daehi</b>	-	<i>postawa trzech bitew</i>
<b>sasae-tsuru-komi-ashi</b>	-	<i>pociągnięcie z zablokowaniem stopy</i>
<b>sasu</b>	-	<i>pchnąć mieczem, nosić miecz zatknięty za pas</i>
<b>saya</b>	-	<i>pochwa</i>
<b>sayonara</b>	-	<i>do widzenia</i>
<b>sash</b>	-	<i>szeroki pas, taśma /w chińskim karate/</i>
<b>se</b>	-	<i>grzbiet, plecy</i>
<b>seoi</b>	-	<i>wziąć na plecy, nieść na plecach</i>
<b>seika-tanden</b>	-	<i>środek ciężkości ciała /...punkt zlokalizowany w głębi brzucha, trzy cale poniżej pępka/</i>
<b>seiken</b>	-	<i>przód pięści</i>
<b>seipa</b>	-	<i>nazwa kata</i>
<b>seiza</b>	-	<i>siedzieć prosto, pozycja siedząca</i>
<b>seiza-ho</b>	-	<i>zasada przechodzenia ceremonialnego z pozycji stojącej do siadu klęcznego na piętach</i>

<b>sempai</b>	-	<i>"starszy rangą" instruktor nie posiadający stopnia mistrzowskiego</i>
<b>semeta</b>	-	<i>atakujący w karate</i>
<b>sen'i</b>	-	<i>wola walki</i>
<b>sen-no-sen</b>	-	<i>najwyższa forma inicjatywy, przejście przewagi przed atakiem przeciwnika</i>
<b>senken</b>	-	<i>przewidywanie</i>
<b>sensei</b>	-	<i>mistrz, nauczyciel</i>
<b>seoi-nage</b>	-	<i>rzut przez plecy</i>
<b>shi</b>	-	<i>wojownik</i>
<b>shido</b>	-	<i>uwaga</i>
<b>shiai</b>	-	<i>walka sędziowana w zawodach</i>
<b>shiai-jo</b>	-	<i>pole walki o wymiarach 10 x 10 lub 8 x 8 metrów</i>
<b>shiatsu</b>	-	<i>japoński masaż</i>
<b>shichi</b>	-	<i>siedem</i>
<b>shihan</b>	-	<i>mistrz o wybitnych umiejętnościach wysoki stopniem, profesor</i>
<b>shiho</b>	-	<i>cztery boki, wszystkie kierunki</i>
<b>shiho-tsuki-no-kata</b>	-	<i>kata czterech rogów</i>
<b>shiho-dachi</b>	-	<i>pozycja kwadratowa</i>
<b>shikko</b>	-	<i>poruszanie się w pozycji klęczącej</i>
<b>shiken</b>	-	<i>egzamin</i>
<b>shime-waza</b>	-	<i>duszenia</i>
<b>shimei</b>	-	<i>atak śmiertelny, w zawodach na ippon</i>
<b>shimoza</b>	-	<i>niski siad</i>
<b>shimpan /shimpai/</b>	-	<i>sędzia</i>
<b>shinai</b>	-	<i>miecz z czterech kawałków bambusa, stosowany jako broń kendo</i>
<b>shinden</b>	-	<i>główny budynek w średniowiecznej posiadłości feudalnej lub świątyni</i>
<b>shinko-kata</b>	-	<i>zaawansowane kata</i>
<b>shinkyu-shiai</b>	-	<i>promocja na stopnie kyu</i>
<b>shirizoku</b>	-	<i>wycofanie się</i>
<b>shiroi</b>	-	<i>biały</i>
<b>shintai</b>	-	<i>poruszanie się</i>
<b>shisei</b>	-	<i>postawa /również dachi/</i>
<b>shisi-jo</b>	-	<i>por. shiai-jo</i>
<b>shito-ryu</b>	-	<i>styl karate</i>
<b>shitbu-kansetsu</b>	-	<i>dół podkolanowy</i>
<b>shiwari</b>	-	<i>próby łamania twardych przedmiotów</i>
<b>shizei</b>	-	<i>postawa w judo</i>
<b>shizenhontai</b>	-	<i>zasadnicza postawa naturalna</i>
<b>shizentai</b>	-	<i>postawa naturalna</i>
<b>sho</b>	-	<i>rozpocząć</i>
<b>sho</b>	-	<i>dłoń</i>
<b>shobu</b>	-	<i>oficjalne zawody, mecz, walka, spotkanie</i>
<b>shobu</b>	-	<i>zwycięstwo lub przegrana</i>
<b>shobu-ippon-hajime</b>	-	<i>komenda: walka do jednego punktu</i>
<b>shobu-sanbon-hajime</b>	-	<i>komenda: walka do trzech punktów</i>
<b>shodan</b>	-	<i>najniższy stopień mistrzowski, 1 dan</i>
<b>shogun</b>	-	<i>najwyższy dostojnik wojskowy w feudalnej Japonii</i>
<b>shomen</b>	-	<i>z przodu na twarz</i>
<b>shotei</b>	-	<i>wewnętrzna powierzchnia dłoni, nasada dłoni</i>

