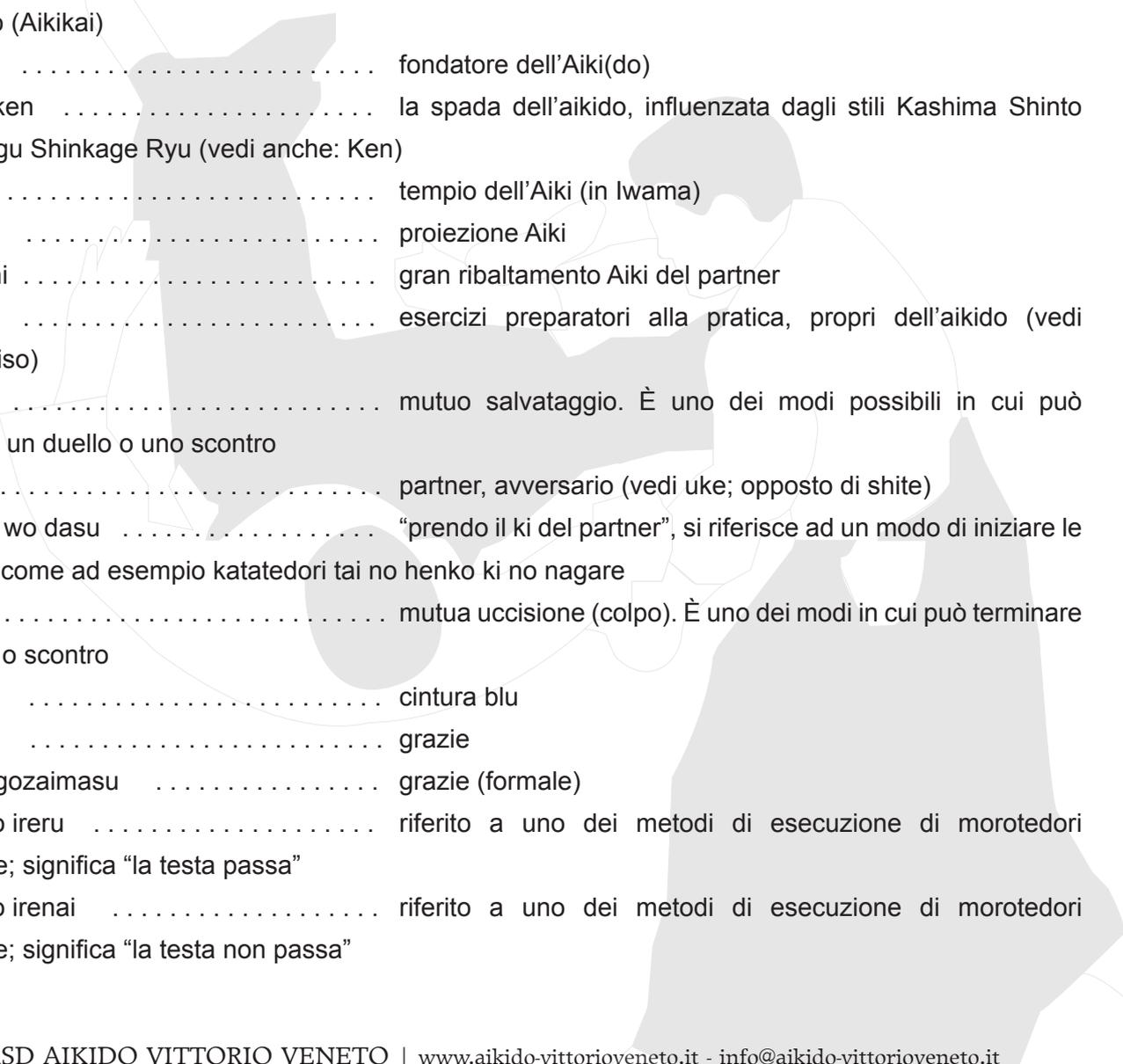


# GLOSSARIO AIKIDO VITTORIO VENETO

## A



Agura	posizione a gambe incrociate
Ai	armonia, unione, parità
Ai hanmi	stesso hanmi (lett.: stessa guardia)
Aiki	unione, armonia dello spirito, del ki
Aiki Budo	termine utilizzato da O Sensei per identificare la propria arte tra gli anni '30 e '40.
Aiki Do	via dell'armonia (dello spirito)
Aikido ga kannagara no michi desu kuden	del Fondatore che significa "L'Aikido è la via degli dei" (o del divino)
Aiki (no) jo	il bastone corto dell'aikido (vedi anche: Jo)
Aiki jujitsu	termine utilizzato occasionalmente da O Sensei per identificare la sua arte tra gli anni '20 e '30.
Aikikai Hombu Dojo	quartier generale dell'organizzazione per lo studio dell'aikido (Aikikai)
Aiki kaiso	fondatore dell'Aiki(do)
Aiki (no) ken	la spada dell'aikido, influenzata dagli stili Kashima Shinto Ryu e Yagu Shinkage Ryu (vedi anche: Ken)
Aiki jinja	tempio dell'Aiki (in Iwama)
Aiki nage	proiezione Aiki
Aiki otoshi	gran ribaltamento Aiki del partner
Aiki taiso	esercizi preparatori alla pratica, propri dell'aikido (vedi anche: taiso)
Ai nuke	mutuo salvataggio. È uno dei modi possibili in cui può terminare un duello o uno scontro
Aite	partner, avversario (vedi uke; opposto di shite)
Aite no ki wo dasu	"prendo il ki del partner", si riferisce ad un modo di iniziare le tecniche, come ad esempio katatedori tai no henko ki no nagare
Ai uchi	mutua uccisione (colpo). È uno dei modi in cui può terminare un duello o scontro
Aoiro obi	cintura blu
Arigatou	grazie
Arigatou gozaimasu	grazie (formale)
Atama wo ireru	riferito a uno dei metodi di esecuzione di morotedori koshinage; significa "la testa passa"
Atama wo irenai	riferito a uno dei metodi di esecuzione di morotedori koshinage; significa "la testa non passa"

