

## Слова и выражения

<b>Domo (Домо)</b>	Спасибо
<b>Domo Arigato godzai mashta (Домо аригато годзай маста)</b>	Вежливая форма благодарности. Благодарю Вас за предоставленную возможность хорошо потренироваться.
<b>O negai shimas (Онегай симас)</b>	Выражение при пожелании чего-либо. Обычно говорится в начале занятия или при приглашении партнёра потренироваться

## Общая терминология

<b>Ai (Ай)</b>	Встреча, соединение, слияние, связь
<b>Ai-nuke (Ай-нуке)</b>	Взаимное сохранение (применяется при работе с оружием)
<b>Ai-uchi (Ай-учи)</b>	Взаимное убийство (применяется при работе с оружием)
<b>Aikido (Айкидо)</b>	Путь достижения духовной гармонии
<b>Aikidoka (Айкидока)</b>	Человек, практикующий айкидо
<b>Aite (Айте)</b>	Партнер
<b>Atemi (Атеми)</b>	Удар, используемый во время исполнения техники
<b>Budo (Будо)</b>	Путь воина, дисциплины обучающие боевому искусству
<b>Busi (Буси)</b>	Воин, самурай
<b>Busido (Бусидо)</b>	Кодекс чести самурая
<b>Bugeisa (Бугейся)</b>	Мастер воинских искусств
<b>Do (До)</b>	Путь
<b>Dojo (Додзё)</b>	Зал для тренировок
<b>Gaeshi (Гаеси)</b>	Поворот, скручивание
<b>Garami (Гарами)</b>	Перегибание, переплетение, перекрещивание
<b>Ju-jutsu (Дзю-дзюцу)</b>	Искусство мягкого боя (старая транскрипция - джиу-джитсу)
<b>Juji (Дзюдзи)</b>	Крест
<b>Jutsu (Дзюцу)</b>	Искусство, техника борьбы
<b>Kaeshi (Каеси)</b>	Обратный
<b>Kaeshi-waza (Каеси-ваза)</b>	Контр-техника
<b>Kai (Кай)</b>	Общество, организация, объединение
<b>Kaiten (Кайтен)</b>	Круг, колесо
<b>Kan (Кан)</b>	Клуб, стиль
<b>Katana (Катана)</b>	Самурайский меч
<b>Keiko (Кейко)</b>	Тренировка, занятие
<b>Ki (Ки)</b>	Энергия, сила
<b>Kihon (Кихон)</b>	Основа, фундамент, базовая техника
<b>Kihon-dosa (Кихон-доса)</b>	Базовые упражнения
<b>Kobudo (Кобудо)</b>	Традиционные воинские искусства
<b>Kokan (Кокан)</b>	Квалификационный экзамен
<b>Ma-ai (Ма-ай)</b>	Дистанция между партнёрами. Пространство и время
<b>Randori (Рандори)</b>	Работа с множеством партнёров
<b>Rio (Рё)</b>	Оба, два
<b>Ryu (Рю)</b>	Школа
<b>Seika-Tanden (Сейка-танден)</b>	Низ живота. Точка внизу живота, ниже пупка на два пальца. Место сосредоточения духовных и физических сил
<b>Shime (Симе)</b>	Удушение
<b>Tanden (Танден)</b>	Живот, брюшная полость
<b>Taninzu-gake (Танинзу-гаке)</b>	Нападение на наге нескольких партнёров
<b>Tanto (Танто)</b>	Кинжал, нож
<b>Waza (Ваза)</b>	Техника, положение

## Стороны

Maе (Маэ)	Передний, лицевой, впереди
Omote (Омоте)	Лицевой, варианты приёмов с вхождением
Shomen(Сёмен)	Лицевая часть чего-либо, также область додзё перед алтарем с портретом О'Сенсея
Soto(Сото)	Внешний, наружный
Ura (Ура)	Задний, обратный, варианты приемов с обходом
Ushiro (Усиро)	Назад, сзади, позади
Uchi (Учи)	Внутрь, изнутри, рубящий удар
Yoko (Ёко)	Сторона, бок, сбоку

## Уровни

Jo-dan (Дзё-дан)	Верхний уровень
Chu-dan (Чу-дан)	Средний уровень
Ge-dan (Гедан)	Нижний уровень

## Одежда для занятий

Dogi (Доги)	Традиционная одежда для тренировок
Gi (Ги)	Одежда
Наката (Хакама)	Брюки-юбка, традиционная одежда самурая
Keikogi (Кейкоги)	Одежда для тренировок в Айкидо
Obi (Оби)	Пояс
Uwaga (Увага)	Куртка кейкоги

## Команды

Ataga-ni-rei (Атага-ни-рей)	Поклон друг другу
Dojo-ni-rei (Додзё-ни-рей)	Приветствие залу воинских искусств
Dza-rei (Дза-рей)	Поклон в положении сидя на коленях
Наjime (Хадзиме)	Начать
Hai-dozo (Хай-дозо)	Да, пожалуйста.
Kiritsu (Кирицу)	Встать
Kotai (Котай)	Поменять роли
Mate (Мате)	Стоп, закончить
Ritsu-rei (Рицу-рей)	Поклон стоя
Rei (Рей)	Приветствие, поклон
Shomen-ni-rei (Сёмен-ни-рей)	Поклон в сторону алтаря
Yame (Яме)	Прекратить, стоп
Yasume (Ясуме)	Отдыхайте

