



ASOCIACION DE KARATE-DO SHORINRYU MATSUBAYASHI

Filial Argentina: Con Personería Jurídica

GLOSARIO Y TERMINOS MARCIALES

NUMERACIÓN

- **Ichi** - Uno
- **Ni** - Dos
- **San** - Tres
- **Yon** - Cuatro
- **Go** - Cinco
- **Roku** - Seis
- **Shichi** - Siete
- **Hachi** - Ocho
- **Kyu** - Nueve
- **Jyu** - Diez
- **Hyaku** - Cien
- **Sen** - Mil
- **Man** - Diez Mil
- **Jyu Man** - Cien Mil
- **Hyaku Man** - Un Millon
- **Sen Man** - Cien Millones

EL ARTE MARCIAL

- **Kara** - Vacío
- **Te** - Mano
- **Do** - Camino
- **Karate-Do** - Literalmente: "El Camino de la Mano Vacía"
- **Matsu** - Pino
- **Hayashi** - Bosque
- **Ryu** - Estilo o Sistema
- **Matsubayashi** - Cuando las dos palabras se juntan la H se pronuncia B
- **Shorin** - Es la pronunciación japonesa de la palabra china Shaolin
- **Dojo** - Lugar de entrenamiento (Literalmente Do-Jo: "Lugar en que se encuentra el Camino")
- **Dojo Kun** - Código de conducta del Dojo

SALUDO/PERSONAS

- **Rei** - Saludo (sentado sobre los talones)
- **Ritsurei** - Saludo (de pie)
- **Sensei** - Maestro
- **Shihan** - Gran Maestro
- **Sempai** - Alumno aventajado, superior
- **Kohai** - Principiante, aprendiz
- **Shinden Ni Rei** - Saludo al Templo (al Dojo)
- **Sensei Ni Rei** - Saludo al profesor
- **Shidoin Ni Rei** - Saludo al instructor de mayor nivel tras el profesor, o al alumno más veterano
- **Otagai Ni Rei** - Saludo entre compañeros

Otras fórmulas de cortesía:

- **Daijoubu** - Comprendo
- **Ohayou Gozaimasu** - Buenos Días
- **Onegai Shimasu** - Por favor, enseñadme (o ayudadme, o explicadme)
- **Oyasuminasai** - Buenas Noches
- **Arigato Gozai Mashita** - Muchas gracias



ASOCIACION DE KARATE-DO SHORINRYU MATSUBAYASHI

Filial Argentina: Con Personería Jurídica

TÉRMINOS TÉCNICOS

- **Barai** - Barrer
- **Bunkai** - Aplicación práctica de las técnicas de un Kata
- **Chakugan** - Mirada
- **Chi Ma** - Distancia corta
- **Chudan** - Nivel medio; centro del cuerpo
- **Dachi** - Postura
- **Domto** - Respiración normal
- **Embusen** - Diagrama del Kata, líneas de realización del mismo
- **Fumikiri** - Golpe cortante
- **Fumikomi** - Golpe aplastante
- **Gedan** - Nivel bajo; bajo vientre y piernas
- **Geri** - Técnica de pie (tanto ataques -patadas- como defensas)
- **Gorei** - Conteo
- **Gorei Nashi** - Sin Conteo
- **Gyaku Kaiten** - Giro de cadera contrario al sentido de la técnica (efecto de retroceso)
- **Hammi** - Posición en diagonal
- **Hara** - Vientre
- **Hidari** - Izquierda
- **Hiji** o **Empi** - Técnica de codo
- **Hikiashi** - Retracción rápida del pie tras una patada
- **Hikite** - Retroceso del brazo contrario al que golpea
- **Hiza** o **Hittsui** - Técnica de rodilla
- **Ibuki** - Respiración diafragmática, con contracción abdominal
- **Jodan** (Yodan) - Nivel alto; cabeza y parte superior del cuerpo
- **Kaiten** - Giro de cadera
- **Kata** - Literalmente: "Forma". Combinación de técnicas de ataque y defensa
- **Keage** - Ascendente
- **Kebanashi** - Percutante
- **Kekomi** - Penetrante
- **Ki** - Espíritu; Energía interna
- **Kiai** - Grito (liberación de la energía concentrada)
- **Kime** - Concentración de la energía en un momento determinado
- **Kokyu** - Respiración
- **Kuatsu** - Técnicas de reanimación
- **Kumite** - Combate
- **Kyusho** - Puntos vitales
- **Maai** - Sentido de la distancia, saber adaptarse al movimiento del adversario
- **Mae** - Posición frontal
- **Migi** - Derecha
- **Mo Ichi Do** - Repetir
- **Mo Ichi Kai** - Una Vez mas
- **Nogare** - Respiración diafragmática, sin contracción abdominal
- **Seiken** - Parte del puño con la que se golpea en técnicas Zuki.
- **Tanden** - Es un punto situado en el abdomen, donde se concentra la energía (*Ki*). Se considera que está situado, aproximadamente, en el punto donde se cortan estas dos líneas: la vertical que pasa por el centro del cuerpo, y una línea horizontal que parte de un punto situado unos centímetros bajo el ombligo.
- **Timing** - Anticipación
- **To Ma** - Distancia larga
- **Tori** - El que ataca (al entrenar técnicas en pareja)
- **Tsuki** (Zuki) - Técnica de puño directa
- **Uchi** - Técnica de puño circular; Técnica de mano abierta
- **Uke** - Técnica de defensa; Blocaje
- **Ukete** - El que defiende (al entrenar técnicas en pareja)
- **Ushi Ma** - Distancia media
- **Ushiro** - Técnica ejecutada hacia atrás
- **Yoko** - Posición lateral
- **Yon Jyu Go Do** - Caminar a 45 Grados
- **Yun Kaiten** - Giro de cadera en el mismo sentido que la técnica (efecto de empujón)
- **Zanshin** - Actitud mental de alerta



