



**FRIÛL FIGHT SYSTEM®**

JAPAN	ITALY	FRIÛL FIGHT SYSTEM
Age	Solleverare, levare alto	Jevâ sù
Age tsuki	Colpo di pugno crescente	Colp di pugn tirât sù
Age uke	Parata crescente	Parade tirâde sù
Ago	Mento	Barbuç
Ai	Armonia	Armonie
Ainuke	Situazione di combattimento in cui non c'è vittoria né sconfitta	Paritât
An kei	Potenza nascosta o invisibile	Potence invisibil
Arigato	Grazie	Graciis
Ashi	Piede	Pîd
Ashi barai	Spazzata di piede	Scovade cun il pîd
Ashi nukite (o Tsumasaki)	Punta delle dita del piede	Piç de talpe
Ashi waza	Tecniche di piede	Pidade
Ashibo	Tibia	Sghinc
Ashibo kake uke	Parata con la tibia	Parade cun il sghinc
Ashikubi	Caviglia	Çhavile
Ashikubi kake uke	Parata con la caviglia	Parade cun le çhavile
Atama	Testa	Çhâv
Ate waza	Tecnica di percossa	Slepe
Awase	coordinazione, armonizzazione.	Coordenazion
Awase tsuki	Colpo doppio di pugno a "U" stretto	Dopli pugn a "U" stret
Ayumi ashi	Marcia normale	Çhaminâ
Barai (o Harai)	Spazzare, parare spazzando, falciare	Scovâ
Basami (o Hasami)	Forbici	Fuarpis
Bo	Bastone di legno (lungo circa 180-185 cm.)	Baston di len
Bokuto (o Bokken)	Spada di legno	Spade di len
Bushi	Nobile guerriero	Vuerîr
Bushido	"Via" del guerriero, codice cavalleresco medievale giapponese	Le vie dal vuerîr
Chi	Terra	Tiere
Chichi	Capezzolo	Pipul de tete
Chikai	Vicino	Vicin
Chikara	Forza	Fuarce
Choku tsuki	Pugno dritto	Pugn dret
Chu	Medio	Meġan
Chudan	livello medio.	Nivel meġan
Chudan geri	Calcio a livello medio	Pidade meġane
Chudan oshi age uke	Parata media pressante ascendente	Parade meġane tirâde sù
Chudan soto uke	Parata media con l'avambraccio dall'esterno all'interno	Parade meġane cun il braç par dentri
Chudan tsuki	Colpo di pugno medio	Pugn meġan
Chudan uchi uke	Parata media con l'avambraccio dall'interno all'esterno	Parade meġane cun il braç par fûr
Chudan ude uke	Parata media con l'avambraccio	Parade meġane cun il braç
Dai	Grande (in opposizione a Sho - piccolo).	Grand
Dan	Livello, grado di cintura nera	Nivel
Dan tsuki	Pugno consecutivo (con lo stesso braccio)	Pugn consecutiv
De	Che avanza, che esce	Che avanze
De ashi barai	Spazzata sul piede che avanza	Scovade cun il pîd che avanze
Deai	Anticipo, incontro	Antecipazion
Deai osae uke	Parata pressante d'incontro	Parade di incuntri
Deshi	Discepolo, studente	Arlêv
Do	"Via", cammino (Tao in cinese)	Vie
Dojo	Palestra di arti marziali tradizionali, luogo in cui si pratica la meditazione Zen	Palestre
Empi (o Hiji)	Gomito	Comedon
Empi uchi (o Hiji ate)	Percossa col gomito	Comedonade
Empi uke	Parata col gomito	Parade cun il comedon
En	Lontano	Fur-vie
Ensho	Tallone	Telon
Fudo	Immobile, immutabile, consolidato	Inmudabil
Fudo dachi	Posizione consolidata	Posizion consolidate
Fudo tai	Corpo immobile	Cuarp immobil
Fumikae	Cambio gamba	Gambiâ la ġhambe
Fumikiri	Calcio tagliente	Pidade uçade
Fumikomi	Calcio battente	Pidade pocâde
Furi	Rotazione del corpo, schivata	Svuincade
Furi uchi	Colpo roteato	Colp circolâr
Gamae	Guardia (v. Kamae)	Vuaite
Gari	Falciata, falciare	Falçade
Gassho	Saluto a mani giunte	Salûtâ e tignî sù lis mans
Gassho uke	Parata combinata con la base dei palmi	Parade
Gawa	Lato	Bande
Ge	Basso	Bas
Gedan	Livello basso	Disot
Gedan barai	Parata bassa (spazzando)	Parade disot
Gedan gamae	Guardia bassa	Vuaite basse
Gedan geri	Calcio a livello basso	Pidade basse
Gedan juji (o kosa) uke	Parata bassa a "X"	Pidade basse a "X"



