

合気道合気道合気道合気道合気道合気道

合気道合気道合気道合気道合気道

合気道合気道合気道合気道合気道

合気道合気道合気道合気道合気道

合気道合気道合気道合気道合気道

合気道合気道合気道合気道合気道

合気道合気道合気道合気道合気道

合気道合気道合気道合気道合気道

合気道合気道合気道合気道合気道

合気道合気道合気道合気道合気道

合気道合気道合気道合気道合気道

合気道合気道合気道合気道合気道

合気道合気道合気道合気道合気道

合気道合気道合気道合気道合気道

合気道合気道合気道合気道合気道

合気道合気道合気道合気道合気道

**ZESTAWIENIE WAŻNIEJSZYCH POJĘĆ I WYRAŻEŃ
JAPOŃSKICH UŻYWANYCH PODCZAS TRENINGÓW
AIKIDO**

SŁOWNIK KLUBU SOHEI

19.01.2010

Spis treści

DOJO, ETYKIETA, ORGANIZACJA	2
LICZEBNIKI	4
POSTAWA, RUCHY, KROKI, PRZEWROTY, ĆWICZENIA.....	5
ATAKI: UCHWYTY, UDERZENIA, KOPNIĘCIA	8
BROŃ UŻYWANA PODCZAS TRENINGÓW	9
SPOSOBY ĆWICZENIA I WYKONYWANIA TECHNIK	10
TECHNIKI: UNIERUCHOMIENIA, RZUTY	11
INNE POJĘCIA.....	12



DOJO, ETYKIETA, ORGANIZACJA

ARIGATO – dziękuję; **(DOMO) ARIGATO GOZAIMASHITA** – dziękuję bardzo

DAN – międzynarodowe stopnie mistrzowskie (od 1 do 8), nadawane przez egzaminatorów Aikikai

DOJO – sala ćwiczeń

DOSHU – tytuł aktualnego lidera aikido, prezesa Fundacji AIKIKAI, Dyrektora Generalnego Światowej Kwatery Głównej Aikido; obecnie jest nim Moriteru Ueshiba, wnuk O-Senseia

GASHIO – gest złożenia rąk na wysokości klatki piersiowej

HAJIME – dosł. początek, rozpoczęcie: sygnał rozpoczęcia ćwiczeń dawany przez prowadzącego zajęcia

HAKAMA – szerokie, tradycyjne spodnie japońskie

HOMBU DOJO – dojo centralne, znajduje się przy 17-18 Wakamatsu Cho, Shinjuku-ku, 162 Tokyo; założone przez M. Ueshibę po II w. ś., obecnie stanowi również główną siedzibę Fundacji Aikikai: **AIKIDO WORLD HEADQUARTERS**

KEIKO GI – strój treningowy

KYU – stopnie uczniowskie (od 6 do 1), nadawane przez egzaminatorów Polskiej Federacji Aikido

ONEGAI SHIMASU – dosł. “proszę”, zaproszenie do wspólnego ćwiczenia

O-SENSEI – największy nauczyciel, tytuł stosowany do Morihei Ueshiby, twórcy aikido

REI – ukłon

RITSUREI – ukłon w pozycji stojącej

SEIZA – polecenie przyjęcia pozycji siedzącej (siadu klęcznego na piętach)

SEMPAI – osoba prowadząca zajęcia, nie posiadająca stopnia mistrzowskiego

SENSEI – mistrz, nauczyciel

SUMIMASEN – przepraszam za zrobienie czegoś źle, ale również dla przywołania czyjejś uwagi

TATAMI – materac, z którego układa się matę (klasyczny wykonany jest ze słomy ryżowej)

TORI – ćwiczący: atakowany, wykonujący technikę (lub NAGE – rzucający, jap. nageru – rzucać); obrona

UKE – ćwiczący: ten, który atakuje, na którym jest wykonywana technika (jap. ukeru – przyjmować)



