

فرهنگ لغات و اصطلاحات کاراته

فوائدگان گرامی به این نکته توجه داشته باشند که لغات به ترتیب حروف انگلیسی مرتب سازی شده	
دفاع بالارونده برای قسمت فوقانی بدن	آگه اوکه
ضربه بالارونده به قسمت بالای بدن (شبه ضربه هوک در بکس)	آگه اوچی
ضربه مشت بالارونده به قسمت فوقانی بدن، جودان زوکی نیز گفته میشود	آگه زوکی
حریف	آیته
اصطلاحی در داوری مسابقات (ضربات همزمان)	آیاوچی
قرمز	آل
اصطلاحی در داوری مسابقات (یک امتیاز برای قرمز) (آبی)	آل (آئو) ایپون
اصطلاحی در داوری مسابقات (پیروزی از آن قرمز) (آبی) است.	آل نو (آئو نو) کاپی
تبادل، توازن، بالانس	آنتی
پا	آشی
تعویض نمودن و جابجایی پا - حرکات پا	آشی ساباتکی
درو کردن پا، جارو کردن پا.	آشی بارای
مجموعه تکنیکهای حملهای با پا	آشی وازا
مجموعه تکنیکهایی که بواسطه گرفتن و پرتابکردن حریف اجرا میشوند.	آتهمی واز
اصطلاحی در داوری مسابقات (، وقت کمی باقیمانده. این اصطلاح در جریانیک مسابقه)	آتو شیباراکو
قدم برداشتن، قدم زدن	آیومی آشی
منحرف کردن، درو کردن.	بارای
قدم برداشتن، قدم زدن ،هارای نیز گفته میشود.	آیومی آشی
نفوذ به دژ دشمن، تکه تکه کردن	باسای
چوب، چماق، عصا .بو اصطلاحی عمومی است برای سلاحهای چوبی	بو
راه رزم، راه و روش جنگیدن .بودو اصطلاحی است که برای تمامی هنرهای رزمی استفاده میشود	بودو
تمرینات بودو عبارتند از؛ جودو، کاراته دو، آیکیدو، هاپکیدو ... میباشد	
تجزیه و تحلیل و کاربرد عملی کاتا.	بونکای
کمر بند قهوه ای	پایروآبی
نسخه دیگری از کاتای کوسانکو (کوشوکون) که توسط استاد یارا تدوین گردید.	پاتانیارا ها کوسانکو
فاصله کوتاه، مسافت اندک.	پی مایی

چینه	دسته‌های فوقالعاده. یکی از کاتاهای کاراته و متعلق به سیستم‌شوریته
چینتو	مبارزه در سمت شرق. یکی از کاتاهای کاراته و متعلق به سیستم شوریته
چیکارا	قدرت
چوکو زوکی	ضربه مستقیم مشت.
چودان	قسمت میانه، قسمت وسط بدن.
چودان زوکی	ضربه مستقیم مشت به قسمت میانی بدن حریف.
چویی	اخطار
دایچی	ایستادن
دان	درجه
دای سنسی	استاد ارشد
دشی	شاگرد
دوچی	همزمان
دو	راه، مسیر، روش، طریقت. مانند کاراته دو به معنی طریقت کاراته
دوگی	لباس تمرین
مبوسن	مسیر اجرای کاتا. انجام تکنیکهای یک کاتا در مسیرهای مختلف و از پیش تعیین شده
انچی	آرنج، هیجی نیز گفته میشود.
انچو سن	اصطلاحی در داوری مسابقات وقت اضافه در مسابقه. دستور داور برای ادامه مسابقه میباشد
فوکوشین شوگو	اصطلاحی در داوری مسابقات (، مشورت با قضات. این اصطلاح توسط داور مسابقه بکار برده میشود. بطوریکه وی، قضات خود را برای تصمیم گیری نهایی به مشورت دعوت میکند.
فومیون	(اصطلاحی در داوری مسابقات)، دارای قدرت لازمه نبود.
فومی آشی	گام برداشتن، به جلو رفتن، گذاشتن پا به جلو. همانند راه رفتن درذنکوتسو دایچی و یا موتو دایچی.
فومیکومی	لگد استامپی شکل
فومی کانه	تعویض و جابجا نمودن
فومیکانه آشی	جابجایی پا
فوری	چرخش، دوران، تابخوردن.
فوری زوکی	ضربه مشت بصورت چرخشی
فوریسوته اوکه	دفاع تاباندنی. دفاعمائه گری حریف با تاب دادن ضربه وی
گدان	قسمت پایین بدن
گدان بارای	دفاع منحرف کننده برای قسمت پایین بدن

