



A

AGE: Levantar.

AITE: Rival, competidor, oponente, adversario.

AIUCHI: Durante un combate, momento en el que ambos oponentes hacen un punto, simultáneamente.

ARIGATO GOZAIMASHITA: Muchas gracias (honorífico).

ASHI: Pie, pierna.

ATO: Hacia atrás.

AYUMI ASHI: Desplazamiento alterno, manera normal de andar.

B

BOGU: Armadura, consistente de: *Men* (cabeza y cara), *Kote* (antebrazos y manos), *Tare* (estómago y caderas) y *Do* (pecho y costillas). Se conoce también como *Dogu*.

BOKKEN: Espada de madera muy dura, de 1.05mts de largo aproximadamente, con forma de Katana.

BOKUTO: Ver *BOKKEN*.

BUDO: Literalmente “la forma del combate”, término adoptado en el siglo XX que se usa en las Artes Marciales en general, con énfasis en sus aspectos no bélicos. Además de la disciplina física y las distintas técnicas, amplía una actitud mental, espiritual y ciertas normas éticas. El término *Budo* difiere de *Bujutsu* en que éste se relaciona más con una batalla real, y el primero enfatiza no sólo el desarrollo físico, sino también el control mental y la profundidad espiritual.

BUSHI: Guerrero. Así se llamaba a los soldados japoneses de familias tradicionales de abolengo. La clase *Bushi* se desarrolló sobre todo en el norte de Japón, y formaban poderosos clanes que en el siglo XII estaban en contra de familias nobles que se agrupaban para apoyar a la familia imperial de Kyoto.

BUSHIDO: Camino del guerrero.



C

CHIBURI: Sacudir sangre, acción de limpiar la sangre de la hoja.

CHIGIRI: Pieza de metal de la base del *shinai*.

CHIISAI: Pequeño.

CHIKAKU: Cerca.

CHIKA-MAAI: Distancia corta, los *nakayui* se tocan.

CHINUGUI: Limpiar, enjugar la sangre (es la acción de *chiburi* de *ukenagashi*).

CHOYAKU: *Suburi* rápido.

CHUDAN: “A la mitad”, al nivel del pecho.

CHUDAN NO KAMAE: Posición de guardia, apuntando el *shinai* a la garganta del oponente.

CHUGI: Lealtad, una de las virtudes del *bushido*.

CHUSIN: El centro.

D

DAISHO: Par de espadas usadas por los *Samurai* y los *Bushi* de alto rango. Consistía en una *katana* (u *O-dachi*) y una *wakizashi* (o *Ko-dachi*).

DAITO: Sable largo usado en *Nito Ryu*.

DAN: Grado de un experto. El más básico es el *shodan* (primero), que es superior inmediato de primer *kyu*. En Kendo existen 8 Dan.

DATOTSU BU: Zona puntuable de la armadura.

DATOTSU BUI: Zona puntuable del *shinai* (*monouchi*).

DATTO: Acción de sacar el sable del *obi*.

DEBANA: Anticipación, anticiparse al ataque o movimiento del oponente.

DO: Camino, vía.

DO: Pieza protectora que cubre el pecho y el estómago. Es dura y rígida, originalmente hecha de piezas de bambú, actualmente se elabora exclusivamente de materiales sintéticos.

DOJO: Lugar donde se estudia el camino.

DOGU: Ver *BOGU*.



E

ENCHO: Prórroga.

ENZAN NO METSUKU: Textualmente mirar a la montaña lejana (como viéndolo todo), forma de mirar sin centrar ni focalizar.

F

FUKAKU: Profundo.

FUKUSHIN: Arbitro secundario/lateral.

FUKUSHO: Cuarto combatiente de un equipo de kendo.

FURI KABURI: Armar, levantar el sable sobre la cabeza.

FUSHEN GASHI: Victoria por penalización del contrario.

G

GAN: La habilidad para ver tus oponentes, no solo su presencia física pero también su carácter, sentimientos e intenciones.

