

# **Glossario dei termini usati nel karate in ambito competitivo e didattico**

**Con alcune considerazioni sull'uso proprio e improprio  
dei termini della lingua Giapponese**

**Mentore Siesto  
Kosmos Club Pisa**

**3/12/2008**

## **Introduzione.**

L'idea di un piccolo glossario mi venne diverso tempo fa, dopo un breve periodo dedicato allo studio della lingua Giapponese. Lingua, questa, ricca di sfaccettature e tipica di una visione culturale e sociale notevolmente diversa da quella occidentale.

Avendo applicato le mie conoscenze, unitamente a varie fonti linguistiche, alla terminologia comunemente usata nel karate, ho pensato che sarebbe stato utile riunire queste informazioni e dar loro una forma organica e schematizzata, specifica per la particolare materia.

Questo studio mi ha poi portato a fare alcune considerazioni sull'uso che si fa di alcuni di questi termini, e su come sarebbe possibile essere ancor più rispettosi della tradizione e della cultura Giapponese con alcuni piccoli accorgimenti. Accorgimenti che potranno forse risultare astrusi, o addirittura "da proscrivere", per alcuni "cultori" della tradizione, ma che quanto meno vanno molto più d'accordo con la grammatica e la fonetica della lingua Giapponese...

## Glossario dei termini.

Nel glossario compare un insieme minimo di termini utili sia nell'ambito didattico che in quello riservato alle gare e alle competizioni sportive regolamentate. Non ho volutamente esteso più di tanto questo glossario, riservandomi di farlo in altre occasioni.

Nel testo che segue, i termini vengono spesso riferiti alle più comuni espressioni in cui sono usati. In questo caso ho utilizzato la dicitura "*In, ...*" per citare il riferimento. La segnalazione "*vedi anche*" rimanda a termini simili o a sezioni diverse.

### A

Age: sollevamento, rimontare.

Ai: unione, armonia. *In, Ma ai (vedi)*: Distanza armoniosa. Intesa come distanza alla quale non si corre il rischio di venire colpiti.

Ai uchi: letteralmente "colpire in armonia", "colpire in sincrono". Indica due colpi simultanei.

Arigatoo: Grazie. Arigatoo Gozaimas(u) (*Vedi anche* le note sulla pronuncia): grazie infinite. Arigatoo Gozaimashita: grazie infinite (riferito a un evento passato).

Ashi: gamba. *In, Ashi waza*: tecniche di gamba.

Ate: colpire.

Atemi: percussione. *In, atemi waza*: tecnica di percussione.

Atenai: "Non colpire!". Ammonizione.

Atenai yoni: ammonizione a non colpire, con enfasi.

Ayumi: marcia, camminata.

## B

Bo: Bastone (di norma in legno), termine generico. Il termine viene spesso accompagnato da altri, destinati a precisarne le caratteristiche di lunghezza (tanbo, rokushaku bo...).

Bujutsu: pratica di combattimento (lett. "Pratica del guerriero"). Arte marziale.

Bunkai: impropriamente "applicazione del kata". *Vedi anche* la sezione "I termini composti".

Bushi: guerriero.

Bushido (Budo): via del guerriero.

Butoku: arti marziali. *In*, Butokukai: l'istituzione ufficiale Giapponese dei tempi della II guerra mondiale sotto la cui guida si ebbero le più profonde modifiche di arti marziali come Karate e Judo, per trasformarle in pratiche sportive di tipo agonistico.

## C

Chikara: forza. *In*, chikara ishi: pietra della forza, strumento simile a un moderno bilanciere usato per il potenziamento dei praticanti di Okinawa Te e Karate.

Choku: diretto.

Chu: medio. *In*, Chudan: livello medio.

Chui (corretto: Chiyui): Letteralmente "Ammonizione!". *In*, Hansoku chiyui: penalità di un punto (ippon).

## D

Dai: tra i suoi vari significati ha anche quello di "grande", "parte maggiore di". Usato come suffisso in alcuni Kata, per indicarne la suddivisione.

Dan: livello. Usato negli assegnamenti delle cinture nere. *Anche In*, Dan zuki: termine che indica normalmente l'esecuzione di due pugni a due livelli diversi, con uno stesso braccio.

De: avanzante. *In*, De Ashi Barai: spazzata sul piede che avanza. Anche, *in* Mae ude deai osae uke: parata pressante sul braccio che avanza.

