



TERMENI UZUALI - GLOSAR

JAPONEZA – ROMANA

Termeni Generali

Ai	- armonie
Ki	- energie
Do	- cale (metoda)
Budo	- calea razboiului – totalitatea artelor martiale japoneze
Bu	- lupta , razboi
Dojo	- sala de antrenament
Shihan	- maestru
Sensei	- profesor
Sempai	- instructor, elev avansat
Kohai	- incepator
Aikidoka	- practicant de aikido
Keikogi (chimono)	- echipament de antrenament
Obi	- centura
Rei	- salut reciproc
Ritsu-rei	- salut in picioare
Za-rei	- salut in genunchi
Sensei-ni rei	- salut catre profesor
Utagaia-ni rei	- salut intre practicanti
Domo Arigato	- multumesc



CLUBUL SPORTIV AIKIBUDO
- ITSUSHIN DOJO -

Domo Arigato Gozaimashita	- multumesc foarte mult
Onegaeshimas	- sunt gata (pregatit)
Hai	- da
lie	- nu
Kamiza	- peretele de onoare (unde se posteaza portretul lui O-Sensei)
Uke	- cel care ataca
Nage	- cel care se apara
Kamae	- postura de garda
Shizentai	- pozitie in picioare naturala
Seiza (Za)	- pozitie in genunchi, de repaus
Agura	- pozitie cu picioarele incrucisate (turceste), de repaus
Kiritsu	- ridicare in picioare, pozitie in picioare
Hara	- centru (abdomen)
Ma-ai	- distanta optima de lupta
Kokyu	- forta respiratiei
Ryu	- stil, scoala, metoda
Hidari	- stinga
Migy	- dreapta
Mae	- (in) fata
Ushiro	- (in) spate
Yoko	- (in) lateral
Dozo	- va rog
Yassme	- relaxare
Yoi	- atentie



CLUBUL SPORTIV AIKIBUDO
- ITSUSHIN DOJO -

Yame	- oprire, incetarea miscarii, stop
Hajime(Jime)	- incepeti, porniti
Irimi	- pozitiv, intrare cu corpul
Tenkan	- negativ, schimbare, intoarcere, rasucire
Omote	- prin fata, din fata, direct, frontal
Ura	- prin spate, din spate, revers.
Tachi (waza)	- Postura in picioare (stand in picioare) - Tatsu – a sta in picioare
Hanmi Handachi(waza)	- postura cu jumatatea corpului catre adversar pe jumatate ridicat in picioare - Hanmi - postura cu jumatatea corpului catre adversar - Han – jumatate - Tachi / Dachii – stand in picioare
Suwari (waza)	- Postura asezat, stand jos. - Suwaru – vb. A sta jos, a fi asezat.
Tachi Waza (Dori)	- executie in picioare
Waza	- tehnica, miscare
Osae	- fixare
Shime	- a sugruma
Randori	- exercitiu de lupta libera
Ju-no Geiko	- exercitiu executat lent, in varianta “moale” cu control
Kakari Geiko	- exercitiu executat rapid, in varianta “tare” cu proiectare
Jiu Waza	- atac/tehnica libera
Ai Hanmi	- pozitionare in armonia a corpurilor (dreapta-dreapta, stg- stg)
Gyaku Hanmi	- pozitionare inversa a corpurilor (stg – dreapta)



CLUBUL SPORTIV AIKIBUDO
- ITSUSHIN DOJO -

Gyaku	- invers, opus
Jodan	- nivel superior
	- Jo - superior, partea de sus
	- Dan - nivel, zona
Chudan	- nivel median
	- Chu – mediu, de mijloc
Gedan	- nivel inferior
Dan	- nivel superior de practica (de la centura neagra in sus)
Kyu	- nivel inferior (de incepatori – de la centura alba la maro)
Tai	- corp
Te	- mana
Tekatana	- sabia maini
Hiji (Empi)	- cot
Ude	- brat
Koshi	- sold
Hiza	- genunchi
Kote	- incheietura, articulatie a mainii
Kubi	- git
Tsuki	- atac direct cu pumnul
Uchi	- interior , lovitura
Soto	- exterior, in afara
Katana (Tachi)	- sabia japoneza
Wakizashi	- sabia scurta
Tanto	- cutit



