

# Речник

на често употребувани аикидо поими

верзија 3.5

## Напади

Удари:	
Atemi	удари во витални точки
Chudan zuki (tsuki)	удар со тупаница во пределот на стомакот
Gedan zuki (tsuki)	удар со тупаница во пределот на долниот стомак
Gyaku zuki (tsuki)	удар во “контра” став
Jodan zuki (tsuki)	удар со тупаница во пределот на главата
Kaeshi zuki (tsuki)	“контра” удар
Katate uchi	удар со една рака
Men uchi	удар во глава
Maegeri	удар со нога
Mune tsuki	удар со тупаница во пределот на градите
Oi-zuki (tsuki)	удар со исчекор
Shomen uchi	удар одозгора
Tsuki (zuki)	во аикидо, тоа е најчесто <b>Chudan Oi-zuki</b>
Uchi	напред, предна страна, нпр. кај напад (SHOMEN UCHI)
Yokomen uchi	дијагонален удар одозгора
Yoko uchi	удар од страна - страничен удар

Фатови:	
Hiji tori (dori)	фат за лакт
Kata tori	фат за рамо со една рака
Katate tori	фат со рака за рака (се подразбира - <b>gyaku-hanmi</b> )
Katate tori aihanmi	фат со рака за рака - иста за иста (на пр. десна за десна)
Katate tori gyakuhanmi	фат со рака за рака - иста за спротивна (на пр. лева за десна)
Katate ryote tori	фат со двете раце за една рака
Kosadori	фат со рака за рака (се подразбира - <b>Katate tori aihanmi</b> )
Kubi jime	давење
Morote tori	фат со двете раце за една рака ( <b>Katate ryote tori</b> )
Mune tori	фат за гради (ревери)
Ryo eri tori	фат со две раце за крагната
Ryokata tori	фат со две раце за двете рамења
Ryote tori	фат со двете раце за две раце
Sode tori	фат за ракав
Ushiro tori	од зад грб, фат со двете раце преку рацете на партнерот
Ushiro eri tori	од зад грб, фат со рака за крагната под тилот
Ushiro katate tori kubishime	од зад грб, фат со едната рака за рака и давење со другата
Ushiro kubijime	давење од зад грб
Ushiro ryote tori	од зад грб, фат со две раце за двете раце
Ushiro ryokata tori	од зад грб, фат со две раце за двете рамења

Комбинирани напади:	
Kata tori men uchi	фат за рамо со едната рака и удар со другата во глава
Mune tori men uchi	фат за гради (ревери) со едната рака и напад со другата одозгора

## Делови на телото и облеката

### Делови на телото:

Ashi	нога
Hara	стомак
Hiji	лакт
Hiza	колено
Katate	рака
Koshi	колкови
Kubi	врат
Men	глава
Morote	двете раце
Mune	граден кош
Note	рака
Seika-tanden	долниот стомак
Shomen	лице
Tanden	стомак
Te	рака
Ude	рака (од дланката до рамото)
Yokomen	главата од страна

## Облека

### Облека:

Embu gi	облека за свечени прилики (демонстрации)
Eri	околувратник, крагна
Hakama	широки јапонски панталони. Ги носат мајсторите. црни, темно плави.
Haori	наметка
Hera	делот на хакамата зад грбот кој се подвлекува под појасот.
Keiko gi, do gi, gi	облека во која се вежба, во аикидото - бело кимоно.
Kesa	ревер
Koshiita	задниот (тврд) дел на хакамата кој доаѓа на колковите
Matadachi	делот од страна на хакамата
Obi	појас
Sode	ракав
Tabi	јапонски чорапи (обувки) со одвоен палец.
Tanomo	долга свечена наметка
Tenugui	платнена марама, се носи на глава во кендо под кацигата
Zekken	извезено или напишано име на облеката
Zori	јапонски сандали.

