**До** - путь, способ, метод, вид, манера. В Японии любое искусство, ставящее целью достичь технического и духовного совершенства, называют До - Путем к гармонии духа и тела.

**Айкидока** - занимающийся айкидо.

**Будо** - военный путь, боевые принципы. Принципы проистекают из воинских искусств, как, например, Дзюдо из Дзюдзюцу.  
**Будока** - тот, кто исповедует боевые принципы; человек, следующий воинственным путем, дорогой воина.

**Сэнсэй** — учитель (буквально - прежде рожденный).

**Сихан** - мастер-наставник. Титул, применяемый к учителям высших рангов.

**Досю** - великий мастер, магистр. Согласно японским обычаям, положение Великого мастера, магистра должно передаваться по наследству. В настоящее время Досю - Моритеру Уэшиба, внук Основателя.

**Учи дэси** —ближайший ученик или последователь.

**Сэмпай** — старший ученик.

**Кохай** — младший ученик.

**Дан** — мастерская степень.

**Кю**: — ученическая степень.

**Юданся** - старшие степени (Даны)

**Нагэ** — проводящий прием партнер

**Укэ** — атакующий партнер

**ВЗАИМНОЕ ОБЩЕНИЕ**

**О-нэгаи симас** — очень Вас прошу, формула приветствия, произносится перед началом занятия и как приглашение в парную работу.

**До:мо аригато годзаимаста** — большое спасибо

**Хадзимэ** — начали

**Ямэ** — стоп, закончили

**Татте, кирицу** — встать

**Сэйдза** — сесть (на колени)

**Мокусо (моксо)** — медитация, "молчание мыслей"

**Рэй** — поклон.

**Дза рэй** — поклон на коленях

**Рицу рэй** — поклон стоя

**Гомэн насай** — прошу прощения; извините (после того, как случилась неловкость)

**Сумимасэн** — прошу прощения (обычно перед тем, как побеспокоить)

**Ий дэс** — ничего страшного, все в порядке

**ЗАЛ, ОДЕЖДА И ЭКИПИРОВКА**

**Додзе** — место постижения пути, тренировочный зал

**Кимоно** — традиционная японская одежда

**Ги** (до ги) (кейко ги) - одежда для тренировки.

**Хакама** — штаны-юбка(в айкидо традиционно черного или синегоцвета)

**Оби** — пояс

**Боккэн** — деревянный меч для занятий

**Танто**: — деревянный нож для занятий

**Дзё**: — деревянная палка для занятий

**Татами** — маты (исходно - японские соломенные)

**Камидза** — "верхнее место; почётное место". Главное место в зале

**Семэн** — фасад, фронт, лицевая часть чего-либо. Также - название свитка с каллиграфией, который обычно расположен у камидза.

**Хомбу додзе** - термин, используемый, для обозначения центрального додзе организации. Главный тренировочный зал, штаб-квартира Айкидо в токийском Районе Синдзюку. Является одновременно штабом Всеяпонской и Международной ассоциаций Айкидо.

**СТОРОНЫ И ЧАСТИ ТЕЛА**

**Те** — рука  
**Тай** — тело  
**Куби** — горло  
**Тэкуби** — предплечье  
**Мунэг** — грудь  
**Катап** — плечо  
**Aси** — стопа, шаг  
**Эри** — ворот  
**Хидзи** — локоть  
**Котэ** — запястье  
**Хара** — живот  
**Коси** — бедро, поясница  
**Удэ** — локоть  
**Мэн** — лицо  
**Тэ-гатана** — рука-меч  
  
**Дзё:** — верх  
**Тю: (чу)** — середина  
**Гэ (ги)** — низ  
**Миги** — правый  
**Хидари** — левый  
**Маэ** — передний, вперед  
**Усиро** — задний, назад  
**Ёко** — боковой, вбок

**СЧЕТ**

**Ити** — один  
**Ни**— два  
**Сан**— три  
**Си** — четыре  
**Го** — пять  
**Року** — шесть  
**Сити** — семь  
**Хати** — восемь  
**Кю:** — девять  
**Дзю**—десять

**УКЭМИ - ПАДЕНИЕ, СТРАХОВКА**

**Укеми** - буквально "получающий через тело". Падение. Способ совершения контролируемого падения при броске.

**Маэ укэми** — кувырок вперед.

**Гяку маэ укэми** — кувырок вперед по диагонали, через разноименную руку.

**Усиро укэми** — кувырок назад.

**Гяку усиро укэми** — кувырок назад через впереди стоящую ногу, страховка назад с возможным кувырком через плечо, одноименное подгибающейся ноге (в процессе выполнения происходит смена ног)