Do: via.

Dojo: luogo di pratica della Via.

## **E**

Enbu: esibizione.

Enbusen: linee di esecuzione di un kata (Enbu = "esibizione", "esercizio militare", Sen = "linea", "futuro"). Alcuni, in maniera impropria, lo considerano il punto di partenza e di arrivo del kata.

Encho (corretto: Enchoo): prolungamento. Enchoo sen: inizio del prolungamento.

Enpi: gomito (anche: Hiji). Non è corretto scrivere eMpi, eMbusen, taMbo, in quanto la pronuncia del termine Giapponese richiede la "n". *Vedi anche* le note sulla pronuncia.

Ensho: tallone (anche Kakato).

## **F**

Fudo: solido, consolidato.

Fumikiri: letteralmente "determinazione", "attraversamento". *In*, fumikiri yoko geri: calcio laterale tagliente (che attraversa).

Fumikomi: spaccare, rompere, penetrare. *In*, fumikomi geri: calcio battente (o penetrante).

Fukushin: giudice.

## **G**

Gai: esterno. *In*, Gaiwan: parte esterna dell'avambraccio. Anche *In*, Gaijin: straniero (barbaro).

Garami: avvolgere, avvolgere (come in Ude Garami: avvolgimento dell'avambraccio).

Ge: basso. In, Gedan: livello basso.

Go: "dopo". In, Go no sen: "dopo l'iniziativa", o anche "prendere l'iniziativa in ritardo". Go vuol dire anche "cinque" (usato nella numerazione - *vedi anche* il paragrafo relativo).

Gyaku: opposto. In, Gyakushuu: contrattacco; Gyakuzuki: pugno opposto o pugno di contrattacco.

## H

Hai: sì.

Hajime: iniziare. Anche: Hajimatta (si inizi); Hajimerunda (si inizi, onorifico).

Hakama: gonna pantalone componente del tradizionale Kimono.

Hansoku: sconfitta per somma di ammonizioni (Trad. corretta: infrazione, violazione).

Hantei: rovescio, scambio.

Hara: addome, zona addominale.

Henka: variazione (di un tema).

Hidari: sinistra.

Hiji: gomito. In, Hiji ate: colpo di gomito.

Hikiwake: parità.

Hira: piatto. In, Hiraken Zuki: colpo (diretto) a mano piatta.

Hissatsu: letale. In, Ikken Hissatsu: un colpo, mortale. Anche: tecnica speciale.

Hitai: fronte.

Hiza (Hittsui): ginocchio.

Hizagashira: rotula (kashira) del ginocchio (hiza).

Hon: libro.

Honbu: quartier generale. *In*, honbu dojo: dojo principale di una scuola.

## I

Ichi: uno. *Vedi* la parte sui numeri e la numerazione.

Ippatsu: un singolo colpo.

Ippon: uno (solo uno).

Iye: no.

## J

Jiku: asse.

Jitsu: tradotto correttamente, "sostanza". In senso lato indica lo studio pratico, quindi anche "pratica sostanziale". *In*, Karate Jitsu: studio pratico del Karate.

Jiyu: libero. Alcuni ritengono che vi sia una differenza con il termine "Jyu", che in realtà è una scrittura errata del primo.

Jo: alto. *In*, Jodan: livello alto; Joseki: zona alta della palestra, dove si trovano i Senpai.

Jogai: uscita, fuori.

Jutsu: arte, tecnica. *Vedi anche* Jitsu. I due termini, pur avendo una differenza sostanziale, vengono spesso utilizzati come se avessero lo stesso significato.

Juu: dieci. *Vedi anche* il paragrafo sui numeri per le relative considerazioni.

## K

Kaeshi: richiamo.

Kaisetsu: letteralmente "esposizione". Termine da preferirsi al significato normalmente attribuito a "Bunkai".  
*Vedi anche* appendice "I termini composti".

Kamae: guardia. *In*, Kamae te: mani in guardia.

Kami: divinità (ha anche altri significati).

Kamiza: zona dei kami (Shomen).

Kansa: "arbitrator" (Trad. corretta: Giudizio).

Kansetsu: (e non kwansetsu) "articolazione". Indica la tecnica di lavoro sulle articolazioni e le leve dolorose per bloccare e controllare l'avversario.

Kara: vuoto.

Kata: forma, schema, modello.