GAN - SOKU - TAN - RIKI: Los cuatro elementos clave del Kendo.

GEDAN: "Abajo".

GEDAN NO KAMAE: Guardia baja, con el *shinai* al frente y la punta dirigida hacia abajo.

GI: Justicia, comportamiento justo.

GI: No titubear o entrar en acciones poco entusiastas.

GOGI: Consulta arbitral.

GOKAKUGEIKO: Entrenamiento entre estudiantes que tienen fuerza similar y más o menos el mismo nivel.

GYAKU: Inverso, invertido, al revés.

GYAKU DO: La parte izquierda del *Do*. Es un corte que se usó poco en combate, pero que es muy efectivo si se logra dominar.

GYAKU KESAGIRI: Corte en diagonal ascendente por el *kesa*.



H

HA: Filo del sable.

HACHIMAKI: *Tenugi*.

HAI: Sí.

HAJIME: Orden que se da al inicio de un ejercicio o combate.

HAJIMENO SAHO: Etiqueta de inicio.

HAKAMA: Pantalones muy amplios que son parte del traje ceremonial tradicional de Japón. La *hakama* tiene un dobléz (o tabla) largo en la espalda y cinco al frente, cada uno de los cuales tiene su propio significado.

HANSHI: “Maestría, dominio”. Título honorario que se da a los maestros de más alto grado, y significa su apropiación y entendimiento (*kokoro*) del arte.

HANSOKU: Falta, 2 faltas constituyen un *ippon*.

HANTEI: Veredicto.

HARA: Centro interno de gravedad del cuerpo humano, localizado por lo general cuatro centímetros bajo el ombligo, entre éste y la espina. De acuerdo con la creencia japonesa, ahí residen las fuerzas vitales, y es desde ese punto donde la respiración profunda debe originarse.

HARAI: Correr, barrer, quitar, abrir (el *shinai* o guardia del oponente), Técnica de apartar el *shinai* lateralmente.

HASSO / HASSO NO KAMAE: Posición en la que el *shinai* se mantiene vertical en las manos al nivel del hombro, izquierdo o derecho.

HATSU GEIKO: Entrenamiento de Año Nuevo, que dura varios días y termina con competencias y eventos especiales.

HAYAI SUBURI: Ver *CHOYAKU*.

HAYAKU: Rápido.

HIDARI: Izquierda.

HIKI: Evadir.

HIKI AGE: Acción de alzar el *shinai* alto después de hacer un corte, preparándose para hacer otro hacia abajo.

HIKI GIRI: Cortar retrayendo la hoja *lai hiza*.



HIKI WAZA: Técnicas de movimientos hacia atrás. Se llevan a cabo cuando uno está en posición de *tsuba-zeriai* o en otra en la que el oponente puede ser alcanzado sin una guardia consistente.

HIKIWAKE: Empate.

HIMO: “Cuerda”. Usado en Kendo para amarrar las diferentes partes del *Bogu*.

HIRAKI ASHI: Desplazamiento diagonal por el cual abandonamos la línea central con nuestro cuerpo pero mantenemos la amenaza a la misma con nuestro *kensen*.

I

IAIDO: El arte de sacar una espada de su funda, tan rápida y limpiamente como sea posible, con naturalidad y fluidez evidentes, y con el objetivo principal de cortar al adversario antes de que sea capaz de sacar su propia espada o de usar cualquier otra arma. Los maestros de este arte pueden desenfundar, cortar y enfundar la espada con la velocidad de un rayo. El Iaido es una disciplina hermana del Kendo, y se recomienda practicarla cuando ya se tiene algo de experiencia en este último. El Iaido también es regulado internacionalmente por la International Kendo Federation (IKF).

IAITO: Sable de *iai*.

ICHI MON JI: Una línea recta.

IIE: No.

IKKYO DO: En un solo tiempo.

IPPO MIGI-HIDARI: Dar un paso a la derecha-izquierda.

IPPON: Punto en un *shiai*.

IPPON GACHI: Victoria después de un punto.