CLUBUL SPORTIV AIKIBUDO
- ITSUSHIN DOJO -

Bokken	- sabie din lemn pentru antrenament (app.100cm)
Jo	- baston mediu (app.120cm/2.5cm)
Bo	- baston scurt
Jumbi Dosa	- miscari de incalzire, de pregatire. - Jumbi – pregatire, preparare, incalzire

Numere

Ichi	- unu	- 1
Ni	- doi	- 2
San	- trei	- 3
Shi (Yon)	- patru	- 4
Go	- cinci	- 5
Roku	- sase	- 6
Shichi	- sapte	- 7
Hachi	- opt	- 8
Ku	- noua	- 9
Ju	- zece	- 10
Ju-ichi	- unsprezece	- 11
Ni-ju	- douazeci	- 20
Niju-ichi	- douzeci si unu	- 21
San-ju	- treizeci	- 30
Yon-ju	- patruzeci	- 40
Go-ju	- cincizeci	- 50



Roku-ju	- saizeci	- 60
Shichi-ju	- saptezeci	- 70
Hachi-ju	- optzeci	- 80
Ku-ju	- nouazeci	- 90
Hyaku	-o suta	-100

Waza – Tehnici

Ukemi waza - tehnica caderii

Mae Ukemi	- cadere spre inainte
Mae	- in fata
Ukemi	- cadere
Mae Ukemi	- cu dubla bataie
Mae Yoko Ukemi (Chokuto)	- cadere spre inainte cu bataie
Yoko	- lateral, bataie in lateral cu mana
Chokuto	- raspuns imediat, bataie imediata.
Ushiro Ukemi	- cadere spre inapoi
Ushiro	- inapoi, spate
Ushiro Yoko Ukemi	- caderea spre inapoi cu bataie
Yoko Ukemi	- caderea in lateral (cu sau fara bataie)
Mae Ushiro Ukemi	- caderea cu fata spre inapoi (cadere combinata)
Mae Ushiro Yoko Ukemi	- caderea cu fata spre inapoi cu bataie in lateral
Mae Obi Ukemi	- caderea in fata fara maini (cu mainile la centura)
Obi	- centura
Ushiro Obi Ukemi	- caderea in spate fara maini (cu mainile la centura)



Atemi Waza - Tehnici de lovire

Atemi	- lovitura
Jodan Tsuki	- Lovitura cu pumnul la nivel superior (arme - impungere / impingere in partea superioara a adversarului) - Jo – superior, partea de sus - Dan – nivel, zona - Tsuku – vb. A impunge, a intepa, a impinge.
Chudan Tsuki	- Lovitura cu pumnul la nivel median (arme - impungere / impingere in partea mediana a adversarului) - Chu – mediu, de mijloc
Gedan Tsuki	- Lovitura cu pumnul la nivel inferior (arme - impungere / impingere in partea inferioara a adversarului)
Gaeshi	- Kaesu = vb. A da inapoi, a returna, a raspunde la.... - Kaeshi / Gaeshi = raspuns, trimitere inapoi.
Shomen Uchi	- lovitura frontala (din fata), de sus in jos - Shomen – fatada, frontal. - Uchi – lovitura
Yokomen Uchi	- lovitura frontala din lateral (se poate executa in plan orizontal sau de sus in jos)
Empi Uchi	- lovitura cu cotul
Mae Geri	- lovitura frontala cu piciorul - Geri – picior
Yoko Geri	- lovitura laterala cu piciorul
Ushiro Geri	- lovitura spre inapoi cu piciorul
Mawashi Geri	- lovitura circulara cu piciorul spre inainte