Ashi ..... piede  
Atama ..... testa  
Atemi ..... colpo ad un punto vitale  
Awase ..... armonizzazione  
Ayumi ashi ..... spostamento del corpo in avanti nel quale il piede arretrato si muove per primo e oltrepassa l'altro

## B

Barai ..... parata, spazzata  
Bokken ..... spada di legno (anche: bokuto)  
Bonji Kawatsura ..... (1862 - 1929) mistico veggente che influenzò la visione del misogi di O Sensei  
Bu ..... guerra  
Budo ..... lett.: via della guerra. Via delle discipline marziali. In epoca moderna il termine viene teso ad identificare il patrimonio tecnico delle discipline marziali recenti, in contrapposizione a Bujutsu  
Budoka ..... praticante della via marziale  
Budo Renshu ..... titolo del manuale pubblicato da O Sensei per la prima volta - in forma privata - nel 1933  
Bugei ..... lett. : "arti della guerra", "arti marziali". È un termine che può essere correttamente adoperato per identificare l'insieme delle arti marziali, quale unione di discipline classiche e relativamente recenti  
Bugeisha ..... il praticante del Bugei; il praticante delle arti marziali  
Buki waza ..... la pratica con le armi nell'aikido  
Bujutsu ..... lett. : la pratica della guerra. È un termine dalla fortuna relativamente recente, tende ad identificare il patrimonio tecnico delle antiche scuole marziali, in opposizione a Budo  
Bushi ..... la 'classe militare' medievale giapponese  
Bushido ..... codice feudale di comportamento, la via del bushi, del guerriero samurai

## C

Chikai maai ..... distanza corta; nello studio del ken si riferisce al kamae in cui uketachi e uchitachi incrociano le spade a metà della lunghezza della lama  
Chikara de motsu ..... "afferro con forza" (vigore)  
Chokusen no irimi ..... entrata diretta in cui tori entra direttamente dietro a uke  
Chotto matte kudasai ..... "attendi un momento, per favore"

Chudan ..... “livello” medio  
Chudan kamae ..... nella pratica del ken si riferisce ad una guardia simile alla guardia base (ken no kamae) in cui la spada, afferrata a due mani, si estende in avanti a partire dal seika tanden, puntando alla gola di un ipotetico avversario. È detta anche chudan no kamae  
Chushin ..... centro, specialmente quale centro dell’equilibrio o del movimento

## D

Daidaiiro obi ..... cintura arancione  
Daijobu ..... buono, giusto, corretto  
Daito ryu (aikijutsu) ..... scuola di jujutsu – aikijutsu; insieme tecnico precursore dell’aikido  
Dame ..... scorretto, male, sbagliato  
Dan ..... grado dell’allievo anziano  
Dankai tekini ..... Nei ken awase, ad esempio, si riferisce alla pratica per gradi, detta anche “step-by-step”  
Deguchi Nao ..... (1836 - 1918) veggente e fondatrice dell’Omoto Kyo.  
Deguchi Onisaburo ..... (1871 - 1948) capo della setta Omoto Kyo che ebbe grande influenza su O Sensei  
Deshi ..... allievo  
Do ..... via  
Dogi ..... vestiario per la pratica (vedi anche gi o keikogi)  
Dojo ..... lett.: luogo dell’illuminazione; luogo di pratica  
Dojo cho ..... responsabile del dojo; istruttore in quel dojo  
Domo arigatou gozaimashita ..... grazie molte. È una versione più formale del già citato arigato gozaimasu; in questa forma, il verbo è volto al passato e si utilizza dopo una pratica comune. Approssimativamente equivale a “grazie per quello che ho ricevuto”  
Dosa ..... azione, movimento  
Doshu ..... titolo onorifico ereditario del diretto discendente di O Sensei, guida ereditaria di tutto il mondo dell’aikido  
Dozo ..... prego (all’inizio di una frase, invitando alla pratica o porgendo qualcosa, non in risposta ad un grazie)

## E

Enten jizai ..... libertà di movimento  
Eri ..... colletto, bavero  
Eri dori ..... presa al colletto

## F

Fudo shin	mente inamovibile, concentrata sul punto unico e quindi invulnerabile
Fuku shidoin	vice insegnante
Funa kogi	(vedi tori fune)
Furi kaburi	movimento simultaneo di sollevamento della spada; in seguito al principio di riai lo si riscontra anche in ikkyo, iriminage e shihonage
Furi tama	scuotimento delle mani
Futari dori	pratica contro (prese da) più avversari, anche Futari gake

