

Команды, слова и выражения

Рэй	礼	Поклон, приветствие, вежливость. Используется как команда, сигнал для приветствия;
Домоаригато годзаимасита	どうも有難う御座いました	Большое спасибо за что-то, уже выполненное;
Онэгайсимас	お願いします	Будьте любезны, прошу Вас, пожалуйста, будьте моим партнёром;
Отагайнирэй	お互いに礼	Команда поклониться друг другу;
Сёмэннирэй	書面に礼	Приветствие в сторону каллиграфии и/или портрета Основателя айкидо;
Сэнсэйнирэй	先生に礼	Приветствие учителю;
Суваттэ (сэйза)	座って (正座)	Команда сесть;
Таттэ (кирицу)	立って (起立)	Команда встать;
Дозо (хадзимэ)	どうぞ (始め)	Команда начать, «начинайте, пожалуйста»;
Котаэ (кураикаэ)	答え (繰替え)	Команда поменяться местами, ролями;
Маттэ	待って	Подождите, приостановитесь!
Моичидо	もう一度	Команда сделать ещё раз;
Мокусю	黙想	Короткая медитация до и после занятий;
Юккуруи	ゆっくり	Медленнее!
Хаякү	早く	Быстрее!
Ямэ	止め	Стоп! Закончить!
Ясумэ	休め	Отдыхайте!

Стороны

Маэ	前	Передний, вперед, впереди;
Усиро	後ろ	Сзади, задний, назад, позади;
Омотэ	表	Лицевой, внешний, выраженный, видимый, передний;
Ура	裏	Обратный, оборотный, скрытый, задний;
Учи	内	Внутри, внутренний, изнутри;
Сото	外	Внешний, снаружи, во вне;
Сёмэн	正面	Фасад, фронт, лицевая часть чего-либо;
Миги	右	Правый, справа;
Хидари	左	Левый, слева;
Ёко	横	Сторона, бок, сбоку, в бок, в сторону;

Счёт

Ичи	一	Один;
Ни	二	Два;
Сан	三	Три;
Си (ён)	四	Четыре;
Го	五	Пять;
Року	六	Шесть;
Сити	七	Семь;
Хати	八	Восемь;
Кю (кү)	九	Девять;
Дзю	十	Десять;

Уровни

Дзёдан	上段	Верхний уровень (часть) тела;
Тюдан (чудан)	中段	Средний уровень;
Гэдан	下段	Нижний уровень;
Тачиваза	立ち技	Оба партнёра стоят;
Сувариваза	座り技	Оба партнёра на коленях;
Ханмихантачиваза	半身半立技	Один партнёр на коленях, второй атакует стоя;
Дан	段	Степень мастерства, уровень, степень;
Сёдан	初段	Начальная степень, 1-й дан (чёрные пояса айкидо);
Юданся	有段者	Обладатель уровня дан;
Муданся	無段者	Ученик, до 1 дана;
Кю	級	Ученическая степень (цветные пояса);
Сихан	師範	Старший преподаватель в пределах школы (обычно с 6 дана);
Сэнсэй	先生	Учитель;
Сэмпай	先輩	Старший ученик;
Кохай	後輩	Младший ученик;
Кихон	基本	База, фундамент, основа. 1-я стадия обучения в айкидо;
Кинонагарэ	氣の流れ	Поток энергии, подобный воде. 2-я (не последняя) стадия обучения;

Роли

Нагэ	投げ	Бросок, бросающий;
Укэ	受け	Атакующий и «принимающий» технику;

Зал для занятий

Додзё	道場	«Место, где постигается путь». Название, применяемое к храмам и тренировочным залам;
Додзёчё	道場長	Глава школы, зала;
Камидза	上座 (神座)	«Верхнее место (почетное место)». Место в додзё, которое посещают божества (духи);
Хомбудодзё	本部道場	Центральный зал айкидо, расположен в г.Токио;

Страховки

Укэми	受け身	«Принимать телом». Раздел в айкидо, изучающий искусство способов безопасного падения (страховки) и восстановления равновесия;
Усирукэми	後受け身	Кувырок назад, а также все виды падений назад;
Маэрукэми	前受け身	Кувырок вперёд, а также все виды падений вперёд, на руки;
Ёкорукэми	横受け身	Перекат, страховка на бок;