Keiko: allenamento. *In*, Kangeiko: allenamento invernale; Natsugeiko: allenamento estivo, eccetera.

Keikogi: (pron. cheicoghi) uniforme per l'allenamento (keiko gi). Normalmente si parla di karategi, judogi, eccetera, a seconda della disciplina praticata.

Keikoku: penalità che comporta un waza ari all'atleta avversario. Letteralmente "Avvertimento, avviso".

Ken: "spada" (in particolare a doppio filo), "baionetta", "dardo", "proiettile".

Kenpo (kenpoo): "Scherma". Nome dato alle discipline di combattimento Cinesi.

Keri: calcio. La forma "Geri" è eufonica, e viene usata insieme ad altri termini (es. Maegeri). *Vedi anche* le note sulla pronuncia.

Kensei: Kiai concentrato, può essere silenzioso o usare una respirazione sonora.



Kento: zona delle prime due nocche della mano chiusa a pugno (indice e medio). Usata nelle tecniche di pugno diretto (tsuki) e di percossa (uchi).

Ki: spirito, volontà, energia vitale.

Kihon: allenamento dei fondamentali.

Kiken: sconfitta per ritiro (Traduzione corretta: rinuncia a un diritto. Nel caso specifico, rinuncia al diritto di partecipare).

Kime: Esplosione (me) dell'energia (ki). Nel karate indica l'attimo in cui il corpo partecipa al colpo, scaricando tutta l'energia del movimento nel bersaglio.

Kiri: fendente.

Kiritsu: sollevarsi in piedi (Ki ritsu).

Kizami: "scolpito" (Kizamikomu: scolpire). *In*, Kizami zuki: impropriamente, "pugno improvviso". Più correttamente, "pugno scolpito", inteso come un pugno che di colpo si "pianta" nel bersaglio come uno scalpello. Il termine "pugno improvviso" è probabilmente un tentativo di rendere il significato corretto della tecnica (adattamento).

Ko: piccolo, indietro. *In*, Ko kutsu: atteggiamento all'indietreggiamento.

Kohai: allievo di livello inferiore.

Kokoro: spirito, cuore.

Kokyuu: respirazione.

Koshi: anca. *In*, Koshi waza (tecniche d'anca nel Judo). Anche "Piccola tigre", "corpo", usato nel definire la regione della pianta del piede immediatamente sotto le dita (anche *Tora no ha*).

Kote: avambraccio. *In*, kotegaeshi: impropriamente "leva al polso", più rigorosamente "rivoltare l'avambraccio".

Kuatsu: (e non kwatsu, come scrivono alcuni) Ku = "dolore", atsu = "pressione". Indica la tecnica di pressione

su punti dolorosi o letali. Anche nota come tecnica di rianimazione tramite l'uso delle stesse zone.

Kutsu: atteggiamento (condizione). *In*, Zen Kutsu dachi: posizione disposta in avanti.

Kyoku: estremo, massimo, climax. *In*, tai kyoku ken: pugno dell'estrema sommità, versione nipponica del Tai ji quan cinese.

Kyu: livello (grado). Di norma è inteso come inferiore a Dan.

## **L**

Nessuna parola in Giapponese inizia con "L", a causa della particolare pronuncia.

*Vedi* la sezione sulla pronuncia.

## **M**

Ma: distanza, spazio. Chika Ma (chikai ma): distanza corta. Ma ai: distanza armoniosa. Too ma: distanza lunga. Non si confonda il "Too" che indica "lungo" con il "Too" che indica "lama" (vedi); sono scritti con kanji completamente diversi.

Mae: avanti.

Maitta: mi arrendo.

Mawaru: ruotare.

Mawatte: girarsi (ordine).

Migi: destra.

Mikazuki: "luna di tre giorni", "luna crescente". *In*, Mikazuki geri: calcio a luna crescente, o anche "calcio crescente".

Mokuso: meditazione.

Moro: due, entrambi. *In*, Morote: due mani assieme.

Mu: vuoto. *In*, Mushin: mente vuota, non-concentrazione.

Mubobi (corretto: muboobi): mancanza di riguardo (letteralmente: senza difesa).

## **N**

Nage: (pron. naghe) lancio, caduta. *In*, Nage waza: tecniche di lancio (impropriamente, proiezione).

Nai: interno.

Nami: onda. *In*, Namigaeshi (nami kaeshi): richiamo a onda della gamba.

