

Názvy a pojmy

AIKIDO – termín používaný Moriheiem Uešibou od roku 1942 k popisu bojového umění, které vytvořil.

AI – láska, harmonie

KI – životní energie

DO – cesta, stezka

MORIHEI UESHIBA, O-SENSEI, narozen 14. prosince 1883, zemřel 26. dubna 1969, zakladatel aikido

KISSHOMARU UESHIBA, syn Moriheie Ueshiby († 1. 4. 1999)

MORITERU UESHIBA, vnuk Morihei Ueshiba, současný Doshu, prezident nadace Aikikai, generální ředitel Hombu Dojo

MITUTERU UESHIBA – pravnuk Moriheie Ueshiby, Waka Sensei

HOMBU DOJO – centrální dojo, na adrese 17-18 Wakamatsu Cho, Shinjuku-ku, 162 Tokio; založil M. Ueshiba po 2. světové válce. V současné době je také sídlem

Nadace Aikikai: SVĚTOVÉ ústředí AIKIDO

DOSHU – titul současného vůdce aikido, prezidenta nadace AIKIKAI, v současnosti Moriteru Ueshiba

O'SENSEI – největší učitel, titul patřící Moriheiovi Uešibovi, zakladateli aikidó

SENSEI – mistr, učitel

SEMPAI – osoba vedoucí lekce autorizovaná Senseiem

DAN – mezinárodní mistrovské tituly (od 1 do 9, udělované zkoušejícími Aikikai)

KYU – známky studentů (od 6 do 1), udělované zkoušejícími

DOJO – cvičební místnost

ARIGATO – děkuji; DOMO ARIGATO GOZAIMASHITA – děkuji mnohokrát

ONEGAI ŠIMASU – dosl. "prosím", pozvání ke společnému cvičení

SEIZA – povel k zaujetí sedu (sednout si v kleku na paty)

KIRITSU – povel k zaujmutí stoje

HAJIME – doslova začátek, zahájení: signál k zahájení cvičení vydaný instruktorem

REI – smyčec

TORI – praktikant: napadený, provádějící techniku (nebo NAGE – vrhač, japonsky: nageru – házet); obrana

UKE – praktik: ten, kdo útočí, na kom je technika prováděna (jap. ukeru – přijímat)

KEIKO GI – tréninkový úbor (kimono)

HAKAMA – široké, tradiční japonské kalhoty

ZORI – žabky

BOKKEN – dřevěný cvičný meč

JO – tréninková hůl

TANTO – dřevěný tréninkový nůž

ICHI – 1NI – 2SAN – 3SHI – 4GO – 5ROKU – 6SHICHI – 7HACHI – 8KYU – 9JU – 10JU-ICHI – 11JU-NI – 12NI-JU – 20SANU – 30HYAKU – 100NI-HYAKU – 200SEN – 1000

AI HANMI – uspořádání praktikujících: oba lidé stojí ve stejné pozici

GYAKU HANMI – uspořádání praktikujících: "zrcadlová poloha", praktikující stojí v
obrácených pozicích, jako by byli svým vlastním zrcadlovým obrazem
HIDARI KAMAE – postoj levé nohy vpředu
MIGI KAMAE – pozice pravé nohy vpředu
SEIZA – Japonský sed v kleku na plochých nohou
KIZA – Japonský klečící sed se zastrčenými prsty u nohou
ŠIZEN TAI – uvolněná, přirozená poloha, nohy na šířku ramen, paže podél těla
SHIZENHON TAI – Pozorná poloha
ZA HO – cvičení vsedu
SABAKI – pohyb
TAI SABAKI – způsoby pohybu těla
ASHI SABAKI – pohyb nohou
AYUMI ASHI – obrácený krok
OKURI ASHI – ustupte stranou
TSUGI ASHI – prodlužovací krok
SHIKKO – pohyb na kolenou
IRIMI – vstup, pohyb vpřed
OMOTE – směr pohybu: k obličeji, před partnerem
URA – směr pohybu: dozadu, k zadům partnera
TENKAI – otočení na místě, otočení těla o 180 stupňů bez jakýchkoli kroků
ZEMPO (IRIMI) TENKAI ASHI – Vykročte vpřed a otočte se na místě
TENKAN – doslova "transformovat"; v základní verzi: otočení těla o 180 stupňů se
staženou nohou
TE-GATANA – neboli ruka s mečem; spuštění ruky probíhá současně s krokem:
všechny pohyby musí být prováděny v harmonii s dechem
MAE UKEMI – Forward Roll
USHIRO UKEMI – backflip
YOKO UKEMI – pád na stranu
KOHO UKEMI UNDO – cvičení přípravné na ukemi, kolébka se změnou držení těla
AIKI TAISO – soubor rozvíčivacích a protahovacích cvičení pro přípravu na hlavní
část lekce
FUNAKOGI UNDO – "veslování", cvičení posilující držení těla, zaměřené na
probuzení (zvukové veslování) a centrování Ki (FURITAMA)
HAISHIN UNDO – protahovací a uvolňovací cvičení, obvykle používané na konci
lekci, které spočívá v přitažení partnera, který vám drží zápěstí, na záda
KOKYU HO – "dechové cvičení", cvičení prováděné ve stoje nebo vsedě, spočívající
v dosažení středu partnera, seznámení se s prací jeho těla a zároveň práci na
vlastním dýchání
ORENAI TE – "neohnutelná paže". Záměrem je představit si a prožít tok Ki skrze
paži.
TAI NO TENKAN HO – použití pohybu tenkan v cviku s partnerem: otočení těla o 180
stupňů se zvednutím paží, jako by se držel velký míč
TEKUBI "undo" – "zápěstí", cvičení na zahřátí zápěstí

