

Основная терминология айкидо

Во время ритуала в начале и конце тренировки	
Слово	Значение
О-нэгаи симас	Проявление доверия и уважения. Говорится в начале тренировки, после мукусо
Аригато годзаймасита	Благодарность за проведённую совместно тренировку. Говорится в конце, после мокусо.
Мукусо	Медитация с закрытыми глазами. Цель - отбросить все проблемы внешнего мира за пределами додзё, очистить разум.
Шомен ни рей	поклон камидзе.
Сенсей ни рей	поклон учителю
Атагай ни рей	поклон партнёру
Осу!	"Пойдём по Пути вместе", "терпи".
	Приглашение в парную работу. Проявление доверия и уважения. Берегите укэ, он доверил Вам свое здоровье. И напомнил об этом, сказав эту фразу.

Направления		
Слово	Значение	Пример
Маэ	Передний, фронтальный, вперед, напротив	Маэ укэми
Усиро	Задний, назад	Уширо рётэ мочи
Хидари	Лево, левый	Хидари-хамми камаэ
Миги	Право, правый	Миги-хамми камаэ
Дзёдан	Верхний уровень	Дзёдан цки
Чудан	Средний уровень	Чудан цки
Гэдан	Нижний уровень	Гэдан гаэси
Учи	Изнутри (в т.ч.. "дома")	Учи каитэн нагэ
Ёко	Вбок	Ёко укэми

Взаимное положение		
Слово	Значение	Пример
Ай	Такой же, подобный, гормональный, соответствующий	Ай-хамми камая
Гяку	Разноименный, противоположный	Гяку-хамми камая
Ирими	Движение встречным ходом	Ирими нагэ ичи
Тэнкан	Круговое движение за спину партнера, движение поворотом	Таи-сабаки ирими тэнкан

Базовая терминология		
Слово	Значение	Пример
Додзё	Место проведения занятий, буквально - место постижения Пути.	Поклонитесь шомэну при входе в додзё
Татами	Маты, на которых проводятся занятия	Не бойтесь контакта с татами
Камидзе	Место с портретом Основателя	Поклон в сторону Камидзе
Камаэ	Стойка, положение, состояние духа.	Хидари-но камаэ
Хамми	Стойка вполоборота, "полмонеты"	Гяку хамми
Ханми	Фронтальное положение	Хидари ханми камаэ
Вадза	Техника, стиль, подраздел искусства.	Укэми-вадза, сувари-вадза
Укэ	Атакующий, тот, на ком применяют технику нейтрализации, "принимающий"	Берегите своего укэ!
Укэми	Страховка, техника падения.	Маэ кайтэн укэми
Шитэ	Защищающийся, нейтрализующий атаку	Тори должен быть мягким!
Цки	Удар, толчок	Гэдан цки
Учи	Рубящий удар	Шомэн учи
Нагэ	Бросок	Учи кайтэн нагэ
Осаэ	Удержание	Осаэ вадза
Кайтэн	Круг, круговой (буквально "раскрутка тела")	Учи кайтэн нагэ
Ма-ай	Гармоничная дистанция между партнерами	Соблюдайте ма-ай!

Команды инструктора

Фраза	Перевод	Примечание
Ёй!	Приготовиться! (букв. "хорошо")	Смена камаэ путём разворота.
Хаджимэ!	Старт! Вперед! (букв. "начнём")	Команда к началу выполнения чего-либо.
Хай, до:зо!	Пожалуйста!	Зачастую - приглашение к исполнению упражнения или техники.
Ямэ!	Достаточно! Хватит!	Команда к прекращению действия.
Маттэ!	Приостановитесь! (букв. "подождите")	Временное прекращение действия.
Кокунитсе!	Закончили!	Окончание выполнения техники.
Катаэ!	Повернитесь кругом! (букв. "вращайтесь")	Зачастую в значении "поменяйтесь ролями".
Мукусо!	Закройте глаза для медитации.	Это часть ритуала в начале и в конце занятий.
Сейдза!	Сядьте. Так же - собственно название позиции на коленях.	Команда к принятию позиции "сейдза". Буквальное значение - "медитация".
Кирицу!	Встаньте!	Встаньте, поднимитесь с колен.