FRIÛL FIGHT SYSTEM®

JAPAN	ITALY	FRIÛL FIGHT SYSTEM
Gedan kake uke	Parata bassa a gancio	Pidade basse a rampin
Gedan uke	Parata bassa (a bloccaggio)	Parade basse
Gi	Uniforme	Monture
Go no sen	Difesa e contrattacco dopo l'attacco avversario	Difese instintive
Goshin	Autodifesa	Difese personal
Gyakigeki	Contrattacco	Cuintriatac
Gyaku	Opposto, contrario	Contrari
Gyaku ashi	Gamba opposta	Ghambe ledrôse
Gyaku mawashi geri	Calcio circolare inverso	Pidade circolâr par ledrôs
Ha	Corrente all'interno di un Ryu (scuola o stile)	Stîl
Hachiji (o Hachinoji) dachi	Posizione naturale eretta	Stâ a pîd fêr
Hai	Sì	Sì
Hando	Contrazione	Ritirament
Hara	Ventre, addome	Panze
Hasami (o Basami)	Forbici	Fuarpis
Hasami tsuki	Pugni a forbice	Sgrugnons a fuarpis
Hatchi	Testa	Châv
Heiko	Parallelo	Paralel
Heiko tsuki	Pugni paralleli	Sgrugnons paralelis
Hejo	Strategia	Strategie
Hi (o Kaza)	Fuoco	Fûc
Hidari	Sinistra	Çampe
Higi	Tecnica segreta	Tècniche secrete
Hiki	Tirare	Tirà
Hikiharau	Liberarsi di	Disfâsi di
Hikui	Vicino	Donghe
Hineri	Torsione, rotazione	Torsion
Hiraki (o Hiraku)	Aprire	Viergi
Hishiryô	Pensare senza pensare ( al di là del pensiero)	Pensâ cence pensâ
Hitai	Fronte	Front
Hitotsu	Primo	Prin
Hittsui (o Hiza)	Ginocchio	Genoli
Hittsui uke	Difesa col ginocchio	Difese di genoli
Hiza (o Hittsui)	Ginocchio	Genoli
Hiza geri	Colpo di ginocchio	Colp di genoli
Hiza kussu	Ginocchio piegato	Genoli pleât
Hon	Fondamentale	Fondamentâl
Hyaku	Cent	Cent
Hyoho (o Heiho)	Strategia di combattimento	Strategie di combatiment
Ikken hissatsu	Uccidere con un colpo solo	Copâ daurman
Inko	Gola	Gole
Iyé	No	No
Jitsu (o Jutsu)	Tecnica	Tècniche
Jodan gamae	Guardia alta	Vuaite alte
Jodan juji (o kosa) uke	Parata alta a "X"	Parade alte a "X"
Jodan kosa (o juji) uke	Parata alta a "X"	Parade alte a "X"
Joho	Verso l'alto	Disore
Jotai	Tronco (nel corpo umano)	Tronc
Ju	Dieci	Dis
Juji	Incrociare, croce	Incrosâ
Juji uke	Parata a "X" (o a croce)	Parade alte a "X"
Jumonji	Taglio trasversale	Tài traversiers
Kabuseru	Avvolgere	Invulucâ
Kae ashi	Cambio gamba	Gambiâ la ghambe
Kagi	Gancio	Rimpin
Kagi tsuki	Pugno a gancio	Pugn a rampin
Kaho (o Shita)	Verso il basso	Disot
Kaisho	Mano aperta	Man vierte
Kaite	Ruotare, girare	Sgurlâ
Kaiten	Ruota	Ruede
Kakato	Tallone	Telon
Kakato geri	Calcio col tallone	Pidade cun il telon
Kake (Gake)	Aggancio, gancio, uncino. Nelle parole composte diventa gake.	Rimpin
Kake shuto uke	Parata con il taglio della mano a gancio	Parade con il tàì des man a rimpin
Kake te (o Kake shuto)	Mano a gancio	Man a rimpin
Kake uke	Parata a gancio	Parade a rimpin
Kamae	Guardia (nelle parole composte diventa gamae)	Vuaite
Kao	Faccia, viso	Muse
Kara	Vuoto	Vueit
Karada	Corpo	Cuarp
Karate	Mano vuota	Man vueite
Kawashi	Schivata	Svuincade
Keiko	Allenamento	Alenament
Ken	Spada	Spade



