

RJEČNIK AIKIDO TERMINA

POZDRAVI

Ohayo gozaimasu	Dobro jutro
Kon' nichi wa	Dobar dan
Konban wa	Dobro več
Oyasumi nasai	Laku noć
Sayonara	Doviđenja

IZRAZI ULJUDNOSTI

Arigato	Hvala (sadašnjost)
Arigato gozaimasu	Hvala Vam/ti (sadašnjost), formalno
Arigato gozaimashita	Hvala Vam/ti (prošlost), formalno
Domo	Hvala (sadašnjost), neformalno
Domo arigato gozaimasu	Puno hvala (sadašnjost), formalno
Domo arigato gozaimashita	Puno hvala (prošlost), formalno
Sumimasen	Oprostite/žao mi je (sadašnjost/budućnost)
Shitsurei shimasu	Oprostite (sadašnjost/budućnost)
Shitsurei shimashita	Žao mi je/oprostite (prošlost)
Gomen nasai	Oprostite
... kudasai	Molim

Dozo	Izvolite
Do itashimashite	Nema na čemu
Onegai shimasu	Molim
Yoroshiku onegai shimasu	Molim (formalno, pristojno)
Dozo yoroshiku onegai shimasu	Molim (vrlo pristojno/formalno)

POZICIJE I SMJEROVI

Mae	Naprijed
Ushiro	Iza
Migi	Desno
Hidari	Lijevo
Yoko	Sa strane
Uchi	Unutra
Soto	Izvana
Ue	Iznad
Shita	Ispod
Omote	Naprijed, pozitivno
Ura	Kružno, izvana, obrnuto, negativno
Gyaku	S druge strane, obrnuto
Gaeshi	Obrnuti
Ryo	Oba, obje
Renzoku	Kombinacija/ kontinuirano
Nagare	Fluidan
Irimi	Ući, ulazak

Kaiten	Rotacija, okret
Musubi	Zajednički/povezan

STUPNJEVI I TITULE

-san	Gospodin/Gospođa
-sensei, Sensei	Učitelj
Shihan	Majstor učitelj
O'Sensei	Osnivač, Veliki učitelj - Morihei Ueshiba
Deshi	Učenik
Uchideshi	Učenik koji živi u dojo-u
Sotedeshi	Učenik koji živi izvan dojo-a
Shoshinsha	Početak
Kohai	Mlađi učenik
-senpai, Senpai / -sempai, Sempai	Stariji učenik
Yudansha	Osoba sa crnim pojasom
Aite	Partner
Tori	Partner koji izvodi tehniku
Nage	Partner koji radi bacanje
Uke	Partner koji prima tehniku
Uchi-tachi	Partner koji napada sa mačem
Uke-tachi	Partner koji se brani sa mačem
Kyu	Kyu stupanj, učenički stupanj
Nan kyu?	Koji Kyu ?

BUDO I OPREMA

Do	Put, način
Budo	Ratnički put, viteštvo
Bujin	Ratnik
Budo-ka	Budo Učenik
Ai	Harmonija, zajedništvo
Ki	Energija, sila, životna/kozmička energija, intuicija
Aikido	Put harmonije sa kozmičkom energijom
Aikido-ka	Aikido učenik
Dojo	“Mjesto puta”, “Mjesto prosvjetljenja”, prostor gdje se vježba
Shomen	Prednji dio dojo-a
Shinza / KamizaKamiza	Mjesto u dojo-u gdje se drže slike, natpisi (kaligrafija) i “oltar” s prinosima “dei-ma”
Rei	Naklon
Reigi	Etiketa, kodeks
Dogu	Oprema za trening
Dogi / gi	Kimono
Obi	Pojas
Hakkama	Tradicionalne hlače-suknja
Zori	Sandale/papuče

TRENING

Keiko	Vježba/trening
Kakeri-geiko	Trening napadanja
Enbukai	Demonstracija
Gasshuku	Trening kamp
Kata	Forma
-jutsu, -waza	Tehnika
-dori, -tori	Tehnika
-nage	Tehnika bacanja
Taijutsu	Tehnike goloruke borbe/bez oružja
Suwariwaza	Tehnike u sjedećem položaju
Tachiwaza	Tehnike u stojećem položaju
Ukemiwaza	Padovi
Hamni handachi waza	Tehnike u kojima je tori u seizi, a uke stoji
Kaeshiwaza	Kontra tehnike, tehnike koje radi uke na torijevu pogrešku
Jiyu-waza	Slobodne tehnike
Randori	Slobodne tehnike protiv više napadača

TRENIRANJE S ORUŽJEM

Bukiwaza	Tehnike sa oružjem
Ken	Mač
Bokken	Drveni mač
Aiki-ken	Aikido mač/aikido škola mača

Jo	Štap
Aiki-jo	Aikido štap/aikido škola štapa
Shiho-giri	Rezati u 4 smjera
Happo-giri	rezati/udarati/raditi ubode u 8 smjerova
Suburi	Osnovne vježbe s oružjem
Jo-suburi	Osnovne vježbe sa jo-om, 20 vježbi/pokreta
Bokken-suburi	Osnovne vježbe sa drvenim mačem, 7 vježbi/pokreta
Kumi-tachi	Napredna vježba sa partnerom/borbene tehnike mačem
Kumi-jo	Napredna vježba sa partnerom/borbene tehnike štapovima
Ken-tai-jo	Borba jo-om protiv kena
Jo-dori	Oduzimanje jo-a (uke štapom napada golorukog tori-ja koji mu oduzima oružje)
Jo-nage	Tehnike bacanja uz pomoć jo-a (goloruk uke napada torija, koji se brani
Tachi-dori	Oduzimanje mača (uke mačem napada golorukog tori-ja koji mu oduzima oružje)
Tanto	Nož (drveni za trening)
Tanto-dori/Tanken-dori	Oduzimanje noža

POZICIJE I TERMINI

Suwari	Sjedeći
Seiza	Sjedenje na koljenima (japanski)
Anza	Sjedenje sa prekriženim nogama (turski)

Hanza	Sjedenje na jednom koljenu
Tachi	Stojeći
Kamae	stav/pozicija
Ken-no-kamae	Stav/gard sa mačem
Tsuki-no-kamae	Stav/gard sa štapom za ubod
Hasso-no-kamae	“Stav znaka osam” sa štapom
Hanmi	Stojeća pozicija sa pola tijela izloženog prema partneru (doslovno: pola tijela)
Ma-ai	Distanca
Zenshin	Prije tehnike, pripremajući um
Tsushin	Za vrijeme tehnike, aktivni um
Zanshin	Nakon tehnike, poslije aktivni um, nesuslomivi duh
Kokyu	Disanje
Kokyu-ryoku	Snaga koja dolazi iz pravilnog disanja
Ki-ai	Ispuštanje zraka tijekom tehnike s pridruženim glasom
Taisabaki	Kretanje tijela
Shikko	Hodanje na koljenima
Ukemi	Pad
Mae ukemi	Pad/kotrljanje prema naprijed
Ushiro ukemi	Pad/kotrljanje prema nazad
Suki	Otvor, mogućnost za napad/tehniku
Atemi	Napad/udarac u vitalne točke
Uchi	Rez

Tsuki	Ubod/udarac šakom
-------	-------------------

Keri	Šut/udarac nogom
------	------------------

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
-------	---

TEHNIKE

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

•