گِردان زوکی	ضربهٔ مستقیم مشت برای قسمت پایین بدن
گِردان وا اوکه	دفاع دو دستی برای پایین بدن.
گِردی	لگد
گی، دوگی	لباس تمرین
گودان	پنجمین درجهٔ استادی در کاراته
گوپوشیهو	پنجاه و چهار قدم. یکی از کاتاهای کاراته و متعلق به سیستم شوریتسه
گیاکو ماواشی گری	لگدماواشی گری با پای عقب
گیاکو زوکی	ضربهٔ مستقیم مشت مخالف با پای جلو
هایببی داپی	ایستادن آزاد و طبیعی. ایستادن بطوریکه پاها به اندازهٔ عرض شانه بازشده و سر پنجه ها به طرف بیرون می باشد.
های	بله، بلی.
هایشو اوپی	ضربه با پشت دست.
هایشو اوکه	دفاع با پشت دست
هایتو اوپی	ضربه با لبهٔ داخلی دست
هایسوکو	قسمت روی پا محل تماس ضربه کین گری
هیسوکو	سر پنجه های پا
هاییمه	شروع کنید
هان	نصف، نیمه
هان زَنکو تسو داپی	زنکو تسوداچی نصفه.
هانمی	نیمرخ
هانشی	استاد بزرگ. یکی از درجات استادی در کاراته.
هانسوکو	خطا، فول اصطلاحی در داوری مسابقات با گفتن این کلمه توسط داور شرکت کننده از ادامه مسابقه محروم میشود
هانتی	تصمیم، نتیجه
هانتی کاپی	اصطلاحی در داوری مسابقاتپروز شدن در نتیجه تصمیم گیری
هَرا	شکم
هارای ته	جارو کردن، روپیدن تکنیک حریف توسط دست
هارای وازا	تکنیکهای درو کردن
هاسامی زوکی	ضربهٔ قیچی وار مشت. ضربهٔ دو دستی مشت از طرفین به بدن حریف
هیکو داپی	ایستادن موازی. به اندازهٔ عرض شانه پاها باز بوده و سر پنجه ها موازی یکدیگر می باشند.
هیکو زوکی	ضربهٔ مشت موازی. ضربهٔ دو دستی مشت بطوریکه دستها بطور موازی در کنار یکدیگر قرار گرفته اند.

