

Словарь терминов айкидо

Звучание	Перевод
Ай	1) Гармония, объединение, унификация. Активный принцип Айки-дзюцу и Айкидо. 2) Любовь (в другом написании). Дух любви - это дух гармонии. Не эгоистичная, ограниченная привязанность к отдельному человеку или группе, но всеобъемлющая любовь, сочувствующая всему сущему в мире.
Ки	Дух. Энергия. Насущная сила. Намерение. Ки, житнетворная субстанция вселенной, не имеет эквивалента в других языках и иных учениях. основополагающий элемент всех аспектов восточной культуры - философии, медицины, искусства, физической тренировки. Ки может быть осознана лишь при непосредственном восприятии
До	Путь, способ, метод, вид, манера. В Японии любое искусство, ставящее целью достичь технического и духовного совершенства, называют До - Путем к гармонии духа и тела.

Кто есть кто в Айкидо

<i>О-сенсэй</i>	Великий учитель (основатель Морихей Уэсиба)
<i>Дошу</i>	Глава школы
<i>Айкидока</i>	Человек, который занимается айкидо
<i>Сихан</i>	Инструктор-руководитель (от 6-го Дана и выше)
<i>Сенсэй</i>	Учитель (буквально - Рожденный ранее)
<i>Ути дэси</i>	Ближайший ученик или последователь
<i>Сэмпай</i>	Старший ученик
<i>Кохай</i>	Младший ученик
<i>Дохай</i>	Равные между собой ученики
<i>Додзё чё</i>	Старший в додзё
<i>Юданча</i>	Обладатель степени Дан
<i>Кю</i>	Ученическая степень в будо
<i>Дан</i>	Мастерская степень в будо

Степени обучения в Айкидо

<i>Хачи-кю</i>	8 кю
<i>Шичи-кю</i>	7 кю
<i>Рок-кю</i>	6 кю
<i>Го-кю</i>	5 кю
<i>Ён-кю</i>	4 кю
<i>Сан-кю</i>	3 кю
<i>Ни-кю</i>	2 кю
<i>Ик-кю</i>	1 кю
<i>Шо-дан</i>	1 Дан
<i>Ни-дан</i>	2 Дан (фукусидоин)
<i>Сан-дан</i>	3 Дан (фукусидоин)
<i>Ён-дан</i>	4 Дан (сидоин)
<i>Го-дан</i>	5 Дан (сидоин)
<i>Року-дан</i>	6 Дан (сихан)
<i>Шичи-дан</i>	7 Дан (сихан)
<i>Хачи-дан</i>	8 Дан (сихан)
<i>Ку-дан</i>	9 Дан (сихан) – (присуждался только О-сэнсэем)
<i>Дзю-дан</i>	10 Дан (сихан)

Общие понятия айкидо

<i>Кейко</i>	Тренировка
<i>Додзё</i>	Место постижения пути, зал для занятий айкидо или другим японским боевым искусством
<i>Камидза/Шомон</i>	"Верхняя" сторона ДОДЗЁ . Является предметом культа древней японской религии синтоизм. Последователи синтоизма обожествляли умерших предков и различные природные объекты и называли их "ками". Чтобы получить поддержку и защиту этих духов японцы сооружали для них маленькие домики/алтари. В случае додзё считается, что в камидза живёт дух Основателя, который своим незримым присутствием направляет занимающихся, помогая им осваивать боевое искусство. Обычно с этой стороны стоит Учитель и здесь вешают свиток с каллиграфией или портрет основателя школы. Место, отводимое для тренеров и почётных гостей.
<i>Киай</i>	Выкрик, наполненный внутренней силой, или ки, единство голоса и импульса внутренней энергии
<i>Мокусю</i>	"Молчание мыслей", размышлять, следить глазами за чем-либо. Медитация в начале и конце тренировки, выполняемая сидя в положении сейдза (сидя на коленях) и закрыв глаза.