CLUBUL SPORTIV AIKIBUDO
- ITSUSHIN DOJO -

- Mawashi - circular (in cerc)
- Katate Dori - prinderea unei maini
- Ai Hanmi – in armonie – dreapta prinde dreapta partenerului
- Gyaku Hanmi – invers – dreapta prinde stanga partenerului
- (Katate) Ryote Dori - prinderea ambelor maini
- (Ryo Katate Dori) - Ryo – ambele
- Te – mana
- Toru – vb a prinde, a apuca Tori / Dori – apucare
- Ushiro Katate Dori - prinderea unei maini din spate
- Ushiro Ryo Katate Dori - prinderea ambelor maini din spate
- (Ushiro Ryote Dori)
- Ushiro Katate Dori Kubi Shime – prinderea unei maini si strangulare, din spate
- Ushiro Kubi Shime - strangulare din spate
- Ushiro Eri Dori - prinderea de guler din spate
- Katate Mune Dori - prinderea de rever cu o mana
- (Mune Dori)
- Ushiro Mune Dori - Strangulare de la spate cu apucarea pieptului
- (Ushiro Mune Dake Shime)
- Mune - piept, bust, rever
- Dake - apucare, tinere in brate
- Shime - strangulare
- Katate Ryo Mune Dori - prinderea ambelor revere
- (Ryo Mune Dori)
- Kata Dori - prinderea umarului



Kata	- umar
Ryo Kata Dori	- prindere de ambii umeri
(Ryote Kata Dori)	- Ryo – ambele, ambii
Ushiro Ryote Kata Dori	- apucarea umerilor de la spate
Morote Dori	- prindere (unei maini) cu ambele maini
	- Morote – ambele maini = ryote
Sode Dori	- prindere de maneca
Sode	- maneca
Kata Dori Men Uchi	- lovitura la cap cu apucarea umarului
	Kata – umar
	Dori – prindere
	Men – cap, masca (Kendo)
	Uchi – lovitura
Sabaki Waza	- Tehnici de deplasare
Taisabaki	- Tehnici de miscare a corpului
Sabaki	- deplasare , (vb. Sabaku – a adapta, a face fata)
Tai	- corp
Kokyu-ho	- devierea (folosirea) fortei adversarului cu ajutorul respiratiei
Tenshin	- schimbarea de pozitie a corpului
Tsugi Ashi	- “piciorul care urmeaza, care vine dupa”(deplasare cu apropierea picioarelor)
Tsugi	- care urmeaza, care vine dupa
Ashi	- picior



CLUBUL SPORTIV AIKIBUDO
- ITSUSHIN DOJO -

Okuri Ashi	- piciorul trimis dupa celalalt (deplasare cu pastrarea constanta a distantei intre picioare)
Okuri	- (vb. Okuru – a trimite, a expedia)
Ayumi Ashi	- deplasare prin adaugarea pasilor cu pastrarea pozitiei de garda pe aceeasi parte
Ayumi	- (vb. Ayumu – a pasi, a merge, a se deplasa)
Ayumi Ashi Kaiten	- deplasare prin adaugarea pasilor cu schimbarea pozitiei de garda
(Irimi Ashi)	(stanga –dreapta)
Kaiten	- schimbare, intoarcere, rotire
Shikko Dachii	- pozitia de deplasare in genunchi
Shikko	- deplasare in genunchi
Dachi	- (vb. Tatsu / Datsu ->Dachi – a sta in picioare)
Tandoku Dosa	- miscare fara partener, de unul singur - Tandoku – solo, singur, de unul singur, fara partener - Dosa – miscare, actiune, exercitiu
Taisabaki Tenshin	- adaptare la atac prin schimbarea pozitiei corpului in lateral
Futari Gake	- aplicatie cu doi adversari - Futari – doua personae, doi oameni - Kakeu – vb. a aplica, a pune in practica - Kake / Gake – aplicatie, punere in practica
Hiji Kime Osae	- fixare prin blocarea incheieturii cotului. - Hiji – cot - Kime - (vb. Kimeru – a bloca, a fixa, a face sa nu se mai miste) - Osae- (vb. Osaeru – a fixa, a imobiliza)
Taisabaki Tenkai	– Adaptare la atac prin pivotare, prin rotire.



CLUBUL SPORTIV AIKIBUDO
- ITSUSHIN DOJO -

Tenkai - rotire, pivotare, deplasare in cerc.