Одежда

Доги	道着	Традиционная одежда для тренировки;
Кэйкоги	稽古着	Тренировочная одежда (куртка, брюки);
Хакама	袴	Широкие юбка-брюки, традиционная верхняя одежда самурая. В айкидо хакама обычно носят юданся;

Стойки

Камаэ	構え	Стойка, позиция;
Ханминокамаэ	半身の構え	Базовая стойка в айкидо, позиция вполоборота (под 45 градусов);
Айханми	相半身	Одинаковые, одноимённые стойки партнёров;
Гякуханми	逆半身	Противоположные, разноимённые стойки партнёров;

Шаги

Аси, асисабаки	足, 足捌き	Техника работы ног (стоп), шаги;
Аюмиаси	歩み足	Передвижение вперёд полным (попеременным) шагом, со сменой стойки;
Окуриаси	送り足	Шаги, при которых спереди стоящая стопа посылается вперёд, а сзади стоящая следует за ней, без смены стойки;
Цугиаси	継ぎ足	Приставные шаги, начинаются с выноса вперёд сзади стоящей ноги, без смены стойки;
Мавариаси	回り足	Круговые шаги, включающие разворот корпуса;

Взаимные передвижения

Тайнохэнка	体の変化	Изменение позиции тела (поворот);
Тайнотэнканхо	体の転換法	Способы поворота, вращения тела;
Тайсабаки	体捌き	Изменение положения тела, перемещение в безопасную и выгодную позицию;
Ирими	入身	Встречный вход без столкновения. Один из двух основополагающих способов взаимного движения в айкидо;
Тэнкан	転換	Вход поворотом, уступанием. Один из двух основополагающих способов взаимного движения в айкидо;
Тэнкай	転開	Поворот, раскрытие (возможностей);
Дзэнпотэнкан	前方転換	Тэнкан, выполняемый шагом вперёд сзади стоящей ноги, с разворотом тела;
Кохотэнкан	後方転換	Тэнкан, выполняемый разворотом тела с последующим отступанием назад;
Иримитэнкан	入身転換	«Полный тай сабаки». Шаг вперёд, разворот, шаг назад;

Захваты

Дори	取り	Взять, уловить, захватить, украсть;
Кататэдори	片手取り	Захват за запястье одной руки;
Айханми кататэдори (айдори)	相半身片手取り (相取り)	Одноимённая стойка, захват запястья;
Гякуханми кататэдори (гякудори)	逆半身片手取り (逆取り)	Разноимённая стойка, захват запястья;
Катадори	肩取り	Захват за одежду в области плеча;
Рётэдори	両手取り	Захват двумя руками обеих рук партнёра;

Удары

Атэми	当身	Удар. Применяется для выведения противника из равновесия, физического или психического;
Учи	打ち	Рубящий удар (кулаком, мечом или палкой);
Ёкомэнучи	横面打ち	Боковой рубящий удар;
Сёмэнучи	正面打ち	Фронтальный рубящий удар;
Цуки	突き	Тычковый удар (кулаком, мечом или палкой);

Техники

Катамэваза (осаэваза)	固め技 押え技	Техника болевых удержаний (прижимов);
Иккёосаэ (удэосаэ)	一教押え (腕押え)	1-й урок (контроль), прижим локтя;
Никёосаэ (котэмаваси)	二教押え (小手回し)	2-й урок (контроль), вращение запястья;
Санкёосаэ (котэхинэри)	三教押え (小手捻り)	3-й урок (контроль), ввинчивание запястья;
Ёнкёосаэ (тэкубиосаэ)	四教押え (手首押え)	4-й урок (контроль), прижим запястья;
Гокё (удэнобаси)	五教押え (腕延ばし)	5-й урок (контроль), растягивание руки;
Нагэваза	投げ技	Техника бросков;
Нагэкатамэваза	投げ固め技	Техника бросков с последующим удержанием;
Ириминагэ	入身投げ	Бросок входом;
Сихонагэ	四方投げ	«4-сторонний» бросок, с проходом под рукой и разворотом;
Котэгаэси	小手返し	Бросок возвратом запястья;
Тэнчинагэ	天地投げ	Бросок через разбалансирование, «небо-земля»;
Кайтэннагэ	回転投げ	Бросок вращением (колесом);
Косинагэ	腰投げ	Бросок через поясницу;
Кокюнагэ	呼吸投げ	Бросок дыханием;
Удекимэнагэ	腕決め投げ	Бросок воздействием под локоть.