<i>Татами</i>	Тренировочный мат (исходно - японские соломенные)
<i>Доги</i>	Форма для занятий японскими единоборствами, состоящая из куртки и брюк
<i>Ги, кимоно, кейкоги</i>	Одежда для занятий айкидо (похожа на кимоно для дзюдо)
<i>Оби</i>	Пояс
<i>Хакама</i>	Широкие штаны-юбка
<i>Таби</i>	Традиционные японские носки высотой до лодыжки с отдельным пальцем
<i>Боккэн</i>	Деревянный меч для занятий
<i>Танто</i>	Деревянный нож для занятий
<i>Дзё</i>	Деревянная палка для занятий

<i>Тори</i>	Защищающийся партнёр, т.е. тот, кто проводит приём.
<i>Укэ</i>	Атакующий партнёр, т.е. тот, на ком выполняется техника.

Язык Учителя

<i>Анагаэ си мас</i>	Приветствие
<i>Домо оригато годзима сита</i>	Большое спасибо (за проведенную тренировку)
<i>Рей</i>	Поклон партнеру
<i>Шомээн-ни-рэй</i>	Поклон основателю
<i>Сенсей-ни-рэй</i>	Поклон своему учителю
<i>Отага-ни-рэй</i>	Поклон партнеру
<i>Тате/Кирицу</i>	Встать
<i>Суваре</i>	Сесть в стойку, поза готовности
<i>Сэйдза</i>	Положение сидя на коленях, поза ожидания.
<i>Хаджеме</i>	Начало выполнения упражнения (техники)
<i>Катай</i>	Смена стойки
<i>Ямэ</i>	Конец выполнения упражнения (техники)

Цифры

<i>Ич</i>	Один
-----------	------

<i>Ни</i>	Два
<i>Сан</i>	Три
<i>Си</i>	Четыре
<i>Го</i>	Пять
<i>Рок</i>	Шесть
<i>Сить</i>	Семь
<i>Хать</i>	Восемь
<i>Ку</i>	Девять
<i>Дзю</i>	Десять

Направления и уровни

<i>Хидари</i>	Левый, влево
<i>Миги</i>	Правый, вправо
<i>Маэ</i>	Передний, вперед
<i>Уширо</i>	Задний, назад
<i>Сото</i>	Снаружи
<i>Учи</i>	Внутри, изнутри
<i>Омотэ</i>	Вперед, в лицо
<i>Ура</i>	Назад, за спину
<i>Сёмэн</i>	Спереди, прямо
<i>Ёко</i>	Сбоку

<i>Дзёдан</i>	Верхний уровень (выше плеч)
<i>Чудан</i>	Средний уровень (от плеч до пояса)
<i>Гэдан</i>	Нижний уровень (ниже пояса)

Передвижения (тай сабаки)

<i>Сабаки</i>	Перемещения
<i>Аюми аши</i>	"Шаг"; техника передвижения в Айкидо в Тати вадза, которое начинается с "задней" ноги.
<i>Цуги аши</i>	"Подшаг"; техника передвижения в Айкидо в Тати вадза, которое начинается с "передней" ноги.
<i>Окури аши</i>	"Подшаг"; техника передвижения в Айкидо в Тати вадза, которое начинается с "задней" ноги
<i>Иrimi</i>	Круговое движение вперед
<i>Тэнкан</i>	Разворот на передней ноге
<i>Нагаши</i>	Разворот на задней ноге на 180*
<i>Тэнсин (маяси/усираси)</i>	В сторону под 45*
<i>Кайтэн/Тенкай</i>	Разворот на пятках
<i>Сикко (маэ/усиро)</i>	Передвижение на коленях
<i>Сикко-мавари</i>	Передвижение на коленях с поворотами

Страховки (укэми)