<b>shoto</b>	-	<i>"fale sosen"</i>
<b>shotakan</b>	-	<i>styl karate</i>
<b>shubo</b>	-	<i>"ręka kij"</i>
<b>shuriken</b>	-	<i>sztylet, nóż do rzucania</i>
<b>shaken</b>	-	<i>metalowe gwiazdki do rzucania</i>
<b>shuto</b>	-	<i>zewnątrzna krawędź dłoni, "ręka nóż"</i>
<b>shutsui</b>	-	<i>"ręka młot"</i>
<b>sobi</b>	-	<i>górną część łydki</i>
<b>sochin</b>	-	<i>nazwa kata</i>
<b>sode</b>	-	<i>rękaw</i>
<b>sode-guruma</b>	-	<i>duszenie nożycowe</i>
<b>sogo-gachi</b>	-	<i>zwycięstwo złożone</i>
<b>so'in</b>	-	<i>grzbietowa powierzchnia palców tuż przy nasadzie palców</i>
<b>soku</b>	-	<i>noga</i>
<b>sokumen</b>	-	<i>z boku na twarz</i>
<b>sokumen</b>	-	<i>strona, bok</i>
<b>sokuto</b>	-	<i>zewnątrzna krawędź stopy, "stopa nóż"</i>
<b>sonoba-kihon</b>	-	<i>kihon w miejscu</i>
<b>sono-mama</b>	-	<i>taka jak w tym stanie, komenda: bezruch</i>
<b>sorashi</b>	-	<i>falszawy atak</i>
<b>sore-made</b>	-	<i>koniec walki, stop, aż dotąd</i>
<b>sosoku-geri</b>	-	<i>jednoczesne kopnięcie w wysoku obiema nogami</i>
<b>soto</b>	-	<i>z zewnątrz do wewnątrz, zewnątrzna strona</i>
<b>soto-uke</b>	-	<i>blok z zewnątrz do wewnątrz</i>
<b>soto-ude-uke</b>	-	<i>blok przedramieniem z zewnątrz do wewnątrz</i>
<b>subari</b>	-	<i>ćwiczenie koordynacyjne kendo symulujące uderzenie</i>
<b>subri</b>	-	<i>trzy ćwiczenia z mieczem</i>
<b>suihei</b>	-	<i>poziomo</i>
<b>suiraken-kamae</b>	-	<i>postawa pijaka</i>
<b>suki</b>	-	<i>otwarcie</i>
<b>sukui</b>	-	<i>łyżka ,czerpać, ruch symulujący czerpanie</i>
<b>sukui-uke</b>	-	<i>blok zahaczenie ,blok czerpiący</i>
<b>sukui-nage</b>	-	<i>rzut przez poderwanie</i>
<b>sumi</b>	-	<i>róg, narożnik, kąt</i>
<b>sane</b>	-	<i>piszczel</i>
<b>surikonde</b>	-	<i>krok dostawny z przesunięciem</i>
<b>suri-ashi</b>	-	<i>przesuwanie nóg</i>
<b>susumu</b>	-	<i>posuwanie się naprzód</i>
<b>suwari</b>	-	<i>siad, pozycja siedząca</i>
<b>suwari-waza</b>	-	<i>techniki walki pomiędzy siedzącymi partnerami</i>
<b>suwari-keiko</b>	-	<i>/iai/ techniki wykonywane w seiza</i>
<b>sutemi</b>	-	<i>poświęcenie się, ryzykowanie</i>
<b>sutemi-waza</b>	-	<i>techniki rzutów z własnym upadkiem</i>