هیسوگو داپی	ایستادن غیر رسمی، طوری که پاها چسبیده بهم باشند
هنگا وازا	تغییر ناگهانی و سریع تکنیکها، تعویض نمودن تکنیکها
هیداری	چپ
هیپی	آرنج، امپی نیز گفته میشود.
هیپی آته	ضربه با آرنج، امپی اوچی نیز گفته میشود.
هیپی آتمی	ضربات با آرنج.
هیپی ساسائه اوکه	نگاه کنید به کن ساسائه اوکه
هیپی اوکه	دفاع با آرنج
هیکی ته	دست عکس العمل، دست کشیده شونده.
هیکی آشی	پا را جمع کردن، پا را کشیدن.
هیکی واکه	مساوی اصطلاحی در داوری مسابقات. در صورت تساوی شرکت کنندگان در مسابقه، توسط داور اعلام میشود
ایپون کن	ضربه با مفصل انگشت اشاره
هیرا	داخل دست ما بین انگشتان شست و اشاره
هیرا باسامی	ضربه با قسمت داخلی دست
هیراکن	مشت نیمه بسته
هیراکی آشی	قدم باز، قدم برداشتن به طرفین
هیزاگری	لگد با زانو
هیزا اوکه	دفاع با زانو
هوکی	بصورت چهار گوش
هومبو دوپو	باشگاه مرکزی
هیوشی	ریتم، آهنگ، موزون، نواخت
ایبوکی	کنترل تنفس، تنفس دیافراگمی همراه با انقباض شکم و تنفسی صدا دار
ایبوکی نوگاره	تنفس دیافراگمی با انقباض شکم ولی بدون صدا
ایدوکیهون	اجرای تکنیک در حین حرکت.
ایناسو	جا خالی دادن
ایپون کن	ضربه با مفصل انگشت
ایپون کومیته	مبارزه تک ضربهای
ایپون نوکیته	ضربه مستقیم با نوک انگشت اشاره
یپون	صدای معبد. نام یکی از کاتاهای کاراته و متعلق به سیستمشوریته

جیتّه	دست معبد، ده دست. نام یکی از کاتاهای کاراته و متعلق به سیستم شوریتّه.
جیو کومیتّه	مبارزه آزاد
جودان	بالای بدن، قسمت سر و گردن
جودان زوکی	ضربه مشت به بالای بدن حریف
جودان اوکه	دفاع برای قسمت بالای بدن
جودان اوچی	ضربه دورانی دست به قسمت بالای بدن
جودان گامائه	گارد بالای بدن.
جوگای	منطقه خارج از محدوده میدان مبارزه
جوچی اوکه	دفاع ضربدری
جون زوکی	ضربه مستقیم مشت، در حال حرکت به جلو. نام دیگر آن اویزوکی میباشد.
جونو نوکاتا	کاتایی است ابتدایی که درامبوسن اجرا میشود که شامل دوازده تکنیک حملهای و دفاعی است.
جوروکو	عدد شانزده . (16) نام یکی از کاتاهای کاراته و متعلق به سبک شیتوریو . خالق آن استاد مابونی میباشد.
کاپی	برنده
کاگی زوکی	ضربه افقی مشت، ضربه مشت بصورت کج . همانند ضربه هوک در بکس
کایپو	رئیس انجمن، سبک یا سازمان
کایشو	دست باز
کا که ته	دفاع قلاب مانند. دفاع بوسیله قلاب کردن دست حریف
کاکی واکه	دفاع جداکننده بازکننده.
کا کوشی کن	مشت پنهان. حالت اول کاتای باسایدای
کا کوتو اوچی	ضربه دورانی با مچ خمیده . کواوچی نیز گفته میشود.
کا کوتو اوکه	دفاع با مچ خمیده
کامائه	گارد، پوشش . گامائه نیز گفته میشود.
کامائه ته	به گارد بروید
کانستسو گری	اجرای ضربه پا لگدبه مفصل زانوی پای حریف
کاراته	دست خالی نام قدیمی کاراته، توده به معنای دستچینی بود
کاراته دو	راه و روش کاراته، هنر جنگیدن بدون استفاده از سلاح
کاراته کا	هنرجوی کاراته، شخصی که کاراته تمرین میکند.
کاتا	فرم، قالب. یک سری حرکات منظم کاراته که نمایانگر مبارزه در جهات مختلف و با حریفان فرضی میباشد
هک آله	بالارونده، در تکنیکهایی که با پا نواخته میشود شلاقی یا ناگهانی معنی میشود.

