



Sakitama Dojo

G l o s s a r i o a i k i d o

A

AI: armonia
AIHANMI: stessa guardia per tori e uke
AIKIKEN: uso della spada nell' aikido
AIKITAISO: ginnastica dell' aikido
ASHI: piede
ATAMA: testa
ATEMI: colpo
AYUMI ASHI: Spostamento di base

B

BOKEN: spada di legno
BUDO: via delle Arti Marziali
BUSHIDO: la via del guerriero, codice d'onore
BUKI WAZA: tecniche armi

C

CHUDAN: medio
CHUDAN NO KAMAE: guardia media
CHUDAN TSUKI: pugno medio

D

DAN: grado acquisito con la cintura nera
DO: via, percorso
DOJO: luogo dove si pratica l' Arte Marziale
DOMO ARIGATO' GOZAIMASU: grazie mille
DOZO: prego

E

EMBUKAI: dimostrazione aperta al pubblico
ERI: bavero
ERITORI: presa al bavero

G

KAMAE: posizione di guardia
GAESHI: rovescio
GEDAN: basso
GEDAN NO KAMAE: guardia bassa
GOMMENASAI: chiedo scusa
GYAKUHANMI: guardia opposta

H

HAJIME: inizio
HANMI: posizione di guardia dell' Aikido
HANMI HANDACHI WAZA: tecniche dove il tori è seduto (suwari waza) e l' uke in piedi (tachi waza)
HARA: ventre, stomaco
HAISOKU: collo del piede
HAKAMA: pantaloni tradizionali giapponesi
HAPPO GIRI: taglio in otto direzioni
HIDARI: sinistra
HIDARI HANMI: posizione di guardia sinistra
HIJI: gomito
HIJI DORI: presa al gomito

I
IRIMI: entrata diretta in avanti

J
JIYU WAZA: tecniche libere
JO: bastone
JO DORI: presa del Jo
JO MOCHI NAGE WAZA: tecniche di proiezione su presa del Jo
JODAN: alto
JODAN TSUKI: pugno alto
JODAN NO KAMAE: guardia alta

K
KAITEN: cambio del fronte di attacco, ruotando il corpo sulle parti anteriori del piede
KAMAE: posizione di guardia
KATA: spalla
KATA: forma, serie di movimenti che rappresentano varie tecniche
KATAME WAZA: tecniche di immobilizzazione
KATANA: spada giapponese
KATA DORI: presa alla spalla
KATATE RYOTEDORI: presa con entrambe le mani ad un braccio
KATATE DORI: presa con una mano ad un polso
KEIKO: allenamento
KEIKOGI: divisa da allenamento
KEN: spada
KI: energia universale, spirito
KI NO NAGARE: flusso del Ki
KIAI: grido che accompagna un colpo
KIHON: base
KIHON WAZA: tecnica di base
KIME: determinazione
KIRU: tagliare
KOTAI: duro
KOHAI: nuovo nella pratica
KO-DACHI: spada piccola dei Samurai
KOKYU: respirazione
KOKYU HO: esercizio di studio del Kokyu
KOKYU NAGE: tecniche di proiezione con respirazione
KOSHI: anca.
KOSHI NAGE: proiezione con movimento di torsione del busto o delle anche
KOTE: polso
KUBISHIME: strangolamento.
KONBANWA: buona sera
KONNICHIWA: buon giorno
KUBI: collo
KUMI TACHI: sequenza di combattimento dove il tori e l' uke impugnano il Ken
KUMI JO: sequenza di combattimento dove il tori e l' uke impugnano il Jo

M
MA AI: distanza
MAE: davanti
MAE UKEMI: caduta in avanti
MAE WAZA: tecniche su attacchi frontali
MAE GERI: calcio diritto
MARU: cerchio
MAWARU: girare
MAWATTE: girate (comando)
MIGI: destra
MIGI HANMI: guardia destra
MUNE: petto
MUNE TORI: presa al petto

