

## Glossário

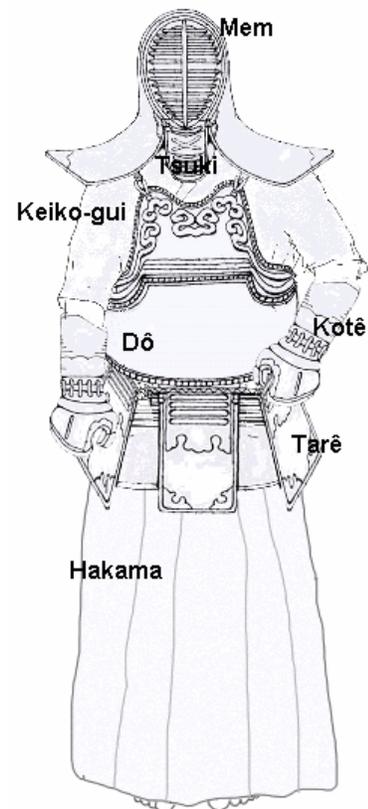
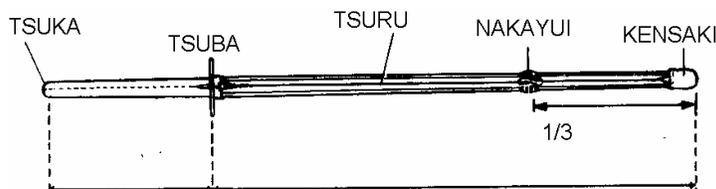
(Criado em: 02/08/2005 / Última correção: 18/03/2007)

### Gerais

- Kendô ( 剣道 ): "caminho da espada"
- Ken ( 剣 ): espada
- Dô ( 道 ): caminho
- Sensei ( 先生 ): mestre
- Kenshi ( 剣士 ): praticante de kendô
- Kendô-Kata ( 剣道形 ): formas praticadas com boken
- Iaidô ( 居合道 )

### Equipamento

- Bôgu ( 防具 ): conjunto Kote, Mem, Dô, Tare
- Mem ( 面 ): protetor da cabeça
- Kote ( 小手 ): protetor de mão e ante-braço
- Dô ( 胴 ): proteção do corpo
- Tare ( たれ ): proteção do quadril
- Dôgui ( 胴着 ): quimono
- Hakama ( 袴 ): saia
- Tenugu-i ( 手拭い ): pano para proteger a cabeça
- Himo ( 紐 ): barbante
- Mem-himo ( 面紐 ): barbante do Mem
- Dôhimo ( 胴紐 ): barbante do Dô



- Shinai ( 竹刀 ) espada de bambu
- Tsuba ( 鐔 ): guarda da espada
- Boken ( 木 剣 ): espada de madeira
- Bokutô ( 木刀 ): espada de madeira
- Tati ( 太刀 ): espada longa
- Kodati ( 小太刀 ): espada curta
- Katana ( 刀 ): espada

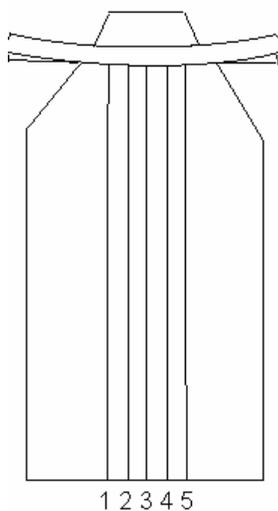
## Etiqueta

- Dôjô (道場): local de treinamento
- Shômeme (正面) : parte principal do Dojô
- Reigui (礼儀) : etiqueta
- Rei (礼) : reverência
- Seiretsu (整列): perfilar-se
- Seiza (正座) : sentar-se
- Mokushô (黙想) : meditação (concentração)
- Onegaishimassu (お願いします): reverência/cumprimento inicial
- Arigatô gozaimashita (ありがとうございました) : cumprimento de agradecimento.
- Shissei (姿勢) : postura
- Shômeme ni mukcate, rei (正面に向かって, 礼) : reverência para o Shômeme
- Senseigata ni, rei (先生方に, 礼) : cumprimento aos Senseis
- Otagai ni, rei (お互いに, 礼) : cumprimento entre os participantes