Naha: provincia di Okinawa, sede di un particolare stile di Tode.

Neko: gatto. *In*, Neko ashi dachi: posizione di gambe del gatto.

Ni: due. Ni è anche una particella sintattica, che designa il complemento oggetto. *In*, Sensei ni Rei: Saluto al Maestro, Senpai ni Rei: saluto ai compagni, ecc.

## **O**

O: grande.

Obi: cintura (vedi Colori).

Oi: avanzare.

Oikomi: spinta finale. *In*, oikomi zuki: pugno in avanzamento con spinta.

Okuri: in coppia. *In*, Okuri ashi: avanzamento di ambo i piedi. (La traduzione corretta è del sumo: "uscire dal ring trasportando con sé l'avversario".)

Oss (Osu): termine onorifico che ha più di un significato. *Vedi* l'appendice sui termini composti.

Otagai: forma onorifica di "Tagai", compagni. Usato durante il saluto (Otagai ni, rei).

Otoshi: cadente, in discesa.

## R

Randori: nel Judo indica gli esercizi liberi.

Rei: saluto; spirito.

Reigi: o Reigaisho. Regole di etichetta.

Riken: altra denominazione per Uraken (colpo rovesciato).

Ritsu: in piedi, posizione ortostatica.

Ryo: due ("due assieme"). *Vedi anche* la sezione relativa ai numeri.

Ryu: scuola, stile. *In*, Shotokan Ryu: stile Shotokan, Wado Ryu: stile Wado, eccetera.

## S

Sa: "coraggio!". Esortazione.

Sama: suffisso onorifico esprimente elevatissimo rispetto, venerazione. Usato solo per personaggi di estrema importanza e per le divinità.

Samurai: guerriero.

San: suffisso onorifico usato davanti a un nome, per indicare notevole rispetto verso l'interlocutore o il soggetto di una proposizione. Va notato che non corrisponde all'Italiano "Signore".

Sankaku: triangolare. *In*, sankaku tobi: salto "a triangolo" caratteristico del kata Meikyo, descritto anche da Funakoshi come "poco applicabile" e, da alcuni, ricoperto di un'aura di esoterismo quantomeno opinabile proprio a motivo di ciò.

Satori: illuminazione, risveglio.

Sei: azzurro. *In*, seiryuto: "artiglio del drago azzurro", nome dato a una particolare parte della mano nel

colpire o parare.

Seika: zona del basso addome.

Seiken: più correttamente "Sei ken", "Colpo formalmente corretto". *In*, Seiken zuki: colpo diretto con il braccio che termina la corsa quasi completamente disteso, puntato verso la linea centrale dell'avversario e con il dorso del pugno disposto orizzontalmente.

Seiza: "seduti (za) correttamente (sei)". Posizione seduta con i glutei sui talloni.

Sen: iniziativa, inizio. *In*, sen (Iniziativa di attacco); go no sen (iniziativa a tempo successivo); sen no sen (Iniziativa sull'iniziativa).

Sensei: insegnante.

Senpai: allievo più alto in grado, o più anziano o qualificato tra pari grado.

Sente: da Sen, "prima", e te, "mano": "la prima mano", traslato "iniziativa". *In*, Karate ni sente nashi: "Nel karate non esiste un primo attacco".

Shiai: incontro, gara.

Shihan: Gran Maestro.

Shikkaku: squalifica dell'atleta dall'intera competizione. (Squalifica, eliminazione)

Shime (waza): tecnica di strangolamento (termine proprio del Judo e delle arti marziali). La forma "Jime" è eufonica e viene usata dopo una descrizione della particolare tecnica (es. Hadaka jime, ecc...).

Shimo: parte inferiore.

Shimoseki: lato inferiore sinistro del Dojo, quello dove durante il saluto si dispongono i Kohai. Traduzione corretta: posizione inferiore.

Shimoza: lato del Dojo opposto a Kamiza. Gli allievi, durante il saluto e nel corso della lezione, sono disposti parallelamente a Shimoza. (Letteralmente: sedia più bassa).

Shoo: "poco", "piccolo". Usato nei Kata suddivisi per "Shoo" e "Dai".

Shodan: "grado inferiore", "primo grado".

Shuri: provincia di Okinawa, con Naha sede di importanti scuole di Tode. Shuri è la città natale di G. Funakoshi, codificatore della prima scuola Shotokan.