**FRIUL FIGHT SYSTEM®**

JAPAN	ITALY	FRIUL FIGHT SYSTEM
Kentsui (o Tetsui)	Pugno a martello	Pugn a martiel
Keri (o Geri)	Calcio	Pidade
Keri waza	Tecniche di calcio	Tècniche di pidade
Ki	Energia universale, energia vitale, respiro (in cinese Ch'i)	Energie vital
Kiai	Emissione sonora nelle tecniche definitive	Berghelon
Kihon	Fondamentali per lo sviluppo del Ki	Esercizi fundamentâls
Kimi	Decidere	Decidi
Kiritsu	Alzarsi	Jevâsi
Kizami	Improvviso	No spietât
Kokoro	Cuore, spirito, anima di una persona o di una cosa (è analogo al termine Shin)	Ânime
Kosa	Incrociare	Incrôsâ
Koshi	Anca	Ombul
Kote	Polso	Conole
Ku	Nove, vuoto, vacuità	Nûv
Kubi	Collo	Cuel
Kumi	Incontro	Incuintri
Kutsu	Atteggiamento, condizione	Pose
Kyo	Debolezza, vulnerabilità	Debilece
Kyodo	Movimento	Moviment
Ma (o Ma-ai)	Distanza giusta di combattimento	Confin
Mae (o Zempo)	Frontale, in avanti	Frontâl
Mae empi uchi	Percossa di gomito frontale	Comedonade circolâr
Mae geri	Calcio frontale	Pidade frontâl
Mae geri keage	Calcio frontale frustato o di slancio	Pidade frontâl scoreade
Mae geri kebanashi	Calcio frontale frustato o di slancio	Pidade frontâl scoreade
Mae geri kekomi	Calcio frontale di spinta	Pidade frontâl di sburt
Mae hiji ate	Percossa di gomito frontale	Comedonade circolâr
Mae tobi geri	Calcio frontale volante	Pidade frontâl svolant
Mageru	Curvare	Pleâ
Mawashi	Circolare	Circolâr
Mawashi empi uchi	Percossa di gomito circolare	Comedonade circolâr
Mawashi geri	Calcio circolare	Pidade circolâr
Mawashi hiji ate	Percossa di gomito circolare	Comedonade circolâr
Mawashi tsuki	Pugno circolare	Pugn circolâr
Mawashi uchi	Percossa circolare	Colp circolâr
Mawashi uke	Parata circolare	Parade circolâr
Mawatte	Girare	Girâ
Me	Occhio	Voli
Migi	Destra	Drete
Mikiri	Verificare	Verificâ
Mimi	Orecchio	Orele
Miru	Guardare	Çhalâ
Mizu	Acqua	Aghe
Mokuso	Meditazione	Meditazion
Morote	Due mani	Dôs mans
Morote tsuki	Attacco a due pugni simultanei	Atac cun dôs pugns
Mune	Torace, petto	Toraç
Mushin no shin	Concetto Zen della "mente senza mente"	Ment cence ment
Nagashi	Deviare, fluire, accompagnare	Distradâ
Nageashi	Proiezione di gamba	Projezion di ghambe
Naikan	Introspezione	Introspezion
Neko	Gatto	Çhat
Ni	Due	Dôs
Nidan	Secondo grado	Second rang
Nidan geri	Doppio calcio volante	Dople pidade svolant
Nigiru	Chiudere	Sierâ
Nobasu, Nobashi	Distendere, allungare	Distindi
Nodo	Gola	Gole
O	Grande	Grand
Obi	Cintura	Cingul
Oi	Avanzare	Avanzâ
Okuri	A due, coppia	Adindoi
Omote	Fronte, facciata, diritto (in contrapposizione ad Ura - rovescio)	Dret
Osaeru	Trattenere	Tignî
Oshi	Spingere	Sburtâ
Oshi ateru	Percuotere	Pestâ
Otoshi uchi	Percossa verso il basso	Colp di sore in jù
Rei	Saluto	Salût
Ren geri	Due tecniche consecutive di calcio	Pidade dople
Ren mae geri	Doppio calcio frontale	Dople pidade frontâl
Ren tsuki	Due tecniche consecutive di pugno	Pugn dopli
Renzoku geri	Combinazione di calci	Incrôs di pidades
Ricken uchi (o uraken uchi)	Attacco col dorso del pugno	Atac cul duès de man
Roku	Sei	Sis