IPPON SHOBU: Combate de un punto.

ISSOKU ITTO NO MAAI: “Un paso, un golpe” Ver *MAAI*.

ITSUKATOKI: Ocasión de ataque cuando el oponente se ha posicionado. Observe patrones de respiración o movimiento.

ITTO RYU: *Itto*= “una” espada, *Ryu*= escuela. Escuela creada por *Itto Ittosai*, quien usaba una espada con ambas manos. Este estilo tuvo gran influencia en el desarrollo del Kendo.



J

JI GEIKO: Combate de estilo libre, usado para entrenar Kendo. Más que un carácter competitivo, busca dar a los estudiantes la oportunidad de aplicar las diferentes técnicas que han aprendido.

JIHO: Segundo combatiente de un equipo de kendo.

JIN: Virtud del *Bushido*, Compasión.

JODAN: Alto.

JODAN NO KAMAE: guardia alta.

JOGAI: Salida del *shiai-jo*.

JOSEKI NI REI: Saludo a la parte más importante del *dojo*.

JUDANSHA: Término para referirse a los alumnos con grado *Dan*.

JUTSU: Técnica basada en las tradiciones y enseñanzas de una escuela. Una técnica puede adquirirse solo después de años de entrenamiento y estudio.

K

KACHI: Victoria.

KACHINUKI: Entrenamiento especial, llevado a cabo como combate, en el que un *Kendoka* combate a un oponente tras otro, sucesivamente y sin descanso, hasta quedar física y/o mentalmente exhausto o ser derrotado. El ganador es el que ha obtenido más victorias.

KAESHI: desvío reflejo (bloqueo y contraataque).

KAKARI GEIKO: Técnicas de ataque básico estudiadas como parte del entrenamiento especial. Durante el *Kakari Geiko*, el estudiante pone en práctica todas las técnicas y movimientos que ha aprendido, durante un periodo corto de tiempo pero sin pausas entre los ataques.

KAKEDAMESHI: Un ataque fuerte.

KAMAE: Guardia o postura. Las tres básicas en Kendo son: *Jodan* (alta), *Chuudan* (media) y *Gedan* (baja). *Hasso* (al hombro) y *Waki* (trasera y oculta) son dos guardias de uso menos frecuente.

KAMIZANI REI: Ver *JOSEKI NI REI*.

KATA: Formas o secuencias de Kendo, las cuales involucran un *Uchitachi* (el atacante, con frecuencia el alumno), y el *Shitachi* (quien defiende, o el maestro). Las *Katas* de Kendo son 7 que usan una *Tachi* o espada larga, y 3 que usan una *Kodachi*, o espada corta.



KATANA: Una espada ligeramente curva, que en su borde convexo es afilada. Fue usada desde el periodo Ashikaga (1333-1474), como una de las armas de la clase *Bushi*, especialmente la *Samurai*, quienes la usaban junto con una daga corta llamada *Wakizashi*. La *katana* está dotada de un elemento sacro, ya que provenía del taller de un monje Shintoista. Las dos espadas juntas se llaman *Daisho*, y eran utilizadas por *Samurái* de todos los rangos.

KATANA-SHINAI O MOTTE: Tome su *katana* - *shinai*.

KATATE WAZA: Técnica que consiste en usar el *shinai* con una mano. Requiere gran fuerza en la muñeca.

KATSUGI WAZA: Movimiento del hombro que permite dar un golpe con el *shinai* o desviar un ataque.

KEIKO: Entrenamiento diseñado para perfeccionarse a uno mismo en el arte y la técnica de Kendo, yendo más allá (*Kei*) de logros precedentes (*Ko*).

KEIKO Gi: Ropa o uniforme de entrenamiento.

KEN: “Espada”. Nombre dado a la espada antigua, recta y de doble filo.

KEN OKORUSU: Matar su espada, técnicas que intentan destruir la guardia del adversario.

KENDO: Camino de la espada.