N

NAGE: proiezione

NAGE WAZA: tecniche di proiezione

O

OBI: cintura

OMOTE: di fronte

OHAYO GOZAIMASU: buon giorno (si usa la mattina presto)

ONEGAESHIMASU: per favore

OSHIERU: insegnare

OWARI: fine

OYASUMINASAI: buona notte

OYO WAZA: tecniche di applicazione

R

REI: saluto

REIGI: etichetta, educazione

RITSUREI: saluto in piedi

RYO: entrambi

RYO HIJITORI: presa ad entrambi i gomiti

RYOKATADORI: presa ad entrambe le spalle

RYOTEMOCHI: presa con due mani ad un braccio (indicato anche come **KATATERYOTETORI**)

RYOTEDORI: Presa su ambo i polsi

RYOERIJIME: presa al petto con due mani incrociate

S

SANKAKU: triangolo

SANKAKU TAI: posizione a triangolo dei piedi

SAYA: fodero del Katana

SEIZA: sedere sulle ginocchia

SENSEI: maestro

SEMPAI: anziano nella pratica

SHIHAN: titolo attribuito nelle arti marziali a Maestri esperti e di livello alto

SHIHO: quattro direzioni.

SHIHO GIRI: taglio su quattro lati

SHIKKO: camminare sulle ginocchia

SHITA: sotto

SHOMEN: colpo diretto alla testa

SHOMENUCHI: colpo frontale con taglio della mano dall'alto verso il basso

SOTO: fuori, esterno

SUWARI: seduto

SUWARI WAZA: tecniche eseguite in ginocchio

SAYONARA: arrivederci

SHITA: basso

SODE: manica

SODE DORI: presa alla manica

SUBURI: movimenti individuali con le armi

SUMIMASEN: scusa

T

TACHI: in piedi

TACHI DORI: presa del Ken

TACHI WAZA : tecniche eseguite in piedi

TAI: corpo

TAI JUTSU: tecniche a mani nude

TAI NO HENKO: cambio di posizione

TAI SABAKI: movimenti circolari del corpo (tenkan – irimi tenkan)

TANDEN: centro della regione addominale

TANKEN DORI: tecniche difensive su attacco di pugnale

TANTO (TANKEN): pugnale

TATAMI: stuoia fatta originariamente in paglia di riso

TE: mano

TEKUBI: polso

TENCHINAGE: proiezione cielo-terra

TENKAN: movimento circolare del corpo

TORI: chi viene attaccato ed esegue le tecniche

TORIFUNE: esercizio del remare

TORU: prendere, afferrare

TSUBA: elsa della katana giapponese.

TSUGI: a seguire

TSUKA: impugnatura del katana

TSUKI: pugno

U

UCHI: interno

UDE: braccio

UKE: colui che attacca

UKEMI: caduta. Mae ukemi (in avanti), Ushiro ukemi (all'indietro), Yoko ukemi (lateralmente)

UKERU: ricevere

URA: esterno, rovescio

USHIRO: dietro

USHIRO DORI: presa da dietro

USHIRO ERI DORI: presa al bavero alle spalle

USHIRO KATATE MUNA DORI: presa da dietro ad un polso e petto

USHIRO KUBI SHIME: strangolamento alle spalle

USHIRO RYOTE DORI: presa da dietro ai due polsi

USHIRO WAZA: tecniche su attacchi da dietro

W

WAKIZASHI: spada giapponese corta

WAZA: tecnica

WASURERU: dimenticare

Y

YAME: basta, fermi

YOKO: lato

YOKOMENUCHI: colpo laterale con taglio dall'alto verso il basso

Z

ZAREI: saluto tradizionale eseguito in ginocchio

ZANSHIN: stato di allerta, concentrazione e controllo dell'avversario al termine di una tecnica

ZAZEN: tecnica di meditazione zen.

ZORI: infradito

ZUBON: pantaloni del keikogi