**FRIUL FIGHT SYSTEM®**

JAPAN	ITALY	FRIUL FIGHT SYSTEM
Ryo	Entrambi	Dučhidoi
Ryo sho awase	A mani unite	Tigní sù lis mans
Ryu	Stile o scuola	Stil
Sabaki	Schivare	Svuincà
Saho	A sinistra	A man çampe
Sakki	Atmosfera creata dalla volontà di uccidere	Voè di fâ fûr
Sameru	Attaccare	Tacà
San	Tre	Tre
Sanchin dachi	Posizione a clessidra	Posizion a clessidre
Sankaku	Triangolo	Triangul
Sanren (o Sambon) tsuki	Tre colpi di pugno combinati	Tre colps di pugn
Sei suru	Controllare	Controlà
Seiryuto	Mano a sciabola	Man a šable
Seiryuto uchi	Percossa con la mano a sciabola	Colp cun la man a šable
Seiza	Posizione in ginocchio (v. anche Zazen)	Ingenoglâsi
Sen	Iniziativa	Iniziative
Sen no sen	Attaccare nel momento in cui l'avversario decide di attaccare	Atac instintîv
Sensei	Maestro di dojo	Mestri
Sensei ni rei	Saluto al Maestro	Salût al mestri
Shi	Quattro	Cuatri
Shichi	Sette	Siet
Shikake waza	Tecnica di provocazione, finta	Fente
Shikantaza	Semplicemente sedersi, concentrarsi nella pratica dello Zazen	Sentâsi
Shimei (o Chi-mei)	Attacco potenzialmente mortale	Atac mortâl
Shimoseki	Lato inferiore	Viers inferiôr
Shimoza	Zona inferiore	Zone inferiôr
Shisei	Posizione	Posizion
Shita muki	Guardare in basso	Çhalâ jù
Shita ni	Giù, sotto	Sot
Shittsui	Ginocchio	Genoli
Shizen tai	Posizione naturale	Posizion naturâl
Sho (o Ko)	Piccolo (in contrapposizione a Dai - grande)	Piçul
Shomen	Di fronte, davanti, anteriore	Anteriôr
Shomen muki	Guardare avanti	Çhalâ indenant
Shomen uchi	Percossa in avanti (solitamente in shuto)	Colp indenant
Shu (o Te)	Mano	Man
Shu wan (o Shubo)	Avambraccio	Avanbraç
Soeru	Attacco	Atac
Sokuho	Lato	Bande
Sokutei (o Teisoku)	Pianta del piede	Plante dal pîd
Sono mama	Così com'è	A jè juste cussi
Sorashi	Finta	Fente
Soto	Esterno	Esterni
Soto muki	Guardare verso l'esterno	Çhalâ difûr
Suki	Deconcentrato	Sturnît
Sukui	Cucchiaio	Sedon
Sukui uke	Parata a cucchiaio	Parade a sedon
Susumi	Avanzare	Avanzâ
Tai	Corpo, attendere (contrapposto a Ken = attaccare)	Spietà
Tai sabaki	Rotazione del corpo, schivata	Sgurlâde
Tai soku ni	A lato del corpo	Donghe
Tanden	Basso addome	Di sot dal luvìn
Tanto	Pugnale	Pugnâl
Tate	Verticale	Verticâl
Tate empi uchi (o Tate hiji ate)	Percossa di gomito verticale ascendente	Comedonade verticâl ašendent
Tateru	Alzare	Alçâ
Tatsu	Rimanere in piedi	Restâ impîs
Te (o Shu)	Mano	Man
Teiji dachi	Posizione a "T"	Posizion a "T"
Teiko	Resistenza	Gnerv
Teisho	Base del palmo della mano	Sot il dret de man
Tekubi	Polso	Pols
Ten	Universo	Univiers
Tettsui (o Kentsui)	Pugno a martello	Pugn a martiel
Tobi (o Tobiagari)	Saltare	Saltâ
Tobi geri	Calcio volante	Pidade svolant
Tobi goshi	Saltare fuori	Saltâ fûr
Tobi komi	Saltare all'interno	Saltâ dentri
Tobi yoko geri	Calcio laterale volante	Pidade laterâl svolant
Tomo ni	Insieme	Insiemît
Tsugi	Successione	Sucession
Tsugi ashi	Marcia successiva (piede scaccia piede)	Pîd çhaçâ pîd
Tsukami	Afferrare, prendere	Imbrincâ
Tsukeru	Attacco, presa	Çhapade



