

AI 合 Harmony
(Balance)
KI 氣 Energy
(Life)
DO 道 Way
(Path)



Айкидо (яп. 合気道 *айкидо*) — японское боевое искусство, созданное О-сэнсэем Морихэем Уэсибой (яп. 植芝 盛平 *Уэсиба Морихэй*?, 14 декабря 1883 года — 26 апреля 1969 года) — основатель Айкидо. Родился в городе Танабэ в Японии. Так же известен как *Основатель* (яп. 開祖 *Кайсо*?) или *Великий учитель* (яп. 大 (翁) 先生 *О:сэнсэй*?) как синтез его исследований боевых искусств, философии и религиозных убеждений. Целью Уэсибы было создать и разработать боевое искусство, впитавшее в себя все достижения великих мастеров.

Айкидо акцентируется на слиянии с атакой противника и перенаправлении энергии атакующего (в противовес встрече силы силой). В дополнение к физическим техникам и тренировкам, айкидо придаёт особое значение тренировкам сознания, управляемого расслабления и развития «духа» и силы «ки».

Айкидо создано М.Уэсибой на основе элементов традиционных японских единоборств Дайто-рю Айки-дзюцу, кэн-дзюцу и дзё-дзюцу.

Основной принцип Айкидо как системы самообороны— использование силы (Ки) противника против него самого. В айкидо используются броски (*нагэ-вадза*), болевые удержания (*осаэ-вадза*), удары (*атэми*). Также характерной чертой айкидо являются круговые движения при уходе с линии атаки и выведение противника из равновесия (*кудзуси*).

Название состоит из трёх иероглифов, имеющих следующее значение:



- *Ай* (яп. 合) — "любовь, гармония"
- *Ki* (яп. 気) — "энергия духа, жизненная энергия, дыхание, движение пара" (кит. 气);
- *До* (яп. 道) — "дорога, путь, способ".

«**Айки**» означает «соединиться с силой; стать одним целым с силой универсальной энергии; стать одним целым с энергией жизненной силы». ^[2] Совместно все три иероглифа примерно означают «путь к гармонии духа».

Морихэй Уэсиба говорил о названии следующее:

Ввиду того, что слова «гармония» и «любовь» (иероглиф «ай») по-японски пишутся по-разному, а звучат одинаково, я решил назвать свой вид уникального Будо — Айкидо, хотя само слово «Айки» известно с древних времен. Однако смысл, который вкладывали бойцы Будо в это слово раньше, принципиально отличается от моего.

Поскольку Ай (合 — гармония) едино с Ай (愛 — любовь), я решил назвать мое уникальное будо «айкидо», так как слово «Айки» достаточно древнее. Однако термин, который использовался воинами в прошлом, фундаментально отличается от того, что использую я.

Айки — это не техника, не способ бороться или нанести поражение врагу. Это путь установить мир и сделать человеческие существа единой семьей.

Секрет айкидо в том, чтобы слиться в гармонии с движением Вселенной и привести себя в согласие с самой Вселенной.

В айкидо необходим разум, служащий умиротворению всех человеческих существ в мире, а не намерение кого-то, кто лишь желает быть сильным или практикуется только в бросках противника.

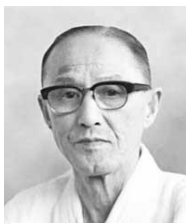
Я спокоен, где бы и когда бы я ни был атакован. Я не имею привязанности к жизни или смерти. Я оставляю все, что есть, Богу. Будь свободен от привязанностей к жизни и смерти и сохраняй свой разум, который оставляет все Ему, не только когда будешь атакован, но и в повседневной жизни.

Истинное будо — это работа любви. Это труд давать жизнь всем существам и не убивать, не бороться ни с кем. Любовь — хранитель божественности во всем. Ничто не может существовать без этого. Айкидо — это реализация любви.

«Следовать Пути» означает быть единым с волей Бога и практиковать её. Если мы даже слегка отступаем от этого, мы более не на Пути.

Можно сказать, что Айкидо есть способ изгнания демонов не мечом, а искренностью нашего дыхания. Иначе говоря, способ превращения мира демонического ума в Мир Духа. Такова миссия Айкидо. Демонический ум будет повержен, а Дух восторжествует. Тогда Айкидо принесет плоды в этом мире.

Я хочу призвать людей прислушаться к голосу айкидо. Это не служит исправлению других, это ради исправления вашего собственного разума. Это айкидо.



Сиода Годзо (яп. 塩田 剛三 *Сиода Го:дзо?*, родился **9 сентября 1915, Токио** — **17 июля 1994, Токио**) — **основатель стиля Ёсинкан Айкидо**), рост 154 см, вес 46 кг.

«Ёсинкан» (яп. 養神館, название состоит из трёх иероглифов: Ё (яп. 養) — «возращивать или развивать», СИН (神) — «дух», КАН (館) — «дом». Это сочетание иероглифов можно перевести как «Дом развития духа») — стиль айкидо (яп. 合気道).

Годзо Сиода в юности изучал дзюдо. После того как в 1932 году во время демонстрации приёмов айкидо (в то время называвшееся айки-дзюдзюцу) его легко бросил Морихэй Уэсиба, Годзо Сиода стал его учеником. Сиода известен как один из наиболее знаменитых людей в истории айкидо. В 1961 году ему был присвоен Уэсибой 9-й дан айкидо, а в 1985 году Международной федерацией Будо ему был присвоен 10-й дан айкидо и звание Мэйдзин (яп. 名人 *мэйдзин?*, «Великий мастер»).

Поскольку Хомбу додзё (главное додзё, зал) Ёсинкан айкидо тесно сотрудничало с Полицией Большого Токио в части обучения приёмам айкидо сотрудников подразделений по борьбе с массовыми беспорядками, встала необходимость разработки методик, позволявшей быстро обучать базовым приёмам большие группы неподготовленных людей. Такой методикой стали шесть базовых движений «Кихон Доса» (яп. 基本動作 *кихон до:са?*, «Базовые перемещения»), разработанные совместно Годзо Сиодой и его учениками Кёити Иноуэ^[5] и Такаси Кусидой.

