

SŁOWNIK

POSTAWY:

SHIZENHONTAI - postawa przygotowawcza (na baczność),
SHIZENTAI - postawa naturalna
SEIZA HO - siad na piętach
MIGI HANMI (kamae) - postawa prawa
HIDARI HANMI (kamae) - postawa lewa

ASHI SABAKI - sposoby chodzenia:

TSUGI ASHI - krok dostawny
AYUMI ASHI - krok przestawny
IRIMI SHIKO - chodzenie na kolanach do przodu
USHIRO SHIKO - chodzenie na kolanach do tyłu

TAI SABAKI - zwroty i obroty ciała:

TENKAN ASHI - obrót o 180 do tyłu
UCHI TENKAN ASHI - obrót o 90 do tyłu
KOHO TENKAN ASHI - obrót o 180 do tyłu
YOKO TENKAN ASHI - obrót o 270 do tyłu
USHIRO TENKAN ASHI - obrót o 360 do tyłu
IRIMI TENKAN - krok do przodu i obrót TENKAN ASHI
TENKAI ASHI - zwrot w miejscu o 180
ZEMPO TENKAI ASHI - krok do przodu i zwrot TENKAI ASHI

UKEMI - pady i przewroty:

MAE UKEMI - przewrót do przodu
USHIRO UKEMI - przewrót do tyłu
YOKO UKEMI - pad w bok
KOHO UKEMI - pad w tył
ZEMPO UKEMI - pad w przód

MAAI - dystans:

TCHIKA MA - dystans bardzo krótki (partnerzy trzymają się za klapy)
MA - dystans średni (odległość między ćwiczącymi na wyciągnięte ręce)
TO MA - dystans do walki bronią jo/ bokken (ok. 2,5 m.)

POZYCJE:

GYAKU HANMI - ćwiczący stoją względem siebie w różnych postawach
AI HANMI - ćwiczący stoją względem siebie w postawach zgodnych

POZIOMY wykonywania technik:

TACHI WAZA - techniki wykonywane w pozycji stojącej
SUWARI WAZA - techniki wykonywane w pozycji siedzącej
HANMI HANDACHI WAZA - broniący się - siedzi, a atakujący – stoi

ATAKI:

KATATE DORI - uchwyt jedną ręką za jedną rękę
RYOTE DORI - uchwyt dwoma rękami za dwie ręce
KATATE RYOTE DORI / MOROTE DORI - uchwyt dwoma rękami za jedną rękę
KATA DORI - uchwyt jedną ręką za bark
RYO KATA DORI - uchwyt dwoma rękami za barki
MUNE DORI - uchwyt jedną ręką za „krawat”
ERI DORI - uchwyt za kołnierz
SODE DORI - uchwyt za rękaw
SHOMEN UCHI - uderzenie ręką z góry w dół
YOKOMEN UCHI - uderzenie ręką z boku
CHOKU TSUKI - pchnięcie w przód
MAE GERI - kopnięcie w przód
YOKO GERI - kopnięcie w bok
MAWASHI GERI - kopnięcie okrężne
USHIRO GERI - kopnięcie w tył

USHIRO RYOTE DORI - uchwyt z tyłu dwiema rękami za dwie ręce
USHIRO KATATE DORI KUBI SHIME - uchwyt z tyłu za jedną rękę i duszenie
USHIRO RYO HIJI DORI - uchwyt z tyłu za łokcie
USHIRO ERI DORI - uchwyt z tyłu za kołnierz
USHIRO RYO KATA DORI - uchwyt z tyłu za barki
KATA DORI MEN UCHI - uchwyt za bark i uderzenie z góry
MUNE DORI MEN UCHI - uchwyt za kłapy i uderzenie z góry

ATEMI uderzenia powodujące zakłócenie równowagi psychofizycznej napastnika, mające na celu kontrolowanie przeciwnika podczas wykonywania techniki.

SOTAI DOSA - ćwiczenia przygotowawcze do wykonywania technik

NAZEWNICTWO technik Aikido:

Nazwa techniki Aikido składa się z:

określenia ataku: AI HANMI (pozycja), KATATE DORI (atak),
nazwy techniki: SHIHO NAGE (rzut), określenia wariantu, np: OMOTE (kierunek), TACHI WAZA (poziom).

ARIGATO - dziękuję
BOKKEN - drewniany miecz
CHUDAN - poziom ataku/obrony średni (od szyi do pępka)
DOJO - sala treningowa
DOMO ARIGATO - dziękuję bardzo
DOMO ARIGATO GOSAIMASTA - jestem niezmiernie wdzięczny/a
GAKU - kaligrafia nazwy sztuki
GEDAN - poziom ataku/obrony niski (poniżej pępka)
HAKAMA - szerokie, czarne spodnie
JIME - ćwiczyć, wykonać
JO - drewniany kij
JODAN - poziom ataku/obrony wysoki (głowa)
KAMIZA - część dojo, w której znajduje się kaligrafia i portret założyciela Aikido (O'Sensei)
KATANA - stalowy miecz
KEYAGA - bluza
KEYKOGI / AIKIDOGI - ubiór aikidoki
KIRITSU - sposób wstawania z pozycji seiza („siadu japońskiego”)
MATTE - natychmiast przerwać ćwiczenie
MOKUSO - koncentracja, zamknąć oczy
OBI - pas
ONEGAI SHIMAS - zaproszenie do ćwiczenia połączone z wyrażeniem szacunku
REJ - ukłon
TANTO - drewniany nóż
TATAMI - mata treningowa
TEGATANA - „ręka - miecz”, kręcony ruch dłoni w nadgarstku
TORI - osoba wykonująca technikę
UKE - atakujący
YAMME - przerwać ćwiczenie
YOI - przygotować się
ZANSHIN - wykończenie techniki
ZORI - kłapki
ZUBON - spodnie

LICZEBNIKI JAPOŃSKIE

1; ICHI	20 ; NI JIU
2; NI	21 ; NI JIU ICHI
3; SAN	22 ; NI JIU NI
4; SHI	23 ;
5; GO	30; SAN JIU
6; ROKU	40; YON JIU
7; SHICHI	100; HYAKU
8; HACHI	134 ; HYAKU SAN JIU SHI
9; KYU	254 ; NI HYAKU GO JIU SHI
10; JIU	1000 ; SEN
11; JIU ICHI	1996 ; SEN KYU HYAKU KYU JIU ROKU
12; JIU NI	2009; NI SEN KYU
13 ;	