

## Tabla de definiciones

### KIHON WAZA (Conjunto de técnicas)

#### DACHI, ó TACHI, WAZA (Posiciones)

- **Fudo-dachi** Posición de inicio (posición natural)
- **Heiko-dachi** Posición de pies paralelos (equivale a Yoi – Preparado)
- **Heisoku-dachi** Posición de pies paralelos y juntos
- **Kake-dachi** Posición de piernas cruzadas
- **Kiba-dachi** Posición "del jinete"
- **Kokutsu-dachi** Posición reclinada sobre pierna atrasada
- **Moro-Ashi-dachi** Posición de "medio zenkutsu-dachi"
- **Musubi-dachi** Posición de talones unidos
- **Neko-Ashi-dachi** Posición del gato
- **Sanchin-dachi** Posición de reloj de arena
- **Seiza** Posición de meditación sentado sobre los pies
- **Shiko-dachi** Posición de luchador de Sumo
- **Tsuru-Ashi-dachi** Posición de la grulla
- **Uchi-Ashi-Ji-dachi** Posición de punta de los pies hacia dentro
- **Yoi-dachi** Posición de atención / preparado (Heiko-dachi)
- **Zen Kutsu-dachi** Posición adelantada

### UKE WAZA (Técnicas defensivas)

- **Ashi-uke** Métodos de utilizar las piernas para bloquear
- **Chudan Haito-uchi-uke** Defensa con el canto interior de la "mano de cuchillo" nivel medio
- **Hiji-uke** Defensa con el codo
- **Kake-uke** Defensa con gancho de la mano
- **Koken-uke** Defensa con la muñeca, (Jodan, Chudan, Gedan)
- **Mae Mawashi-uke** Defensa circular frontal con "mano de cuchillo"
- **Morote Kake-Haito-uke** Defensa reforzado en gancho con el canto interior de la mano
- **Morote Kake-uke** Defensa reforzado en gancho con el canto exterior de la mano
- **Osae-uke** Defensa superior descendente, palma de la mano
- **Seiken Juji-uke** Defensa doble en cruz con puño, (Jodan, Gedan)
- **Shotei Morote-uke** Defensa doble con el talón de ambas manos (Jodan, Gedan)
- **Shotei-uke** Defensa con el talón de la palma de la mano (3 alturas)
- **Shuto Chudan Soto-uke** Defensa desde el exterior con la "mano de cuchillo"
- **Shuto Chudan-uchi-uke** Defensa desde el interior con la "mano de cuchillo"
- **Shuto Gedan-Barai** Defensa inferior con la "mano de cuchillo"
- **Shuto Jodan-uchi-uke** Defensa con el canto de la mano interior alto
- **Shuto Jodan-uke** Defensa superior frontal con la "mano de cuchillo"
- **Shuto Juji-uke** Defensa doble en cruz con la "mano de cuchillo", (Jodan, Gedan)
- **Shuto Mawashi-uke** Defensa circular con el canto de la mano
- **Shuto Morote-uke** Defensa doble con el canto exterior de ambas manos, (Jodan, Gedan)
- **Uchi-uke / Gedan Barai** Defensa combinado Medio-inferior
- **Morote Chudan-uchi-uke** Defensa interior reforzado

## VOCABULARIO KYOKUSHIN-KAI KARATE

- **Seiken Mae Gedan-Barai** Defensa inferior frontal
- **Seiken Chudan Soto-uke** Defensa desde el exterior
- **Seiken Chudan-uchi-uke** Defensa desde el interior
- **Seiken Jodan-uke** Defensa superior frontal