## G

Geri	calcio
Gedan	“livello” basso
Gedan no kamae	guardia bassa
Gei	la coltivazione dell'arte(vedi Bugei)
Gi	tenuta da allenamento
Go	cinque
Godan	allievo anziano di quinto grado (nera 5 dan)
Gokyo	quinta chiave (vedi: ude nobashi)
Gokyu	allievo principiante 5 kyu (cintura gialla)
Gomen nasai	scusarsi, chiedere perdono (formale)
Gyaku	opposto
Gyaku hanmi	guardia opposta (Vedi: ai hanmi)
Gyaku yokomen (uchi)	(colpo) fendente laterale rovescio

## H

Hachi	otto
Hachidan	allievo di ottavo grado (cintura nera 8 dan)
Hai	si, affermativo
Hai douzo	(hai doozo) prego, (eseguite quanto ho mostrato)
Haishin undo	esercizio (movimento) per la distensione della schiena
Hai yame	un momento, prego (fermi)
Hajime	iniziate
Hajime kudasai	prego iniziate
Hakama (Obakama)	ampi pantaloni tradizionalmente vestiti dai samurai
Haku shu	purificazione, saluto con due battiti di mani

Handachi	lett.: “mezza posizione”
Hanmi	posizione di guardia nell’Aikido in cui i piedi si trovano posizionati a 90 l’uno rispetto all’altro; lett.: “mezzo corpo”
Hanmi handachi (waza)	tecniche da una posizione in cui tori è seduto e uke è in piedi
Hanmi no ken	ken no hanmi concetto secondo cui nell’Aikido il ken agevola la posizione di koshi e viceversa
Hantai	opposto
Hantai katatedori	presa ad una mano con la stessa mano (vedi kosa dori, katatedori ai hanmi)
Happo	otto direzioni
Happo giri	taglio in otto direzioni
Happo undo	ikkyo undo in otto direzioni
Hara	stomaco, ventre, zona baricentrica del corpo
Harai	spazzata
Hassogaeshi gohon	i cinque hassogaeshi; quarta serie di suburi di jo ; Hasso no kamae guardia alta del jo
Haya gaeshi	cambio veloce della posizione dei piedi da hanmi destro a sinistro e viceversa
Henka	variazione (cambio)
Henka waza	tecniche di variazione (o variazioni sulle tecniche)
Henko	cambio (variazione)
Heso no ho kara zembu demasu.	kuden del Fondatore che significa “ogni cosa esce dal vostro cordone ombelicale”. Si riferisce al paragone tra jo o ken e cordone ombelicale; così come il cordone è indispensabile al bambino, così chi sposta l’arma dall’allineamento con il seika tanden è morto
Hidari	sinistra
Hidari hanmi	guardia sinistra
Hiji	gomito
Hiji dori	presa al gomito
Hiji jime	leva applicata al gomito
Hiji osae	controllo del gomito
Hiji kime osae	controllo deciso del gomito (vedi rokyo)
Himitsu waza	tecniche segrete
Hito	persona
Hitoemi	posizione triangolare del corpo in cui l’ipotenusa è costituita dalla schiena (posizione più obliqua di hanmi)
Hiza	ginocchio
Ho - Hoho	metodo
Hombu	quartier generale, sede centrale

Hombu dojo ..... quartier generale delle sale d'allenamento ; è un termine generale utilizzato in Giappone da tutte le organizzazioni. Nell'Aikido fa riferimento all'Aikikai Hombu Dojo situato nel quartiere Shinjuku di Tokyo

Hyaku hachiju do ..... 180 gradi

I  
lai to ..... simulacro metallico di spada senza filo tagliente

Ichi ..... uno

Ii desu ..... buono, va bene

lie ..... no negativo

Iki ..... respiro (atto fisiologico della respirazione)

Ikkajo ..... primo insegnamento, antico termine adoperato nel Daito Ryu Aikijujutsu. Talvolta è sinonimo di ikkyo; in tal senso viene ancora utilizzato nello Yoshinkan Aikido.

Ikkyo ..... prima chiave

Ikkyo issho irimi nage san nen ..... “praticate ikkyo per tutta la vita, quindi iriminage per tre anni per capire”

Ikkyo undo ..... movimento dell'ikkyo (in una direzione)

Ikkyo nage ..... prima principio con proiezione

Ikkyu ..... allievo principiante 1 kyu (cintura marrone)

Ippan geiko ..... allenamento generale; termine per indicare le lezioni aperte a tutti, contrapposto a quello per gli allenamenti speciali

Irimi ..... entrata (nella guardia di uke)

Irimi nage ..... proiezione entrando

Irimi tenkan ..... rotazione a perno sull'entrata (uno dei movimenti fondamentali dell'aikido) Si esegue con un movimento di entrata (1 passo) seguito da un tenkan

Issoku itto no maai ..... “La distanza di un passo”. Nello studio del ken si riferisce al kamae avanzato nel quale le spade di uketachi e uchitachi si incrociano circa 10 cm sotto la punta

Iwama ..... modesta località campagnola della attuale prefettura di Ibaraki, dove il fondatore si ritirò durante la guerra a coltivare la terra e perfezionare l'aikido. L'Aikikai Hombu Dojo ebbe sede in Iwama dal 1948 al 1956. Il dojo del Fondatore è tuttora adiacente alla sua casa ed è rimasto sotto la direzione di Morihiro Saito Sensei dalla scomparsa del Fondatore nel 1969

Iwama ryu (aikido) ..... scuola di aikido di Iwama; metodo didattico adoperato in Iwama da Saito Sensei

