



Каждый, кто только пришел в айкидо или другое боевое искусство, корни которого идут из Японии, сталкивался с большим количеством терминов, которые иногда весьма трудно понять, но которые постоянно используются на тренировках семинарах.

На самом деле, пугать это не должно – все они учатся постепенно и вполне естественно в ходе тренировочного процесса. Основные запоминаются уже через несколько занятий, редко используемые – чуть дольше, но чаще всего, в зале есть у кого спросить значение непонятого слова.

В данном разделе мы постарались собрать те термины, которых хватит для понимания большинства того, что говорится в любом додзё, в какой бы точке света вы не занимались в дальнейшем.

Учтите, что некоторые термины, которые используются в Айкидо, могут быть известны Вам под другим произношением! В этом нет ничего удивительного. Мы давно уже привыкли к словам типа:

- Шогун - вместо сёгун
- Шомэн-учи - вместо сёмэн-ути
- Джиу-джицу - вместо дзю-дзюцу и т.д.

Общие термины айкидо

- **Айкидо - путь гармонии.** После десятилетий различных физических и духовных исканий Основатель Айкидо Морихей Уэсиба избрал это имя для обозначения его уникальной системы.
- **Ай** - 1) Гармония, объединение, унификация. Активный принцип Айкидзюцу и Айкидо. 2) Любовь (в другом написании). Дух любви - это дух гармонии. Не эгоистичная, ограниченная привязанность к отдельному человеку или группе, но всеобъемлющая любовь, сочувствующая всему существу в мире.
- **Ки** - Мнение. Дух. Энергия. Насущная сила, намерение. Ки, жизнотворная субстанция вселенной. Основополагающий элемент всех аспектов восточной культуры - философии, медицины, искусства, физической тренировки. Ки может быть осознана лишь при непосредственном восприятии.
- **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.

Цифры (счет) на японском

1. **Ити** — один
2. **Ни** — два
3. **Сан** — три
4. **Си** — четыре
5. **Го** — пять
6. **Року** — шесть
7. **Сити** — семь
8. **Хати** — восемь
9. **Кю** — девять
10. **Дзю** — десять

Названия титулов, степеней, обращения в айкидо

- **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

Общение и команды в зале айкидо

- **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)
- **Мокусю (моксю)** — 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

Название мест и предметов для тренировки айки

- **Додзе** — место постижения пути, тренировочный зал
- **Кимоно** — традиционная японская одежда
- **Ги (до ги) (кейко ги)** - одежда для тренировки.
- **Хакама** — штаны-юбка (традиционно черного или синего цвета)
- **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.

Части тела и части одежды

- **Те** — рука
- **Тай** — тело
- **Куби** — горло
- **Тэкуби** — предплечье
- **Мунэг** — грудь
- **Катап** — плечо
- **Аси** — стопа, шаг
- **Эри** — ворот
- **Хидзи** — локоть
- **Котэ** — запястье
- **Хара** — живот
- **Коси** — бедро, поясница
- **Удэ** — локоть
- **Мэн** — лицо
- **Тэ-гатана** — рука-меч

Направления движения на японском

- **Дзё** — верх
- **Тю** (чу) — середина
- **Гэ** (ги) — низ
- **Миги** — правый
- **Хидари** — левый
- **Маэ** — передний, вперед
- **Усиро** — задний, назад
- **Ёко** — боковой, вбок

Укеми - падения и страховки

- **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 в айкидо

- **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 (обы в левой стойке или оба в правой)
- **Гяку ханми** — разноименная стойка двух партнеров (один в левой, другой в правой)
- **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 в айкидо

Кататэ дори — захват одной рукой за руку соперника

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

б) 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

Техника атакующих захватов спереди

- **Ай ханми кататэ тори.** Захват за запястье в одноимённой стойке.
- **Гьяку ханми кататэ тори.** Захват за запястье в разноимённой стойке.
- **Рио катате тори.** Захват двумя руками за два запястья.
- **Мороте тори.** Захват двумя руками за одну руку.
- **Муне дори.** Захват одной рукой за отворот доги.
- **Рио муне дори.** Захват двумя руками за отвороты доги.
- **Ката дори.** Захват одной рукой за одно плечо.
- **Рио ката дори.** Захват двумя руками за плечи.

Эти захваты считаются основными захватами спереди, но есть ещё много разных захватов. Например: захваты за пояс, за горло, за локти. Существуют также захваты, когда руки Укэ скрещиваются для удушения Нагэ, его же одеждой.

Техника атакующих захватов сзади

- **Уширо кататэ тори.** Захват сзади за одну руку.
- **Уширо рио кататэ тори.** Захват сзади за две руки.

- **Уширо ката дори.** Захват сзади одной рукой за одно плечо.
- **Уширо рио ката дори.** Захват сзади двумя руками за два плеча.
- **Эри тори.** Захват сзади одной рукой за воротник.
- **Уширо какаэ тори.** Захват сзади поверх обеих рук.
- **Уширо кататэ тори куби шимэ.** Захват сзади за руку с удушением.

Удары ногами и руками в айкидо

- **Цки.** Удары кулаком в три уровня. Гэдан цки. Дзёдан цки. Чудан цки.
- **Шомэн учи.** Удар ребром ладони сверху-вниз.
- **Ёкомен учи.** Удар ребром ладони сбоку.
- **Маваши цки.** Удар кулаком сбоку.
- **Эмпи учи.** Удары локтями.
- **Кизи дори.** Удары коленями.
- **Маэ гери.** Прямой удар ногой.
- **Маваши гери.** Круговой удар ногой.
- **Йоко гери.** Удар ногой вбок.
- **Уширо гери.** Удар ногой назад.
- **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 техник, бросков

- **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
- **Иrimi 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