## Наредби и изрази

### Наредби во доџото:

Ato	назад
Hajime	старт
Hayaku	брзо
Kiyotsukete	предострожно, внимателно
Koutai	промена
Mate	почекај
Mawatte	сврти се
Mokuso	затворете ги очите
Suwatte	седнете
Otagai ni rei	взаемен поздрав
Rei	поздрав со поклон
Sensei ni rei	поздрав на учителот
Yame	стоп
Yoi	спремни
Yukuri	по бавно
Yuru yaka ni	Помеко

### Изрази на учтивост:

Arigato	фала - неформално
Domo	фала - неформално
Domo arigato	фала - учтиво
Domo arigato gozaimasu	многу фала (многу учтиво) за нешто што во моментот се случува
Domo arigato gozaimas'ta	многу фала (многу учтиво) за нешто штотуку завршено
Dozo	повелете
Gomen nasai	извинете
Hai	да
lie	не
Onegaishimasu	да замолиште неког да вежба со вас
Sayonara	довидување
Sumimasen	извинете (да привлечете внимание)
Wakarimasu	разбирам
Wakarimasen	неразбирам

## Броење

### Броење:

1	Ichii
2	Ni
3	San
4	Shi (или yon)
5	Go
6	Roku
7	Shichi (или nana)
8	Hachi
9	Kyu
10	Jyu
11	Jyu ich
12	Jyu ni
13	Jyu san

## Движења

### Поими врзани за движењата:

Asoko	таму
Ayumi ashi	вкрстен чекор
Chokusen	на права линија, директно <b>CHOKUSEN NO IRIMI</b> = директен влез
Chudan	средно, средниот дел на телото
Fumi komi	промена на ставот со чекори напред или назад
Gedan	ниско, долниот дел на телото (од половината надоле)
Gyaku	обратно, контра
Hakobi	со потклекнати нозе (за нивно зајакнување)
Hantai-ni	во спротивен правец
Happo	во осум правци, насекаде
Heiko	паралелно
Hidari	лево
Hiki	придвижување наназад, повлекување
Hineri	увртување, усукување
Ichimonji	на права линија
Irimi	директен влез право напред
Jodan	високо, горниот дел на телото (глава)
Kaiten	свртување во место, круг, тркало (неправилно нарекувано: <b>tenkai</b> )
Kiku	ниско
Komi	да се приближиш
Kuzushi	принцип на нарушување на рамнотежата на партнерот. Аикидо техниките не можат да се работат добро без овој принцип. (TAI NO KUZUSHI - доведување на телото во неравнотежа)
Maе	напред
Massugu	право напред
Migi	десно
Naka	центар
Naka ni	кон центарот
Naname	дијагонално
Okuri ashi	лизгачки чекор (од широк во широк став)
Omote	директно, од внатре
Renraku henka	слеана промена. Течно преоѓање од една во друга техника.
Shikko	движење на колена
Shomen	чело, право напред
Soto	надворешна страна
Tai Sabaki	движење на телото
Tenkan	свртување околу предната нога за 180 степени ( <b>USHIRO ASHI TENKAN</b> )
Tenshin	движење кон назад под агол од 45 степени со привлекување на предната нога (со промена на ставот: <b>USHIRO ASHI TENSIN</b> - теншин со ногата која на почетокот била позади)
Tsugi ashi	лизгачки чекор (од висок во висок став)
Uchi	предна страна
Ue	горе
Ura	одзади, однадвор
Ushiro	позади, задно
Waki	позади мишка
Yoko	од (на) страна
Zenpo	напред

## Ставови

### Ставови:

<b>Anza</b>	положба во која се седи со прекрстени нозе - (турско седење)
<b>Chudan</b>	среден став , мечот во средина, <b>seigan</b> е chudan gamae.
<b>Gedan</b>	ниска положба, мечот во долна положба
<b>Hanmi</b>	став со едната нога напред
<b>Hasso gamae</b>	став со мечот или стапот на рамо
<b>Hitoemi</b>	Слично на <b>hanmi</b> ставот, но предното стапало е отворено под 45 степени
<b>Iai hiza, Tate hiza</b>	клечење
<b>Jodan gamae</b>	висок став, мечот се држи над глава
<b>Kamae</b>	став
<b>Karuma</b>	како waki gamae, мечот хоризонтално
<b>Kongo</b>	острицата вертикално и до лицето
<b>Seiza</b>	положба во која се седи на потколениците (се клечи)
<b>Seigan</b>	природна положба, основен став со мечот насочен кон очите
<b>Tachi</b>	на нозе
<b>Waki gamae</b>	став во кој мечот се држи спуштен позади телото, од страна