KENDOKA: Pese a que literalmente significa “un experto en Kendo”, se aplica normalmente a cualquiera que entrena Kendo. *Kenshi* es un término más apropiado.

KENDO GI: Saco o camisa de entrenamiento, hecho de algodón grueso, que se usa debajo de la armadura (*Bogu*).

KENJUTSU: “El Arte de la Espada”. Es el arte de usar una espada inmediatamente después de desenvainarla, para atacar a un enemigo. El *Iaido* se incluye entre las técnicas del *Kenjutsu*. Era el arte del guerrero por excelencia, practicado en especial por los *Samurai*. El *Kenjutsu* dio origen al arte del Kendo.

KENSHI: Espadachín.

KESA: Solapa.

KESAGIRI: Corte en diagonal descendente por la solapa del adversario.

KI: Es uno de los términos más complejos e importantes de la filosofía japonesa. Se relaciona con la vida diaria, y es la energía vital de la misma.



KI-KEN-TAI NO ICHI: “Espíritu, espada y cuerpo en uno”. Representa la naturaleza inseparable de estos tres elementos en el Kendo. Si estos tres no están combinados, no puede darse un golpe o corte correctamente.

Ki OKORUSU: Matar su espíritu, técnicas que intentan vencer el espíritu del adversario.

KIAI: Un sonido explosivo, o grito controlado que busca inspirar coraje y determinación en quien lo emite, e infundir temor al oponente, interrumpiendo su concentración. Se origina en el centro de gravedad del cuerpo, (*hara*), y hace uso del *ki*.

KIGURAI: Equilibrio.

KIHON: Movimientos y técnicas básicos del Kendo. *Kihon* se repite hasta que el movimiento es casi instintivo y se obtiene una acción perfecta.

KIME: Enfocar, concentrar.

KIRI: Corte.

KIRI AGE: Corte ascendente.

KIRIKAESHI: Ejercicio de calentamiento en el que los estudiantes hacen cortes con el *shinai*, uno tras otro sin parar, levantando el *shinai* sobre la cabeza antes de cada corte. *Kirikaeshi* debe ejecutarse hasta la extenuación física o mental.

KIRI OROSHI, KIRI OTOSHI: Corte vertical descendente.

KIRI TSUKE: Acción de cortar, forma de finalizar el corte.

KISAKI: Punta de la espada.

KIYOTSUKETE: Tenga cuidado, cuídese

KODACHI: Espada corta. También conocida como *wakizashi*. Ver *WAKIZASHI*, *KATANA*, y *DAISHO*.

KOGESA: Forma pequeña

KOIGUCHI: Boca de la vaina.

KOKORO: Corazón.

KOKORO TADASHITE: Corazón correcto.

KOKORO GAMAIE: Guardia del corazón. Actitud.

KOKYU: Respiración.

KOROSU: Matar. Destruir la técnica o la estabilidad del adversario.

KOTAI: Rotar.

KOTE: Antebrazo. Guantes especiales que cubren esta parte del cuerpo, las manos inclusive.

También es un punto a anotar en combate.



KU: Miedo. En este contexto, es no dejar que el temor del adversario o el miedo a fallar le superen.

KYO: Sorpresa. En este contexto es no estar desprevenido, no ser abarcado o tomado por sorpresa.

KYO - KU - GI - WAKU: Los cuatro demonios que se deben conquistar.

KYOSHI: Primer nivel de maestría, accesible en 6º Dan.

KYU: Grado de aprendiz inferior al 1º Dan, siendo descendientes desde el 6º al 1º.

M

MA: Concepto global que incluye el tiempo, el espacio, y el intervalo entre dos lugares o momentos.

MAAI: Significa distancia/tiempo que separa dos cosas. En Kendo, significa la distancia precisa para llevar a cabo un movimiento o técnica. Hay tres distancias básicas en Kendo: *Chika-Maai* (distancia corta); *To-Maai* (distancia larga); e *Issoku-Itto-No-Maai* (entre las dos anteriores). Esta última significa “distancia de un paso, un golpe”.

MAE: Adelante, al frente.