LICZEBNIKI

ICHI - 1

NI - 2

SAN - 3

SHI - 4

GO - 5

ROKU - 6

SHICHI - 7

HACHI - 8

KYU - 9

JU - 10

JU - ICHI - 11

JU - NI - 12

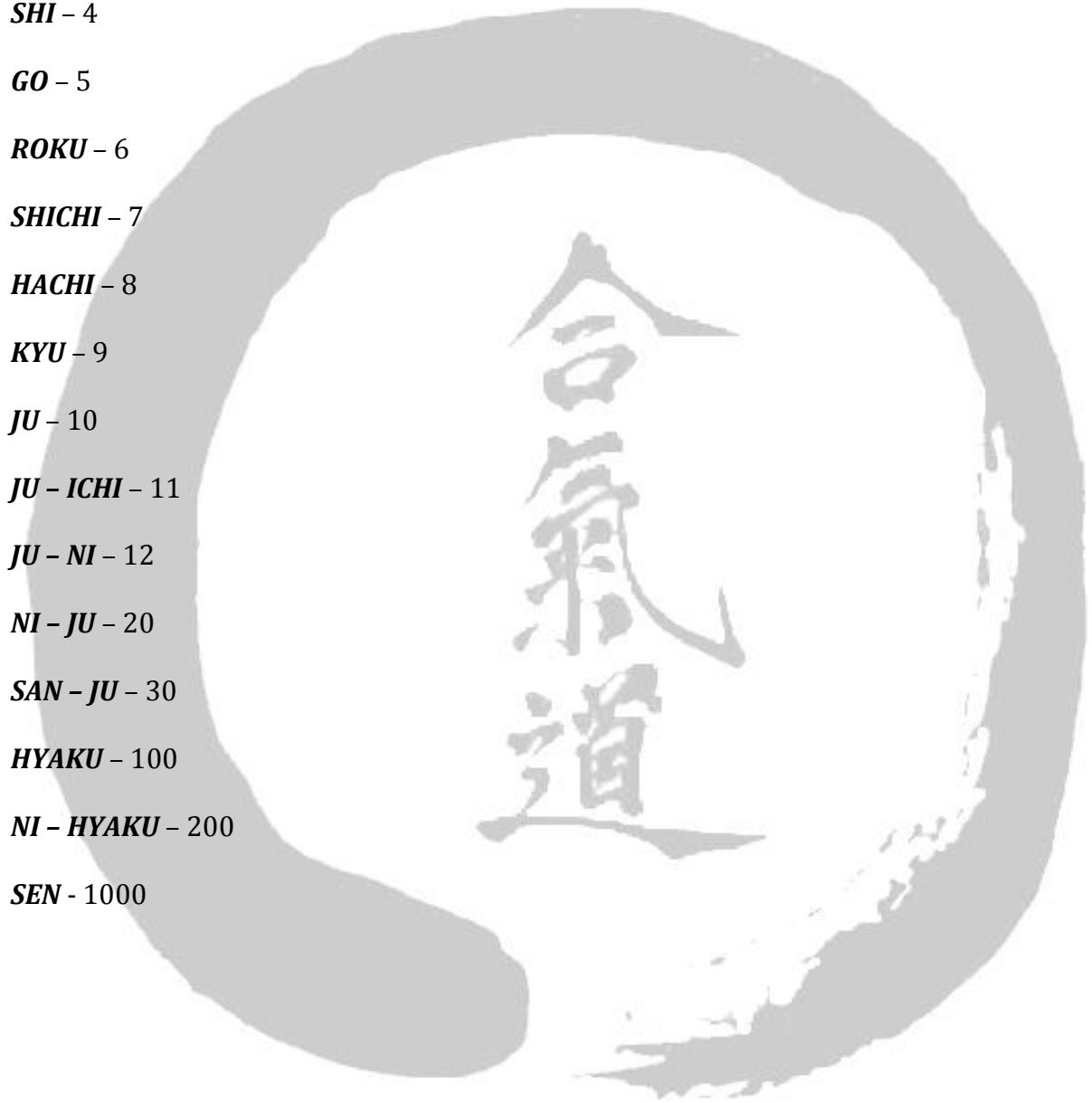
NI - JU - 20

SAN - JU - 30

HYAKU - 100

NI - HYAKU - 200

SEN - 1000



POSTAWA, RUCHY, KROKI, PRZEWROTY, ĆWICZENIA

POSTAWA

AI HANMI – układ ćwiczących: obie osoby stoją w tej samej pozycji

GYAKU HANMI - układ ćwiczących: “pozycja lustrzana”, osoby ćwiczące stoją w odwrotnych pozycjach, jakby stanowiły własne odbicie lustrzane

HIDARI KAMAE – postawa z lewą nogą z przodu

MIGI KAMAE – pozycja z prawą nogą z przodu

SHIZENHON TAI – pozycja “na baczność”

SHIZEN TAI – pozycja swobodna, naturalna, stopy rozstawione na szerokość barków, ręce wzdłuż tułowia