Shushin: Arbitro capo.

Sun do me: arrestare la tecnica entro un "Sun" (tre centimetri) dall'avversario (lett. fermare entro un Sun).

Sune: tibia. *In*, sune uke: parata di tibia, altresì chiamata Ashibo uke.

Sutemi: sacrificio. Letteralmente, "a rischio della vita".

## T

Tachi: posizione. Tachi vuol dire anche "spada lunga".

Tai: corpo, posizione.

Taisoo: ginnastica, esercizi fisici calistenici.

Tanden: punto del basso addome interno al corpo, centro di gravità del corpo; di fondamentale importanza nelle arti marziali e nelle discipline esoteriche cinesi e giapponesi.

Tatami: materassina, originariamente realizzata in paglia di riso.

Te: mano.

Tekki: contrazione di "Tetsu kishi", "cavaliere di ferro".

Ten: cielo.

Too: lama, katana, coltello. *In*, shutoo: impropriamente passato in Occidente come "shuto", significa "la mano usata come una spada".

Tobi: salto, volo. *In*, tobi geri: calcio saltato o calcio volante, ecc...

Toode: Too te, detto anche "ti", tecnica di combattimento di Okinawa poi filtrata da Funakoshi e altri negli stili di karate antecedenti quelli ora conosciuti. In questo contesto "Too" vuol dire "Tang", dinastia cinese sotto la quale storicamente Funakoshi ha fatto risalire le basi del suo Karate.

Tori: nel karate è colui che attacca (tori te).

Tsugi: in successione. *In*, tsugi ashi: un piede dopo l'altro.

Tsuki (zuki): attacco diretto. Impropriamente, "pugno".

Tsuri: tirare. *In*, tsuri ashi: un piede tira l'altro.

Tsuru: gru. *In*, tsuru ashi dachi: posizione delle gambe della gru.

## U

Uchi: percussione; interno.

Uke: parata, o meglio, difesa. Traduzione corretta: "intercettare", "ricevere", "difendersi". Uke è anche colui che riceve un attacco. Nota: nell'Aikido, Judo e Ju jitsu, Uke è colui che attacca e subisce la difesa esercitata da Tori.

Ukemi: tecniche di caduta.

Undo: esercizio (corretto: undoo).

Ura: opposto, rovesciato. *In*, Uraken: colpo tirato con le nocche dalla parte dorsale della mano.

Ushiro: dietro, posteriore.

## V

La pronuncia della lettera "V" non esiste, in realtà, in Giapponese. *Vedi* appendice.

## W

Wa: cerchio.

Wakare: separare, divergere.

Waki: di profilo, di lato.

Waza: tecnica.

Waza Ari: in ambito di gara, mezzo punto. Una possibile traduzione è "La tecnica è chiara".

## Y

Yawara: "dolce", "gentile". Nome dato alla disciplina antesignana del Ju Jutsu e a un'arma, poi conosciuta in Occidente con il nome di Kubotan.

Yakusoku: "promessa". *In*, Yakusoku kumite: combattimento su tecniche dichiarate.

Yame: "fermi". Yamete: "fermatevi"; Yameterunda: "arrestarsi", forma onorifica.

Yasume: "rilassarsi" ("State tranquilli").

Yoi: pronti. Stato mentale particolare.

Yoko: lato, ma anche "orizzontale".

## Z

Za: posizione seduta. Sei za: posizione correttamente seduta.

Zanshin: stato di attenzione concentrata - "lo spirito come una lama".

Zen: davanti. *In*, Zen kutsu: atteggiamento all'avanzamento.

Zubon: pantaloni. Insieme allo Haori, gli zubon costituiscono genericamente un abito di pratica, come il keikogi usato nelle arti marziali.



Zuki: forma eufonica (=ben suonante) di tsuki. Usato in combinazione con tutti i termini che specificano il tipo di attacco (gyakuzuki, oizuki...).

## Colori

Shiro: bianco.

Kuro: nero.

Daidaiiro: arancione. (Anche: Fukuro)

Midori: verde.

Ao: blu.

Kuriiro: marrone.

Kihadairo: giallo (giallo brillante).

Aka: rosso.

Di norma, nella lingua Giapponese i colori vengono usati come aggettivi. In questo caso, il colore viene seguito dal suffisso "i" (aoi, kuroi, akai ecc.).