**FRIÛL FIGHT SYSTEM®**

JAPAN	ITALY	FRIÛL FIGHT SYSTEM
Tsuki (o zuki)	Attacco diretto di pugno	Pugn
Tsuki (o zuki) jodan	Attacco diretto di pugno tirato al viso	Sgrugnon
Tsuki uke	Pugno parata	Parade di pugn
Tsukidashi	Colpo	Bote
Tsukkomi	Spingere	Sburtâ
Tsumasaki (o Ashi nukite)	Punta delle dita del piede	Piç de talpe
Tsuyoi	Forte	Fuart
Tsuyoku	Con forza	Cun fuarce
Uchi	Percossa	Colp
Uchideshi	Discepolo interno, discepolo diretto	Dišepul
Uchigawa	Interno, lato interno	Interni
Ude	Avambraccio	Avanbraç
Ue	Su, in cima a, sopra, in alto	Disore
Ue muki	Guardare in alto	Çhalâ in su
Uho	Verso destra	A diestre
Ukasu	Galleggiare	Vongolâ
Uke	Parata, bloccaggio, colui che subisce un attacco.	Parade
Uke waza	Tecnica di parata	Tècniche di parade
Ukemi	Caduta	Çadude
Undo	Esercizio	Esercizi
Unsoku	Spostamenti	Moviment
Ura	Rovescio (in contrapposizione ad Omote - diritto)	Ledrôs
Ushiro	Indietro	Indaûr
Ushiro geri	Calcio all'indietro	Pidade indaûr
Ushiro muki	Guardare indietro, guardare alle spalle	Çhalâ indaûr
Ushiro ukemi	Caduta indietro	Çadude indaûr
Utsui	Sollevere	Alçâ
Wa	Circolare	Circolâr
Waki	Ascella, fianco	Flanc
Waki gamae	Guardia di profilo	Vuaite laterâl
Wan (Wantô)	Avambraccio	Avanbraç
Waza	Tecnica	Tècniche
Yakusoku kumite	Combattimento prestabilito	Combatiment prefissât
Yama	Montagna	Mont
Yama tsuki	doppio colpo di pugno a "U" largo (o "a montagna").	Dopli pugn a "U" larg
Yame	Arrestarsi, fermarsi	Fermâsi
Yasume	Rilassarsi	Dismolâsi
Yaya	Leggermente	lizêrment
Yoi	Pronti, attenzione, a posto, stato di attenzione psicofisica da cui si inizia ogni azione	Fâ amenz
Yoko	Laterale	Laterâl
Yoko empi uchi (o Yoko Hiji ate)	Percossa di gomito laterale	Comedonade laterâl
Yoko geri	Calcio laterale	Pidade di bande
Yoko geri keage	Calcio laterale di slancio, frustato	Pidade di bande scoreade
Yoko geri kebanashi	Calcio laterale di slancio, frustato	Pidade di bande scoreade
Yoko geri kekomi	Calcio laterale spinto	Pidade laterâl sburtâde