کیکو	تمرین. تنها راز موفقیت در کاراته
کیکوکو	اصطلاحی در داوری مسابقات جریمه برای رعایت نکردن قوانین مسابقه.
کلهکومی	ضربهٔ لگد نفوذی فرو کردنی، چپاندنی
کن ساسائو اوکه	دفاعی است قدرتی همانندیوکو اوکه با این تفاوت که دست دیگربرای افزودن قدرت دفاعی بر کنار مشت دست دفاع کننده قرار میگیرد.
کن تسویی	مشت چکشی .تسویی نیز گفته میشود.
کن تسویی اوچی	ضربهٔ مشت چکشی. این ضربه به چهار صورت؛ از داخل اوچی ماواشی، از خارج سوتوماواشی، پایین رونده اتوشیاوچی و به پهلو یوکواوچی نواخته میشود.
گری	لگد .گری نیز گفته میشود.
کیای	فریاد، ملاقات روح. یک فریاد بلند که از اعماق بدن بر میخیزد و مبنی بر اثبات خویش میباشد.
کیهون	پایه، اصلی.
کیکن	اصطلاحی در داوری مسابقات کناره گیری از مسابقه
کیمه	اتمام کامل، نت شدن. تمرکز کامل نیروی فیزیکی و روانی در یک نقطه که ضربه به آن زده میشود
کین گری	لگد به بیضه.
کو بو ایچی	به مفهوم دفاع، حمله است و یا حمله، دفاع است میباشد.
کیزامی زوکی	ضربهٔ نفوذی و مستقیم مشت و موافق با پای جلو مائه ته زوکی نیز گفته میشود
کو اوچی	ضربهٔ دورانی با مشت خمیده .کاکوتواوچی نیز گفته میشود.
کو اوکه	دفاع کمائی، دفاع با مشت خمیده .کاکوتواوکه نیز گفته میشود.
کوهای	شاگرد درجه پایینتر از خود
کوکن	مفصل مچ
کوکورو	بر اساس فرهنگ ژاپنی کوکورو، روحی است که در قلب جای دارد.
کوکوتسو داپی	ایستادن متمایل به عقب
کوکبو	تنفس، نفس کشیدن.
کوسا داپی	ایستادن به حالت ضربدري
کوسا اوکه	دفاع ضربدري. نام دیگر آن جوجی اوکه میباشد
کوشی	سینه پا. محل تماس ضربهٔ تکنیک مائه گری.
کوشین	متمایل به عقب، به سمت عقب
کو ته	ساعد
کوری	مارپیچ، پیچاندن مانند طناب جمع کردن به دور دست

کوری اوکه	دفاع همانند حالت پیچاندن.
کورو	سیاه
کوشین	تغییر مکان بواسطه عقب کشیدن و بلافاصله پس از آن جلو آمدن برای حمله کردن
کیو	کلاس، به درجات پایین کمر بند سیاه اطلاق میشود که به ترتیب از کیو نُه شروع و به کیو یک ختم میشود
کیوشی	یکی از عناوین درجهٔ استادی در کاراته و به معنای کسی است که در کاراته دارای فلسفهٔ خاص خود میباشد. فیلسوف
کیوشو وازا	مجموعه تکنیکهایی که به نقاط حساس بدن وارد میشوند.
ماآی	فاصله. به فاصلهٔ بین دو حریف گفته میشود.
ماآی گا تو	فاصلهٔ نامناسب.
مائِه	جلو
مائِه آشی گری	ضربهٔ لگد با پای جلو
مائِه امپی	ضربهٔ آرنج به جلو
مائِه گری	لگد شلاقی به جلو.
مائِه گری کهکومی	لگد نفوذی به جلو.
مائِه ته زوکی	ضربهٔ مستقیم مشت با دست جلو
مائِه توبی گری	لگد پرشی رو به جلو
ماواری آشی	دورانی، دایره وار
ماواشی گری	لگد دورانی.
ماواشی هیپی آته	ضربهٔ نیم دایره با آرنج، ماواشی امپی اوچی نیز گفته میشود
ماواشی زوکی	ضربهٔ مشت بصورت دورانی، فوریزوکی نیز گفته میشود.
ماواشی اوکه	دفاع چرخشی با دو دست
ماواتِه	بچرخید، برگردید
مینای	اصطلاحی در داوری مسابقات. ندیدم
میگی	راست
میکازوکی گری	لگد هلالی شکل
مودوتِه	برگردید سر جایتان، سر جای خود بایستید
موکوسو	مدِپِتِشِن. فکر کردن، متمرکز کردن افکار. نوعی تمرکز فکر است
موروتِه	دو دستی
موروتِه زوکی	ضربهٔ مستقیم مشت با دو دست
موتو	پایه، برپا بودن.