MAKI: Enrollar, rollo.

MAKI AGE: Literalmente, enrollar hacia arriba, acción de *maki* hacia arriba en vez de hacia abajo como *maki otoshi*.

MAKI OTOSHI: Apartar el *shinai* hacia abajo mediante un movimiento envolvente como el de un rollo.

MAKE: Derrota.

MAKOTO: Verdad. Virtud del *Bushido*.

MATOU-TOKI: Oportunidad de atacar al adversario cuando está inseguro o cuando el arsenal técnico del adversario se agota.

MAWARI GEIKO: Combates por turnos, en los que todos giran para encontrarse un nuevo adversario.

MAWARU: Girar.

MAWATTE: Gire.

MEIYO: Honor. Virtud del *Bushido*.

MEN: Máscara protectora con barras de metal para la cara, que también cubre la cabeza. Existen tres golpes básicos a la cabeza: *Hidari Men* (izquierda), *Migi Men* (derecha) and *Sho Men* (al centro).

MEN O TORE: Quitarse el *men*.

MEN O TSUKE: Ponerse el *men*.



METSUKE: Mirada, donde fijamos la intención.

MIGI: Derecha.

MOKUSO: Momento de silencio y meditación que se hace generalmente al inicio y al final de la práctica de Kendo. Busca liberar la mente, calmar el espíritu y preparar al estudiante para el entrenamiento.

MONOUCHI: Último tercio del *shinai*, parte de corte efectivo de la espada, zona entre el *nakayui* y el *kensen*.

MOROTE: Ambas manos.

MOTTO: Más (ej.: *motto okii*: más grande).

MOTTODACHI: Literalmente “espada mayor”, es el compañero de mayor nivel que dirige el ejercicio.

MU (KU): Vacío. Concepto de ausencia.

MUDANSHA: “Sin *Dan*”. Término usado para referirse a estudiantes que tienen un *Kyu*, es decir, que aún no tienen un *Dan*.

MUNE: Parte superior del *Do*.

MUSOKEN: Movimiento de ataque o defensa, completamente espontáneo y sin la intervención del pensamiento, que anticipa las acciones del oponente. El *musoken* representa una suerte de sexto sentido.

N

NAKAYUI: Cuerda de piel pequeña que limita el tercio superior del *shinai*, y que además ayuda a mantener juntas las cuatro piezas de bambú.

NAKAYUWAI: Parte distal del *shinai*, con la que debe hacerse contacto durante un golpe. Un corte no será correcto si no se da con esta parte del *shinai*. El área está limitada hacia abajo por el *nakayui*.

NANAME: Inclinado, oblicuo.

NAYASHI: Técnica en Kendo en la que el *shinai* del oponente se baja al suelo, y después se lanza un golpe a la garganta (*tsuki*).

NI DAN WAZA: Técnicas de 2 ataques (*Kote-Men*).

NI SOKU ITTO NO MAAI: Distancia de 2 pasos y un sable.



NIHON KATANA: Técnica de dos espadas. Se usa generalmente una *katana* en la mano derecha y una *wakizashi* en la izquierda. Este estilo fue introducido por Miyamoto Musashi. También se conoce como *Nito*, o *Nito Ryu*.

NIHONME: Segundo, orden para disputar el 2º punto de un *shiai*.

NITO (RYU): Ver *NIHON KATANA*. Es un estilo de Kendo, que requiere dos *shinai* en un combate, aunque se practica en raras ocasiones en la actualidad.

NITO NO KAMAE: Guardia con dos espadas. Tenemos la guardia normal (*sei*) con el *tachi* en la derecha y la invertida (*gyaku*) con la espada larga en la izquierda.

NUKI: Evasión.

NUKI WAZA: Técnicas de evasión. Incluyen un paso atrás o un giro para evadir un ataque, que incluye fallar ese ataque golpeando al aire. Al aprovechar la pérdida de balance del enemigo, uno puede contra atacar eficazmente.

NUKITSUKE: Desenvaine y corte.