KATATE TORI – úchop rukou
KATA TORI – rukojeť pulovru ve výšce ramen
KATA TORI MEN UCHI – uchopení bundy ve výšce ramen se současným úderem do hlavy
KATATE RYOTE TORI (= MOROTE TORI)
MOROTE TORI – úchop jednou rukou oběma rukama
MUNE TORI MEN UCHI – uchopení trička ve výšce hrudníku a úder do hlavy
RYO HIJI TORI – uchopení halenky ve výšce loktů (nebo za lokty) oběma rukama
RYO KATA TORI – držení bundy oběma rukama
RYOTE TORI – obouruční úchop
USHIRO WAZA – útok zezadu
USHIRO ERI TORI – rukojeť zadního límce
USHIRO KATATE TORI KUBI SHIME – chvat bekhemdem se současným škrcením
USHIRO RYOSODE TORI – dvojité rukávy, rukojeť vzadu
ŠÓMEN UCHI – rovný sek mečem nebo rukou ve svislé rovině
YOKOMEN UCHI – diagonální střih s mírným bočním pohybem
TSUKI – přímý úder
MAE GERI – rovný přední kop
ATEMI – úder do citlivého bodu těla s cílem narušit psychofyzickou rovnováhu soupeře
JODAN – vysoká hlava, krk, ramena)
ČUDAN – střední výška (trup, solar plexus)
GEDAN – nízký (pod boky)
TACHI WAZA – techniky nebo cviky prováděné ve stoje
HANMI HANDACHI WAZA – tori sedí, uke stojí
SUWARI WAZA – techniky nebo cviky prováděné vkleče
IPPAN GEIKO – tori je napaden jedním uke
KAKARI GEIKO – tori je napaden několika uke, kteří se jeden po druhém objevují z jednoho směru.
TANINZU KAKARI GEIKO – tori je napaden několika uke, útočícími z jakéhokoli směru
JIYU WAZA – tori provádí jakékoli techniky
KAESHI WAZA – pultové techniky
HENKA WAZA – variace základní techniky
KATA – kodifikovaná, zavedená forma pohybu
KUMI TACHI – cvičení s partnerem s využitím bokkenu
KUMI JO – cviky v partnerském setu s použitím jo
SUBURI – individuální cvičení s bokkenem a jo
JO DORI – metody obrany proti útokům holí
TACHI DORI – metody obrany proti útokům mečem
TANTO DORI – metody obrany proti útoku dřevěným nožem
IKKYO – první forma imobilizace
NIKKYO – druhá forma imobilizace

SANKYO – třetí forma imobilizace

YONKYO – čtvrtá forma imobilizace s tlakem na citlivý bod předloktí

GOKYO – pátá forma znehybnění (obzvláště užitečná při obraně proti útoku nožem ze strany yokomen uchi)

HIJIKIME OSAE – forma znehybnění soupeře pomocí páky na loketním kloubu

IRIMI NAGE – prohodíte skrz "irimi", vchod

ŠIHÓ NAGE – základní hod, tzv. "hod na čtyři strany"

KOTE GAESHI – hod kroucením zápěstí, prováděný také jako úder

KAITEN NAGE – hod s otočkou s použitím vnitřní nebo vnější raménka kolem partnera

TEN CHI NAGE – hod "nebe – země" (jap. deset – nebe, či – země)

KOKYU NAGE – dosl. "hod dechem"

JUJIGARAMI – házení zkřížením paží partnera

KOSHI NAGE – hod bokem

UDEKIME NAGE – hod s využitím páky na loketní kloub

HARA – břicho, střed, střed

KI AI – termín pro výkřik vydávaný v okamžiku maximální koordinace pohybu těla a dýchání

KOKYU – doslova "dech, dýchání", síla dýchání, předpoklady zdůrazňují důležitou roli dýchání v ovlivňování partnera

MA AI – vhodná vzdálenost, vhodná vzdálenost mezi cvičícími v závislosti na situaci

MARU – kruh, kruh [MARU NI SABAITE – Udělej krouživý pohyb]

SANKAKU – trojúhelník [SANKAKU NI IRIMI SHITE – Pohyb jako trojúhelník]

SHIKAKU – čtverec [SHIKAKU NI OSAERU – Dokončete pohyb jako čtverec]

WA – Kompatibilita pohybu