## J

Jiyu waza ..... stile libero d'esecuzione

Jo ..... bastone (medio-corto) dell'aikido

Jo awase ..... esercizi per due persone col jo

Jodan ..... alto, superiore

Jodan no kamae .....	guardia alta dell'aikiken, in cui la spada è tenuta sopra la testa come in ni no suburi
Jo do .....	l'arte del Jo
Jo dori .....	presa del bastone (uke attacca col jo, tori conclude impadronendosi del jo)
Jo mochi .....	presa del bastone (uke afferra il jo di tori che si difende)
Jo mochi nage waza .....	tecnica in cui tori proietta uke che gli ha afferrato il jo.
Jo no awase .....	movimenti di armonizzazione con il jo
Jo no kamae .....	guardia del jo. Il jo è verticale, è afferrato con una mano ed è appoggiato a terra dinnanzi al piede avanzato
Joseki .....	il lato est del dojo
Jo shu .....	assistente
Jo suburi nijuppon .....	i venti suburi del jo
Ju .....	morbidezza, cedevolezza. Principio della flessibilità
Judo .....	la via della cedevolezza
Jujutsu .....	il patrimonio tecnico da cui deriva lo judo moderno (la scuola della flessibilità)
Juji .....	incrociato
Juji garami .....	proiezione tipica del jujitsu in cui un braccio di uke è intrappolato da entrambe le braccia di tori
Juji nage .....	proiezione incrociata in cui entrambe le braccia di uke sono intrappolate 'a croce'
Juji ukemi .....	caduta incrociata
Juken .....	baionetta
Juken do .....	la via della baionetta
Juken dori .....	presa del juken
Ju no ri .....	principio della flessibilità
Ju san no jo kata .....	il kata delle 13 posizioni
Jutai .....	con morbidezza, con flessibilità. Secondo livello tecnico da raggiungere
Jutsu .....	come suffisso identifica un insieme tecnico omogeneo.
Juu .....	dieci
Juudan .....	cintura nera di grado decimo dan

## K

Kaeshi .....	rotazione, torsione
Kaeshi waza .....	controtecniche (lett.: rovesciamento di tecnica); ( le controtecniche sarebbero meglio definite come "risposte ad un errore"). Esse sono infatti eseguibili esclusivamente se il partner esegue malamente la propria tecnica

Kagami Biragi	tradizionale festa giapponese del nuovo anno ; è l'occasione in cui vengono assegnati i diplomi per gli alti gradi dan
Kakudo	angolo
Kaiso	fondatore
Kaiso kara kuden desu	"insegnamento orale dal Fondatore"
Kaiten	ruota, circolarità, rotazione
Kaiten nage	proiezione a ruota
Kamae	guardia
Kami	nume, divinità protettrice
Kamiza	lato d'onore del dojo, può comprendere: shinden (altare), gyokuza (trono imperiale), tokonoma (nicchia nella parete), shihandai (spazio per gli istruttori anziani), raihinseki (posto degli invitati d'onore). All'opposto si trova il lato Shimoza
Kampai	si esclama durante i brindisi
Kan	la percezione
Kan Ken	attenzione. È quella qualità che permette di cogliere il particolare guardando il generale
Kanren Waza	serie di tecniche diverse, collegate tra loro ed eseguite senza soluzione di continuità
Kao	viso
Kara	da
Karada	corpo umano
Kashira	pomo terminale della tsuba della spada giapponese
Kata	(1) forma (2) sequenza codificata di suburi (3) spalla
Kata dori	presa alla spalla
Katame	immobilizzazione
Katame waza	tecniche di immobilizzazione
Kata mo Hiji mo Koshi mo kimochi mo sagemasu	"Spalla, gomito, anche e sentimento scendono come una cosa sola". Si riferisce al modo corretto di eseguire, ad esempio, morotedori kokyuho
Katana	spada giapponese medio-lunga
Katate dori	presa al polso (con una mano)
Katate dori ai hanmi	presa ad una mano con la stessa mano (vedi hantai katatedori, kosa dori)
Katate dori gyaku hanmi	presa ad una mano con la mano opposta
Katate sanbon	i 3 katate; la terza serie di 3 suburi di jo
Katsu jinken	"la spada che salva la vita". Concetto buddista che influenzò molto le concezioni medievali giapponesi sulla scherma e le sue implicazioni etiche
Kega	ferita