### **UCHI WAZA (TSUKI WAZA & TE WAZA) Técnicas de ataque (Puño & mano)**

- **Age Hiji Ate** Golpe ascendente con el codo al mentón y plexo solar, (Jodan, Chudan)
- **Haishu-uchi** Golpe con el dorso de la "mano de cuchillo", ( Jodan, Chudan )
- **Haito-uchi** Golpe con el canto interior de la "mano de cuchillo", (Jodan, Chudan)
- **Hiji-Ate** Golpe circular con el codo a la cara y costados, (Chudan)
- **Hiraken-Mawashi-uchi** Golpe con la segunda falange circular
- **Hiraken Oroshi-uchi** Golpe con la segunda falange descendente a la cara
- **Hiraken-tsuki** Golpe con la segunda falange directo (Jodan, Chudan)
- **Ippon-Nukite** Golpe con la punta del dedo índice de la mano
- **Jodan Hiji-Ate** Golpe de codo alto
- **Jodan Kote-uchi** Golpe ascendente al mentón con el antebrazo
- **Jun-tsuki** Golpe giratorio lateral
- **Kake-tsuki** Golpe de gancho
- **Keiko-uchi** Golpe con todos los dedos en forma de pico
- **Mae Jodan Hiji-Ate** Golpe plano con el codo al mentón
- **Morote Haito-uchi** Golpe doble con el canto de la "mano de cuchillo", (Jodan, Chudan)
- **Morote-tsuki** Golpes con ambos puños, (Jodan, Chudan y Gedan)
- **Nakayubi-Ippon-ken** Puño cerrado dedo corazón segunda falange más pronunciada
- **Nihon-Nukite** Golpe con la punta de los dedos corazón y anular a los ojos
- **Oroshi Hiji-Ate** Golpe descendente con el codo
- **Riutoken-tsuki** Puño cerrado dedo corazón segunda falange más pronunciada
- **Seiken Age-tsuki** Golpe con el puño ascendente al mentón
- **Seiken Ago-uchi** Golpe de puño ascendente al mentón
- **Seiken Oi-tsuki** Golpe de puño, (Jodan, Chudan y Gedan)
- **Seiken Gyaku-tsuki** Golpe contrario a la pierna adelantada
- **Shita-tsuki** Golpe de puño invertido al estómago
- **Shotei-uchi** Golpe con el talón de la palma de la mano (3 niveles)
- **Shuto Ganmen-uchi** Golpe a la sien con el canto externo de la mano
- **Shuto Hizo-uchi** Golpe a los costados con el canto externo de la mano
- **Shuto Jodan-uchi-uchi** Golpe desde el interior al cuello con el canto externo de la mano
- **Shuto Sakotsu-uchi** Golpe descendente a la clavícula con el canto externo de la mano
- **Shuto Sakotsu-uchi-Komi** Golpe directo a la clavícula con el canto externo de la mano
- **Tate-tsuki** Golpe con el puño vertical (Jodan, Chudan, Gedan)
- **Tettsui Hizo-uchi** Golpe con el canto del puño martillo a los costados
- **Tettsui Kome-Kami** Golpe con el canto del puño martillo a la sien
- **Tettsui Oroshi-Ganmen-uchi** Golpe con el canto del puño martillo descendente a la cara
- **Tettsui Yoko-uchi** Golpe con el canto del puño martillo lateral
- **Toho-uchi** Golpe al cuello con el arco de la mano formado por los dedos índice y pulgar
- **Uraken Hizo-uchi** Golpe de puño reverso a los costados
- **Uraken Mawashi-uchi** Golpe de puño reverso circular a la nuca

## VOCABULARIO KYOKUSHIN-KAI KARATE

- **Uraken Oroshi-Ganmen-uchi** Golpe de puño reverso descendente a la cara
- **Uraken Sayu-Ganmen-uchi** Golpe de puño reverso lateral
- **Uraken Shomen-Ganmen-uchi** Golpe de puño reverso a la cara
- **Yama-tsuki** Golpe dos puños a dos niveles diferentes (Jodan, Gedan)
- **Ushiro Hiji-Ate** Golpe hacia atrás con el codo
- **Yonhon-Nukite** Golpe con la punta de los dedos (Jodan, Chudan)