## Појаси и наслови

### Појаси и наслови:

<b>Dan</b>	Мајсторските појаси, од 1 до 10: shodan, nidan, sandan, yondan, godan, rokudan, nanadan, hachidan, kudan, judan. "Црн појас". Во IAF организацијата моментално 9. дан е највисок појас.
<b>Doshu</b>	"водачот на патот" (моментално Moriteru Ueshiba)
<b>Dojo-cho</b>	Водач на своја сала за вежбање - dojo
<b>Fuku Shidoin</b>	Асистент на учител со титула SHIDOIN
<b>Kayoi deshi</b>	Ученици кои живеат вон салата (погледни и UCHI DESHI)
<b>Kohai</b>	Помлад ученик
<b>Kyu</b>	Ученички појаси, од 6. до 1. - соодветно: rokyu, gokyu, yonkyu, sankyu, nikkyu, ikkyu
<b>Mudansha</b>	Носители на ученички (kyu) појаси
<b>O Sensei</b>	Големиот учител Морихеи Уешиба
<b>Shidoin</b>	учител - (титула)
<b>Sempai</b>	Постар ученик
<b>Sensei</b>	учител
<b>Shihan</b>	Постар учител - учител на учителите (титула)
<b>Soke</b>	Прв човек на "стилот" (вообичаено „главата“ на семејството)
<b>Uchi dechi</b>	Ученици кои живеат во кругот на DOJO-то и помагаат за негово одржување
<b>Yudansha</b>	Носител на дан, мајсторски степен. Вообичаена ознака е носењето на црн појас, а во аикидото се носи и хакама.

## Техники

Техники:	
Atemi-waza	техники на удари
Aiki otoshi	спуштање со потфаќање и подигнување на нозете
Futari dori	одбрана од два напаѓача (ni-nigaeki)
Gansekai otoshi	напредно спуштање преку рамења
Hanmi-handachi waza	техники кои се изведуваат кога торито е во suwari (на колена) а укетото во tachi wazi. (на нозе)
Hitori waza	“вежбање со невидлив партнер”
Jime waza	техника на давење
Jiyu waza	слободен стил на изведување на техники - најчесто на договорен напад од страна на повеќе напаѓачи. Се разликува од ganderi во други вештини.
Jo dori	техника на одбрана за одземање на стапот
Kaeshi-waza	„контра“техники (KAESHI-WAZA)
Kakari geiko	вежба со две или повеќе уке-а, за градење на чувството за простор
Kansetsu-waza	техники за нарушувања - katame waza нпр. nkyo, sankyo
Katame-waza	техники за контрола - osae waza, kansetsu waza, shime waza
Kihon-waza	основни техники ( види во програмот за полагање )
Kiri otoshi	завлекување на укетото за рамења од зад грб
Kumi jo	вежби со стап во пар
Kumi tachi	или Tachi - вежби со меч во пар.
Nagashi waza	претопување на една техника во друга
Ne waza	техники на борење
Oji waza	техники на блокирање и контранапад
Omote waza	директни техники - “одвнатре”
Shi waza	техники за контри (KAESHI-WAZA)
Sumi otoshi	спуштање во агол, техника на фрлање
Sutemi waza	пожртвувани техники
Suwari waza	техники кои се изведуваат при движење на колена
Tachi dori	техника на одбрана за одземање на мечот
Tachi waza	техники кои се изведуваат во стоечки став
Taninzu dori	изведување на техники со повеќе напаѓачи со цел да се открие исконското чувство за борба
Tanto dori	техника на одбрана за одземање на ножот
Te-waza	техники со раце (дланки) нпр. како одбрана од оружје
Ukemi	пад - буквално значи: “да се прими телото”
Uke-waza	техники на блокирање
Ushiro-waza	техники за одбрана од напаѓач што доаѓа од зад грб
Waza	техника, форма