Keiko	pratica, allenamento
Keiko gi	gi da allenamento ; tenuta per la pratica
Ken	spada (generico)
Ken no awase	esercizi di armonizzazione per due persone colla spada
Ken do	la via della spada
Ken jutsu	patrimonio tecnico della spada ; scuole di spada dalle quali deriva il kendo moderno
Ken ga ten wo sasu uchu kara ki ga ken no naka ni hairimasu ato de hikari de terasu	kuden del Fondatore che significa "il ken crea un buco nell'universo, allora il ki dell'universo pervade il ken e lo rende luminoso e veloce, rapido come un fulmine". Si riferisce all'esecuzione di san no suburi
Ken no awase	movimenti di armonizzazione con il ken
Ken no kamae	guardia del ken (vale per la pratica col ken e col jo). In pratica è chudan no kamae (vedi)
Ken no kimochi	de con la sensazione del ken (è un rimando ai riai)
Ken suburi nanahon	i sette suburi del ken
Kensho	illuminazione (anche satori)
Ken tai jo (no awase)	tecniche di armonizzazione ken vs jo
Ki	spirito o energia universale, è lo stesso di Qi (Ch'i) in cinese
Ki ai	emissione - proiezione energetica, anche sonora.
Kihon	base, basilico; fondamento
Kihon waza	tecnica di base
Kiuro obi	cintura gialla
Kikai tanden	vedi Seika Tanden
Kime	determinazione
Kimono	indumento giapponese
Kimochi	sensazione, sentimento, "feeling"
Kimochi	de con la sensazione
Ki musubi no tachi	lett.: "la spada del nodo del ki"; è il nome di un esercizio di aikiken per 2 persone che si affianca ai ken awase (anche: Otonashi no ken)
Ki no nagare	flusso (fluire) del ki
Ki no nagare wa sandan kara	Il ki no nagare inizia dopo sandan. Si riferisce al fatto che nell'Iwama Ryu la pratica delle tecniche ki no nagare dovrebbe iniziare dopo il grado di sandan.
Ki no nagare waza	tecnica fluida
Ki no musubi	nodo del ki
Kiri	taglio
Kissaki	punta del ken
Kitai	lett.: con il ki; massimo livello tecnico raggiungibile. Si ritiene che solamente O Sensei abbia mai raggiunto questo livello d'esecuzione.

Kobushi .....	pugno (anatomico)
Kobukan (dojo) .....	nome della scuola di aikijutsu di Ueshiba negli anni precedenti la II guerra mondiale
Kodansha .....	praticante di grado da rokudan in su
Kogeki .....	attacco
Kohai .....	il giovane nella pratica (rispetto al sempai)
Kokoro .....	cuore, spirito
Kokoro kara .....	dal mio cuore
Kokyu .....	respiro, respirazione
Kokyo .....	metodo respiratorio (esercizi per il potenziamento del respiro)
Kokyu nage .....	proiezione respiratoria (tecnica di proiezione che sfrutta il kokyu)
Kokyu ryoku .....	potenza del respiro
Kosa dori .....	presa ad una mano con la stessa mano (vedi hantai katatedori, katatedori ai hanmi)
Koshi .....	anca
Koshi nage .....	proiezione con l'anca
Koshi wo hiku ude wo nobatsu .....	“aprite le anche ed estendete le braccia in modo naturale”. È un concetto fondamentale per sviluppare un buon ken no kamae nella pratica buki waza
Kotai .....	(1) duro, solido (il primo livello tecnico da raggiungere, comprende i kihon waza)
	(2) cambio
Kote .....	polso (zona dell'avambraccio in prossimità del polso).
Kote gaeshi .....	rotazione (esterna) del polso (lett.:rovesciamento del polso)
Kote mawashi .....	rotazione (interna) del polso, vedi nikyo
Kote hineri .....	torsione (avvitamento) del polso, vedi sankyo
Ku .....	il vuoto
Kubi .....	collo
Kubi shime .....	strangolamento
Kuchi .....	bocca
Kuden .....	insegnamento orale
Kumi- .....	combattimento (usato sempre come prefisso; ad es.:
kumi-jo, kumi-te ...)	
Kumi jo .....	combattimento tra jo; sequenza codificata in cui tutti e due impugnano il jo
Kumi tachi .....	combattimento tra spade; sequenza codificata in cui entrambi impugnano il ken
Kurabu .....	club
Kuriro obi .....	cintura marrone

Kuro obi .....	cintura nera
Kuzushi .....	sbilanciamento
Kyo .....	chiave (grado)
Kyoshi .....	ritmo (nella tecnica)
Kyu .....	lett.: classe ; grado, livello. Grado dell'allievo principiante
Kyuu .....	nove (anche nella forma Ku)
Kyudan .....	cintura nera con grado di nono dan
Kyu do .....	arte del tiro con l'arco giapponese
Kyukey .....	intervallo, pausa nella pratica
M	
Ma ai .....	giusta distanza
Machigai .....	errore
Made .....	fino a
Mae .....	in avanti, davanti
Mae geri .....	calcio frontale
Mae ukemi .....	caduta in avanti (spesso con mae ukemi si intende la caduta 'a foglia', mentre con zempo baite undo - vedi - la caduta rotolata in avanti)
Mae waza .....	tecniche di attacchi frontali
Maki otoshi .....	Nei kumitachi e kumijo è quel movimento rotatorio sopra l'arma dell'avversario. Spesso è il movimento conclusivo
Maru .....	cerchio
Marui .....	rotondo
Masakatsu agatsu .....	"La vittoria su sé" Così il Fondatore intendeva che la vera vittoria è quella su se stessi
Mawaru .....	girare (da cui mawashi e mawari: rotazione)
Mawashi geri .....	calcio circolare
Mawatte .....	girate!
Me .....	occhio, sguardo, visione
Men .....	capo, testa
Menjo .....	certificato
Menkyo Kaiden .....	certificato di conoscenza avanzata
Menuchi .....	colpo alla testa (spesso utilizzato come abbreviativo di shomenuchi nella pratica Buki Waza)
Metsuke .....	contatto occhio-a-occhio senza focalizzare nessun punto particolare, che permette il controllo e la visione generale
Michi .....	via. È il termine giapponese equivalente al cinese Tao (Dao) che viene pronunciato Do
Midori obi .....	cintura verde
Migi .....	destra