ZA HO – pozycja siedząca

SEIZA – polecenie przyjęcia postawy siedzącej

RUCHY, KROKI

ASHI SABAKI – ruch stóp

AYUMI ASHI – krok przestawny

IRIMI – wejście, ruch w przód

KOKYU NO HENKA – “ruch z oddechem”: krok do przodu z uniesieniem obydwu rąk na wysokość oczu w połączeniu z wydechem i świadomością przepływu energii od centrum przez całe ciało, ramiona aż do dłoni, zwrot, wdech i ten sam ruch w przeciwną stronę z wydechem, następnie noga znajdująca się z przodu zmienia płaszczyznę ruchu o 90 stopni krokiem w bok w stronę wnętrza stopy; oddech i ruch ciała muszą być w harmonii

KOKYU TENKAN HO – “obrót z oddechem”: podstawowe ćwiczenie przygotowujące do **SHIHO NAGE**; kroki jak w **KOKYU NO HENKA**, ruch rąk to podnoszenie i opuszczanie **TE** – **GATANA** czyli ręki – miecza; opuszczanie ręki następuje jednocześnie z krokiem; wszystkie ruchy muszą być wykonywane w harmonii z oddechem

OKURI ASHI – krok odstawny

OMOTE – kierunek ruchu: w stronę twarzy, przodu partnera

SABAKI - ruch

SHIHO GIRI – ruch cięcia bokkenem, lub ruch imitujący to cięcie, wykonywany w czterech kierunkach

SHIKKO - poruszanie się w pozycji klęczącej

TAI SABAKI – sposoby przemieszczania ciała

TENKAI - zwrot w miejscu, obrót ciała o 180 stopni bez wykonywania kroków

TENKAN - dosł. “przekształcić”; w wersji podstawowej: obrót ciała o 180 stopni z wycofaniem nogi

TSUGI ASHI – krok dostawny

URA - kierunek ruchu: do tyłu, w stronę pleców partnera

ZEMPO (IRIMI) TENKAI ASHI – krok naprzód i zwrot w miejscu

PRZEWROTY

MAE UKEMI – przewrót w przód

USHIRO UKEMI – przewrót w tył

YOKO UKEMI – przewrót w bok

ĆWICZENIA

AIKI TAISO – zestaw ćwiczeń rozgrzewająco-rozciągających, mających zharmonizować organizm i przygotować do zasadniczej części zajęć

FUNAKOGI TAISO – “ćwiczenie wiosłowania”, ćwiczenie wzmacniające pozycję, mające na celu rozbudzenie (dźwięczne wiosłowanie) i scentrowanie Ki (**FURITAMA**)

HAISHIN UNDO – ćwiczenie rozciągająco-rozluźniające, stosowane przeważnie na koniec zajęć, polegające na naciągnięciu na plecy partnera, który trzyma nas za nadgarstki

IKKYO UNDO – ćwiczenie przygotowujące do **IKKYO**

KOHO UKEMI UNDO – “ćwiczenie przewrotów w tył”, ćwiczenie przygotowujące do ukemi

KOKYU HO – “ćwiczenie oddechu”, ćwiczenie wykonywane w pozycji stojącej lub siedzącej, polegające na dojściu do centrum partnera, poznawaniu pracy jego ciała przy jednoczesnej pracy nad własnym oddechem

ORENAI TE – “niezginalna ręka”, intencją jest wyobrażenie i doświadczenie przepływu Ki przez ramię

TAI NO TENKAN HO – wykorzystanie ruchu tenkan w ćwiczeniu z partnerem: obrót ciała o 180 stopni z uniesieniem rąk, jakby w ruchu trzymania dużej kuli

TEKUBI - "nadgarstek", ćwiczenia rozgrzewające nadgarstki

ZENGO UNDO – "ćwiczenie w przód i w tył", ćwiczenie ruchu bioder, rąk i przepływu Ki w linii prostej do przodu i do tyłu



ATAKI: UCHWYTY, UDERZENIA, KOPNIĘCIA

KATA TORI – uchwyt za bluzę na wysokości ramienia

KATA TORI MEN UCHI – uchwyt za bluzę na wysokości ramienia z jednoczesnym uderzeniem w twarz

KATATE TORI – uchwyt za rękę

KATATE ROTE TORI (= MOROTE TORI)

MAE GERI – proste kopnięcie w przód

MOROTE TORI - uchwyt dwiema rękami za jedną rękę

MUNE TORI MEN UCHI – uchwyt za bluzę na wysokości klatki piersiowej z jednoczesnym uderzeniem w twarz

