

# Kempo

## VOCABULARIO

KEMPO KEMBUDO ESPAÑA

### FILOSOFÍA

**BU:** Combate

**BUDO:** camino marcial. El camino de perfección personal a través de las artes marciales

**BUSHI:** guerrero samurai

**BUSHIDO:** Código ético, o código de honor de los samurais

**DO:** camino

**DOJO:** Lugar de entrenamiento (Literalmente Do-Jo: "Lugar en que se encuentra el Camino")

**DOJO KUN:** Código de conducta del Dojo

**GO:** Duro, fuerte

**JU:** Blando, suave, flexible

**KARA:** Vacío. **TE:** Mano. **DO:** Camino

**KARATE-DO:** Literalmente: "El Camino de la Mano Vacía"

**KEMPO/KENPO:** camino del puño/método del puño

**KEMBUDO:** puño guerrero

**KEMPO KEMBUDO:** camino del puño guerrero

**KI:** energía interior

**KIME:** concentración de todas las energías en un punto

**MOXO:** meditación

**RYU:** Escuela

### LAS PERSONAS/SALUDOS

**ARIGATO GOZAI MASHITA:** Muchas gracias

**GYAKU:** contrario

**KANCHO:** director

**KOHAI:** principiante, aprendiz

**ONEGAI SHIMASU:** Por favor, enseñadme (o ayudadme, o explicadme)

**OTAGAI NI REI:** Saludo entre compañeros

**REI:** Saludo (sentado sobre los talones)

**RITSUREI:** Saludo (de pie)

**SEMPAI:** alumno aventajado, superior

**SENSEI:** maestro

**SHIJAN (SHIHAN):** gran maestro

**SHINDEN NI REI :** Saludo al Templo (al Dojo)

**SHIDOIN NI REI:** Saludo al instructor de mayor nivel tras el profesor, o al alumno más veterano

**TORI:** atacante

**UKE:** el que defiende

### **PARTES DEL CUERPO**

**AGO:** mandíbula

**ATAMA:** cabeza

**UDE:** antebrazo

**HAISOKU:** empeine

**HANMI:** costado, perfil

**HARA:** Parte del vientre donde está el tandem

**HIJI:** codo

**HIZA:** rodilla

**KAKATO:** talón

**KENTOS:** nudillos de la mano

**KOSI:** base de los dedos del pie

**SHOMEN:** cara

**SOKUTO:** canto

**SUMASAKI:** punta de dedos del pie

**TAI:** cuerpo

**TANDEM:** área del ombligo

**TE:** mano

**TEISOKU:** planta

### **TÉCNICA**

**ATE WAZA:** técnica de golpeo

**BARAI:** Barrer

**BUNKAI:** análisis de la forma o kata, Aplicación práctica de las técnicas de un Kata

**CHAKUGAN:** Mirada

**CHI MA:** Distancia corta

**CHUDAN:** Nivel medio; centro del cuerpo

**DACHI:** Postura

**DOMTO:** Respiración normal

**EMBUSEN:** Diagrama del Kata, líneas de realización del mismo

**FUMIKIRI:** Golpe cortante

**FUMIKOMI:** Golpe aplastante

**GEDAN:** Nivel bajo; bajo vientre y piernas

**GERI:** Técnica de pie (tanto ataques -patadas- como defensas)

**GO NO SEN:** toma de la iniciativa

**GYAKU KAITEN:** Giro de cadera contrario al sentido de la técnica (efecto de retroceso)

**HAMMI:** Posición en diagonal

**HARA:** Vientre

**HIDARI:** Izquierda  
**HIJI** o **EMPI:** Técnica de codo  
**HIKIASHI:** Retración rápida del pié tras una patada  
**HIKITE:** Retroceso del brazo contrario al que golpea  
**HIZA** o **HITTSUI:** Técnica de rodilla  
**IBUKI:** Respiración diafragmática, con contracción abdominal  
**JODAN (YODAN):** Nivel alto; cabeza y parte superior del cuerpo  
**KAITEN:** Giro de cadera  
**KAMAE:** atentos, en guardia  
**KATA:** Literalmente: "Forma". Combinación de técnicas de ataque y defensa  
**KEAGE:** Ascendente  
**KEBANASHI:** Percutante  
**KEKOMI:** Penetrante  
**KI:** Espíritu; Energía interna  
**KIAI:** Grito (liberación de la energía concentrada)  
**KIME:** Concentración de la energía en un momento determinado  
**KOKYU:** Respiración  
**KUATSU:** Técnicas de reanimación  
**KUMITE:** Combate  
**KYUSHO:** Puntos vitales  
**MAAI:** Sentido de la distancia, saber adaptarse al movimiento del adversario  
**MAE:** Posición frontal  
**MIGI:** Derecha  
**NOGARE:** Respiración diafragmática, sin contracción abdominal  
**SANSHIN:** concentración después de la técnica  
**SEIKEN:** Parte del puño con la que se golpea en técnicas Zuki.  
**SE NO SEN:** anticipación a la técnica contraria