Стиль айкидо Ёсинкан известен как динамичный, что связано с практичностью используемых в нём приёмов, но при этом он также остаётся верным идеалам миролюбия и гармонии, изложенным основателем айкидо Морихэем Уэсибой.



Вместо вступления

Родина Айкидо - Япония. Поэтому подавляющее большинство терминов, которые используют практикующие Айкидо для обозначения техник, движений, да и просто приветствия - японские. К тому же терминология, принятая в Ёсинкан Айкидо несколько отличается от терминологии, принятой в других стилях (например, техника, называемая в Ёсинкан Айкидо иккадзе ("первый контроль", "первое удержание") в Айкикай Айкидо называется икке ("первый урок"); и т.п.). В Ёсинкан Айкидо используются названия техник, принятые в додзё О-Сэнсэя Морихэя Уэсибы до Второй Мировой войны. После Второй Мировой войны взгляды О-Сэнсэя на Айкидо несколько изменились, и он стал делать больший акцент на философских и религиозных аспектах. Поэтому основатель Ёсинкан Айкидо Кантё сэнсэй Годзо Сиода сознательно оставил названия техник такими, какими они были в то время, когда в Айкидо наибольшее внимание уделялось именно практической эффективности.

В силу особенностей передачи японского языка латинским алфавитом (т. н. "ромадзи"), и из-за отсутствия прямого соответствия между написанием и чтением ромадзи, в нашей стране получили распространения *два варианта* чтения и произношения японских слов:

1. **классический вариант**, приятный в отечественной японистике, при котором, в частности, слог "shi" читается как "си" - наиболее точно передает звучание японских слов;
2. и так называемый **"американский" вариант**, основанный на хэпберновской латинице, при котором, в частности, слог "shi" читается как "ши" ("английский в школе изучал, поэтому что вижу, то и читаю") - а все названия приемов и команд записываются у нас не иероглифами, а именно латиницей. Мало отражает звучание японских слов.

Правила классического варианта

shi - си	ji - дзи		chi - ти		
sha - ся	ja - дзя	za - дза	cha - тя	ya - я	_ya - _я
shu - сю	ju - дзю	zu - дзу	chu - тю	yu - ю	_yu - _ю
sho - сё	jo - дзё	zo - дзо	cho - тё	yo - ё	_yo - _ё

Кроме того:

1. **"chi"** может передаваться как **"ти"** или как **"чи"**, но стандартом считается "ти". Поэтому, например, в городе, обозначенном на всех русских картах как "Хитати", находится фирма, известная всем как "Хитачи".
2. Буква **"e"** в английской транслитерации передается в русской как **"э"**.
3. Буквосочетание **"ts"** передается как **"ц"**
4. Буквосочетания **"nm"**, **"nb"** и **"np"** передаются как **"мм"**, **"мб"** и **"мп"** соответственно и по-японски звучат именно так.
5. Буква **"i"**, будучи встречена после гласной (**"ai"**, **"ui"** и т.д.) чаще всего отображается как **"й"**. Исключения редки.

Подробнее о японской транслитерации можно прочитать в статьях Вадима Смоленского **"СУСИ или СУШИ?"**, **"Так все-таки: "СИ" или "ШИ"?"** и **"Как гайдзин гайджинам"**

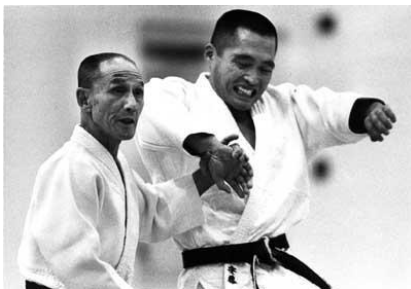
Однако, следует помнить, что транслитерация - это правила **написания** слов, а вовсе не транскрипция (запись звуков, составляющих слово), т.е. напишем мы суси или суши - не важно в смысле произношения, читаться это должно одинаково (что-то среднее между "с", "ш" и "щ"). То же самое касается "е" и "э", "дз" и "дж", "ё(е)" и "йо" и т.д. Айкидокам (не японистам) можно посоветовать придерживаться следующих правил.

- **Смело используйте** то произношение, которое принято в вашем зале и с пониманием относитесь к традициям, сложившимся в других школах (на татами главное - говорить на одном языке с партнером) .
- **Знайτε**, что на бумаге одни и те же слова могут выглядеть слегка по-разному.
- **И всерьез задумывайтесь** о правильности произношения, если возникнет необходимость общаться с японцами на их родном языке.

В словаре, по возможности, мы старались показать оба варианта написания слов.

Общая терминология

Ai	Ай	гармония, объединение
Ki	Ки	дух
Do	До	путь
Aiki	Айки	универсальная жизненная энергия, созидательный принцип жизни
ryu	рю	школа, поток, учение
Aikido	Айкидо	путь гармонии духа – искусство, основанное Морихэем Уэсибой (О-Сэнсэем)
Aiki Jinja	Айки-Дзиндзя (Айки-Джинджа)	Храм построенный О-сэнсэем в Ивама в честь божества Айкидо
Aikidoka	Айкидока	занимающийся Айкидо
Yoshinkan	Ёсинкан (Есинкан, Ешинкан, Йосинкан, Йошинкан)	"Школа культивирования духа" - название стиля Айкидо, созданного Годзо Сиодой
samurai	самурай	тот, кто следует Пути; воин; тот, кому поручено защищать общество
budo	будо	путь военного дела
bujutsu	будзюцу (буджуцу)	боевые техники
bushi	буси (буши)	воин
bushido	бусидо (бушидо)	путь воина
waka	вака	5-7-5-7-7 - сложные стихи духовного назначения
doka	дока	песни пути; О-сэнсэй создал немало дока, отражающих основную суть Айкидо
riai	риай	общие принципы в Айкидо,объединяющие техники с пустыми руками, мечом и палкой
takemusu Aiki	такемусу Айки	термин, используемый О-сэнсэем, чтобы описать наиболее продвинутый уровень практики в Айкидо: спонтанное использование и создание техник через полное понимание базовых принципов