**Ёко укэми** — боковая страховка

**Маэ отоси (маэ)** — напрыгивание на руки

**СТОЙКИ И ПЕРЕМЕЩЕНИЯ**

**Камае** - положение или стойка с оружием или без него.

**Тачи ваза** - техника выполняемая стоя.

**Сувари вадза** - техники, выполняемые уке и наге в сидячем положении.

**Сувари** - Сидящий, сидя.

**Ханми хантати** - позиция, где наге сидит, а уке стоит.

**Ма ай** — дистанция между партнерами, дистанция гармонии: "две руки", "два меча"

**Сидзэнтай** - стойка естественного ожидания

**Кибадати** — "стойка всадника"

**Ай ханми** — одноименная стойка двух партнеров

**Гяку ханми** — разноименная стойка двух партнеров

**Кайтен** - поворот на 180 градусов, ноги остаются на месте, буквально "открой и поверни". Третья из трех основ техники бросков Айкидзюцу и Айкидо.

**Тенкан** - перемещение с вращением.

**ЗАХВАТЫ**

**Кататэ дори** — захват одной рукой за руку соперника

**а) Гяку-ханми кататэ дори** — разноименный захват за руку (правая за левую или наоборот).

**b) Ай-ханми кататэ дори (коса дори)** — одноименный захват за руку (правая за правую или наоборот)

**Моротэ дори (Рё кататэ дори)** — захват двумя руками за одну

**Рётэ дори** — захват за обе руки

**Ката дори** — захват за плечо

**Рё ката дори** — захват за оба плеча

**Мунэ дори** — захват за куртку на груди («за грудки»)

**Хидзи дори** — захват за локоть

**Усиро рётэдори** — захват сзади за обе руки

**Усиро рё хидзи дори** — захват сзади за оба локтя

**Усиро эри дори** — захват сзади за ворот куртки

**Усиро куби симэ** — захват сзади за шею с удушением

**УДАРЫ**

**Дзёдан цки** — удар кулаком в голову (верхний уровень)

**Чудан цки** — удар кулаком в туловище (средний уровень)

**Гэдан цки** — удар ниже пояса (нижний уровень)

**Сёмэн ути (шомен учи)** — вертикальный рубящий удар ребром ладони в голову по направлению сверху вниз

**Ёкомэн ути (ёкомен учи)** — рубящий удар ребром ладони в голову сбоку

**НАЗВАНИЯ ПРИЕМОВ**

**Ката** - фиксированная форма или предписанный образ перемещения. Используется в боевых искусствах как метод обучения.

**Омотэ** — вариант исполнения приема с входом навстречу (ирими)

**Ура** — вариант исполнения приема с уходом (тэнкан) в сторону

**Нагэ** — бросок

**Иккё (дай иккё)** — первый контроль (локтя)

**Никкё (дай никкё)** — второй контроль (локтя и запястья)

**Санкё (дай санкё)** — третий контроль (запястья и предплечья)

**Ёнкё (дай ёнкё)** — четвертый контроль (локтя и предплечья)

**Гокё (дай гокё)** — пятый контроль (локтя и запястья)

**Дзюдзи нагэ (дзюдзи гарами нагэ)** — бросок «связыванием накрест» рук противника

**Ирими нагэ** — бросок, выполняемый на встречном движении

**Кайтэн нагэ** — бросок круговым движением

**Кокю нагэ (кокьюнаге)** — бросок «силой дыхания»

**Коси нагэ (кошинаге)** — бросок через бедро

**Котэ гаеси нагэ (котэгаеши)** — бросок «опрокидыванием предплечья»

**Сихо нагэ (шихонаге)** — бросок «на четыре стороны»

**Суми отоси (сумиотоши)** — бросок воздействием на руку изнутри

**Тэнти нагэ (тэнчинаге)** — бросок «небо-земля»

**Удэкимэ нагэ** — бросок воздействием на руку (локоть) снаружи

**Хидзи кимэ** — удержание локтя

**Айкиотоши** - глубокий вход с подбросом внешней ноги уке

**Суми отоши** - бросок давлением в локоть.  
  
**Дзию ваза** - свободные атака и защита.

**Кихон ваза** - наиболее формальный способ выполнения или демонстрации техники.

**Кокю хо** - дыхательная медитация. Особый вид сосредоточения и подготовительные приемы, способствующие успокоению духа и установлению истинного Кокю.

**Хенка ваза** - Различные техники, изменение техники. Особенно при начале одного приема и изменении на другой в процессе выполнения.

**Кимэ** — концентрация силы

**Ки-но-нагарэ** — поток ки; энергия, подобная ручью. Работа в динамике.

**Дзансин** - неразрушимое сосредоточение. Дзансин - "следование сквозь" прием, "через" технику; даже после броска вы связаны с вашим партнером непрерывающимся потоком Ки и при этом готовы воспринять любую новую атаку.

**Кокю** - движущееся дыхание. Концепция Кокю подобна индийской идее праны - "жизненного дыхания космоса". Когда ваше Кокю полное и глубокое, вы созвучны действию вселенной.

**Кейко** — тренировка, занятия