

AIKIDO EDZÉSEKEN HASZNÁLTOS JAPÁN KIFEJEZÉSEK

Etikett

O-Sensei ni rei!	Üdvözljük O-Senseit (tiszteletadás Ueshiba Moriheinek, az aikido alapítójának)
Otagai ni rei!	Üdvözljük egymást (tiszteletadás az edzőtársaknak)
Sensei/senpai ni rei!	Üdvözljük a mestert/oktatót (tiszteletadás a mesternek, illetve instruktornak)
Shomen ni rei!	Üdvözlés előre (tiszteletadás az aikido szellemiségét jelképező oltárnak, illetve az előtte levő személynek)
Onegaishimasu	Megkérlek (a mestert/instruktort arra kérem, hogy tanítson; az edzőtársat arra, hogy gyakoroljon velem)
Dómo arigató gozaimashita	Köszönöm szépen (múlt időben, mert utólag mondjuk)
Konnichi wa	Jó napot kívánok
Konban wa	Jó estét kívánok
Sayonara	Viszontlátásra
Ohayo (gozaimasu)	Jó reggelt kívánok

Vezényszavak

Dózo	Kérem (utasítás a gyakorlás megkezdésére)
Yame	Abbahagyni (utasítás a gyakorlás befejezésére)
Dogedan	Utasítás a gyakorlás folytatására
Zao	Leülni (seiza ülésbe)
Kiritsu	Felállni (seizából)
Antai	Váltás (másik oldalra)
Aikikegi	Utasítás az öltözék megigazítására

Alapfogalmak

Sensei	Tanár; saját iskolával rendelkező oktató (3. dantól)
Senpai	Rangidős személy; a sensei rangidős tanítványa, aki oktat (1, 2. dan fokozattal)
Dojo	Edzőterem
Seiza	Japánülés
Mokuso	Meditáció edzés előtt; ráhangolódás az edzésre
Tachiwaza	Álló helyzetben történő gyakorlás
Tachi (-dachi)	Állás, testhelyzet (nekoashi dachi = macskaláb-állás)
Suwariwaza	Ülő (térdelő) helyzetben történő gyakorlás
Hanmihandachiwaza	Tori ülő, uke álló helyzetében történő gyakorlás
Shikkodachi	Térdelőállás, illetve lépés
Kihon	Alapgyakorlatok, rávezető technikák
Jiyuwaza	Kötetlen gyakorlás
Tori	Az a személy, aki a technikát végrehajtja
Uke	Az a személy, aki a technikát fogadja
Kamae	Testtartás (harcművészeti)
Ma ai	Helyes távolság uke és tori között
Ichi, ni, san, shi, go, roku, shichi, hachi, kyú, ju	Számok: egy, kettő, három, négy, öt, hat, hét, nyolc, kilenc, tíz
Hidari	Bal
Migi	Jobb
Mae	Elöl; előtt
Ushiro	Hátul; mögött
Uchi	Bent; belső
Soto	Kint; külső
Omote	Előoldal
Ura	Hátoldal
Ryó	Mindkettő; pár
Juji	Keresztezés; keresztben
Hara	A ki (energia) központja a hasban, mintegy két ujjnyival a köldök alatt, nőknél a köldök magasságában

Technika

Irimi	Belépés
Tai sabaki	A test elmozdulása; helyválttatás
Tegatana	Kardkéz: egyenes, kissé ívelt kéztartás
Yahazu	Íj-tartás: fogáskor a kinyújtott mutató- és hüvelykujjal közbezártan íjat formáló belső kézzel
Ai hanmi	Egyenes felállás: mindkét félnek a jobb, illetve bal lába van elől
Gyaku hanmi	Fordított felállás: a két félnek ellentétes (jobb és bal, vagy bal és jobb) lába van elől
Nage	Dobás
Osae	Leszorítás, lefogás (rögzítés)
Kaeshi (-gaeshi)	Megfordítás
Otoshi	Leejtés
Uchi	Vágás (shomen uchi = szemközti irányú vágás; yokomen uchi = oldalirányú vágás)
Tsuki	Szúrás (jodan tsuki = felfelé szúrás; chudan tsuki = középre szúrás)

Testrészek

Ude	Kar
Te	Kéz
Katate	Egy kéz (fél kéz)
Morote	Mindkét kéz
Tekubi	Csukló
Kata	Váll
Hiji	Könyök
Kubi	Nyak
Koshi	Csípő
Ashi	Láb (lépést is jelent)

Alaptechnikák elnevezése

Ikkyo (első tanítás) – Ude osae	Karrögzítés
Nikyo (második tanítás) – Kote mawashi	Csuklófordítás
Sankyo (harmadik tanítás) – Kote hineri	Csuklócsavarás
Yonkyo (negyedik tanítás) – Tekubi osae	Csuklórógzítés
Gokyo (ötödik tanítás) – Ude no bashi	Kartörés
Irimi nage	Belépő dobás
Tenchi nage	Ég-föld dobás
Shiho nage	Négy irányú dobás
Kaiten nage	Forgató dobás (uchi kaitennage = belső forgató dobás; soto kaitennage = külső forgató dobás)
Kotegaeshi nage	Csuklóátfordításos dobás
Udekime nage	Karfeszítéses dobás
Sumi otoshi	Sarok (kanyar-) leejtés
Kokyu nage	Dobás a légzés erejével
Koshi nage	Csípődobás