

## RJEČNIK AIKIDO TERMINA

### AIKIDO TEHNIKE

Imena Aikido tehnika podijeljene su u sljedeće dijelove:

STAV-NAPAD-TEHNIKA (smjer) - VISINA - NAČIN - (varijacija)

Primjer:

- Aihamni katadori ikkyo
- Aihamni katatedori ikkyo omotewaza kihon
- Gyakuhamni tskui sankyo urawaza ki-no-nagare

### STAV

Suwariwaza	Tehnike iz sjedeće pozicije
Hamni-handachi-waza	Uke stoji, tori je u seizi
Ai-hanmi	Isti stav
Gyaku-hanmi	Obrnut stav

### NAPAD / HVAT

Kosadori, Katate-dori-hantai, Gyakute-dori	Hvat istom rukom za ručni zglob (desna za desnu i obrnuto)
Katate-dori	Hvat za ručni zglob
Kata-dori	Hvat za rame
Morote-dori	Obje ruke hvataju podlakticu tj. ručni zglob
Ryo-kata-dori	Hvat za oba ramena
Ryote-dori	Hvat za oba ručna zgloba
Sode-dori	Hvat za rukav (visina lakta)
Sodeguchi-dori	grab za otvor, donji rub rukava

Muna-dori	Hvat za prsa
Ushiro dori	Hvat od iza preko prsa/s leđa
Ushiro ryote-dori	Hvat za obje ruke s leđa
Ushiro ryo-kata-dori	Hvat za oba ramena s leđa
Ushiro eri-dori	Hvat za ovratnik s leđa
Ushiro kubi-shime / Ushiro muna-dori	Gušenje sa jednom rukom s leđa

### UDARAC / UBOD

Men-uchi	Rez od vrha glave do brade, okomit u odnosu na tlo
Shomen-uchi	Rez od vrha glave do pojasa, okomit u odnosu na tlo
Yokomen-uchi	Rez od sljepoočnice jedne strane do brade druge strane (ili vrata), dijagonalan rez
Men-tsuki	Udarac/ Ubod u lice / glavu
Mune-tsuki	Udarac/ Ubod u prsa/ trbuh

### UDARCI NOGOM

Mae geri	Prednji udarac nogom
Mawashi geri	Kružni udarac nogom
Yoku geri	Postranični udarac nogom

### VISINA

Jodan	Gornji dio tijela/od vrata na gore
Chudan	Srednji dio tijela/od vrata do donjeg dijela trbuha

Gedan	Donji dio tijela/ispod donjeg dijela trbuha
<b>TEHNIKE</b>	
Tai-no-henko	Osnovna vježba harmonizacije s partnerom, okret tijela
Kokyu-ho	Vježba «bacanja dahom», bazirana na pravilnom disanju i pravilnoj poziciji tijela, ne uključuje poluge
Ikkyo	Prva poluga/učenje/fiksacija
.. omote waza	Prednja/ispred/direktna tehnika
.. ura waza	Vanjska/kružna tehnika
Nikkyo	Druga poluga/učenje/fiksacija
Sankyo	Treća poluga/učenje/fiksacija
Yonkyo	Četvrta poluga/učenje/fiksacija
Gokkyo	Peta poluga/učenje/fiksacija
Rokkyo	Šesta poluga/fiksacija
Kotegaeshi	Poluga na zglobu
Shiho-nage	Bacanje u četiri smjera
Irimi-nage	Bacanje ulaskom
Tenchi-nage	Bacanje «nebo - zemlja»
Kaiten-nage	Kružno bacanje
... uchi maware	Unutarnji okret
... soto maware	Vanjski okret

Koshi-nage	Bacanje postavljanjem kukova u odnosu na partnerovo tijelo
Juji-garami, Juji-nage, Aya-dori	Bacanje križanjem ruku partnera, izbacujući ga iz ravnoteže
Kokyu-nage	Bacanje dahom
Suwari kokyo-ho / Kokyo-dosa	Vježbe «bacanja dahom» iz sjedeće pozicije

### FORMA

Kihon	Osnovna forma
Awase	Tajming/zajednički pokret/ harmonizacija
Ki-no-nagare	Fluidni pokret/ki koji teče
Ko-tai	Osnovna forma
Ju-tai	Mekana/nježna forma
Ryu-tai	Fluidna forma
Ki -tai	Najviši stupanj rada, «tehnika bez tehnike»

### VARIJACIJA

Henka, Henka-waza	Varijacija
Oyo-waza	Primjenjiva tehnika

•

AIKIDO  
klub  
IZVOR