Yoko tobi geri (o Kesa geri)	Calcio laterale volante	Pidade laterâl volant
Yoko uchi	Percossa laterale	Pache laterâl
Yoko ukemi	Caduta laterale	Çadude Laterâl
Yomi	Previsione, intuizione della volontà dell'avversario, arte di prevedere e prevenire	Prevenzion
Yomu	Prevedere, prevedere, leggere, intuire, decifrare	Previdoi
Yori ashi	Scivolamento del corpo in avanti (v. Tsuru ashi e Okuri ashi)	sgliciamet in denant
Yuchi	Dito	Dêt
Za	Posizione seduta	Sentât
Zanshin	Stato mentale di allerta (lett.: mantenere lo spirito)	Vuardiâ
Zarei	Saluto formale in posizione Seiza	Salût lung-jû
Zazen	Meditare in posizione Seiza	Posizion di meditazion
Zempo (o Mae)	In avanti	Indenant
Zempo (o Mae) ukemi	Caduta in avanti	Çadude indenant
Zenkutsu dachi	Posizione frontale, posizione di guardia avanzata	Posizion frontâl
Zenpo	Direzione frontale	Direzion frontâl
Uchi waza	Tecniche di percossa	Colp
Ura tsuki	Pugno rovesciato, pugno stretto	Pugn ribaltât
Ura waza	Tecnica nascosta, dissimulata	Tècniche platâte
Yonhon nukite	Colpo con la mano a lancia (con la punta delle 4 dita riunite)	Colp di man a lance
Tate ken	Mano a pugno verticale	Man a pugn verticâl
Tate mawashi uchi	Colpo circolare verticale	Colp circolâr verticâl
Tate nukite	Mano a spada verticale	Man a spade verticâl
Hikiyose	Tirare vicino	Tirà donghe
Kata	Spalla	Spale
Kiru	Tagliare, fendere	Tajâ
Kumite	Combattimento (lett.: incontro di mani)	Combatiment
Kyusho	Punti vitali	Ponts vitâls
Mato	Punto vulnerabile	Pont vulnerabil
Oshikomu	Spingere con forza	Sburtâ cun fuarce



**FRIÛL FIGHT SYSTEM®**

<b>JAPAN</b>	<b>ITALY</b>	<b>FRIÛL FIGHT SYSTEM</b>
Oshinobasu	Spinta-estensione	Sburt
Ren	Combinare, collegare	Leâ
Renzoku tsuki	Concatenazioni di attacchi di pugno	Slavinade di pugns
Morote uchi	Percossa a due mani	Colp a dôs mans
Morote uke	Parata a due mani	Parade a dôs mans
Nukite	Mano a lancia	Man a lance
Nukite tsuki	Attacco con la mano a lancia	Atac cun la man a lance
Tori	Colui che attacca	Attaccant
Hasami uchi	Percossa a forbice	Colp a fuarpis