Ранги

O-Sensei	О-Сэнсэй (О-Сенсей)	Великий учитель (термин, используемый для основателя Айкидо Морихэя Уэсибы)
kaicho	кайтё (кайчо)	основатель стиля (термин, используемый для О-сэнсэя Уэсибы)
doshu	досю (дошу)	мастер (глава, магистр) Пути, титул, наследуемый прямыми потомками, О-Сэнсэя. Второй досю - Киссёмару Уэсиба с 14.07.1970г по 04.01.1999г, сын основателя Третий досю - Моритэру Уэсиба с января 1999г , внук основателя
waka-sensei	вака-сенсей	генеральный директор Айкикай Хомбу Додзё, глава Хомбу Додзё и Фонда Айкикай (так называли внука О-Сэнсэя, Моритэру Уэсибу, до того как он стал Айкидосю)
Hombu dojo	Хомбу Додзё (Хомбу доджо)	штаб-квартира (учебно-методический центр) организаций, занимающихся распространением японских боевых искусств (дзюдо, каратэ- до и.т.д., например Айкикай Хомбу Додзё- Штаб-квартира Всемирного центра Айкидо)
Butokukai	Бутокукай	японская правительственная организация, объединяющая все боевые искусства
shihan	сихан (шихан)	хранитель традиций школы, направления; квалификация профессионального инструктора в японских боевых искусствах высшего ранга, не ниже Рокудан (6 Дан) (букв. "человек, достойный подражания")
shidoin	сидоин (шидоин)	профессиональный инструктор Айкидо не ниже Ёндан (4 Дан)
fukushidoin	фукусидоин (фукушидоин)	профессиональный инструктор Айкидо не ниже Нидан (2 Дан), помощник инструктора
sensei	сэнсэй (сенсей)	сэнсэй, наставник, учитель, инструктор
sempai	сэмпай (семпай)	старший ученик
deshi	дэси (деши)	приближенный ученик
uchi deshi	ути дэси (учи деши)	внутренний ученик, живущий в додзё или в доме у учителя, следящий за порядком в додзё, и прислуживающий учителю (постоянный ученик)
dohai	дохай	ровесник по степени и стажу занятий
kohai	кохай	младший ученик
seito	сэйто (сейто)	младший ученик
yudansha	юданся (юданша)	владелец степени Дан - человек обладающий уровнем черного пояса
mudansha	муданся (муданша)	владелец степени Кю - человек, не имеющий черного пояса

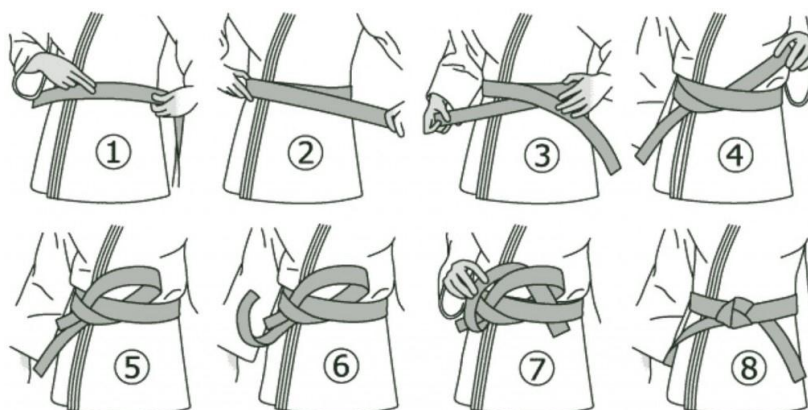


Ученические степени

Kyu	Кю	квалификация ученика
mudansha	муданся(муданша)	владелец степени Кю - человек, не имеющий черного пояса
Dan	Дан	квалификация мастера, ранг черного пояса
yudansha	юданся (юданша)	владелец степени Дан - человек обладающий уровнем черного пояса
Ju Kyu	Дзю Кю	10 кю Белый пояс, младшая ученическая степень - дети
Kyu	Кю	9 кю Синий пояс (буквально - "девяточка") - дети**
Hachi Kyu	Хати Кю (Хачи Кю)	8 кю Синий пояс**
Nana Kyu	Нана Кю	7 кю Синий пояс**
Roku Kyu	Року Кю	6 кю Желтый пояс**
Go Kyu	Го Кю	5 кю Желтый пояс**
Yon Kyu	Ён Кю (Йон Кю)	4 кю Оранжевый пояс**
San Kyu	Сан Кю	3 кю Коричневый пояс
Ni Kyu	Ни Кю	2 кю Коричневый пояс
Ik Kyu	Ик Кю	1 кю Коричневый пояс, старшая ученическая степень
Sho Dan	СёДан (ШоДан)	Первый дан, черный пояс, младшая мастерская степень
Ni Dan	Ни Дан	Второй дан
San Dan	Сан Дан	Третий дан
Yon Dan	Ён Дан (Йон Дан)	Четвертый дан
Go Dan	Го Дан	Пятый дан
Roku Dan	Року Дан	Шестой дан
Nana Dan	Нана Дан	Седьмой дан
Hachi Dan	Хати Дан (Хачи Дан)	Восьмой дан
Kyu Dan	Кю Дан	Девятый дан
Ju Dan	Дзю Дан	Десятый дан