## Вежби за дишење:

Kokeyu	дишење
Dai en kokeyu ho	дишење во големи кругови
Su no kokeyu	„основна“ форма на дишење
Yo no te kokeyu	дишење со движење на рацете во Јанг форма (дланките кон надвор)
In no te kokeyu	дишење со движење на рацете во Јин форма (дланките кон внатре)
Ki musubi no te kokeyu	дишење со движење на рацете во форма на крст истовремено вежнџбајќи основни аикидо позиции
A un no kokeyu	дишење со полна концентracија на „сега и тука“ (слоб. прев.: да се стане едно со вселената)

## Лостови и фрлања

### Лостови:

<b>Ikkyo</b>	1.форма (прво учење) - ude osae, oshi taoshi
<b>Nikyo</b>	2.форма (второ учење) - kote mawashi, kotemaki
<b>Sankyo</b>	3.форма (трето учење) - kote hineri, shibori-kime
<b>Yonkyo</b>	4.форма (четврто учење) - tekubi osae
<b>Gokyo</b>	5.форма (петто учење) - ude nobashi, kuji-osae
<b>Rokkyo</b>	6.форма (шесто учење) - ude hishigi
<b>Hiji kime osae</b>	фиксација со лост на лактот

### Фрлања:

<b>Aiki nage</b>	фрлање со aiki. Торито се поставува со телото пред патеката на укетото.
<b>Irimi nage</b>	фрлање со влез ( види во програмот за полагање )
<b>Juji nage, juji garami</b>	фрлање со вкрстување на рацете (буквално - десетто фрлање)
<b>Kaiten nage</b>	кружно (тркало) фрлање. Постои како uchi-kaiten nage и soto-kaiten nage (одвнатре и однадвор)
<b>Kokyu ho</b>	вежба во пар во седечка положба за постигнување на кокју. Се вика и morotetori kokyu nage или gyotemochi kokynage ude-oroshi irimi
<b>Kokyu nage</b>	фрлање со кокју. Голем број на аикидо техники го носат ова име. Техниката најчесто се завршува со пад напред на укетото.
<b>Koshi nage</b>	фрлање преку колкови
<b>Kote gaeshi</b>	фрлање со завртување на раката во спротивна насока
<b>Shiho nage</b>	фрлање во четири правци
<b>Sumi gaeshi</b>	фрлање во агол
<b>Tenchi nage</b>	фрлање “небо-земја”
<b>Ude kime nage</b>	фрлање корисејќи лост на лактот



