

## POJĘCIA I WYRAŻENIA JAPONSKIE UŻYWANE PODCZAS TRENINGÓW AIKIDO

### PODSTAWOWE ZNACZENIE

**AIKIDO** – droga do harmonii, pojęcie używane przez Wielkiego Sensei'a Morihei Ueshibę od 1942 roku na określenie stworzonej przez siebie sztuki walki.

**AI** - miłość, harmonia

**KI** – energia życia

**DO** – droga, sposób

### JAPONSKIE LICZEBNIKI

**ICHI** – 1

**NI** – 2

**SAN** – 3

**SHI** – 4

**GO** – 5

**ROKU** – 6

**SHICHI** – 7

**HACHI** – 8

**KYU** – 9

**JU** – 10

### POJĘCIA I WYRAŻENIA ZWIĄZANE Z DOJO / ETYKIETĄ / PORZĄDKU NA ZAJĘCIACH

**ARIGATO** - dziękuję

**DAN** - międzynarodowe stopnie mistrzowskie (od I do 8) nadawane przez uprawnionych do tego egzaminatorów

**DOJO** – sala ćwiczeń

**DOSHU** - tytuł aktualnego lidera aikido, prezesa fundacji AIKIKAI

**GASHIO** – gest złożenia rąk na wysokości klatki piersiowej

**HAJIME** – dosł. początek, rozpoczęcie; sygnał rozpoczęcia treningów dawany przez prowadzącego zajęcia

**HAKAMA** – szerokie, tradycyjne spodnie japońskie, noszone w zależności od organizacji od 1 - 2 kyu lub 1 dan

**HOMBU DOJO** – dojo centralne znajdujące się w Tokyo, założone przez o'sensei Morihei Ueshibę, główna siedziba fundacji Aikikai

**KEIKO GI** - strój treningowy

**KYU** – stopnie uczniowskie

**ONEGAI SHIMASU** - dosł. “proszę”, zaproszenie do wspólnego ćwiczenia

**O'SENSEI** - największy nauczyciel, tytuł stosowany do Morihei Ueshiby, twórcy aikido

**REI** - ukłon

**RITSUREI** - ukłon w pozycji stojącej

**SEIZA** – polecenie przyjęcia pozycji siedzącej (siadu klęcznego na piętach)

**SEMPAI** – osoba prowadząca zajęcia, nie posiadająca stopnia mistrzowskiego

**SENSEI** – mistrz, nauczyciel

**TATAMI** – mata do ćwiczeń

**TORI** - ćwiczący: atakowany - wykonujący technikę

**UKE** - ćwiczący: atakujący - na nim wykonywana jest technika  
**YAME** – stop!

## **POSTAWA**

**AI HANMI** - układ ćwiczących; **pozycja ćwiczących jest taka sama**

**GYAKU HANMI** – układ ćwiczących: **pozycja lustrzana**, osoby ćwiczące stoją w odwrotnych pozycjach

**HIDARI KAMAE** – postawa z **lewa** nogą z przodu

**MIGI KAMAE** – postawa z **prawa** nogą z przodu

**SHIZENHON TAI** – pozycja “na baczność”

**SHIZEN TAI** – pozycja swobodna, naturalna

**ZA HO** – pozycja siedząca

**SEIZA** – polecenie przyjęcia pozycji siedzącej (siad klęczny na piętach)

## **PRZEWROTY**

**MAE UKEMI** - przewrót do przodu przez bark

**USHIRO UKEMI** - przewrót w tył przez bark

**YOKO UKEMI** - przewrót w bok

## **RUCHY / KROKI**

**ASHI SABAKI** – ruch stóp

**AYUMI ASHI** – krok przestawny

**IRIMI** - wejście, ruch w przód

**IRIMI TENKAN** – krok naprzód i zwrot w miejscu

**KOKYU TENKAN HO** - ćwiczenie oddechowe, przygotowujące do techniki shiho nage

**OKURI ASHI** – krok odstawny

**OMOTE** – kierunek ruchu: w stronę twarzy, przodu partnera

**SABAKI** – ruch

**SHIKKO** – poruszanie się w pozycji klęczącej

**TAI SABAKI** – sposoby przemieszczania ciała

**TENKAI** – zwrot w miejscu, obrót ciała o 180 stopni bez wykonywania kroków

**TENKAN** - dosł. “z wycofaniem nogi przekształcić”, obrót podstawowy o 180 stopni

**TSUGI ASHI** – krok dostawny

**URA** – kierunek ruchu; do tyłu, w stronę pleców partnera

## **ĆWICZENIA**

**AIKI TAISO** - zestaw ćwiczeń rozgrzewająco-rozciągających

**FUNAKOGI TAISO** - “ćwiczenie wiosłowania”, ćwiczenie wzmacniające pozycję, mające na celu rozbudzenie i scentrowanie ki

**HAISHIN UNDO** - ćwiczenie rozciągająco-rozluźniające stosowane przeważnie na koniec zajęć, polecające na naciągnięciu partnera na plecy, który trzyma nas za nadgarstki