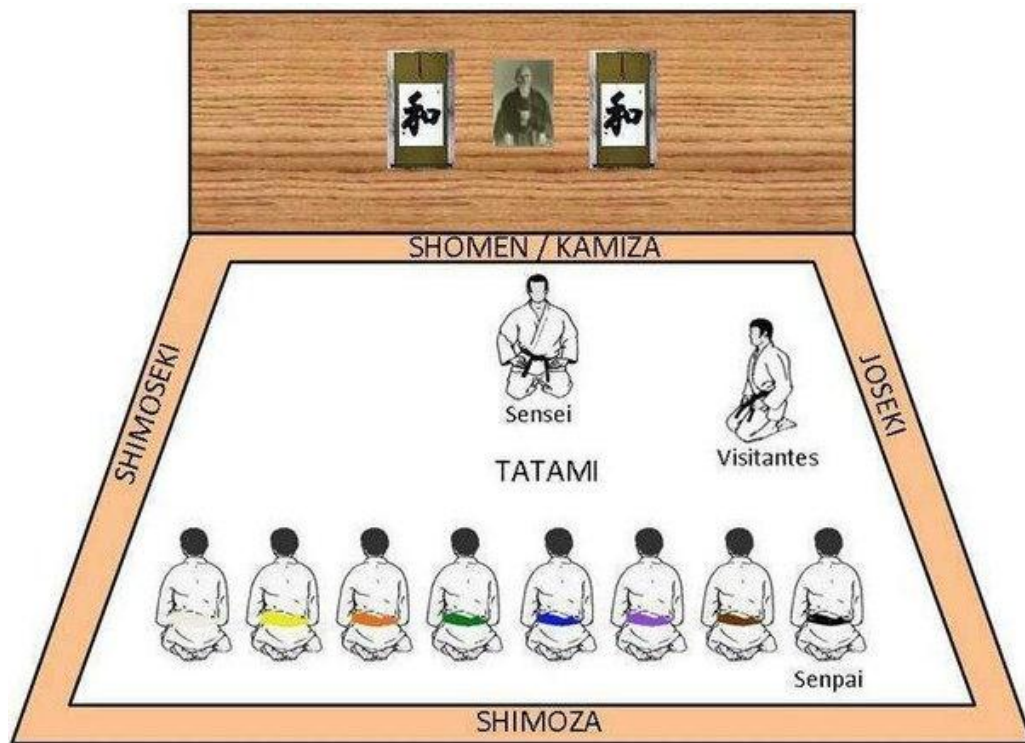
** Цветные пояса обычно носят в детских группах, цвет поясов в разных школах может варьироваться. Взрослые чаще всего носят белые пояса с 10Кю по 4Кю включительно, с 3Кю по 1Кю - коричневые и начиная с 1 Дана - черные.

- Ученическая степень Кю, присваивается после сдачи экзамена, все экзамены сдаются строго по рекомендации руководителя отделения или клуба Айкидо.
- Мастерские степени с "Sho Dan" (1Дан) по "Yon Dan" (4Дан) присваиваются после сдачи экзамена. Для аттестации необходима рекомендация Ответственного Инструктора направления Айкидо зарегистрированного в Хомбу Додзё.
- Мастерские степени с "Go Dan" (5Дан) по "Hachi Dan" (8Дан) присваиваются непосредственно Айкикай Хомбу Додзё, за заслуги в развитии Айкидо. Экзамен сдается в Штаб-квартире Всемирного Центра Айкидо (Токио, Япония).
- Мастерские степени "Kyu Dan" (9Дан) и "Ju Dan" (10Дан) присваиваются Все-японской организацией, объединяющей все виды японских боевых искусств (Butokukai), за особые заслуги.



Этикет

dojo	додзё (доджо)	место проведения занятий, буквально - место постижения Пути (название применимое к буддийским храмам и любому тренировочному залу воинских искусств, где практикуют Путь, т. е. приобретают знание о Вселенной)
tatami	татами	мягкое покрытие, на котором проводятся занятия
sensei	сэнсэй (сенсей)	сенсей, наставник, учитель, инструктор
uke	укэ (уке)	лицо, помогающее осваивать выполнение техники
shitei	ситей (шоте)	лицо, выполняющее технику (синоним – tori)
tori	тори	лицо, выполняющее технику (синоним – shitei)
rei	рэй (рей)	поклон
shomen (men)	сёмэн (шомен)	лицевая часть чего-либо
shomen ni rei	сёмэн ни рэй (шомен ни рей)	поклон в направлении шомен
sensei ni rei	сэнсэй ни рэй	поклон сенсею
sempai ni rei	сэмпай ни рэй	поклон старшему ученику
otagai ni rei	отагай ни зэй	поклон друг другу (команда, аналогичная tori uke rei)
tori uke rei	тори укэ рэй	поклон друг другу (команда, аналогичная otagai ni rei)
osu	осу (осс)	хорошо, понял (буквально – "так есть", произносится в знак подтверждения)
hai	хай	да
iee	ииэ	нет
wakarimasu	вакаримасу	я понял
gomen nasai	гомэн насай	извините, я сожалею
sumimasen	сумимасэн	извините (используется для привлечения внимания)
arigato	аригато	благодарю (неформально)
domo	домо	спасибо (неформально)
domo arigato	домо аригато	благодарю Вас, вежливая форма
domo arigato gozaimash	домо аригато годзаимас	большое спасибо, сердечно благодарю (эта фраза обычно произносится в конце тренировки и выражает благодарность инструктору за проведённую тренировку)
onegaishimasu	онэгаисимасу (онегаишимасу)	будьте любезны; прошу Вас; пожалуйста, будьте моим партнером - традиционное приветствие в начале тренировки означающее: "пожалуйста давайте начнем заниматься"



Команды инструктора

В настоящем разделе описаны команды и наставления инструктора, которые вы можете услышать собственно в процессе тренировки.