O

OCHIBURI: *Chiburi* grande, largo.

OBI: Faja, cinturón.

ODACHI: Espada larga. Ver *KATANA*.

OGESA: Forma grande.

OJI WAZA: Técnica de bloqueo y contra ataque.

OOKI: Grande.

OMOTE: Espacio derecho del *shinai*. Directo.

ONEGAI SHIMASU: “Haga, por favor” (se utiliza al entrar al *dojo*, comenzar a practicar con alguien, pedir algo, etc.)

OSAMETO: Guardar el sable (el *shinai* en kendo).

OTAGAI NI REI: Saludo mutuo.

OTOSHI: Acción de golpear o empujar hacia a abajo el *shinai* del oponente, generalmente con un golpe rápido y potente del propio *shinai*.

OWARI NO SAHO / REIHO: Etiqueta final.



R

REI: “Respeto, veneración”. Es parte de la etiqueta de cada *Dojo*. Consiste en una caravana, inclinando la parte superior del cuerpo, antes y después de cada entrenamiento. Puede hacerse de pie o en *seiza*.

REIGI: Etiqueta.

REIHO: Método de saludo ceremonial.

REISHIKI: Etiqueta en el saludo (*Reiho*).

RENSHI: Segundo nivel de maestría, a partir de 7º Dan.

RENZOKU WAZA: Técnicas múltiples.

RIKI: Poder. La habilidad para poner en práctica el *ki-ken-tai no ichi* para producir ataques poderosos y una presencia poderosa.

RITSU REI: Saludo de parado, saludo desde donde estés.

RYU: Escuela o estilo.

S

SABAKI: Movimiento.

SAKIGAWA: Pieza pequeña de cuero que cubre el extremo final del *shinai*.

SAKIGOMU: Plástico de la punta, trozo de plástico que absorbe las vibraciones de la punta del *shinai*.

SAME TO: *Shinai* sobre el costado.

SAMPO: El tercer competidor de un equipo.

SAMURAI: Una clase de guerreros (ver *BUSHI*), unidos a un noble en la corte Imperial. Los *Samurái* protegían a los nobles y estaban entrenados en las artes marciales. También eran los únicos a quienes se les permitía llevar dos espadas con ellos. (*Daisho*). La ética y moral de los *Samurái* ha sido conservado a través del Kendo.

SANBON SHOBU: Combates básicos de Kendo, significa “combate de 3 puntos”.

SANKYODO: En tres tiempos.

SAYA: Funda de una espada.

SAYABANARE: Momento en que la punta de la hoja se separa del *koiguchi*.

SAYABIKI: Movimiento de llevar la vaina hacia atrás.

SEIRETSU: Alineación en una fila.



SEIZA: Posición adoptada durante el descanso o mientras se esperan órdenes, antes o durante el entrenamiento. Uno se sienta sobre los talones, con la parte dorsal del pie y las rodillas en contacto con el suelo. Se debe mirar al frente, con la espalda perfectamente recta, como “una columna de humo que se alza en un día calmo”.

SEME: Actitud amenazante, adoptada justo antes de levantar el *shinai* para hacer un corte. *Seme* implica mostrar fuerza espiritual al oponente.

SEMERU: Acción de presionar hacia delante con el sable.

SENPAI: Antiguo, (el) alumno con más grado o antigüedad en el *dojo*.

SENPO: El primer competidor de un equipo.

SEN SEN NO SEN: Ganar al anticipar las intenciones del oponente.

SENSEI: Maestro.

SENSEI (GATA) NI REI: Saludo al (a los) *sensei*.

SHI: Muerte, 4. Por eso el 4 es un número de mala suerte y se cuenta a veces como *Yon*.

SHIAI: Competencia entre dos o más oponentes.

SHIAI-JO: Zona de combate.

SHIBORI: “Estrujar” la empuñadura (cuando realiza un corte), acción del *tenouchi*.

SHIDACHI: Literalmente, espada de muerte. Es el papel que se anticipa y gana (mata) en las *katas*.