**IKKYO UNDO** - ćwiczenie przygotowujące do wykonywania ikkyo

**KOHO UKEMI UNDO** - tzw. Kołyska ze zmianą nóg, ćwiczenie przewrotów w tył mające przygotować do wykonywania ukemi

**KOKYU HO** - "ćwiczenie oddechu", ćwiczenie wykonywane w pozycji stojącej lub siedzącej, które polega na dojściu do centrum partnera, poznawaniu pracy jego ciała przy jednoczesnej pracy nad własnym oddechem

**TAI NO TENKAN HO** - wykorzystanie ruchu tenkan podczas ćwiczenia z partnerem, obrót ciała o 180\* z uniesieniem rąk, jakby w ruchu trzymania dużej kuli lub tacy

**TEKUBI** - "nadgarstek", ćwiczenie rozgrzewające nadgarstki

### **ATAKI / UCHWYTY / UDERZENIA / KOPNIĘCIA**

**KATA DORI** - uchwyt za bluzę na wysokości ramienia

**KATA DORI MEN UCHI** - uchwyt za bluzę na wysokości ramienia z jednoczesnym uderzeniem w twarz

**KATATEDORI** - uchwyt za rękę/nadgarstek

**MAE GERI** – proste kopnięcie w przód

**MOROTE DORI** - uchwyt dwiema rękami za jedną rękę/nadgarstek

**MUNE DORI MEN UCHI** - uchwyt za bluzę na wysokości klatki piersiowej z jednoczesnym uderzeniem w twarz

**RYO KATA DORI** - uchwyt za bluzę dwiema rękami

**RYO HIJI DORI** - uchwyt za bluzę na wysokości łokci/za łokcie obiema rękoma

**RYOTE DORI** – uchwyt za dwie ręce

**SHOMEN UCHI** - cięcie proste mieczem lub ręką w płaszczyźnie pionowej

**TSUKI** – uderzenie proste

**USHIRO ERI DORI** – uchwyt z tyłu za kołnierz

**USHIRO KATATE DORI KUBI SHIME** – uchwyt z tyłu za rękę z jednoczesnym duszeniem

**USHIRO RYOTE DORI** – uchwyt z tyłu za dwa rękawy

**YOKOMEN UCHI** - cięcie ukośne z lekkim zejściem w bok

### **BRON UŻYWANA PODCZAS TRENINGÓW AIKIDO**

**BOKKEN** – miecz drewniany

**JO** – kij

**TANTO** - nóż drewniany

**KATANA** – miecz

### **SPOSOBY ĆWICZENIA I WYKONYWANIA TECHNIK**

**CHUDAN** - średnia wysokość (tułów, splot słoneczny)

**GEDAN** – nisko (poniżej bioder)

**HANMI HANDACHI WAZA** – tori siedzi, uke stoi

**IPPAN GEIKO** – tori jest atakowany przez jednego uke

**JIYU WAZA** – tori wykonuje dowolne techniki

**JO DORI** – metody obrony przed atakiem kijem

**JODAN** – wysoko (głowa, szyja, ramiona)

**KAESHI WAZA** – kontr-techniki

**KAKARI GEIKO** – tori jest atakowany przez kilku uke

**KUMI TACHI** - ćwiczenia z partnerem przy użyciu bokkena

**SUBURI** - ćwiczenia indywidualne wykonywane przy użyciu bokkena lub jo

**SUWARI WAZA** – techniki lub ćwiczenia wykonywane w pozycji klęczącej

**TACHI TORI** – metody obrony przed atakiem drewnianym mieczem

**TACHI WAZA** – techniki lub ćwiczenia wykonywane w pozycji stojącej

**TANTO TORI** – metody obrony przed atakiem drewnianym nożem

**USHIRO WAZA** – ataki od tyłu

### **TECHNIKI / UNIERUCHOMIENIA / RZUTY**

**OSA E WAZA** - unieruchomienie

**IKKYO** – pierwsza forma unieruchomienia

**NIKKYO** – druga forma unieruchomienia

**SANKYO** – trzecia forma unieruchomienia

**YONKYO** – czwarta forma unieruchomienia

**GOKYO** - piąta forma unieruchomienia

**HIJIKIME OSAE** – forma unieruchomienia przeciwnika z wykorzystaniem dźwigni łokciowej

**NAGE WAZA** – rzuty, techniki rzutowe

**KOTE GAESHI** – rzut przez skręcenie nadgarstka, wykonywany również jako unieruchomienie

**SHIHO NAGE** – rzut podstawowy, tzw. “rzut w cztery strony”

**IRIMI NAGE** – rzut przez “irimi”, wejście w partnera

**KOKYU NAGE** - dosł. “rzut oddechem”

**KOSHI NAGE** – rzut przez biodro

**UCHI KAITEN NAGE** – rzut obrotowy, wykorzystujący ruch do wewnątrz, przejście pod ramieniem partnera

**SOTO KAITEN NAGE** – rzut obrotowy, wykorzystujący ruch zewnątrz

**UDEKIME NAGE** – rzut wykorzystujący dźwignię na staw łokciowy

**TENCHI NAGE** – rzut tzw. “niebo - ziemia”

**JUJIGARAMI** – rzut przez skrzyżowanie ramion