Migi hanmi	guardia destra
Mijikai	corto
Mimitzu waza	le cosiddette “tecniche segrete”; ad esempio i kaeshi waza
Misogi	purificazione rituale; uno dei più importanti rituali dello shintoismo
Misogi no ken	purificazione rituale tramite la spada
Misogi no jo	purificazione rituale tramite il bastone
Mochi	presa
Mokuroku	tradizionali diplomi di trasmissione delle tecniche
Mokuso	meditazione, concentrazione
Monouchi	la parte finale della lama del ken con la quale si taglia
Morote dori	presa al polso con entrambe le mani
Muda	non buono, inefficace
Mudansha	lett.: uomo senza grado; identifica l’allievo di grado kyu (che non ha grado dan)
Mune / Muna	petto, torace, tronco (del corpo)
Muna dori	presa al petto
Mune tsuki	nello Yoshinkan Aikido (vedi) identifica il pugno frontale (vedi tsuki)
Mushin Mugamae	mente vuota, mente aperta
Musubi	nodo, legame. (vedi kimusubi)
<b>N</b>	
Nagare	flusso, corrente
Nagare gaeshi nihon	i due cambi nagare ; ultima serie di 2 suburi di jo
Nage	proiezione
Nage waza	tecniche di proiezione
Nageru	proiettare
Naginata	alabarda, lancia lunga curva
Nakayubi	dito medio
Nana	7 (vedi shichi)
Naname	diagonale, in diagonale
Naname tsugi ashi	movimento di tsugi ashi in diagonale
Nanadan	cintura nera con grado di settimo dan
Ni	due
Nidan	allievo anziano di secondo grado (nera 2 dan)
Nido	due volte, due tempi
Nikyo	seconda chiave (vedi anche kote mawashi)
Nikyu	allievo principiante 2 kyu (cintura blu)
Nijuu	venti

Ninin .....	due persone
Ninin dori .....	due persone prendono una
Nodo .....	gola
Noroi .....	lentamente, lento
O	
O .....	grande
Obi .....	cintura
Okuri ashi .....	rapido passo d'entrata come in yokomenuchi irimi, in cui la distanza tra i due piedi viene mantenuta dallo spostamento in avanti di hara e anche
Omedeto .....	congratulazioni
Omote .....	di fronte, davanti (attraverso), riferito ai movimenti di entrata.
Omote waza .....	tecnica di entrata davanti ad uke
Onegai shimasu .....	per favore (chiedendo)
Ookina boru wo mochiageru	
no kimochi de yarimasu .....	“Effettuate questo movimento come se afferraste una palla e la sollevaste in alto”. È la frase utilizzata da Saito Sensei per spiegare il movimento di morotedori kokyuhō (yon)
Osae .....	controllo
Osae waza .....	tecniche di controllo
O Sensei .....	lett.: Gran Maestro; riferito esclusivamente al fondatore, M. Ueshiba
Oshiki uchi .....	antico nome che identificava il patrimonio tecnico dell'aikijutsu
Otonashi no ken .....	la spada silenziosa, altro nome con cui viene chiamato il ki musubi no tachi
Otoshi .....	lancio, proiezione
Oyo waza .....	tecniche applicate (applicazioni delle tecniche), applicazioni
Owarimasu .....	Abbiamo finito, fine
R	
Ran .....	caos
Ran dori .....	lett. : prese libere ; libero scambio di tecniche; a volte è usato per identificare un attacco multiplo
Rei .....	(saluto) Utilizzato in questa [ forma impropria per lo più in occidentale]
Reigi .....	etichetta
Renzoku .....	continuo, continuativo
Ritsu rei .....	(saluto) in piedi
Rokkyo .....	la sesta leva (vedi hijikimeosae)

Rokkyu	allievo principiante 6 kyu (cintura bianca)
Roku	sei
Rokudan	allievo anziano di sesto grado (nera 6 dan)
Roku no jo	il kata dei sei di jo
Ryo	entrambi
Ryo eri jime	presa al petto con le mani incrociate
Ryo hiji dori	presa ad entrambi i gomiti
Ryo kata dori	presa ad entrambe le spalle
Ryo te dori	presa ad entrambi i polsi
Ryo te mochi	presa con due mani al polso
Ryu	scuola, tradizione di insegnamenti
Ryu tai	fluidità; livello tecnico raggiungibile dopo jutai e prima di kitai, comprendente i kaeshi waza, kanren waza, oyo waza ed henka waza. Si ritiene che solamente Saito Sensei abbia mai raggiunto questo livello di esecuzione

## S

Sabaki	movimento, spostamento
Saisho kokoro kara katana ya ato de kuden	del Fondatore che significa "Mandate il vostro cuore dentro al vostro ken"
Saito Morihiro	(1928 - 2002) Allievo diretto di O Sensei, uchi deshi in Iwama per lunghi anni, alla morte di Ueshiba Sensei assunse il ruolo di custode dell'Aiki Jinja e divenne il caposcuola del cosiddetto Iwama Ryu Aikido. Ancora vivente O Sensei, Saito Sensei formalizzò i suburi, i kumitachi ed i kumijo nonché organizzò e razionalizzò la nomenclatura delle tecniche da tutti oggi riconosciuta come standard. A lui principalmente si deve la sopravvivenza dello stile di Iwama e del corpus di tecniche originarie del bukiwaza
Samurai	guerriero giapponese medievale. Il termine, originariamente, identifica un militare professionista al servizio di un signore feudale
San	(1) tre (2) suffisso onorifico (dopo un nome di persona): signore, signora, signorina
Sandan	allievo anziano di terzo grado (nera 3 dan)
Sankaku	triangolo
Sankaku tai	posizione triangolare dei piedi, tipica di hanmi
Sankyō	terza chiave (vedi anche kote hineri)
Sankyū	allievo principiante 3 kyu (cintura verde)
San ju ichi no jo kata	il kata delle trentuno posizioni
Sannin	tre persone
Sannin dori	tre persone prendono una
Satori	illuminazione (concetto di origine buddista)