È prassi comune, in ambito di gara, di designare come "Shiro" l'atleta che indossa la cintura blu: ciò è però scorretto. Sarebbe corretto, in sua vece, l'uso del termine corretto "Ao", anche se la denominazione classica è definitivamente accettata ovunque - anche nei circuiti internazionali e perfino in Giappone.

## **Numeri**

Ichi: uno.

Ni: due.

San: tre.

Yon (Shi (\*)): quattro.

Go: cinque.

Roku: sei.

Nana (Shichi (\*)): sette.

Hachi: otto.

Kyu: nove.

Juu: dieci.

Numeri successivi si ottengono combinando i precedenti (es. Ni ju hachi: ventotto).

(\*) Il termine "shi", in Giappone, di norma, viene evitato, in quanto un suo secondo significato è "morte" e pertanto si ritiene di cattivo auspicio.

Sarebbe più corretto usare i termini "Yon" per "quattro" e "Nana" per "sette". Alcuni usano il termine "Yo" per indicare "quattro". La denominazione è corretta, e corrisponde a una pronuncia diversa per "shi", priva del carattere funereo di quest'ultimo.

## Termini specifici delle competizioni.

Ai uchi: tecniche giunte a segno simultaneamente.

Atenai: ammonizione a non colpire. Seguita eventualmente da "Yoni".

Atoshi baraku: "Chiudere l'incontro!", esortazione agli ultimi trenta secondi del combattimento, pronunciata dall'arbitro. Correttamente, vuol dire "Definire la questione".

Hansoku, Hansoku chiyui: fallo che comporta vittoria dell'avversario (Hansoku), ammonizione con una penalità di un Ippon (Hansoku chiyui).

Hantei: giudizio della commissione.

Hikiwake: parità.

Ippon: un punto (Ichi hon).

Kachi: vittoria. L'arbitro designa il concorrente, ne dichiara il colore della cintura (Aka o shiro: vedi il paragrafo sui colori) e dichiara la vittoria. Es. "Aka no: kachi!" (lett. "Vittoria al rosso").

Keikoku: ammonizione con assegnamento di un Waza Ari all'avversario. Lett. Avviso.

Kiken: ritiro dell'atleta e conseguente vittoria per abbandono dell'avversario.

Jogai: ammonizione per uscita dal campo di gara. Eventualmente seguita da Keikoku (seconda uscita), Hansoku-chiyui (terza uscita), Hansoku (quarta uscita).

Moto no ichi: "Posizione iniziale!", esortazione agli atleti a disporsi o ritornare alla posizione di inizio.

Mubobi: ammonizione per mancanza di rispetto verso la propria sicurezza (vedi glossario). Viene eventualmente seguita da Keikoku.

Shikkaku: squalifica dell'atleta dall'intera competizione.

Shugo: consultazione dei giudici. Letteralmente, "scorta".

Tsuzuke te: "Riprendete il combattimento".

Waza Ari: mezzo punto (tecnicamente corrisponde al 90% di un Ippon).

# Appendice

## La pronuncia.

La pronuncia dei termini Giapponesi è molto simile a quella Italiana. Esistono però alcuni elementi da tener presenti, per cercare di perfezionare la propria pronuncia.

Innanzitutto, in Giapponese non esiste una netta distinzione tra consonanti e vocali. In particolare, le consonanti vengono sempre unite ad almeno una vocale. L'unica eccezione a questo è la consonante "n", che può apparire anche in fine di parola (es. "san", tre) senza accompagnarsi a una vocale.

I dittonghi ai, au eccetera, generalmente non esistono in Giapponese: vengono, normalmente, pronunciati con un leggero "stacco" tra le due vocali, attenuando di poco il suono della seconda vocale. Alle volte però vi sono vocali accoppiate che assumono il comportamento dei dittonghi.

È molto importante comprendere la distinzione degli accenti nella lingua Giapponese. A differenza dell'Italiano, il Giapponese non ha un accento tonico, ma piuttosto una distribuzione di altezze dei suoni. Ecco perché un Giapponese pronuncerebbe il termine "karate" quasi come "kà-rà-tè".

In Italia, generalmente, gli insegnanti di arti marziali adottano due modi per accentare i termini: alcuni seguono la linea francese, che accentua quasi sempre l'ultima sillaba ("karaté", "aikidò"), altri cercano una via intermedia ("karàte", "aikìdo"); delle due, l'Autore di questo glossario preferisce la seconda, più vicina all'originale. È chiaramente importante migliorare la pronuncia, cercando quella corretta.