yoi	ёй (йой)	приготовиться (партнеры занимают исходное положение для выполнения упражнения или техники)
yame	ямэ (яме)	стоп, прекратить, остановиться (немедленно)
mate	маттэ	остановитесь (букв. "подождите")
hajime	хадзимэ (хаджиме)	начали
mokuso	мокусю (моксю)	закрыть глаза для медитации
ato	ато	отойти назад
seiza	сэйза (сейдза)	садитесь (на краю татами)
seiza ho	сэйза хо (сейдза хо)	садитесь (там, где находитесь)
suwatte	суваттэ	садитесь
kiritsu	кириц	встаньте
tatte	таттэ	встаньте
onajikyu	онаджикю (онаджикю)	на другую сторону (например, поменять стойку правостороннюю на левостороннюю)
kotai (totai)	котай (тотай)	поменяться ролями (уке и шоте)
hayaku	хяку (хаяку)	быстро
yukuri	юкури	медленно
mawatte	маваттэ	повернуться кругом (ученики должны повернуть и двигаться в противоположном направлении)
mo ichi do	мо ичи до (ио ичи до)	"Сделать еще раз!"
dame	дамэ	неправильно, плохо!



Счет

Использующиеся в боевых искусствах числительные, на самом деле - китайские. Родной, японский счет, отличается, но на тренировках не используется.

Счет до десяти:

ichi	ити (ичи)	один
ni	ни	два
san	сан	три
shi	си	четыре
go	го	пять
roku	року	шесть
shichi	сити (сичи)	семь
hachi	хати (хачи)	восемь
kyu	кю	девять
jyu	дзю	десять

Счет до двадцати:

Числа строятся по формуле "десять и один" = "одиннадцать" и т.д.

jyu ichi	дзю ити	одиннадцать
jyu ni	дзю ни	двенадцать
jyu san	дзю сан	тринадцать
jyu yon	дзю ён	четырнадцать
jyu go	дзю го	пятнадцать
jyu roku	дзю року	шестнадцать
jyu shichi	дзю сити	семнадцать
jyu hachi	дзю хати	восемнадцать
jyu kyu	дзю кю	девятнадцать
ni jyu	ни дзю	двадцать

Исключения:

shi (си) четыре-- используется только для обозначения цифр первого десятка. Так в числе 3654 используется shi (или yon), а для обозначения чисел 14, 40, 400, 4000, и т.д. **только yon**.

shichi (сичии) семь-- используется только для обозначения цифр первого десятка. Так в числах 17, 9607 используется shichi (или papa), а для обозначения чисел 70, 700, 7000, , и т.д. **только papa**.

[К началу страницы](#)

Счет от 20 до 99

Числа образуются аналогичным образом: "тридцать шесть" = "три десятка и шесть"

36 = 3 десятка и 6 san jyu roku сан дзю року

43 = 4 десятка и 3 yon jyu san ён дзю сан

71 = 7 десятков и 1 nana jyu ichi нана дзю ити

99 = 9 десятков и 9 kyū jyu kyū кю дзю кю

Дальнейший счет

hyaku гьяку сто

sen сэн тысяча

man ман десять тысяч

Итак,

101 = сто и один hyaku ichi гьяку ити

201 = две стони и один ni hyaku ichi ни гьяку ити

546 = пять сотен и четыре десятка и 6 go hyaku yon jyu roku го гьяку ён дзю

3427 = 3тысячи и 4сотни и 2десятка и 7 san zen yon hyaku ni jyu shichi сан зен ён гьяку ни дзю сити

23456 =2 по 10000 и 3тысячи и 4сотни и 5десятков и 6 ni man san zen yon hyaku go jyu roku ни ман сан зен ён гьяку го дзю року

Обратите внимание, что "сен" читается как "зен" после звонкой согласной "н"

Некоторые исключения

600 gorruaku роппяку не "року гьяку"

800 harruaku хаппяку не "хати гьяку"

8000 hassen хассен не "хати сен"

Стойки, перемещения, положения

Стойки

rei	рэй (рей)	приветствие, поклон
kaмае	камаэ (камае)	стойка, положение
migi hanmi kaмае	миги хамми камаэ	правосторонняя основная стойка
hidari hanmi kaмае	хидари хамми камаэ	левосторонняя основная стойка
aya	ая	такой же, подобный, одноименный, соответствующий (ая-мочи)
gyaku	гяку	разноименный, противоположный (гяку-хамми камае)
aya hanmi	ая хамми	одноименная стойка (оба партнера стоят в migi hanmi kaмае, или оба стоят в hidari hanmi kaмае)
gyaku hanmi	гяку хамми	разноименная стойка (один партнер стоит в migi hanmi kaмае, а другой – в hidari hanmi kaмае)
zanshin	зансин (дзан син)	устойчивое, сосредоточенное положение, контроль окружающего пространства
ma	ма	интервал, дистанция пространство, промежуток, расстояние
ma-ai	ма-ай	гармоничная дистанция между партнерами

Положения

seiza	сэйза (сейза)	положение сидя на пятках
anza	анза (андза)	положение сидя скрестив ноги

Перемещения

shikko ho	сикко хо (шикко хо)	передвижение на коленях (самурайский шаг)
mae shikko ho	мае сикко хо (мае шикко хо)	передвижение на коленях лицом вперед
ushiro shikko ho	усиро сикко но (уширо шико хо)	перемещение на коленях спиной вперед
shikko ho tenkan	сикко хо тэнкан (шикко хо тэнкан)	передвижение на коленях с разворотами
tai sabaki	тай сабаки	перемещения корпуса, уходы, уклоны
ashi sabaki	аси сабаки (аши сабаки)	работа ног

irimi	ирими	движение встречным ходом (вперед, навстречу противнику)
tenkan	тэнкан (тенкан)	разворот тела (разворот на одной ноге с отставлением назад второй)
irimi tenkan	ирими тэнкан	вход и разворот тела (движение вперед с последующим выполнением тэнкан)
tsugi ashi	цуги аси (тсуги аши)	скользить передней ногой, задняя подтягивается, сохраняя прежнее расстояние между ногами (прямолинейное движение приставным шагом)
ayumi ashi	аюми аси (аюми аши)	прямолинейное движение скрестным шагом (как при ходьбе)
tenkae ashi	тенкае-аси (тенкае аши)	круговой шаг (разворот на месте)
kaiten	кайтэн	разворот на пятках и подушках стоп
niban renzoku dosa	нибан рэнзоку доса	непрерывные развороты на 180градусов