## Други термини во врска со аикидото

Термин	Објаснение
<b>Agatsu</b>	Победа над самиот себеси. Според основачот, вистинската победа (MASAKATSU) епобеда која ја постигнуваме над самите себеси (AGATSU). Според тоа, една од неговите изреки била " MASAKATSU AGATSU" што значи: "Вистинската победа е владеење со себеси".
<b>Aiki taiso</b>	аикидо гимнастика, вежби за загревање.
<b>Aikidoka</b>	човек кој се занимава со аикидо.
<b>Aikikai</b>	аикидо асоцијација, термин кој се користи да ја означи организацијата создадена од страна на основачот за ширење на аикидото. Исто така, да направи разлика помеѓу изворното аикидо и разните новонастанати дериватни стилови кои потекнале од некогашните ученици на основачот или оние кои тука или таму вежбале аикидо. Погледнете на веб страната на ИАФ.
<b>Atemi</b>	удар во витална точка. Удар упатен во напаѓачот со цел да го доведе во неравнотежа или да му го одврати вниманието. Атеми е многу важен кај проаѓањата и одржувањето на точна дистанца измеѓу партнерите. Првото нешто кое што повеќето луѓе ќе го направат кога ќе почувствуваат дека со нивното тело се управува на за нив непознат начин, е да ги повлечат назад своите екстремитети и да го оддалечат своето тежиште. Со правилна употреба на атеми може да се создаде пролаз низ природната одбрана на напаѓачот, олеснувајќи ја примената на аикидо техниките.
<b>Ai Nuke</b>	меѓусебно избегнување. Крај на дуелот во кој секој од учесниците избегнува да го повреди партнерот. Ова одговара на идеалот на аикидото според кој борбата се разрешува без повредување на било кого.
<b>Bokken ili Bokuto</b>	дрвен меч. Голем дел на аикидо движењата настанал од движењата со меч. Вистинското учење на аикидо е невозможно без работа со меч. Бокенот со својот облик и должина подсеќа на катана.
<b>Budo</b>	зборот <i>Будо</i> е составен од знаците 武 (бу) со значење војна, воин, борба, или борец, и 道 (до) - кое значи пат или начин. Оттука, најчесто се преведува како "Воениот начин (пат)", "патот на воинот", или "боречкиот пат". <i>Будо</i> поточно ја претставува дисциплината и начинот на живот специфичен за идеалниот јапонски воин. Не подразбира конкретна техничка и воена вештина.
<b>Bushi</b>	воин, војник, борец
<b>Do</b>	пат. Јапонскиот идеограм за "ДО" е индентичен со кинескиот за "ТАО" (како во "Таоизам"). Се работи за пат или начин во философска смисла.
<b>Dojo</b>	сала за тренирање на боречка вештина (буквано: "место за патот"). Во зен манастирите - сала во која се спроведуваат духовни вежби и медитации. Јапонското традиционално однесување пропишува поклон во правец на челото на салата (ШОМЕН) секогаш кога влегуваме или излегуваме.
<b>Dojo Cho</b>	водачот на доџото. Сега е Моритеру Уешиба (вук на основачот) DOJO CHO на World Aikido Headquarters ("HOMBU DOJO") во Токио, Јапонија. Погледнете на веб страните на ИАФ и АИКИКАИ.
<b>Embu kai</b>	аикидо демонстрација, прикажување на вештината.
<b>Furi Kaburi</b>	движење за подигнување на мечот. Ова движење се содржи во многу техники, нпр. IKKYO, IRIMI-NAGE, SHIHO-NAGE. (буквално: симнување на шапката)
<b>Hakama</b>	широки јапонски панталони. Се врзуваат со ленти околу половината. Вообичаено ги носат јуданши т.е. носителите на црн појас, црни или темно сини (индиго). Секое доџо само ги пропишува условите за тоа кој смее да носи хакама во доџото. Исто така, хакама се носи и во кендо и иаидо (таму како стандардна опрема).
<b>Hara</b>	стомак. Често се користи како синоним за танден или SAIKA NO ITEN - една точка во стомакот сместена околу 5 цм испод папокот, во тежиштето на телото. Хара е извор на КИ-то т.е. животната енергија.
<b>Hasso no Kamae</b>	положба во облик на осумка. Не одговара на арапскиот број 8 туку на јапонскиот идеограм кој повеќе личи на кров на куќа. Мечот во оваа положба се наоѓа до главата така што лактите се држат спуштени и раширени.
<b>Henbo</b>	Преображение, метаморфоза, трансфигурација
<b>Henka Waza</b>	техники на преод (варијации). Почеток со една техника а завршување со друга. нпр. IKKYO што завршува со IRIMI NAGE
<b>Hombu Dojo</b>	централното доџо на организацијата. Аикикаи хомбу доџо се наоѓа во Токио.
<b>Ikkyo undo</b>	прва вежба, вежба за IKKYO. Од широк став, со поместување на колковите напред рацете се движат од положбата на колковите лачно доаѓаат до сеиган положбата. Со движење на колковите наназад, по истиот пат рацете се враќаат назад и се сопираат на колковите со затворена тупаница. Дланките се отвораат и затвораат од малиот прст.
<b>Jo</b>	дрвен стап кој се користи во аикидото со должина околу 127 цм. Стапот е како обичен стап за одење. Поголемиот дел на движењата со стап потекнуваат од јапонското традиционално борење со копје (YARI JUTSU), некои потекнуваат од JO JUTSU, а некои ги смислил самиот основач.
<b>Kata</b>	низа од движења кои самостојно се увежбуваат. Во аикидо кати се работат само со стап (JO).
<b>Katana</b>	самурајски меч со острица само од едната страна.
<b>Keiko</b>	тренинг. Единствен начин за учење на аикидо!
<b>Ken</b>	меч
<b>Kesa giri</b>	сек со мечот сличен на Yokomen uchi секот, со тоа што мечот не се движи по патека од главата туку од реверот.
<b>Kiai</b>	гласно и енергично издишување со врисок (постои и тивко KIAI). Идеограмите за ки-аи се исти како за АИ-КИ. Се изведува така што треба да се исфрли што поголема количина на воздух за што пократко време пропратено со гласови: иаеи, хо, са, аи, ии ... Киаи често се користи и во борба за да се собере сила и да се уплаши противникот. Постои посебно умевање за киаи кое се вежба во KIAI JUTSU вештината.