SHIKAKE WAZA: Es una técnica de provocación en donde se motiva al adversario a atacar y antes que lo haga uno se le anticipa.

SHIMERU: Ver *SHIBORI*.

SHIMOZA: Lugar del *dojo* reservado a los alumnos.

SHINAI: Espada hecha de bambú, usada en el entrenamiento de Kendo. Consiste en cuatro cañas que se acomodan cuidadosamente. Hay muchos tamaños y pesos de *shiai*, de acuerdo a la talla y edad del *kenshi*. Recientemente, se han introducido *shinai* sintéticos, de grafito de carbón.

SHINKEN: Espada auténtica. Toda espada forjada a partir de la 2ª Guerra Mundial.

SHINPAN: Juez o réferi en una competencia.

SHINZEN NI REI: Saludo al “templo”.

SHIRO: Blanco.

SHITA: Abajo.

SHITACHI: Cuando se hace un *Kata*, así se le llama a quien contraataca.

SHITO KOKYU: Una respiración de vientre.



SHIZEI: Postura (del cuerpo).

SHIZEI O TADASHITE: Postura correcta, corregir la posición del cuerpo.

SHIZENTAI: Postura de pie natural, con los pies separados a la altura de los hombros.

SHIZOU: Profesor (Maestro ayudante).

SHOBU: Solía significar un combate a muerte entre dos artistas marciales. Hoy en día, en Kendo, representa un combate o competencia.

SHOBU HAJIME (¡HAJIME!): Palabras del *shinpan* para iniciar una competencia.

SHOBU ARI: Palabras que anuncian la victoria.

SHOMEN: Golpe directo al centro de la cabeza. También se conoce como *Men*.

SHOMEN NI REI: Ver *JOSEKI NI REI*.

SHOTO: Espada corta en *Nito*.

SOKU: Trabajo de pies. El movimiento del cuerpo.

SONKYO: Posición adoptada en Kendo antes y después del combate o entrenamiento entre dos personas. Las piernas se doblan, los talones están juntos, la espalda totalmente recta. El mentón se mantiene en posición horizontal, con la mirada fija en los ojos del oponente. El shinai se toma exactamente como se toma al estar de pie, apuntando hacia la garganta del oponente, siempre listo para el contraataque.

SOTO: Exterior.

SUBURI: Ejercicios con el *shinai*, que consisten en una repetición de los cortes básicos. Se hace mucho énfasis en estos ejercicios, y deben repetirse miles de veces para alcanzar la perfección de las diferentes técnicas.

SUKOSHI: Poco, un poco.

SURIAGE WAZA: Técnica en la que el *shinai* del oponente se levante con el propio, tratando de abrir la guardia y dar un golpe. Levantar el *shinai* y atacar son parte del mismo movimiento.

T

TABI: Calzado, zapatilla.

TACHI: Parado, espada.

TACHI REI: Ver *RITSU REI*.

TADASHI: Correcto.



SHINSENKAI
KENDO & IAIDO
PROVINCIA DE SANTA FE

TAI: Cuerpo.

TAI ATARI: Choque de cuerpos.

TAI KAI: Reunión, torneo.

TAISABAKI: Mover el cuerpo, quitarse de en medio.

TAISHO: Capitán, Último competidor de un equipo.

TAITO: Introducir el sable en el *obi*.

TAKE: Bambú. Cada una de las varillas del *shinai*.

TAME: Acumulación de energía antes de cortar.

TAN: Coraje, valor. El espíritu y la actitud hacia uno mismo y hacia nuestros iguales seres humanos.

TARE: Parte de la armadura que protege la cadera, la zona pélvica y púbica así como la parte superior de las piernas.

TATE: Pararse, levantarse. Finalizar.

TATEHIZA: Posición con una rodilla en tierra.

TATEICHI MON JI: Línea recta vertical hacia arriba.

TATENOTO: Envainar con el filo hacia arriba.