Взаимное общение

Фраза	Значение	Примечание
О-нэгаи симас	Доверяю вам свое тело (букв. "прошу вас")	Проявление доверия и уважения.
Хай!	Да.	Утверждение. Зачастую используется в значении "я вас понял".
Ииэ	Нет	Отрицание
Домо: аригато: годзаймас!	Спасибо, очень вежливая форма (настоящее продолженное время)	Предполагается продолжение общения.
Домо: аригато: годзаймасита!	Спасибо, очень вежливая форма (прошедшее время)	В конце общения (например, вы уходите)
Аригато:!	Спасибо, неформально.	Такое обращение допустимо скорее к партнеру, чем к учителю
Домо:!	Спасибо, неформально	Тоже неформальный вариант.
Домо: аригато:!	Спасибо, вежливая форма	Наиболее распространенная форма. Годится почти везде. Если вы выслушали персональное объяснение от учителя, скажите "Хай, вакаримас! Домо аригато!"

КИХОН ДОСА (Базовые перемещения)		
1. Migi Hanmi Kamae	миги ханми камае	правосторонняя основная стойка
2. Hidari Hanmi Kamae	хидари ханми камае	левосторонняя основная стойка
3. Tai No Henko Ichi	тай но хенко ичи	движение тела по диагонали вперед
4. Tai No Henko Ni	тай но хенко ни	круговое движение ноги, находящейся сзади, на 95о
5. Hiriki No Yosei Ichi	хирики но йосей ичи	движение вперед с движением локтей вперед
6. Hiriki No Yosei Ni	хирики но йосей ни	повороты на 180о назад, затем вперед
7. Shumatsu Doza Ichi	шумацу доза ичи	четыре прямых движения вперед со сменой углов
8. Shumatsu Doza Ni	шумацу доза ни	четыре направленных поворота с контролем веса тела на впереди стоящей ноге
9. Seiza Ho	сейза хо	правильное положение сидя
10. Shikko	шикко (сикко)	передвижение на коленях
11. Tai No Henko Rensoku Doza	тай но хенко ренсоку доза	непрерывное выполнение движения
12. Niban Rensoku Doza	нибан ренсоку доза	непрерывные повороты на 180о
13. Tai Sabaki	тай сабаки	поворот туловища

УКЕМИ (Страховки)		
1. Koho Ukemi	кохо укеми	страховка с падением назад
2. Den Guri Gaeshi	ден гури гаеши	обычный кувырок вперед
3. Zempo Kaiten Ukemi	земпо кайтен укеми	страховка перекатом вперед
4. Zempo Hyaku Ukemi	земпо хяку укеми	высокая страховка (прыжки)
5. Koho Kaiten Ukemi	кохо кайтен укеми	страховка с кувырком назад
6. Katate Koho Ukemi	катате кохо укеми	страховка назад с ударом одной рукой
7. Ryote Koho Ukemi	риоте кохо укеми	страховка назад с ударом двумя руками

Названия техник	
Тачи вадза	Оба партнера в стойке (от татцу - стоять)
Сувари вадза	Оба партнера на коленях
Ханми-хантачи вадза	Укэ в стойке, шите на коленях (буквально - полустоя)
Ичи	Движение встречным ходом, более агрессивная, "активная" форма
Ни	Движение по кругу за спину партнера, "пассивная форма"
Иппон-гейко	Работа на одно движение (движение-пауза)
Какари-гейко	"Безостановочная тренировка" (без пауз, даже если партнеры делают поочередно)
Дзю-вадза	"Свободная работа" (иногда ограничен тип атаки или защиты)

АТАКИ	
Название	Действие
Шомэн учи	Рубящий удар по голове сверху
Ёкомэн учи	Рубящий удар сбоку по голове
Гэдан цки	Прямой удар в нижний уровень
Чудан цки ,	Прямой удар в средний уровень
Шомен цки	
Дзёдан цки	Прямой удар в верхний уровень
Гаммен цки	
Гяку цки	Удар рукой, разноименной впереди стоящей ногой
Маэ гэри	Прямой удар ногой
Ёко гэри	Боковой удар ногой
Катате куби мочи	Захват рукой за запястье руки противника
Кататэ мочи	Захват рукой за зону пульса руки противника
Ката мочи	Захват за плечо
Моротэ мочи	Захват двумя руками одной руки противника
Риотэ мочи	Захват двумя руками за обе руки противника
Содэ мочи	Захват за рукав одежды
Хиджи мочи	Захват за локоть
Уширо риотэ мочи	Захват двумя руками за обе руки противника сзади
Усиро риоката мочи	Захват за оба плеча сзади
Мунэ мочи	Захват за грудь
Ери мочи	Захват за отворот кимоно по центру