## T

<b>tachi</b>	-	<i>ceremonialny miecz zwisający z pasa</i>
<b>tachi</b>	-	<i>wysoki</i>
<b>tachi-dachi</b>	-	<i>pozycja stojąca</i>
<b>tachi-rei</b>	-	<i>ukłon w pozycji stojącej</i>
<b>tachi-waza</b>	-	<i>techniki w pozycji stojącej</i>



tachi-kaki	-	dawna nazwa ken-jitsa
tae-kwon-do	-	koreańska sztuka walki
tai	-	ciało
taiju	-	waga ciała
tai-sabaki	-	skręty ciała, panowanie nad skrętami ciała
taicho	-	kapitan drużyny w karate sportowym
taikai	-	turniej, zjazd
taiko	-	twarzą w twarz, naprzeciwko
taikyoku-no-kata	-	kata dla rozwinięcia ciała /6 form/
taito	-	pochwa miecza
take	-	bambus
tameshiwari	-	rozbijanie, łamanie deski
tanden	-	podbrzusze
tanto	-	nóż, sztylet
tanto-jitsu	-	umiejętność walki nożem
tandoku-renshu	-	bez przeciwnika
tani	-	dolina
tanshiki-kumite	-	prosta walka
tao	-	forma, kata w chińskim karate
taoizm	-	doktryna religijna
tare	-	ochraniacz na biodra i podbrzusze wykonany z grubej tkaniny
tatami	-	mata ze słomy ryżowej
tate	-	długość, wysokość, podłużny, pionowy, równoległy
tate-hiji-ate	-	uderzenie łokciem w górę
tate-shiho-gatame	-	trzymanie czworoboczne podłużne
tatsujin te rēka	-	niezwyciężony szermierz
tegatana "	-	krawędź ręki, "ręka szabla
te-waza	-	techniki ręczne
teisho	-	wewnętrzna powierzchnia dłoni □ nasada dłoni
tendo	-	ciemie
teisoku	-	wewnętrzna krawędź podeszwy
tekubi	-	"szyja ręki", nadgarstek
temoto	-	uchwyt rąk
tenchi	-	"ziemia niebo" lub "góra-dół"
tenkan	-	zejście z linii ataku przeciwnika i wprowadzanie go na obwód "wirującej kuli"
tekki-no-kata	-	nazwa kata "żelazny jeździec" /3 kata/
ten-no-kata	-	nazwa kata "niebiańskie kata"
tettsui	-	układ ręki "żelazny młot"
to	-	pusty, pusta
to	-	Chiński
to	-	miecz
tobi /tobu/	-	lecieć, szybować, skok
tobikonde	-	doskok
tobi-geri	-	kopnięcie z wyskoku
toketa	-	wyszedł
tokui-waza	-	techniki ulubione
to-ma	-	-duży dystans, również "zbyt duży"
tombo-gaeri	-	koziółek, przewrót
tomoe-nage	-	rzut po łuku
tonfa	-	pałka z zamocowaną obrotowo prostopadłą do niej rączką
tori	-	branie, wykonujący akcję, atakujący