Kihon dosa - базовые движения

kihon	кихон	база, фундамент, основа
kihon waza	кихон ваза	базовая техника
tai no henko ichi	тай но хенко ити (тай но хенко ичи)	шаг задней ногой по диагонали вперед с выпадом ("тарелочки")
tai no henko ni	тай но хенко ни	круговое движение ноги, находящейся сзади, на 95градусов ("циркуль")
hiriki no yosei ichi	хирики но ёсей ити (хирики но йосей ичи)	подшаг передней ногой вперед с движением локтей вперед и вверх
hiriki no yosei ni	хирики но ёсей ни (хирики но йосей ни)	развороты на 180градусов (ноги на месте), не повышая центра тяжести
shumatsu dosa ichi	сумацу доса ити (суматсу доса ичи)	"мячик" (подшаг вперед по диагонали, шаг вперед, разворот на 180градусов ноги на месте, еще один подшаг вперед)
shumatsu dosa ni	сумацу доса ни (суматсу доса ни)	первый разворот на 180градусов + "мячик" (первый разворот "тенкан" 180градусов, затем разворот на месте на 180градусов, подшаг вперед и еще один разворот на месте на 180градусов)

Частица "но" используется в японском языке для образования прилагательных из существительных и для притяжательных местоимений. Например: "migi no katae" - правосторонняя стойка; "watashi no" - мой тогда как "watashi" означает "я".



Ukemi wasa - страховки

koho	кохо	упасть назад
ukemi	укэми (укеми)	страховка, техника падения
hyahu	хяку (хаяку)	быстро, с прыжком
gaeshi	гаэси (гаеши)	круговое движение
kaiten	кайтэн (кайтен)	как колесо
koho ukemi	кохо укэми	страховка с падением назад и хлопком двумя руками
koho kaiten ukemi	кохо кайтэн укэми	страховка назад с хлопком одной рукой и разворотом
koho kaiten ukemi	кохо кайтэн укэми	страховка с кувырком назад
den guri gaeshi	дэн гури гаэси (ден гури гаеши)	обычный кувырок вперед
mae ukemi	маэ укэми (мае укеми)	страховка вперед
zempo kaiten ukemi	земпо кайтэн укэми (зенпо кайеэн уээми)	страховка перекатом вперед
zempo hiyaku ukemi	зэмро хяку укэми (зенро хаяку укеми)	высокая (с прыжком) страховка вперед



Направления

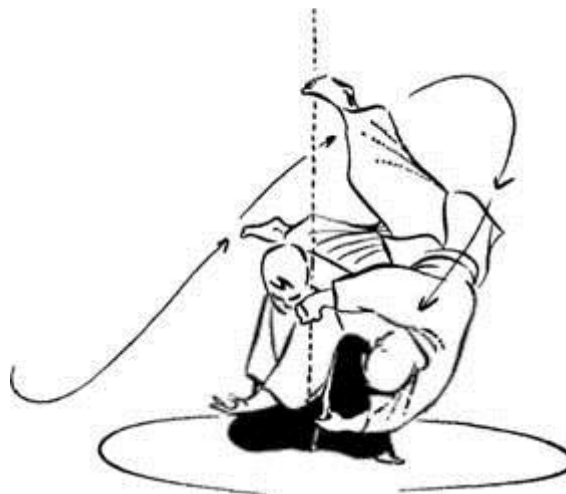
mae	маэ (мае)	передний, фронтальный, вперед, напротив
ushiro	усиро (уширо)	задний, назад
migi	миги	право, правый
hidari	хидари	лево, левый
uchi	ути (учи)	внутри, внутренний, изнутри, рубящий удар
soto	сото (соку?)	снаружи, внешний, наружный, во вне
yoko	ёко (йоко)	сторона, бок, вбок, боковой
ho	хо	способ, метод, направление, сторона
jedan	дзёдан (дзедан)	верхний уровень (верхняя часть тела, лицо)
chudan	тюдан (чудан)	средний уровень (живот, солнечное сплетение)
gedan	гэдан	нижний уровень (нижняя часть тела, пах, уровень бедер)
omote	омотэ	(буквально: перед ним, лицевой) техника исполнения приемов на вхождение
ura	ура	(буквально: за него, внешняя сторона) техника исполнения приемов на уход за спину укэ
ue	уэ	верх, вверх
shita, kudasai	сита, кудасай	низ, вниз

"Dan" означает уровень. Корни "je-", "chu-", и "ge-" часто используются в других словах, например, "jeseiki" - верхнее место в додзэ.