### GERI ó KERI WAZA (TÉCNICAS DE PIERNA)

- **Hiza-geri** Rodilla directa ascendente o circular (Mawashi) - Cara pecho o costillas
- **Kin-geri** Patada directa con el empeine a los testículos
- **Mae-geri** Patada directa frontal (tres niveles)
- **Mae-geri-keage** Patada frontal ascendente
- **Mae-kakato-geri** Patada frontal, descendente, con el talón
- **Mae-kakato-geri-keage** Patada frontal, ascendente, con el talón
- **Mae-tobi-geri** Mae-geri en el aire, con salto
- **Mawashi-geri** Patada circular (tres niveles) - Chusoku
- **Mawashi-kubi-geri** Patada circular directa, con el empeine, al cuello o cabeza
- **Ushiro-geri** Patada directa hacia atrás (tres niveles)
- **Ushiro-mawashi-geri** Patada circular hacia atrás (tres niveles)
- **Yoko-tobi-geri** Yoko-geri en el aire, con salto
- **Yoko-geri** Patada lateral con canto del pie (tres niveles)
- **Yoko-geri-keage** Patada lateral ascendente
- **Sune-uke** Defensa con la tibia

## Vocabulario básico adicional

- **Age** Ascendente
- **Ago** Mandíbula, mentón
- **Ashi** Pié/s
- **Atama** Cabeza
- **Barai** Lit.: dividir, romper (barrer)
- **Budo** El Camino del Guerrero (Bu ó Bushi = guerrero; Do = Camino o Vía)
- **Chudan** Nivel medio
- **Chusoku** Bola metacarpiana del pie
- **Dachi (ó Tachi)** Posición
- **Dai** Gran/Grande
- **Dan** Nivel, grado
- **Do** Vía, Camino
- **Dojo** Lugar donde se practica la Vía
- **Embusen** Línea de ejecución del kata
- **Ganmen** Cara
- **Gedan** Nivel bajo
- **Go no kata** Kata retrocediendo
- **Gyaku** Inverso
- **Hajime** Empezar

## VOCABULARIO KYOKUSHIN-KAI KARATE

- **Hara** Abdomen
- **Hikiashi** Retroceso del pié
- **Hikite** Retroceso de la cadera
- **Hira-kote** Cara superior del antebrazo
- **Hyoshi no kata** Ritmo
- **Ibuk i** Respiración abdominal sonora
- **Ippon-kumite** Combate pre-establecido a un paso
- **Jiyu-kumite** Combate libre
- **Jodan** Nivel alto
- **Juji** Cruz
- **Kaisho no kata** Kata de / a mano abierta
- **Kamae** En guardia
- **Kata** Forma
- **Kekommi** Penetrante
- **Kime** Concentración de la energía
- **Kokyu** Respiración
- **Komekami** Sien
- **Ma-ai** Distancia
- **Makiwara** Elemento tradicional de entrenamiento de golpeo
- **Mawashi** Circular
- **Mawashi-ashi** Desplazamiento circular
- **Metsuke** La mirada
- **Mokuroku** Repertorio técnico
- **Mokuso** Instante de meditación
- **Nogare** Respiración abdominal no sonora
- **Obi** Cinturón
- **Oi (ó Mae)** Directo, mismo lado para brazos y piernas
- **Oroshi** Descendente
- **Rei** Saludo
- **Ren raku** Combinación
- **Ryu** Escuela
- **Sanbon kumite** Combate pre-establecido a tres pasos
- **Sayu** Derecha - Izquierda
- **Seiza** Posición sentados
- **Shintai no kata** Desplazamientos
- **Sho** Pequeño, menor
- **Tai-sabaki** Desplazamiento y esquiva de un ataque
- **Tokui-kata** Kata preferido
- **Tori** Agresor, inicia el ataque
- **Tsuki no kata** Trabajo de puño
- **Uchi** De dentro hacia fuera; Técnica de ataque
- **Uke** Defensa
- **Ura** Lado opuesto
- **Ura no kata** Kata al revés

## VOCABULARIO KYOKUSHIN-KAI KARATE

- **Ura-kote** Borde externo del antebrazo
- **Ushiro** Detrás; hacia atrás
- **Waza** Conjunto de técnicas
- **Yame** Detenerse, parar
- **Yoi** Preparados, alerta
- **Yori-ashi** Desplazamiento de los pies
- **Yubi** Dedo
- **Zanshin** Estado de alerta, de atención