Quanto segue in questa sezione è stato tratto e adattato dalla Grammatica tascabile di Giapponese Vallardi e dal testo "Grammatica del Giapponese moderno" di Yoko Kubota. Ho ritenuto opportuno integrarne il contenuto con alcuni piccoli esempi relativi alle nostre particolari materie.

- ch si pronuncia "c" palatale, come in "cento" (choku zuki si pronuncia "ciocu zuchi")
- g si pronuncia gutturale, come in "gara" ("gyaku zuki" si pronuncerà "ghiacu zuchi")
- h è sempre aspirata
- j si pronuncia "g" palatale, come in "gioia" (per esempio, jodan si pronuncia "giodan")
- l non esiste in Giapponese. Viene resa con un suono intermedio tra "r" ed "l"
- s è sorda, come in "sasso"
- sh si pronuncia con "sc", come in "sciogliere" (es. Shodan si pronuncia "sciodan")
- u in finale di parola è quasi muta (così a esempio, Unsu si pronuncia Uns')
- v non ha corrispondenti in Giapponese. Generalmente ha un suono tra "v" e "b" (es. Venus = "binasu")

- w corrisponde a una "u" appena accennata
- y si pronuncia "i", ed è considerata una consonante (per esempio, yoko geri si pronuncia "ioco gheri")
- la "m" non esiste a sé stante. Viene pronunciata "n" davanti a "p", "b" ed "m". Pertanto, per esempio, il colpo di gomito viene pronunciato "enpi uchi" e non "empi uchi". Analogamente per "enbusen", che non viene scritto né pronunciato "embusen".
- Molte volte, per questioni di eufonia (bel suono), molti termini vengono contratti o subiscono modifiche della pronuncia. Per esempio "keri", calcio, diventa "geri" dopo la determinazione del tipo di calcio (yoko geri; calcio laterale. Invece è: keri waza, tecnica di calcio). Allo stesso modo "tsuki" diventa "zuki", "kakato" diviene "kagato" (tallone), e così via.
- Le vocali possono spesso venire raddoppiate (come in diversi termini rappresentati nel Glossario). La loro trascrizione viene effettuata in diversi modi: in questo Glossario si è deciso di raddoppiare la vocale, ma vengono usati diversi metodi tra cui: un trattino sopra la vocale da raddoppiare, il raddoppio tramite la vocale "u" (es. arigatou), un accento circonflesso sopra la vocale da raddoppiare.

I termini in Giapponese non hanno, inoltre, genere né numero: per capire se il soggetto di una frase è singolare o plurale, maschile o femminile, è necessario analizzare il contesto della frase stessa.

Tolte queste distinzioni, la pronuncia dei termini in Giapponese segue molto da vicino quella tipica Italiana, cosa che generalmente facilita il loro apprendimento corretto. Il maggior problema, di norma, sta proprio nell'accento tonico, assente in Giapponese.

## **I termini composti.**

Alcuni termini usati comunemente nei dojo italiani sono in effetti combinazioni e contrazioni di termini composti, decisamente infrequenti nel Giapponese moderno. In altri casi, si tratta invece di termini che hanno assunto, in Occidente, significati differenti dal loro vero senso. Vediamone solo alcuni.

### **Bunkai e Kaisetsu.**

Il termine Bunkai viene, di norma, riferito alle cosiddette "applicazioni" dei kata di stile.

Solitamente, chi introduce un "bunkai" in questo modo si rifà strettamente all'esecuzione delle tecniche fondamentali dei kata e dei loro spostamenti, ritenendo (di solito per come gli è stato insegnato) che i combattimenti in passato avvenissero con quelle particolari posizioni e modalità tecniche che vengono utilizzate nei dojo moderni.

Il termine più corretto da usare, in questo senso, non è bunkai, quanto "Kaisetsu". Kaisetsu sarà dunque l'esecuzione in stile del kata, durante la quale Uke (l'esecutore) si muoverà secondo le direzioni e gli spostamenti (enbusen) previsti dal kata, eseguendo parate e attacchi in base allo schema del kata stesso, mentre subirà attacchi e movimenti di uno o più compagni che fungeranno da Tori.