ASOCIACION DE KARATE-DO SHORINRYU MATSUBAYASHI

Filial Argentina: Con Personería Jurídica

DÍAS DE LA SEMANA

- **Getsu Youbi** - Lunes (Día del Luna)
- **Ka Youbi** - Martes (Día del Fuego)
- **Sui Youbi** - Miercoles (Día del Agua)
- **Moku Youbi** - Jueves (Día del Madera)
- **Kin Youbi** - Viernes (Día del Oro)
- **Do Youbi** - Sabado (Día del Tierra)
- **Nichi Youbi** - Domingo (Día del Sol)
- **Gatsu** - Mes
- **Ichi Gatsu**- Enero
- **Ni Gatsu**- Febrero
- **San Gatsu**- Marzo
- **Shi Gatsu**- Marzo
- **Go Gatsu**- Marzo
- **Roku Gatsu**- Marzo
- **Shichi Gatsu**- Marzo
- **Hachi Gatsu**- Marzo
- **Kyu Gatsu**- Marzo
- **Jyu Gatsu**- Marzo
- **Jyu Ichi Gatsu**- Marzo
- **Jyu Ni Gatsu**- Marzo
- **Toshi** - Año

INDUMENTARIA

- **Karategui** - El traje de Karate. Se compone de:
- **Uwagi** - Chaqueta
- **Zubon** - Pantalones
- **Obi** - Cinturón

EN CUANTO AL CINTURÓN COMO SISTEMA DE GRADOS:

- **Kyu** - Nivel o rango Colores
- **Dan** - Nivel o rango Cinturones Negros
- **Mudansha** - Cinturones inferiores al cinturón negro
- **Yudansha** - Grados a partir de cinturón negro (**Sho Dan** o primer Dan)
- **Renshi** - Cinturones negros 5to & 6to Dan (Forjado)
- **Kyoshi** - Cinturones negros 7mo & 8vo Dan (Trasmisor)
- **Hanshi** - Cinturones negros 9no & 10mo Dan (Ejemplo/Modelo a Seguir)

DURANTE EL ENTRENAMIENTO

- **Shugo** - Alinearse
- **Kiotsuke** - Atención
- **Seiza** - Sentarse (en la posición tradicional arrodillada, sentados sobre los talones)
- **Kiritsu** - Levantarse
- **Mokuso** - Concentrarse
- **Mokuso Yame** - Fin de la concentración
- **Yoi** - Preparados; Atención
- **Kamae** - En guardia
- **Hajime** - Comenzar
- **O-Soji** - Limpiar
- **Yame** - Detenerse
- **Yasume** - Descanso