<b>tsuba</b>	-	<i>garda miecza</i>
<b>tsubame</b>	-	<i>jaskółka</i>
<b>tsubama-gaeshi</b>	-	<i>kontra jaskółcza</i>
<b>tsugi-ashi</b>	-	<i>krok dostawny</i>
<b>tsukami</b>	-	<i>chwyt, uchwyt</i>
<b>tsukeru</b>	-	<i>atak</i>
<b>tsuki</b>	-	<i>cios po linii prostej</i>
<b>tsuke</b>	-	<i>uderzać, pchać, bić</i>
<b>tsunasaki</b>	-	<i>końce palców stopy</i>
<b>tsukkomi</b>	-	<i>pchać</i>
<b>tsukuri</b>	-	<i>w judo: druga faza ataku</i>
<b>tsuri-komi</b>	-	<i>połączony ruch; pociąganie-wejście i unoszenie</i>
<b>tsuri-koai-goshi</b>	-	<i>pociągnięcie przez biodra /rzut/</i>
<b>tsuzukete</b>	-	<i>komenda: kontynuować</i>
<b>tsuzukete-hajime</b>	-	<i>podjąć przerwana walkę</i>
<b>tsuzuku</b>	-	<i>następować</i>

## U

<b>uchi</b>	-	<i>od wewnątrz na zewnątrz</i>
<b>uchi</b>	-	<i>uderzenia po łukach, okrężne</i>
<b>uchi`</b>	-	<i>cięcie, atak</i>
<b>uchi-hajiji-dachi</b>	-	<i>postawa rozsuniętych stóp /palce do wewnątrz/</i>
<b>uchikurobushi</b>	-	<i>kostka przyśrodkowa</i>
<b>uchi-make</b>	-	<i>punktowane cięcie w kendo</i>
<b>uchi-waza</b>	-	<i>techniki cięć</i>
<b>uchi-tsuki-bu</b>	-	<i>najbardziej efektywne miejsce cięcia miecza</i>
<b>uchi-mata</b>	-	<i>podbicie uda od wewnątrz</i>
<b>ude</b>	-	<i>przedramię, ręka</i>
<b>ude-garami</b>	-	<i>wykręcenie ręki</i>
<b>ude-hishiji-juji-gatame</b>	-	<i>dźwignia krzyżowa</i>
<b>ude-hishiji-ude-gatame</b>	-	<i>dźwignia rękoma</i>
<b>ude-hishiji-waki-gatame</b>	-	<i>dźwignia pod pachą</i>
<b>uji</b>	-	<i>klan</i>
<b>uke</b>	-	<i>blok</i>
<b>uke</b>	-	<i>otrzymywanie, partner tori</i>
<b>uke-dachi</b>	-	<i>postawy obronne</i>
<b>uke-waza</b>	-	<i>techniki bloków</i>
<b>uke-kotae</b>	-	<i>odpowiedź, riposta</i>
<b>ukete</b>	-	<i>nazwa kata</i>
<b>uke mi</b>	-	<i>obrona, pady, przewroty</i>
<b>ukeru</b>	-	<i>blokować</i>
<b>uki</b>	-	<i>postawienie, umieszczenie</i>
<b>ura</b>	-	<i>odwrotnie, strona tylna-odwrotna</i>
<b>ura nage</b>	-	<i>rzut w tył</i>
<b>uraken</b>	-	<i>grzbiet pięści</i>
<b>ushiro</b>	-	<i>do tyłu</i>
<b>ushiro-geri</b>	-	<i>kopnięcie w tył</i>
<b>utsuri</b>	-	<i>zmiana, przeniesienie, przejście</i>
<b>ushira-goshi</b>	-	<i>podbicie bioder odwrotne</i>
<b>ushiro-kesa-gatame</b>	-	<i>trzymanie opasujące odwrotne</i>