Части тела

hara	хара, тандэн	энергетический центр человека, практически совпадает с центром тяжести
men	мэн (мен)	голова
shomen	сёмэн (шомен)	голова, лицо
katate	кататэ	начало руки, запястье
hiji	хидзи (хиджи)	локоть
kata	ката	плечо
mune	муне	отворот кимоно (грудь)
eri	ери	воротник кимоно (сзади)
ashi	аси (аши)	нога, ступня
yubi	юби	пальцы
kubi	куби	шея
ryote	рётэ (риоте)	два, оба (две руки)
koshi	коси (коши)	бедро
kote	котэ (коте)	кисть руки
tai	тай	тело
hiza	хиза	колени



Одежда

gi, dogi	ги, (до-ги, кейко-ги)	тренировочная одежда (кимоно)
hakama	хакама	широкие брюки – юбка, традиционная одежда самураев
obi	оби	пояс
jogi	дзори	сандалии
kesa	кеса (кэса)	ряса буддийского монаха, носится на одном плече

Форма тренера айкидо

Вес формы: 4 кг

Ткань

хлопок
синтетика

Типы загрязнений

пот

Для стирки формы тренера айкидо в стиральных машинах LG 6 Motion подойдет режим «Повседневная стирка»



В машинку объемом 7 кг поместится:



Толстовка
1 шт (0,7 кг)



Рубашка
2 шт (0,6 кг)



Футболка
3 шт (0,6 кг)



Брюки
1 пара (0,8 кг)



Носки
5 пар (0,3 кг)

Атаки

atemi	атеми	отвлекающее действие, обычно удар
uchi	ути (учи)	рубящий удар
mochi	моти (мочи)	захват
tsuki	ски (цки, тзуки)	тычок, удар кулаком, мечом или дзё
morote mochi	мороте моти (мочи)	захват двумя руками одной руки противника
ushiro katate mochi kubi shime	усиро катате моти куби симе	захват сзади за запястье с одновременным удушением второй рукой
ushiro shitate dori	усиро ситате дори (уширо шитате дори)	обхват сзади на уровне груди с замком рук (под руками партнера)
ushiro uwate dori	усиро увате дори	обхват сзади на уровне груди с замком рук (поверх рук партнера)
gedan tsuki	гедан цки	прямой удар в нижний уровень (обычно в область паха)
chudan tsuki	чудан цки, муне цки	прямой удар в средний уровень (обычно в область живота)
jedan tsuki	дзедан цки	прямой удар в верхний уровень (обычно в голову)
yoko uchi	еко (йоко) ути (учи)	боковой удар (боксерский)
geri	гери (гэри)	удар ногой
mae geri	мае гери (маэ гэри)	прямой удар ногой
yoko geri	еко гери (йоко гэри)	боковой удар ногой
kesa geri	кеса гери (кэса гэри)	рубящий удар по диагонали от плеча до бедра
kote geri	коте гери (котэ гэри)	рубящий удар в запястье
gedan ski	гедан цки (гэдан тски)	прямой удар в нижний уровень



Атаки в Yoshinkan Айкидо

Атаки в Айкидо изучаются тщательно. Считается, что изучая базовые виды атак и их нейтрализацию, производные виды нейтрализуются как следствие (на рефлексах). Название приема в Yoshinkan Aikido складывается из названия атаки/захвата (первая часть) и названия воздействия -контроля/броска,удержания (вторая часть).

Выделяются следующие базовые виды атак:

Uchi	ути (учи)	удар
mochi	моти (мочи)	захват
shomen uchi	сёмэн ути (шомен учи)	прямой рубящий удар рукой в голову
yokomen uchi	ёкомэн ути (йокомен учи)	боковой рубящий удар рукой в голову
katate mochi	кататэ моти (мочи)	захват за разноименные руки (правой за левую)
katate aya mochi	кататэ ая моти (мочи)	перекрестный захват – за одноименные руки (правой за правую)
ryote mochi	риотэ моти (мочи)	захват за оба запястья противника
hiji mochi	хидзи моти (хиджи мочи)	захват за локоть
ryo hiji mochi	рио хидзи моти (рио хиджи мочи)	захват за оба локтя
kata mochi	ката моти (мочи)	захват за плечо
ryo kata mochi	рио ката моти (мочи)	захват за оба плеча
mune mochi	мунэ моти (мочи)	захват за "грудки" (за отворот кимоно)
shomen tsuki	сёмэн цки (шомен тсуки)	прямой удар в живот
ushiro katate mochi	усиро кататэ моти (уширо катате мочи)	захват сзади за руку
ushiro ryote mochi	усиро риотэ моти (уширо риоте мочи)	захват сзади за две руки
ushiro ryo kata mochi	усиро рио ката моти (уширо мочи)	захват сзади за за два плеча
ushiro eri mochi	усиро эри моти (уширо мочи)	захват сзади за "шиворот" (за воротник кимоно)
ushiro katate eri mochi	усиро кататэ эри моти (уширо мочи)	захват сзади за"шиворот" и руку
morote mochi	моротэ моти (мочи)	захват двумя руками одной руки противника
ushiro kubi shime	усиро куби симэ (уширо куби шиме)	удушающий захват сзади

Контроли, броски, удержания

nage	нагэ (наге)	бросок
nage waza	нагэ ваза (наге ваза)	техника бросков
osae	осаэ (осае)	удержание, контроль
osae waza	осаэ ваза (осае вадза)	техника удержаний (контролей)
irimi nage	ирими нагэ	бросок встречных ходом
kokyu nage	кокью нагэ	бросок "дыханием" (силой дыхания) – общее название для бросков за счёт инерции атакующего, без применения болевого воздействия. Мастера говорят: "На продвинутых уровнях вся техника - это кокью-наге"
koshi nage	коси нагэ (коши наге)	бросок через бедро
kaiten nage	кайтэн нагэ (кайтен наге)	бросок вращением тела – бросок с захватом кисти уке с заведением его руки за спину по углом 90 градусов, при котором последний укатывается (бросок колесом); различают варианты сото кайтэн нагэ (вход снаружи) и учи кайтэн нагэ (вход изнутри)
juji nage	дзюдзи гарами нагэ (джуджи гарами наге)	бросок перекрещиванием рук уке – десятка, бросок десяти (руки перекрещены в форме иероглифа дзю (десять))
shime	симэ (шиме)	сжимать, давить (замок)
gokajo osae*	гокадзё осаэ	пятый контроль (изломом лучезапястного сустава укэ в сторону естественного сгиба)
rokkaajo osae*	роккадзё осаэ	шестой контроль (локтевого и плечевого суставов изломом назад-внутри)