**TANDEN:** Es un punto situado en el abdomen, donde se concentra la energía

(*Ki*). Se considera que está situado, aproximadamente, en el punto donde se

cortan estas dos líneas: la vertical que pasa por el centro del cuerpo, y una línea

horizontal que parte de un punto situado unos centímetros bajo el ombligo.

**"Timing":** Anticipación

**TO MA:** Distancia larga

**TORI:** El que ataca (al entrenar técnicas en pareja)

**TSUKI (ZUKI):** Técnica de puño directa

**UCHI:** Técnica de puño circular; Técnica de mano abierta

**UKE:** Técnica de defensa; Blocaje

**UKETE:** El que defiende (al entrenar técnicas en pareja)

**USHI MA:** Distancia media

**USHIRO:** Técnica ejecutada hacia atrás

**YOKO:** Posición lateral

**JUN KAITEN:** Giro de cadera en el mismo sentido que la técnica (efecto de empujón)

**ZANSHIN:** Actitud mental de alerta

## **MOVIMIENTOS, POSICIONES, SALUDOS, ENTRENAMIENTO**

**AGE:** ascendente, hacia arriba

**AYUMI ASHI:** desplazamiento natural

**BARAI:** barrer

**CHUDAN:** medio

**DACHI:** posición

**DAI:** grande

**DAISHARIN:** acrobacia

**DOJO:** lugar de entrenamiento

**GEDAN:** bajo

**HAJIME:** Comenzar

**HIDARI:** izquierda

**HIKI ASHI:** retroceso de la pierna o la mano cuando golpea

**JYUN KAITEN:** rotación de la cadera

**KAMAE:** En guardia

**KAITEN:** rodamiento

**KIBA DACHI:** posición del jinete

**KIOTSUKE:** Atención

**KIRITSU:** Levantarse

**MA AI:** distancia

**MAE:** de frente

**MIGI:** derecha

**MOKUSO:** Concentrarse

**MOKUSO YAME:** Fin de la concentración

**OTOSHI:** descendente

**OUS:** exclamación típica de saludo

**REI:** orden para saludar

**SEIZA:** sentarse (en la posición tradicional arrodillada, sentados sobre los talones)

**SHUGO:** Alinearse

**UKEMI:** caída

**URA:** al revés

**YAME:** Detenerse

**YASUME:** Descanso

**YODAN:** alto

**YOI:** preparados, atención

**YOKO:** lateral

## **GOLPES, ARMAS**

**ATEMI:** forma de golpear

**KERI:** patada

**KOBUDO:** armas antiguas orientales

**TAMESHIWARI:** rompimientos

**UCHI:** golpe circular, no directo

**Armas Naturales**

## **PRENDAS DE ROPA/COLORES/NÚMEROS**

**DAN:** grado

**GI:** chaqueta o traje marcial en general.

Ejemplos:

Kempogi: ropa de Kempo

Judogi – ropa de Judo

Karategi: ropa de Karate

Aikidogi: ropa de Aikidō

Kendogi: ropa de Kendō

Jūjutsugi: ropa de Jūjutsu

**HAKAMA:** pantalón más largo con pliegues.

**KEIKOGI O KEIKOGUI** - 稽古着 ropa o uniforme de entrenamiento

**MUDANSHA:** Cinturones inferiores al cinturón negro

**OBI:** cinturón

**UWAGI:** chaqueta sin botones

**YUDANSHA:** Grados a partir de cinturón negro (**Sho Dan** o primer Dan)

**ZUBON:** pantalón

**Colores**

**AKA:** rojo

**SHIRO:** blanco

**Números**

**Ichi:** Uno **Yon:** Cuatro **Shichi:** Siete

**Ni:** Dos **Go:** Cinco **Hachi:** Ocho

**San:** Tres **Roku:** Seis **Kyu:** Nueve

**Jyu:** Diez