



Ass. Sportiva Dilettantistica "Fenice Rossa"

Glossario dei termini più comuni

Avvertenze:

La "ch" si legge come la "c" di città
La "j" si legge come la "g" di giù
La "g" si legge come la "g" di gatto
La "k" si legge come la "ch" di chiosco
La "sh" si legge come la "sc" di scivolo

Ai hanmi (mezzo corpo/guardia reciproca): avere una posizione di guardia reciproca, ad esempio entrambi con la gamba sinistra avanzata

Awase: Armonia, invito ad attaccare

Atemi: Percossa

Aya-gaeshi: Cambio di guardia frontale

Ayumi-ashi: Avanzamento "ad arco", come la normale camminata

Bokken: Spada di legno

Barai / Harai: Spazzata

Bon / Pon / Hon: Serie, sequenza

Chudan: Medio

Do: Via, disciplina spirituale

Dojo: Luogo in cui si pratica

Dan: Grado degli Yudansha (grado Dan)

Damè: Sbagliato

Dori: Presa

Dozo: Iniziare

Domo arigato gosai mashita: Saluto finale (lett. "Grazie per la collaborazione ricevuta")

Empi: Gomito

Eri: Bavero, colletto

Gedan: Basso

Geri: Calcio

Gaeshi: Contrario

Gyaku: Opposto, torsione

Gyaku hanmi (mezzo corpo/guardia contraria): avere una posizione di guardia opposta, ad esempio uno con la gamba sinistra avanti e l'altro con la destra

Gaeshi-waza: Contro tecnica

Hara: Addome

Hidari: Sinistra

Hantai: Contrario



Ass. Sportiva Dilettantistica "Fenice Rossa"

Hamni: Postura dell'Aikido (mezzo corpo)

Harai: Spazzata

Hon / Bon / Pon: Serie, sequenza

Henka waza: Variante della tecnica

Hanzahandachi: Tecnica con Tore in ginocchio e Uke in piedi

Irimi: Entrata nella guardia avversaria

Jutsu: Disciplina pratica

Jodan: Alto

Juji: Incrociato

Jo: Bastone di legno

Kaiten: Cambio di guardia di 180°

Kamiza: Lato d'onore del Dojo

Kami: Divinità

Kohai: Allievo principiante

Ko-ryu: Scuola tradizionale

Kyu: Grado degli allievi

Ki-za: Posizione di guardia in ginocchio

Kuzushi: Squilibrio

Ko-kyu: Respirazione

Ki: Energia vitale

Keiko: Pratica

Kamae: Postura

Kiai: Grido, energia vocale

Ken o Bokken: Spada di legno

Katana o Tachi: Spada di metallo

Kata: Serie di movimenti codificati

Kata: Spalla

Katate: una mano

Kote: Polso

Kubi: Collo

Kime: Grinta, determinazione

Kihon: Tecnica di base

Ki-no-nagare : Tecnica dinamica ("Flusso del Ki")

Koshi: Anche

Ma-ai: Distanza corretta tra i praticanti

Migi: Destra

Mae: Avanti

Naname: Diagonale

Nage: Proiezione

Nana-men-uchi: Colpo circolare alla testa

O'Sensei Ueshiba Morihei: fondatore dell'Aikido



Ass. Sportiva Dilettantistica "Fenice Rossa"

Otoshi: caduta sul posto, abbattere, far crollare

Obi: Cintura

Omote: Tecnica in avanzamento, entrando nella guardia avversaria

One gaeshi masu: Saluto iniziale (letteralmente "Chiedo collaborazione")

Oyo-waza: Applicazione della tecnica

Pon / Hon / Bon: Serie, sequenza

Ryu: Scuola

Ritsu-rei: Saluto in piedi

Reigi: Etichetta, norme di comportamento

Ryo: Doppio, coppia

Renzoku: Seguento, prosecuzione

Sankaku: Triangolo

Sei-za: Posizione di attesa in ginocchio

Shimoza: Lato opposto al Kamiza

Sempai: Allievo esperto

Sensei: Maestro

Soke: Capo scuola

Shihan: Maestro, insegnante

Shido-in: Istruttore

Sho-men-uchi: Fendente alla testa

Shime: Strangolamento

Seigan: Guardia di spada

Suburi: Movimento codificato

Shuto: Taglio della mano

Suwari waza: Tecnica in ginocchio

Tai-sabaki: Movimento di evasione, spostamento del corpo

Tenkan: Movimento circolare di evasione

Tatami: Materassina su cui si pratica

Tore, Tori: Colui che applica la tecnica

Tzuki: Colpo diretto, affondo, pugno

Taiso: Allenamento

Tachi: Spada lunga

Tanto: Coltello

Te: Mano

Tachi waza: Tecniche in posizione eretta, in piedi

Tsugi-ashi: Avanzamento tenendo sempre lo stesso piede avanzato

Uke: Colui che attacca e subisce la tecnica

Ushiro: Dietro

Ukemi: Caduta, ricevere col corpo

Uchi: Colpo

Ude: Polso

Ura: Tecnica circolare, in assorbimento

Uke: Parata



Ass. Sportiva Dilettantistica "Fenice Rossa"

Wakizashi o Kodachi: Spada corta
Waza: Tecnica

Yudansha: Praticante esperto, cintura nera
Yame: Fermarsi
Yoko: Laterale
Yoko-men-uchi: Colpo circolare alla testa

Zarei: Saluto in ginocchio
Zoori: Zoccoli tradizionali in legno

Numeri

Ikk (si legge "Icc"): 1

Ni: 2

San: 3

Shi o Yon: 4

Go: 5

Roku: 6

Sichi o Nana: 7

Hachi: 8

Ku: 9

Ju: 10