** Пятый и шестой уроки - это термины Дайто Рю. В Хомбу Додзе говорят "Есть четыре урока, и пятого не существует"*



Контроли и броски в Yoshinkan Aйкидо

Название приема в Yoshinkan Aikido складывается из названия атаки/захвата (первая часть) и названия воздействия -контроля/броска,удержания (вторая часть). Выделяются следующие базовые виды воздействий:

shihonage	сихонагэ (шихонаге)	бросок на четыре стороны
ikkajo osae	иккадзё осаэ	первый контроль (локтя)
nikajo osae	никадзё осаэ (никадзе осаэ)	второй контроль (локтевого и лучезапястного суставов)
sankajo osae	санкадзё осаэ (санкадзе осаэ)	третий контроль (скручиванием лучезапястного и локтевого суставов укэ внутрь, в сторону его подмышки)
yonkajo osae	ёнкадзё осаэ (ёнкадзе осаэ)	четвертый контроль (воздействием на болевые точки внутренней стороны предплечья)
sokumen irimi nage	сокумэн ирими нагэ	бросок на спину боковым входом
shomen irimi nage	сёмэн ирими нагэ (шомен ирими наге)	бросок на спину прямым входом
renko	рэнко	воздействие на локоть и запястье в сторону естественного сгиба (рука выводится назад, затем вперед в подмышку)
hiji shime	хидзи симэ (хиджи шимэ)	замок локтя ("хиджи" – локоть, "шимэ" - сжимать, давить)
hiji ate kokyū nage	хидзи ате кокью нагэ (хиджинаге)	бросок боковым входом с воздействием на локтевой сустав укэ
kotegaeshi	котэгаэси (котэгаеши)	бросок вращением кисти укэ во внешнюю сторону
udegarami	удэгарами	бросок скручиванием кисти и руки в целом наружу
tenchi nage	тэнчи нагэ	бросок "небо-земля"
tenchinage kokyūnage	тэнчинагэ кокьюнагэ	бросок "небо-земля", бросок дыханием (разбалансированием укэ методом растягивания его захвата вверх с одной стороны и вниз с другой)
kokyū ho	кокью хо	группа упражнений на концентрацию дыхания
kokyū nage	кокью наге	"бросок дыханием" (силой дыхания) – группа приемов за счет инерции атакующего, без применения болевого воздействия; мастера говорят: "На продвинутых уровнях вся техника - это кокью-нагэ. "

Для всех техник (за редким исключением) существуют два варианта исполнения:

1 - *ichi* (омоте) движение встречным ходом, высвобождение энергии, более агрессивная, "активная" форма

2 - *ni* (ура) движение по кругу за спину партнера, поглощение энергии, "пассивная форма"

Кроме того, многие варианты контролей могут быть в завершающей стадии исполнены как броски. Тогда "ikkajo osae" превращается в "ikkajo nage".

Оружие

ken	кэн (кен)	меч
bokken	боккэн	деревянный меч для тренировок
daito	дайто	длинный меч, катана
bo	бо	длинная палка
tambo	тамбо	средняя палка
jo	дзё	короткая палка, посох диаметром 26 мм и высотой 128 см (или индивидуально)
tanto	танто	нож, короткий клинок
	сето, вакидзаси	средний меч
	дай-се	пара мечей, классический вариант вооружения самурая
yari	яри	копье
iai	ияй	искусство обнаженного меча
iaido	ияйдо	путь постижения искусства обнаженного меча



Техника исполнения

waza	ваза	техника, стиль, подраздел искусства (укэми-вадза, сувари-вадза)
ateми waza	атеми ваза	ударная техника (техника ударов)
osae waza (katame)	осаэ ваза (катамэ)	техника болевых контролей и удержаний
nage waza	нагэ ваза	техника бросков
tachi waza	тати ваза (тачи ваза)	техника работы в высоких стойках (стоя) (от татцу - стоять)
suwari waza	сувари ваза	техника работы на коленях (приемы исполняются в стойках на коленях)
hanmi handachi waza	хамми хандати ваза(ханми ханчати ваза)	приемы, выполняемые на коленях против стоящего противника (буквально - полустоя)
ushiro waza	усиро (уширо) ваза	техника защиты от атак сзади
jiyuwaza	дзюваза (джуваза)	свободная (мягкая) техника (атаки не в полную силу)
oyo waza	оё ваза (ойо ваза)	вариации базовых техник в расширенном обучении; практическое использование техник Айкидо в самообороне
futari dori jiyuwaza	футари дори дзюваза (джуваза)	свободная техника при двух атакующих (futari - двое)
shitei waza	ситэй ваза (шотей ваза)	техника на опережение противника
renzoku	рензоку	непрерывное исполнение техники
randori	рандори	свободная схватка, импровизация с несколькими нападающими, где типы нападения не predetermined (практикуется на продвинутых уровнях)
ryuwaza	рювадза	"текущая работа", атаки и нейтрализации в полную силу, для очень продвинутого уровня
kaeshi waza	каэси (каеши) ваза	техника контрприемов
buki waza	буки ваза	техника работы с оружием
tanto waza	танто ваза	техника работы с танто (деревянным ножом)
tanto dori	танто дори	техника отбирания ножа у атакующего
ken waza	кэн ваза	техника работы с боккеном (деревянным мечом)
ken dori	кэн дори	техника отбирания боккена у атакующего
tachi dori	тати дори (тачи дори)	техника без оружия против атак мечом (около 10 вариаций)
jo waza	дзё ваза	техника работы с дзё (деревянная палка)

jo dori

дзё дори

техника отбирания дзе у атакующего (около 10 вариаций)

ken tai jo

кэн тай дзё

ряд техник с оружием, использующих дзе для защиты против меча/боккена

jo nage

дзё нагэ

техника бросков, используя дзе