TEITO: Tener el sable en el lado izquierdo a la altura de la cintura. También cuando el sable está dentro del *obi* y ambas manos a los lados.

TEITO SHISEI: Tener el sable en el lado izquierdo, si está dentro del *obi*, con el pulgar en el *tsuba*.

TEN NO UCHI: Agarre de la espada. Acción de agarrar.

TENUGUI: Pieza pequeña de algodón ligero que se coloca en la cabeza, de manera similar a un turbante, debajo del *Men*.

TOMAAI: Ver *MAAI*.

TO REI: Saludo al sable.

TSUBA: La parte del *shinai* que protege las manos.

TSUBA DOME: Pieza de goma que impide moverse la *tsuba*.

TSUBA ZERIAI: Término usado para describir una situación en la que los competidores están tan próximos que la *tsuba* de sus *shinai* está en contacto.

TSUGI ASHI: Desplazamiento corteo donde llevamos el pie derecho a la altura del izquierdo.

TSUKA: empuñadura de un *shinai* o espada.

TSUKA GAWA: Pieza de cuero que cubre la *tsuka*.

TSUKI: Nombre dado al corte directo a la garganta usando la punta del *shinai*.



SHINSENKAI
KENDO & IAIDO
PROVINCIA DE SANTA FE

TSUKI DOME: Protección de la garganta.

TSURU: Hilo / Cuerda / Grulla.

U

UCHI: Significa “golpe”; *Men Uchi* (golpe a men); *Kote Uchi* (golpe a kote); etc.

UCHI OTOSHI: Barrer mediante un golpe.

UCHIDACHI: Durante una *Kata*, así se le llama a quien ataca e inicia la secuencia de movimientos.

UCHIKOMI: Ejercicios o práctica de tirar, lanzar.

UE: Arriba.

UKETOMETATOKI: Oportunidad que hay después de un bloqueo o luego de evitar de un ataque.

URA: Espacio izquierdo del *shinai*. Inverso.

USHIRO: Atrás.

W

WAKARE: Separarse.

WAKI NO KAMAE: Guardia oculta. La espada se oculta lateralmente detrás del cuerpo que se coloca en *hanmi*.

WAKIZASHI: Espada corta, compañera de la *katana*, conocida también como *kodachi*. Ver *KATANA*, *DAISHO*.

WAKU: Confusión. Que la mente divague y se torne desordenada.

WAZA: Técnica. Acción de realizar la técnica.

WAZA GA OWARU TOKI: Oportunidad que hay cuando el ataque del oponente ha terminado.

WAZA O KORUSU: Matar su técnica. Técnicas cuyo objetivo es destruir la técnica del adversario.

Y

YAME: Orden usada para terminar un combate o ejercicio.

YOI: Listo, preparado.

YOKO: “Lado”.

YOKO MEN: Golpe a un lado de la cabeza.



SHINSENKAI
KENDO & IAIDO
PROVINCIA DE SANTA FE

YOKO ICHI MON JI: Línea recta horizontal.

YUKEN: Situación en la que los shinai de dos oponentes están cruzados.

YUKO DATOTSU: Punto correcto, punto válido en *shiai*.

YUKURI: Espacio.

YURU YAKANI: Suave, suavemente.

YUUKI: Espíritu valeroso. Virtud del *Bushido*.

Z

ZAREI: Saludo desde *seiza*.

ZANSHIN: Actitud de espíritu o corazón alerta, vigilante.

ZEKKEN: Zona donde se coloca el nombre y procedencia del *kendoka*.

ZEN: Meditación.

ZENKUTSUDACHI: Posición en la que el peso del cuerpo está hacia el frente y se descansa en la pierna apoyada al frente, y la pierna posterior extendida hacia atrás.

ZENSHIN KOTAI: Pasos alternados adelante y atrás mediante *Okuri ashi*.

Números

ICHI: Uno

NI: Dos

SAN: Tres

SHI: Cuatro

GO: Cinco

ROKU: Seis

SICHI: Siete

HACHI: Ocho

KU: Nueve

JU: Diez