## W

wakizashi	S	-	krótszy z pary mieczy samuraja
wado-ryu		-	"droga harmonii" styl karate
wan		-	ręka, przedramię
wanto		-	"ręka miecz"
waza	W	-	zbiór technik, umiejętność, sprawność
waza-ari		-	niepełny punkt
wakare		-	być rozdzielonym, być oddzielnym
waki		-	strona, bok, pacha
wa-zuki	W	-	uderzenie koliste
wara		-	słoma
washi		-	orzeł
washide		-	ręka jak "szpony orła" lub "dziób ptaka"

## Y

yakusoku-kumite	Y	-	walka zwykła, walka umowna
yaku-soko-geiko		-	ćwiczenie rzutów
yama	U	-	góra
yame		-	stop!
yari		-	lanca, włócznia
yasume		-	odprężyć się
yasumu		-	odpoczynek, przerwa na odpoczynek
yebira	D	-	kołczan
yoi		-	gotów, pozycja gotowości
yoko		-	bok, strona boczna, kierunek poziomy
yoko-geri		-	kopnięcie w bok
yokomen	O	-	"z boku na twarz"
yoko-ukemi		-	pad w bok
yoko-shiho-gatame		-	trzymanie czworoboczne boczne
yomi		-	zdolność czytania zamiarów z twarzy przeciwnika
yoroi	K	-	zbroja
yoroshii		-	dobrze
yoriasi		-	zbliżenie
yoshi		-	prawidłowo, kontynuować
yoriashi		-	przesunięcie do przodu lub tyłu bez zmiany pozycji
yubi	A	-	palce
yubi-hasami		-	palce jak nożyce
yuko		-	prawie waza-ari
yusei-gachi		-	przewaga
yudansha		-	posiadacz czarnego pasa

# Z

<b>za</b>	-	<i>pozycja siedząca</i>
<b>za-ho</b>	-	<i>siad na własnych piętach</i>
<b>zanshin</b>	-	<i>pozostawanie w czujnej gotowości</i>
<b>zanshin</b>	-	<i>prawidłowe zakończenie techniki</i>
<b>za-rei</b>	-	<i>ukłon w pozycji siedzącej</i>
<b>za-zen</b>	-	<i>"siedzący zen", pozycja do psychicznej koncentracji</i>
<b>zen</b>	-	<i>cały, japońska interpretacja buddyzmu zalecająca medytację aby poznać i zrozumieć wieczne prawdy</i>
<b>zempo-ukemi</b>	-	<i>pady w przód</i>
<b>zempo-kaiten-ukemi</b>	-	<i>pad w przód z przewrotem</i>
<b>zenkutsu-dachi</b>	-	<i>pozycja z ugiętą przednią nogą</i>
<b>zori</b>	-	<i>sandały ze słomy</i>
<b>zubon</b>	-	<i>spodnie</i>
<b>zuki</b>	-	<i>cios prosty</i>

## WYMOWA GŁOSEK JAPOŃSKICH

j = dź	np: ju-jitsu = dziu-dzitsu
sh = ś	np: chikara = cikara
ch = ć	np: zubon = dzubon
w = u	
z = dz	
y = i	

## WYMOWA GŁOSEK CHIŃSKICH

ch = cz	sh = sz
hs = s	j = ź
y = j	

## LICZEBNIKI

1 -ichi 2 -ni 3 -san 4 -shi 5 -go 6 -roku 7 - shichi 8 -hachi 9 -kyu 10 -ju	11 -ju-ichi 12 -ju-ni 13 -ju-san 14 ju-shi 15 -ju-go 16 -ju-roku 17 -ju-shichi 18 -ju-hachi 19 -ju-kyu 20 -ni-ju
21 -ni-ju-ichi 22 ni-ju-ni 30 -san-ju 40 -shi-ju 50 -go-ju	60 -roku-ju 70 -shichi-ju 80 -hachi-ju 90 -kyu-ju 100 -hyaku



Zapraszamy na strony internetowe serwisu PSWW „BUDOKAN”  
<http://www.budokan.pl>