موتو داپی	ایستادن پایه. ایستادنی است شبیه ذنکوتسوداچی با طولی کمتر از آن
موتو نو ایپی	اصطلاحی در داوری مسابقات پشت خط بایستید. برگردید سر جایتان
مودانشا	مودانشا به کسی گفته میشود که هنوز به درجه کمر بند سیاه نرسیده است.
موبوبی	اصطلاحی در داوری مسابقات خود را به خطر انداختن
موسوبی داپی	ایستادن خبردار
ناهاته	دست ناها .یکی از سه مکتب اصیل کاراته اُکیناوی می باشد که نام آن، نام محلی است که در آنجا بوجود آمده یعنی مرکز جزیره اُکیناوا، ناها .ناهاته پیشرو سبک شوری ریو می باشد.
نایهانپی داپی	ایستادن سوار کار. ایستادن با تکیه بر فشار به . داخل
ناگاشی اوکه	دفاع کششی. دفاعی است که ضربهٔ حریف را به وسیله سر دادن و لیزدادن به بیرون منحرف میکند.
ناکا	وسط، میان
ناکا یوبی	انگشت وسط.
ناکا یوبی ایپون کن	ضربه با مفصل انگشت وسط .ناکادا کا ایپون کن نیز گفته میشود
نامی آشی	دفاع شلاقی پا. انحراف داخلی پا، پا موجی. دفاعی است با پا که بصورت شلاقی به طرف داخل بدن انجام میشود.
نانامه	مایل، کج، در زاویه.
ناآتّه	راحت باشید! استراحت کنید
نارانه	به صف شوید
نکو آشی داپی	ایستادن پا گربه ای
نیران اوکه	دفاع گدان بارای ویوکواوکه همزمان با هم
نیهون نوکیتّه	ضربه با دو سر انگشت وسطی و اشاره
نوکیتّه	نوک انگشتان دست
اُبی	کمر بند
اُموته کوتّه	جلوی ساعد دست
اُس	سلام، تقاضا. احترام مرسوم در کاراته که معانی ضمنی بسیاری دارد
اُسائه اوکه	دفاع فشاری
اُتاگا نی ری	به یکدیگر احترام بگذارید.
اتوشی	پایین رونده. به معنای افتادن و سقوط کردن نیز میباشد
اُتوشی اوکه	دفاع پایین رونده
اُتوشی هیپی آته	ضربهٔ آرنج به سمت پایین. نام دیگر آناتوشی امبی اوچی میباشد
اُیو وازا	کاربرد و تشریح عملی تکنیکها در کاتا، تشریح اجرای تکنیک در حالات و شرایطی مشخص.