Satsu nin to	la spada che uccide; concetto negativo buddista opposto a katsu jin nen
Sayoonara	arrivederci
Seika no itten	l'Unico Punto
Seika tanden	centro addominale, punto unico
Seiza	posizione seduta formale (in ginocchio), lett.: "giusto sedere", "corretto (modo di) sedere"
Sempai	l'anziano nella pratica (rispetto a kohai)
Senka	schiena
Sensei	maestro (lett.: insegnante)
Setsumei	spiegazione
Setsumei nashi	senza spiegazione
Setsuzoku	connessione (centro-centro)
Shi	(1) quattro (2) antico termine identificativo del maestro.
Shichi	sette
Shichidan	allievo anziano di settimo grado (nera 7 dan)
Shidojin	Insegnante
Shihan	titolo onorifico assegnato ad un maestro considerato come un valido modello da imitare. Significa anche "guida spirituale"
Shiho	quattro direzioni
Shiho giri	taglio in quattro direzioni
Shiho nage	proiezione nelle quattro direzioni
Shiho undo	ikkyo undo in quattro direzioni
Shikaku	angolo morto; è la posizione in cui per il partner è impossibile o difficoltoso proseguire l'attacco
Shikko	"passo del samurai" camminata formale in ginocchio
Shimoza	lato del dojo opposto al kamiza
Shimeru	chiudere
Shin	mente, nel senso di unione di mente-cuore-spirito
Shinkage (ryu)	antica scuola di lancia e spada frequentata da Morihei Ueshiba
Shinkeshobu	duello o scontro con "spade vive", concetto per cui bisognerebbe praticare sempre aikiken come se si maneggiassero delle spade vere (non bokken)
Shinshin Toitsu Aikido	scuola di aikido derivato (Ki Aikido) di Koichi Tohei Sensei, allievo di O Sensei
Shinto	la via degli dei; religione autoctona giapponese
Shiro obi	cintura bianca
Shita	basso

Shita kara ue ni in morotedori (ki no nagare) . . . . .	l'alto riferito ad uno dei due modi di esecuzione: dal basso verso l'alto
Shite . . . . .	colui che proietta [opposto a uke]
Shitsumon . . . . .	domanda
Shitsumon keiko . . . . .	l'allenamento riservato alle domande
Shizen . . . . .	naturale
Shizen ni . . . . .	naturalmente
Shizentai . . . . .	posizione eretta naturale
Shizentai gamae . . . . .	posture, posizioni in piedi
Shodan . . . . .	allievo anziano di primo grado (nera 1 dan)
Shomen . . . . .	parte frontale, davanti, di fronte
Shomen uchi . . . . .	fendente verticale frontale alla testa
Shomen tsuki . . . . .	nello Yoshinkan Aikido identifica un colpo o pugno all'altezza degli occhi
Shuren Dojo . . . . .	dojo fondato da O'Sensei in Iwama
Sode . . . . .	manica
Sode dori . . . . .	presa alla manica (altezza del gomito)
Sode guchi . . . . .	imboccatura della manica (polsino)
Sode guchi dori . . . . .	presa al polsino
Soke . . . . .	titolo equivalente a capo scuola. Es.: Morihiro Saito Shihan, Iwama Ryu
Sokumen . . . . .	di lato, laterale
Sokumen dori . . . . .	presa di lato
Sonaona kimochi de Aikido wo ayate . . . . .	detto del Fondatore che significa "Praticate l'Aikido con la sensazione di un bambino"
Soto . . . . .	esterno
Soto deshi . . . . .	allievo esterno (al dojo)
Suburi . . . . .	movimenti individuali di base con le armi
Sukashi waza . . . . .	tecnica eseguita prima che l'avversario sia riuscito ad effettuare completamente la presa
Suki . . . . .	apertura, fallo, esposizione dannosa
Sumimasen . . . . .	chiedo scusa (per attirare l'attenzione, chiedere qualcosa)
Sumi otoshi . . . . .	sbilanciamento e proiezione laterale di uke
Suwari . . . . .	seduto, da seduto
Suwari waza . . . . .	tecniche in cui tori e uke sono entrambi seduti in seiza