## Princípio Ichi Gan – Ni Soku – San Tan – Shi Riki

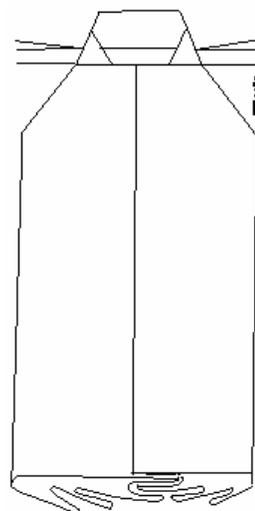
- Ichi Gan (一眼) : 1º lugar “os olhos”: o olhar – atenção
- Ni Soku (二足): 2º lugar “os pés”: o movimento - agilidade
- San Tan (三胆): 3º lugar “o fígado”: a calma – serenidade
- Shi Riki (四力): 4º lugar “a força”

## As pregas do Hakama



袴 Hakama

1. 仁 (Jin) - Bondade
2. 義 (Gi) - Retidão
3. 礼 (Rei) - Etiqueta
4. 智 (Chi) - Inteligência
5. 信 (Shin) - Verdade



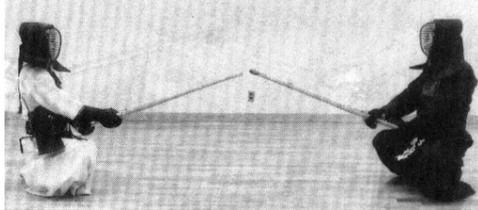
誠 = 忠孝

(Chu-Kou)

Lealdade e  
Obediência  
(aos pais)

## Treinamento

- Keiko (稽古): prática, treinamento
- Kamae (構え): posição básica prontidão em pé
- Maai (間合い): “distância”
- Sonkyo (蹲踞): posição aproximação para início de combate.



- Ashi-sabaki (足捌き): movimento do pés
- Okuri-ashi (おくり足): caminhar com o pé esquerdo sempre atrás do direito
- Ayumi-ashi (あゆみ足): caminhar normal
- Hiraki-ashi (ひらき足): dar um passo com o pé direito para a direita
- Suburi (素振り): seqüência de movimentos de shinai
- Tyoo Yaku Suburi (ちょうやく 素振り): *suburi* com salto, rápido e contínuo
- Shinkokyū (深呼吸): respiração profunda
- Kushin (屈伸): dobrar e alongar
- Osame-to (おさめと): terminar / guardar a shinai / retirar-se
- Kōtai (交替): alternar
- Sa-yuu (左右): esquerda/direita
- Hidari (左): esquerda
- Migui (右): direita
- Mae (前): frente
- Ushiro (後ろ): atrás
- Zen-shin (前進): para frente e para trás
- Motodati (元立ち): o lado que ‘recebe/apara’ o golpe
- Ipo-migui (一歩右): deslocar-se para direita (um passo para a direita)
- Zen-retsu (前列): primeira fileira (da frente)
- Go-retsu (後列): segunda fileira
- Kirikaeshi (切り返し): seqüência de 9 Mem-uti laterais (5 para frente e 4 para trás)
- Mem-uti (面打ち): golpe na cabeça
- Kote-uti (小手打ち): golpe no pulso
- Dō-uti (胴打ち): golpe no dorso
- Tsuki (突き): golpe na garganta
- Jyō-dan (上段): postura em guarda com a espada para cima
- Tyū-dan (中段): postura em guarda com a espada na horizontal
- Gue-dan (下段): postura em guarda com a espada para baixo
- Jyō-gue (上下): para cima e para baixo

**Números:**

- Iti (一): 1
- Ni (二): 2
- San (三): 3
- Shi (四): 4
- Go (五): 5
- Roku (六): 6
- Shiti (七): 7
- Hati (八): 8
- Kyu (九): 9
- Jyu (十): 10
- Ni-Jyu (二十): 20
- San-Jyu (三十): 30
- Yon-Jyu (四十): 40
- Go-Jyu (五十): 50
- Roku-Jyu(六十): 60
- Nana-Jyu ou Siti-Jyu (七十): 70
- Hati-Jyu (八十): 80
- Kyu-Jyu(九十): 90
- Hyaku (百): 100