<b>Kokyu</b>	дишење, силата на дишењето. Делот на аикидото кој е развиен од KOKYU RYOKU, што значи сила на дишење. Ова е усогласување на дишењето со движењето. Со контрола врз дишењето може да се постигне повисока концентрација и да се елиминира стресот. Во многу далекуисточни облици на медитација, контролата на дишењето се користи како метод за развивање висока концентрација и длабока смиреност. Во многу јазици и култури <i>дух</i> и <i>дишење</i> се блиску поврзани. <i>Вдахновение</i> и на старословенски има две значења. Вежбите за дишење во аикидото се многубројни, и многу техники се засниваат на KOKYU принципот.
<b>Misogi</b>	во далекуисточните филозофии - духовно прочистување
<b>O-sensei</b>	“Големиот учител” Морихеи Уешиба, основачот на аикидото.
<b>Ritsu-Rei</b>	наклон кога влегуваме во доџото. Наклонот не е само физички израз на вашето тело туку и ментален. Под тоа се мисли на укажување на должна почит и потполна усредоточеност на она што следи. По наклононот треба да бидеме мирни и спремни за работа. Треба да се внимава да не стане само формалност..
<b>Samurai</b>	воин наемник (слуга), представник на средновековната воена класа во Јапонија. Повеќе од 700 години самураите го имале пресудното влијание во формирањето на Јапонската историја и култура.
<b>Sankaku</b>	триаголник. Често користен термин за објаснување на принципот на стабилност и рамнотежа.
<b>Sensei</b>	Учител
<b>Sempai</b>	старешина (понизок ранг од учител)
<b>Shiho giri</b>	сечење во четири правци. Вежба која се изведува со или без меч.
<b>Suburi</b>	основни и неопходни вежби за JO и BOKEN. Удари, секови и бодења кои се увежбуваат со повторување.
<b>Takeda Sokaku</b>	големиот мајстор за Daito ryu aikijujutsu, еден од најзначајните мајстори од кои учел Morihei Ueshiba.
<b>Taijutsu</b>	телесни техники
<b>Tai no henko</b>	вежби во парови каде што торито со тенкан се вклопува во нападот на укетто.
<b>Tanto</b>	нож. Јапонска верзија на едносек нож без штитник т.е. tsuba. На тренинг се користи дрвена имитација.
<b>Tsuba</b>	штитник измеѓу сечивото и дршката.
<b>Tegatana</b>	“рака меч”, бридот од дланката (te katana)
<b>Ueshiba Kisshomaru</b>	син на основачот. Aiki DOSHU од 1969 до смртта во јануари 1999 године
<b>Ueshiba Morihei</b>	основачот на аикидото (1883 - 1969)
<b>Ueshiba Moriteru</b>	син на Кишомару Уешиба и внук на основачот. Денас е аикидо DOSHU.
<b>Uke</b>	оној кој ја “прима” техниката, односно на кого техниката се применува. Партнер или асистент. (напаѓач)
<b>Waza</b>	техника