<i>Маэ укэми</i>	Кувырок вперед
<i>Усиро укэми</i>	Кувырок назад
<i>Ёко укэми со сменой стойки</i>	Кувырок боком вперед
<i>Ёко укэми на три такта</i>	Перекат на бок
<i>Уширо хантэн укэми</i>	Кувырок назад с отбивом
<i>Тоби укэми</i>	Верхняя (высокая) страховка

Стойки (Камаэ)	
<i>Хидари ханми</i>	Левосторонняя стойка
<i>Миги ханми</i>	Правосторонняя стойка
<i>Ай ханми</i>	Одноименная стойка
<i>Гяку ханми</i>	Разноименная стойка
<i>Кибодачи</i>	"Позиция всадника"
Группы техник в Айкидо	
<i>Ката</i>	Форма техник или последовательность таких форм
<i>Вадза</i>	Класс или группа техник, приёмов
<i>Таси вадза</i>	Положение, когда оба партнера стоят на ногах
<i>Сувари вадза</i>	Положение, когда оба партнера сидят на коленях
<i>Ханми хантати вадза</i>	Положение, когда уке стоит на ногах, а тори сидит на коленях
<i>Нагэ вадза</i>	Бросковые (нагэ) техники
<i>Осаэ вадза</i>	Техники на удержание (осаэ)
<i>Рандори / дзю вадза</i>	Произвольная техника от произвольной атаки
<i>Кокариейка</i>	Сёмен учи - ирими наге (без броска)
<i>Танин дзе дори</i>	Сёмен учи - икке с укладкой
<i>Рэндзоку вадза</i>	Техника перехода одной техники в другую
<i>Каэси вадза</i>	Техника контр-приемов
Атаки в айкидо	
<i>Атеми</i>	Отвлекающий удар
<i>Уракен</i>	Удар тыльной стороной ладони
<i>Сёмэн ути</i>	Удар в голову сверху вниз
<i>Киаваса</i>	Удар в голову (прямой) ребром ладони
<i>Ёкомэн ути</i>	Удар в голову (висок) ребром ладони
<i>Түки</i>	Прямой удар кулаком
<i>Дзёдан түки</i>	Удар кулаком в голову
<i>Сёмэн түки</i>	Удар кулаком в грудную клетку
<i>Чудан түки</i>	Удар кулаком в живот
<i>Маэ гири</i>	Прямой удар ногой
<i>Ёко гири</i>	Прямой удар ногой в ёко
<i>Маваши</i>	Боковой удар ногой в ёко
Возможные хваты	
<i>Дори</i>	Захват
<i>Ката дори</i>	Хват за плечо
<i>Ката дори мэн ути</i>	Хват одной рукой за плечо и сёмэ ути второй рукой
<i>Кататэ дори</i>	Хват за предплечье
<i>Кататэ рётэ дори</i>	Хват двумя руками за предплечье
<i>Рё ката дори</i>	Хват за оба плеча
<i>Рётэ дори</i>	Хват обеих рук
<i>Мунэ дори</i>	Хват одной рукой за отвороты кимоно ниже линии ключиц
<i>Усиро рё ката дори</i>	Хват сзади за оба плеча
<i>Усиро рётэ дори</i>	Хват сзади за обе руки
<i>Усиро куби симэ</i>	Хват сзади, одной рукой удушение, второй контроль запястья
<i>Усиро эри дори</i>	Хват сзади за воротник
<i>Усиро рётэ хикиаге</i>	Хват сзади поверх рук
<i>Усиро ситатэ дори</i>	Хват сзади под руками

Части тела

<i>Тай</i>	Корпус
<i>Мэн</i>	Голова
<i>Куби</i>	Шея
<i>Удэ</i>	Плечо, рука
<i>Ката</i>	Плечо
<i>Тэ</i>	Рука
<i>Соде</i>	Локоть
<i>Котэ</i>	Запястье, кисть
<i>Ёко</i>	Бок, боковая сторона
<i>До</i>	Живот
<i>Аси</i>	Нога
<i>Снэ</i>	Пятка