Kokyuryuoku Tenkan Ho – forma de intoarcere cu folosirea fortei respiratiei

Kokyu - respiratie

Ryoku - forta, putere

Tenkan - intoarcere, rasucire

Ho - metoda, forma

Taisabaki Uchi Irimi – Adaptare la atac prin intrare cu corpul pe interior

Uchi - interior

Irimi - intrare cu corpul

Taisabaki Ushiro Dori – Adaptare la prinderea de la spate

Taisabaki Senobi – Taisabaki si intinderea coloanei

Taninzu Gake - aplicatie cu mai mult de 2 atacanti

Tannin - mai mult de 2 persoane

Zu - numar

Gake - punere in aplicare

Futari Dori - Prindere simultana executata de 2 atacanti

Futari - 2 persoane

Dori - prindere, apucare

Maki Otoshi - Doborare prin infasurare

Maki - (Vb. Maku – a infasura)

Ososhi - (Vb. Otosu – a dobori, a tranti)

Sumi Gaeshi - Aruncarea in coltul incaperii

Sumi - colt (al incaperii, al camerei)

Gaeshi - (vb. Kaesu – a trimite inapoi, a returna)



CLUBUL SPORTIV AIKIBUDO
- ITSUSHIN DOJO -

Haishin Undo	– Exercițiu de întindere a coloanei vertebrale
Haishin - hai (coloana vertebrală), shin (întindere)	
Undo	- exercițiu, mișcare.
Gyaku Hanmi	- poziționare inversă a corpurilor (stg – dreapta)
Gyaku	- invers, opus
Hanmi	- postura cu jumătatea corpului către adversar.
Ai Hanmi	- poziționare în armonia a corpurilor (dreapta-dreapta, stg- stg)
Katate Dori	- apucarea cu o mână, prinderea cu o mână
Katate	- o mână
Dori	- (vb. Toru – a prinde, a apuca)
Kaiten Nage	- aruncarea prin rotire
Kaiten	- rotire, mișcare rotită, circulară, în roată.
Nage	- aruncare, proiectare
Sokumen Irimi Nage	– Aruncare prin intrarea laterală a corpului
Sokumen	- Yoko = lateral, o parte
Irimi	- intrare cu corpul
Ude Kime Nage - Aruncarea prin blocarea brațului	
Ude	- braț, mână
Kime	- (vb. Kimeru – a bloca, a fixa, a face să nu se mai miște)
Nage	- a arunca, a proiecta
Tenchi Nage	- Aruncarea cu poziționarea brațelor către “cer – pământ”
Ten	- cer
Chi	- pământ
Nage	- aruncare



Kokyu Nage Kaiten - aruncarea in roata cu folosirea fortei respiratiei

Kokyu – respiratie

Nage – aruncare, proiectare

Kaiten - rotatie, rotire, rostogolire.

Ude Garami Nage - aruncare cu blocarea (infasurarea) bratului

- Ude – brat

- Karamu – vb.a infasura, a prinde, a impiedica

- Karami / Garami – infasurare, cheie, piedica

Jiyu Waza - tehnica libera, executie libera a tehnicii.

- Jiyu – libertate, independenta,

- Waza – tehnica

Bukki

Arme

Suburi - miscari (de sabie, baston) in aer de la nivel Jo-Dan spre Chu-Dan si invers

Happogiri - taierea in 8 directii

- Hachi – 8

- Hoo - directie

- Kiru - a taia ; Kiri /Giri – taiere

Ichi no Kumi Jo - set de miscari (in doi) de incrucisare a bastoanelor nr.1

- Ichi - 1(unu, numar)

- Kumu – a incrucisa, a pune laolalta, a pune impreuna

- Jo - baston

Ki Musubi No Kumi Tachi - combinatie de miscari pentru unirea/conectarea la Ki.



Ki – Spirit, Energie

- Musubi – unire, legare, conecta.
- Kumi Tachi – constructie, combinatie, adunare de elemente.

Ichi No Kagami Jo - forma nr.1 de Jo ca in oglinda (simetric, identic)

KokyuRyoku Yosei Ho - metoda / exercitiu de dezvoltare a fortei respiratiei

- Kokyu - respiratie
- Ryoku - forta, putere
- Yosei – antrenare, dezvoltare
- Ho - metoda, forma