اُیو دوسا	کاربرد و تشریح عملی تکنیکها.
ری	تعظیم، احترام.
رنسی	مسابقهٔ تمرینی. شرکت کنندگان در این مسابقه به ارزیابی و پیدا کردن نقاط ضعف خود میپردازند.
رنشی	استاد و متخصص، استاد کارآزموده. یکی از عناوین و درجات استادی میباشد که معمولاً به درجات پنج و شش کمربند سیاه اعطا میشود.
رنزوکو ایدو	تکنیکهای ترکیبی و در حال حرکت
ریو	روش، سبک.
ساگی آشی داپی	ایستادن یک پای، ایستادن پا لکلی .تسورواشی داپی نیز گفته میشود.
سانپین	سه نبرد. یکی از کاتاهای کاراته و متعلق به سیستم ناهاته، ابداع کننده آن نیز استادهیگائونا است
سانپین داپی	ایستادن ساعت شنی. مهمترین و اصلیتیرین نوع ایستادن در سیستم ناهاته.
ساسائه	افزودنی، افزایش قدرت.
ساسائه اوکه	افزودن قدرت دفاعی. معمولاً به دفاع های دو دستی میگویند، مانندکن ساسائه اوکه.
ساشی	نیزه
سیانپین	آرامش در طوفان. یکی از کاتاهای کاراته و متعلق به سیستم ناهاته،
سیکن	دو مفصل جلویی مشت.
سیرا	بنشینید نشستن کامل به روی دو زانو
سمپای	شاگرد ارشد
سنسی	استاد، معلم، مربی.
سنسی نی ری	تعظیم به استاد، احترام به مربی.
سوکو	پا، قسمت مج به پایین
سوکوتو	لبهٔ خارجی پا، تیغهٔ پا.
سوتو	از خارج، بیرونی، از بیرون بدن.
سوگی آشی	قدم دنباله رو، پای پیروی کننده.
سوکویی دومه	دفاعی است برای بلند کردن پا از زیر پای مائه گری حریف
سوکویی اوکه	دفاع قاشقی. دفاع کششی ای که دست به صورت قاشق حرکت میکند.
سوواری وازا	مجموعه تکنیکهایی که در حالت نشسته اجرا میشوند.
شیپای	مسابقه، رقابت
شیدو این	کمک مربی، کسی که هنوز استاد سنسی نشده است
شیهان	مربی ارشدیکی از درجات مربیگری در کاراته
شیهو	چهار جهت.

شیهو اوکه	دفاع در چهار جهت
شیکاکو	اصطلاحی در داوری مسابقات اخراج. عدم شرایط لازم برای ادامه مسابقه
شیکو داپی	ایستادن چهارگوش. نوعی ایستادن که در آن پاها باز و سر پنجه های پا به طرف زاویه چهل و پنج درجه باز میباشد
شیرو	سفید
شیتی کاتا	کاتای اجباری
شیزنتای	وضعیت طبیعی بدن. حالت طبیعی بدن در حالت استراحت ولی دارای آمادگی کامل
شو	اول، اولین
شودان	اولین درجه استادی در کاراته.
شوبو هاجیمه	اصطلاحی در داوری مسابقات، مبارزه آغاز میشود
شومن	روبرو، جایگاه، قسمت جلوی دوجو
شومن نی ری	تعظیم به روبرو، احترام به جایگاه.
شوریتته	حرکات در این سیستم سریع و ازداچی های بلند و قوی استفاده میشود.
شوتی	پاشنه دست، انتهای کف دست . تیشو نیز گفته میشود.
شوگو	اصطلاحی در داوری مسابقات. فرا خوانی قضاات مسابقه از سوی داور
شوتو	دست شمشیری، به لبه خارجی دست اطلاق میشود
شوتو اوپی	ضربه با لبه دست.
شوتو اوکه	دفاع با لبه دست
تاپی کاتا	فرمهای ایستادن
تای ساباتکی	حرکات بدن، جابجایی بدن
تای شو	رهبر یا کاپیتان تیم.
تاتامی	تُشک. تشکی است به ابعاد یک متر در یک متر که سالن های تمرین دوجو را با آن فرش میکنند
تاته	عمود، عمودی بلند شوید به ایستید
تاته امپی	ضربه کوتاه با آرنج.
تاته اوراکن اوپی	ضربه عمودی با پشت مشت
تاته زوکی	ضربه مستقیم مشت بطور عمودی
تانرن	مرکز ثقل بدن، محل دقیق آن چهار انگشت پایینتر از ناف میباشد
تیشو اوپی	ضربه . با پاشنه دست
تیشو اوکه	دفاع با پاشنه دست
تیشو زوکی	ضربه مستقیم با پاشنه دست