Усиро куби шимэ	Удушающий захват сзади
Усиро эри мочи	Захват за воротник кимоно сзади рукой

НАГЕ ВАДЗА (Бросковые техники)			
Название	Буквальный перевод	Значение	Синонимы и комментарии
Нагэ	Бросок	Бросок	
Нагэ вадза	Бросковая техника	Бросковая техника	
Иrimi нагэ	Бросок входом	Бросок встречных ходом	Техника 20-ти лет
Коккью нагэ	Бросок силой дыхания	Бросок силой дыхания	Общее название для бросков за счёт инерции атакующего, без применения болевого воздействия.
Коши нагэ	Бросок поясницей	Бросок через бедро	
Сихо нагэ	Бросок "на четыре стороны"	Бросок "на четыре стороны"	
Сокумен иrimi нагэ		Бросок боковым входом	
Кайтэн нагэ	Бросок вращением тела	Бросок с захватом кисти укэ с заведением его руки за спину по углом 90 градусов, при котором последний укатывается (бросок колесом)	
Дзюдзи гарами нагэ	Бросок десяткой	Бросок перекрещиванием рук укэ	Десятка, бросок десяти. Руки перекрещены в форме иероглифа дзю (десять)
Кохо наге		Опрокидывание в сторону незаполненного пространства за ногами укэ	
Хидзи атэ кокью наге		Бросок боковым входом с воздействием на локтевой сустав укэ снизу-снаружи	
Котэ гаэси	Бросок возвращением запястья	Бросок вращением кисти укэ во внешнюю сторону	

Удэкимэ нагэ	Хидзи ате	Бросок боковым входом с воздействием на плечевой суставукэ снизу-снаружи	
Тэнчи нагэ	Бросок "небо-земля"	Бросок разбалансированием укэ методом растягивания его захвата вверх с одной стороны и вниз с другой.	

ОСАЕ ВАДЗА (Техники удержания)

Название	Буквальный перевод	Значение	Синонимы
Осаэ	Удержание	Удержание	
Осаэ-вадза	Техника удержаний	Техника удержаний	
Иккадзё: первый контроль	Первый урок	Контроль воздействием на локоть укэ снаружи	Удэ осаэ, Иккё
Никкадзё: второй контроль	Второй урок	Контроль воздействием на локтевой и лучезапястный суставы укэ. Рука укэ расположена в форме латинской буквы S	Котэ маваси, Никкё
Санкадзё: третий контроль	Третий урок	Контроль скручиванием лучезапястного сустава укэ внутрь, в сторону его подмышки	Котэ хинэри, Санкё
Ёнкадзё: четвертый контроль	Четвёртый урок	Контроль воздействием на нервные центры внутренней стороны лучезапястного сустава укэ	Тэкуби осаэ, Ёнкё
Гоккадзё	Пятый урок (1)	Контроль изломом лучезапястного сустава укэ в сторону естественного сгиба	Куджи осаэ, Гоккё

ОРУЖИЕ

Название	Значение	Комментарий
Кэн	Меч	Меч вообще (используется как суффикс)
Боккэн	Деревянный меч для тренировок	Когда-то использовался

		самураями для сравнительно бескровных соревнований
Дзё	Короткая палка, посох	
Танто	Нож, короткий клинок	
Дайто	Длинный меч, катана	
Сёто, Вакидзаси	Средний меч	
Дай-сё	Пара мечей	Классический вариант вооружения самурая.
Айки кэн	Техника работы с мечом в айкидо	От Сайто сэнсэя
Айки дзё	Техника работы с дзё в айкидо	От Сайто сэнсэя
Танто дори	Техника "отнимания" ножа	
Тачи дори	Техника "отнимания" меча	

ОДЕЖДА		
Термин	Значение	Синонимы и комментарии
Ги	Тренировочная одежда (кимоно)	До-ги, Кейко-ги
Хакама	Широкие штаны для тренировок	
Оби	Пояс	
Дзори	Сандалии	