RO KATA TORI - uchwyt za bluzę dwiema rękami

RO HIJI TORI – uchwyt za bluzę na wysokości łokci (lub za łokcie) obiema rękami

RYOTE TORI – uchwyt za dwie ręce

SHOMEN UCHI – cięcie proste mieczem lub ręką w płaszczyźnie pionowej

TSUKI - uderzenie proste

USHIRO ERI TORI – uchwyt z tyłu za kołnierz

USHIRO KATATE TORI KUBI SHIME – uchwyt z tyłu za rękę z jednoczesnym duszeniem

USHIRO RYOSODE TORI – uchwyt z tyłu za dwa rękawy

YOKOMEN UCHI – cięcie ukośne z lekkim zejściem na bok

BROŃ UŻYWANA PODCZAS TRENINGÓW

BOKKEN - miecz drewniany

JO - kij

TANTO - nóż drewniany

IAITO - miecz



SPOSOBY ĆWICZENIA I WYKONYWANIA TECHNIK

CHUDAN - średnia wysokość (tułów, splot słoneczny)

GEDAN - nisko (poniżej bioder)

HANMI HANDACHI WAZA – tori siedzi, uke stoi

HENKA WAZA – odmiany techniki podstawowej

IPPAN GEIKO – tori jest atakowany przez jednego uke

JIYU WAZA – tori wykonuje dowolne techniki

JO TORI – metody obrony przed atakiem kijem

JODAN – wysoko (głowa, szyja, ramiona)

KAESHI WAZA – kontrtechniki

KAKARI GEIKO – tori jest atakowany przez kilku uke, nadchodzących kolejno, z jednego kierunku

KATA - skodyfikowana forma ruchu

KUMI TACHI – ćwiczenia z partnerem przy użyciu bokkena

SUBURI - ćwiczenia indywidualne przy użyciu bokkena i jo

SUWARI WAZA - techniki lub ćwiczenia wykonywane w pozycji klęczącej

TACHI TORI – metody obrony przed atakiem mieczem

TACHI WAZA – techniki lub ćwiczenia wykonywane w pozycji stojącej

TANINZU KAKARI GEIKO – tori jest atakowany przez kilku uke, atakujących z dowolnego kierunku

TANTO TORI – metody obrony przed atakiem drewnianym nożem

USHIRO WAZA – atak od tyłu

TECHNIKI: UNIERUCHOMIENIA, RZUTY

OSAE (KAESHI) WAZA – unieruchomienia

IKKYO - pierwsza forma unieruchomienia

NIKKYO - druga forma unieruchomienia

SANKYO - trzecia forma unieruchomienia

YONKYO - czwarta forma unieruchomienia z uciskiem na czuły punkt przedramienia

GOKYO - piąta forma unieruchomienia (szczególnie przydatna w obronie przed atakiem yokomen uchi z nożem)

HIJIKIME OSAE – forma unieruchomienia przeciwnika z wykorzystaniem dźwigni na staw łokciowy

NAGE WAZA – rzuty

KOTE GAESHI – rzut przez skręcenie nadgarstka, wykonywany również jako unieruchomienie

SHIHO NAGE – rzut podstawowy, tzw. "rzut w cztery strony"

IRIMI NAGE – rzut przez "irimi", wejście w partnera

KOKYU NAGE – dosł. "rzut oddechem"

KOSHI NAGE – rzut przez biodro

UCHI KAITEN NAGE – rzut obrotowy, wykorzystujący ruch do wewnątrz, przejście pod ramieniem partnera

SOTO KAITEN NAGE – rzut obrotowy, wykorzystujący ruch na zewnątrz

UDEKIME NAGE – rzut wykorzystujący dźwignię na staw łokciowy

TEN CHI NAGE – rzut "niebo – ziemia" (jap. ten – niebo, chi – ziemia)

JUJIGARAMI - rzut przez skrzyżowanie rąk

INNE POJĘCIA

ATEMI - uderzenie we wrażliwy punkt ciała dla zaburzenia równowagi psycho – fizycznej przeciwnika

HARA - brzuch, środek, centrum

KI AI – określenie dźwięku wydawanego z hara w momencie maksymalnej koordynacji ruchu ciała i oddechu

KI MUSUBI – zjednoczyć własne Ki z Ki partnera

KI NO NAGARE – pozwolić Ki płynąć, przepływ Ki, strumień Ki

KOKYU - dosł. “oddech, oddychanie”, siła oddechu, w założeniach podkreśla się istotną rolę oddechu w oddziaływaniu na partnera

MA AI – odpowiedni dystans, właściwa odległość między ćwiczącymi w zależności od sytuacji

SANKAKU - trójkąt (**SANKAKU NI IRIMI SHITE** – wchodzić w ruch jak trójkąt)

MARU - koło, okrąg (**MARU NI SABAITE** – wykonuj ruch po okręgu)

SHIKAKU - kwadrat (**SHIKAKU NI OSAERU** – zakończ ruch jak kwadrat)

TE GATANA – “ręka – miecz”, otwarta dłoń, palce złączone

WA – zgodność ruchowa