Così, per esempio nel kata Heian Shodan, il primo movimento prevederà un attacco basso (calcio o pugno) da sinistra, cui Uke risponderà con una tecnica di parata e contrattacco di pugno in avanzamento.

Diverso è il "Bunkai" di un kata, anzi: diversi sono i bunkai di un kata.

Letteralmente, bunkai vuol dire "analisi, disassemblaggio" (in questo contesto: bun = "parte", frammento, kai = "soluzione"). Il bunkai, quindi, non si riferisce allo studio di un'intera forma nella sua applicazione difensiva, ma all'estrazione di singole sequenze e movimenti e al loro studio in coppia come esercizio di pratica, di sensibilità o di difesa personale.

Tutto ciò richiede un ulteriore approfondimento.

Nelle scuole di Okinawa, i kata ricadevano in tre categorie principali:

- kata di allenamento
- kata di pratica
- kata di combattimento.



Le prime due categorie di kata comprendono forme che, seppur contengono tecniche di attacco e difesa, vengono usate per allenare il corpo e le tecniche pure in singolo. Come esempio, tekki shodan discende da naifanchi shodan, a sua volta discendente dal singolo naifanchi. La forma shodan è un kata di allenamento, contenente in embrione esecuzioni destinate alla difesa e a un particolare approccio al combattimento, insegnato esclusivamente dai kata tekki.

Allo stesso modo, Hangetsu (seishan) è una variazione di un kata più antico contenente in sé molte tecniche di combattimento, ma anche metodologie di allenamento puro e semplice, non direttamente volte al combattimento. La tecnica di respirazione, lo spostamento su una sola gamba, lo studio delle combinazioni da breve distanza sono tutte metodologie di allenamento legate in maniera variabile al combattimento, ma non solo a esso.

Viceversa, un kata come Passai (e i suoi discendenti Bassai Dai e Sho) hanno un legame molto più stretto con il combattimento reale, comprendendo tecniche di leva, deviazione degli attacchi, proiezione, svincolamenti, attacchi alle articolazioni, e anche finte strategiche (si veda il movimento finale di Bassai dai, che finge un allentamento della tensione con il rallentare del movimento e si completa invece con un deciso attacco al collo in shuto).

## **Oss.**

Sul termine "Oss" si sono verificate spesso vere e proprie dispute, dovute al fatto che mentre in Italia e nel resto dell'Occidente si tratta di un termine usato spessissimo, anche a sproposito, in Giappone il suo utilizzo è limitato al minimo e spesso viene decisamente proscritto.

Il termine "Oss" ha in effetti tre possibili significati.

Il primo di questi, considerato in particolar modo nelle scuole di Karate a contatto pieno come il Kyokushinkai, è traducibile più o meno come "Superare i limiti" e indica la ferrea volontà del praticante di andare sempre oltre le sue attuali condizioni. Nonostante sia un termine di incitazione, molti insegnanti e praticanti di arti marziali giapponesi (compreso il karate) lo considerano addirittura offensivo.

Un'altra corrente vuole che il termine "Oss" sia la contrazione di "Ohayoo gozaimasu", ossia di un cordiale "Buon giorno". Si tratta in effetti della traduzione meno "realistica", anche se trova un certo seguito, perché è difficile pensare che insegnanti puntigliosi e precisi come i karateka Giapponesi degli anni '50 abbiano potuto usare un simile termine anche di sera.

La terza interpretazione è invece di tipo onorifico, ed è anche la più accreditata nel campo dello Shotokan

tradizionale. "Oss", in questa visione, è la contrazione di "Onegai shimasu", una cortese richiesta di aiuto (Onegai = "per favore": shi = "esperto, maestro": masu è un'indicazione di rispetto formale, nei confronti della persona interpellata).

Vi è, come accennato, una quarta corrente, che interpreta "Oss" addirittura come un termine offensivo e insultante; questo pensiero è frequente proprio in Giappone, anche nei dojo di Karate.

Senza dubbio, si capisce da questa descrizione che - a meno di non voler considerare come valida l'interpretazione del Kyokushinkai - "Oss" può sì essere usato per interpellare compagni e insegnanti, ma certamente non come risposta a qualcuno. In sua vece è certamente da consigliare il semplice "Hai" (sì), oppure un più corretto "Wakarimashita" (ho capito) o la sua forma colloquiale "Wakatta".