تن	چرخش
تن آی	چرخش بدن به سمت بیرون .تایساباکی نیز گفته میشود.
تتسویی اوچی	مشت چکشی. نام دیگر آن کن تسویی اوچی میباشد.
توبی	پرش.
توبی آشی	پایی که توسط آن پرش صورت میگیرد
توبی گری	لگد پرشی
توکویی کاتا	کاتای تخصصی. انتخاب و اجرای کاتا بصورت آزاد
توریماسن	اصطلاحی در داوری مسابقات ، هیچی، تکنیک اجرا شده دارای امتیاز نمی باشد
تسوکامی وازا	تکنیکهای دفاعی که منجر به گرفتن و یا چسبیدن تکنیک حریف می شوند
تسوکی زوکی	رفت و برگشت، آمد و رفت، عمل و عکس العمل. در کاراته به ضربات مستقیم و عموماً مشت زدن اطلاق میشود.
تسورو آشی داپی	نگاه کنید به ساگی آشی داپی
تسوزوکه	ادامه دهید، ادامه دارد
تسوزوکه هاییمه	اصطلاحی در داوری مسابقات، ادامه مبارزه را شروع کنید
توایت	مهارتهای قلاب کردن.
اوچی	داخل، از داخل بدن. به معنای ضربه نیز میباشد.
اوچی آشپارای	درو کردن پای حریف از داخل به بیرون
اوچی اوکه	دفاع با ساعد از داخل بدن
اوچی اتوشی اوکه	دفاع پایین رونده از داخل بدن
اوچی کومی	ضربه نفوذی.
اوچی دشی	شاگرد، کارآموز. بر اساس یک سنت قدیمی کاراته کارا طی یک دوره آموزشی شبانه روزی تحت تعلیم و آموزش قرار میدهند.
اوچی ماواشی گری	ضربه دورانی پا از داخل بدن
اوکه	دفاع.
اوکه ته	دست دفاع کننده، مدافع، دفاع کننده.
اونسو	دست ابر. یکی از کاتاهای کاراته
اورا زوکی	ضربه مشت بصورت وارونه.
اورا اوچی	ضربه با پشت مشت
اورا کوته	پشت ساعد
اوراکن	پشت مشت
اورا ماواشی گری	لگد دورانی پا از پشت.

اوشیرو	پشت.
اوشیرو گری	لگد به پشت
اوشیرو هیپی آته	ضربه آرنج به پشت. اوشیرو امپی اوچی نیز گفته میشود
وا اوکه	اجرای تکنیک دفاعی یوکو اوکه توسط هر دو دست و در یک زمان
واکی	پهلوی، کنار بدن
وازا	تکنیک.
یامه	ایست! به ایستید
یاسومه	استراحت. زمان کوتاهی که مربی به شاگردان برای ریکاوری و تجدید قوا به شاگردان میدهد
یاکوسوکو کومیتسه	مبارزه شرطی، مبارزه قراردادی.
یوی	آماده، حاضر.
یوکو	پهلوی، کنار
یوکو گری	لگد به پهلوی.
یوکو اوکه	دفاع از پهلوی بدن با ساعد دست.
یوکو بارای	دفاع منحرف کننده برای وسط بدن. دفاعی است مانند گدان بارای ولی برای وسط و بالای بدن
یوکو امپی اوچی	ضربه آرنج به پهلوی، یوکو هیجی آته نیز گفته میشود
یوکو توبی گری	ضربه لگد پرشی به پهلوی.
یوری آشی	لیز خوردن، قدم لیز برداشتن.
یووای	اجرای ضعیف یک تکنیک
یودانشا	دارنده کمر بند سیاه، (در هر درجه ای).
یوبی	انگشت.
یوبی یاسامی	قیچی کردن با انگشت. ضربه توأم با گرفتن سبب آدم توسط دو انگشت سبابه و شست
ری زا	تعظیم در حالت نشسته