T	
Tachi	(1) spada lunga (più della katana). Se lunghissima: nodachi (2) in piedi
Tachi dori	presa del ken
Tachi waza	tecniche in piedi
Take musu aiki	lett.: “marziale-creativo-ai ki”, ovvero “aiki, fonte delle tecniche marziali”; si riferisce al più alto livello di esecuzione spontanea di tecniche di aikido
Tai	corpo
Tai jutsu	tecniche del corpo; tecniche a mano libera
Tai no henko	cambio (di posizione) del corpo
Tai no tenkan (ho)	lett.: “tenkan del corpo”
Tai sabaki	movimenti circolari del corpo (tenkan – irimi tenkan)
Taiso	esercizi (vedi aiki taiso)
Taninzu dori	più persone prendono una
Tanken	pugnale (vedi anche tanto)
Tanken dori	presa del tanken
Tanrenuchi	allenamento per colpire con la spada
Tanto	pugnale, daga cortissima (vedi anche tanken)
Tanto dori	presa del tanto
Tatami	stuoie di paglia intrecciata di misura ben definita. Nelle palestre di arti marziali spesso vengono sostituite da materassini leggeri
Te	mano; anche esprimibile come shu
Tekubi	polso, lett.: “collo della mano”
Tekubi osae	controllo del polso, vedi yonkyo
Te gatana	mano spada
Ten chi	cielo terra
Ten chi nage	proiezione cielo terra
Tenkan	movimento di rotazione su perno
Tenshin	un movimento in cui nage arretra a 45 rispetto al movimento d’attacco
Te odoki	(movimento di) liberazione delle mani
Tomiki Aikido	stile di aikido perpetrato da Kenji Tomiki Sensei, allievo di O Sensei
Tooi maai	distanza lunga. Nello studio del ken si riferisce al kamae dei principianti in cui le spade sono separate da una distanza di 5 cm
Tori	colui che viene preso (opposto a uke)
Tori fune	esercizio della voga
Tsuba	paramano (guardia) dell’impugnatura della spada giapponese. Il bokken dell’Aikido ne è sprovvisto

Tsuba zeriai	nello studio del ken si riferisce al kamae avanzato in cui le spade di uchitachi e uketachi si incrociano all'altezza della tsuba
Tsughi ashi	“passo” in cui si sposta prima il piede avanzato e l'altro lo segue senza mai superarlo
Tsuka	impugnatura
Tsuka kashira	parte terminale dell'impugnatura
Tsuki	colpo di punta (anche con arma); colpo di pugno
Tsuki no kamae	guardia dello tsuki (il jo è pronto a colpire tsuki, ovvero è orizzontale ed è impugnato con entrambe le mani)
Tsurikomi gohon	colpi di punta; i primi 5 suburi di jo

## U

Uchi	(1) colpo; colui che colpisce. (2) interno.
Uchi deshi	allievo interno (al dojo).
Uchikomi gohon	colpi alla testa; seconda serie di 5 suburi di jo
Uchi jo	colui che colpisce ed attacca con il jo.
Uchi tachi	colui che colpisce ed attacca con il ken
Ude	braccio
Ude kime nage	proiezione con leva sotto al braccio in corrispondenza del gomito
Ude nobashi	immobilizzazione con leva del braccio, vedi gokyo (lett.: stiramento del braccio)
Ude osae	controllo del braccio; (vedi ikkyo)
Ue	su, sopra, alto
Ue kara shita ni in morotedori (ki no nagare)	si riferisce ad uno dei due modi di esecuzione: dall'alto verso il basso
Ueshiba Morihei	(1883-1969) O Sensei Aikido Kaisei.
Uke	colui che riceve (colui che viene proiettato)
Uke jo	colui che riceve l'attacco e si difende col jo
Ukemi	caduta
Uke tachi	chi riceve l'attacco e si difende con il ken
Undo	movimento, esercizio
Ura	esterno, rovescio, fa riferimento ai movimenti di rotazione su perno
Ushiro	dietro, all'indietro
Ushiro dori	immobilizzare da dietro
Ushiro eri dori dori	presa al bavero stando dietro; detto anche ushiro eri kubi dori

Ushiro haga hijime .....	presa (abbraccio) all'altezza dei gomiti da dietro
Ushiro katate muna dori .....	presa da dietro al petto ed a una mano
Ushiro kiru kimochi de kuden .....	del Fondatore: in shiho nage ura waza si riferisce al
sentimento di ruotare e tagliare all'indietro	
Ushiro kubi shime .....	strangolamento da dietro
Ushiro ryo hiji dori .....	presa ai due gomiti da dietro
Ushiro ryo kata dori .....	presa alle due spalle da dietro
Ushiro ryote dori .....	presa ai due polsi da dietro
Ushiro tsugi ashi .....	movimento di tsugi ashi all'indietro
Ushiro ukemi .....	caduta all'indietro
Ushiro waza .....	tecniche su attacchi alle spalle

## W

Wakizashi .....	spada corta
Waza .....	tecnica

## Y

Yame .....	basta!, fermi!
Yari .....	lancia lunga diritta
Yoko .....	lato, laterale
Yokomen .....	parte laterale
Yokomen uchi .....	colpo fendente obliquo alla testa
Yoko ukemi .....	caduta laterale
Yon .....	4 (vedi shi)
Yondan .....	allievo anziano di quarto grado (nera 4 dan)
Yonkyo .....	quarta chiave (vedi tekubi osae)
Yonkyu .....	allievo principiante 4 kyu (cintura arancione)
Yonin .....	quattro persone
Yonin dori .....	quattro persone prendono una
Yubi .....	dito
Yudansha .....	"persona con un grado" praticante detentore di un grado da
shodan a godan, opposto di mudansha	

## Z

Zanshin .....	consapevolezza dell'avversario e della situazione
circostante; lett.: "mente che persiste"	
Zarei .....	saluto in seiza
Zempo kaiten undo .....	movimento di gran rotolata in avanti; si dice di un tipo di mae
ukemi	
Zengo giri .....	taglio in due direzioni
Zengo undo .....	ikkyo undo in due direzioni