



# GIMNASIO ARASHI

Escuela de Artes Marciales

LOS GILES - TEROR

Tlfs: 644 543 791 - 609 39 21 28

www.budoarashi.com

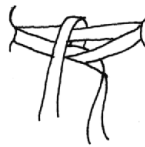
arashi@budoarashi.com

## ¿Cómo anudarse el cinturón?

1



2



3



4



### RELACIÓN DE LAS PALABRAS MÁS USADAS

Ashi - pie.

Ashi waza - técnicas de pie.

Atama - cabeza.

Atemi - golpe.

Ayumi Ashi - marcha normal.

Barai (= Harai) - barrer.

Budo - vía del combate, vía de las Artes Marciales.

Dan - nivel, paso.

Do - vía, camino.

Dojo - lugar donde se encuentra el camino, sala de entrenamiento.

Empi - codo.

Empi uchi - golpe con el codo.

Empi uke - defensa con el codo.

Gake - gancho.

Gari - segar.

Gatame - controlar.

Gedan - nivel bajo.

Geiko (= Keiko) - entrenamiento.

Geri - golpe con el pie.

Gi - traje.

Hadaka - desnudo.

Haito- sable interno de la mano.

Hajime - comenzar.

Hara - vientre, abdomen.

Hidari - izquierda.

Hiza - rodilla.

Ippon - punto.

Jitsu (= Jutsu) - técnica.

Ju - flexible, suave.

Juji - cruz.

Kakato - talón.

Kake - ejecución.

Kamae - guardia.

Kansetsu waza - luxación.

Kata - hombro, forma.

Katana - sable.

Kiai - concentración, gritar.

Kiba dachi - postura del jinete.

Kin - bajo vientre, genitales.

Kiri - cortante.

Ko - pequeño.

Koshi waza - técnica de cadera.

Kyu - clase, rango inferior al Dan.

Kokyu - respiración.

Makiwara - almohadilla para entrenarse a golpear.

Mae - de frente.

**Mawashi** - circular.  
**Migi** - derecha.  
**Morote** - con dos manos.  
**Nage** - proyección.  
**Ne waza** - técnica de suelo.  
**O** - grande.  
**Oi tsuki** - puño adelantado.  
**Otoshi** - hacia abajo.  
**Osaekomi waza** - técnica de inmovilización.  
**Rei** - saludo.  
**Renraku waza** - técnicas de combinación.  
**Renzoku waza** - técnicas de encadenamiento.  
**Ritsurei** - saludo de pie.  
**Sensei** - Profesor, Maestro.  
**Shisei** - postura.  
**Shizen tai** - postura natural.  
**Shime waza** - técnica de estrangulación.  
**Soto** - exterior.  
**Shuto** - sable de la mano.  
**Suwari waza** - técnica de rodillas.  
**Sutemi waza** - técnica de sacrificio.  
**Tai** - cuerpo.  
**Tai sabaki** - esquivas.  
**Tachi waza** - técnica de pie.  
**Tori** - el que realiza una técnica, defensor.  
**Tsugi ashi** - marcha sucesiva.  
**Tukui waza** - técnica especial o favorita.  
**Te waza** - técnica de mano.  
**Ude** - brazo.  
**Uke** - defensa, bloqueo, el que recibe la técnica, agresor.  
**Ura** - opuesto.  
**Ushiro** - atrás.  
**Waza** - técnica.  
**Yoko** - de lado.  
**Za rei** - saludo de rodillas.