## Стойки и основные позиции

Ai-hanmi-no-kamae (Ай-ханми-но-камаэ)	Одноимённые стойки
Gedan-no-kamae (Гедан-но-камаэ)	Положение, когда меч или руки находятся на нижнем уровне
Gyaku-hanmi-no-kamae (Гяку-ханми-но-камаэ)	Разноимённые стойки
Hanmi (Ханми)	Стойка в полоборота, базовая стойка
Hidari-hanmi-no-kamae	Левосторонняя стойка

<b>(Хидари-ханми-но-камаэ)</b>	
<b>Hito-e-mi (Хито-э-ми)</b>	Позиция похожая на ханми, но со смещёнными назад бёдрами
<b>Jodan-no-kaмае (Дзёдан-но-камаэ)</b>	Положение, когда меч или руки находятся на верхнем уровне
<b>Камае (Камаэ)</b>	Стойка, позиция
<b>Kidza (Кидза)</b>	Положение на коленях, когда ступни стоят на пальцах
<b>Migi-hanmi-no-камае (Миги-ханми-но-камаэ)</b>	Правосторонняя стойка
<b>Seiza (Сейза)</b>	Положение сидя на коленях
<b>Shisei (Сисей)</b>	Поза, хорошая осанка
<b>Shizentai (Сизентай)</b>	Естественная стойка (ноги на ширине плеч)
<b>Zanshin (Зансин)</b>	Позиция после броска

## Передвижения

<b>Ayumi ashi (Аюми аси)</b>	Попеременный шаг
<b>Irimi (Ирими)</b>	Прямой вход в атаку партнёра
<b>Maе ukemi (Маэ укеми)</b>	Страховка вперёд
<b>Sabaki (Сабаки)</b>	Перемещение, движение
<b>Shikko (Сикко)</b>	Передвижение на коленях
<b>Tai-no-henko (Тай-но-хенко)</b>	Основной поворот на 180 градусов в то время когда партнёр держит за руку
<b>Tenkan (Тенкан)</b>	Поворот, вращение
<b>Tsugi-ashi (Цуги-аси)</b>	Приставной шаг
<b>Ukemi (Укеми)</b>	Страховка
<b>Ushiro ukemi (Уширо-укеми)</b>	Страховка назад
<b>Yoko ukemi (Ёко укеми)</b>	Боковая страховка

## Упражнения

<b>Awase-ho (Авасе-хо)</b>	Согласованные упражнения в паре с боком или дзё
<b>Dosa (Доса)</b>	Упражнение
<b>Haishin-undo (Хайсин-ундо)</b>	Растягивание спины
<b>Ho (Хо)</b>	Способ, метод, направление
<b>Jo-dori (Дзё-дори)</b>	Техника отбора дзё у атакующего
<b>Jo-dosa (Дзё-доса)</b>	Упражнения с дзё
<b>Jo-nage (Дзё-наге)</b>	Техника удержания дзё от атакующего
<b>Kata (Ката)</b>	Последовательное выполнение определённых движений
<b>Kumi-tachi (Куми-тачи)</b>	Парные упражнения с мечом
<b>Sotai-dosa (Сотай-доса)</b>	Парные упражнения
<b>Suburi (Субури)</b>	Одиночные упражнения с мечом или дзё
<b>Tachi-dori (Тачи-дори)</b>	Техника отбора меча у атакующего
<b>Tai-jutsu (Тай-дзюцу)</b>	Техника без оружия
<b>Taiso (Тайсо)</b>	Разминка, гимнастика, зарядка
<b>Tandoku-dosa (Тандоку-доса)</b>	Одиночные упражнения
<b>Tanto-dori (Танто-дори)</b>	Техника отбора меча у атакующего

## Удары

<b>Chudan-tsuki (Чудан-цуки)</b>	Прямой удар кулаком в область солнечного сплетения
<b>Men-uchi (Мен-учи)</b>	Удар в лицо
<b>Shomen-uchi (Сомен-учи)</b>	Рубящий удар сверху в лоб
<b>Tsuki (Цуки)</b>	Прямой удар, тычок
<b>Uchi (Учи)</b>	Рубящий удар

## Ранги, титулы

<b>Dan (Дан)</b>	Уровень, ступень, степень мастерства
<b>Deshi (Деси)</b>	Ученик, обучающийся
<b>Dohai (Дохай)</b>	Начинающий ученик
<b>Doshu (Досю)</b>	"Мастер Пути", "Глава пути"
<b>Kohai (Кохай)</b>	Младший ученик
<b>Kyu (Кю)</b>	Начальная степень мастерства
<b>Mudansha(Муданса)</b>	Обладатель кю
<b>Sempai (Семпай)</b>	Старший ученик
<b>Sensei (Сенсей)</b>	Учитель
<b>Shidoi (Сидоин)</b>	Инструктор, руководитель, присваивается от 3 до 5 дана
<b>Shihan (Сихан)</b>	Старший преподаватель, наставник, присваивается с 5 дана
<b>Uchi-deshi (Учи-деси)</b>	"Домашние" ученики, живущие в додзё, постоянно тренируются и заботятся об учителе.
<b>Yudansha (Юданса)</b>	Обладатель дана

## Энергетика

<b>Aiki (Айки)</b>	Соединиться, стать единым с универсальной энергией
<b>Ki (Ки)</b>	Жизненная энергия, сила
<b>Kiai (Киай)</b>	Пронзительный крик, порождённый изнутри
<b>Ki-no-nagare (Ки-но-нагаре)</b>	Поток ки
<b>Kokyu (Кокю)</b>	Дыхание, вдох-выдох
<b>Kokyu-ryoku (Кокю-рёку)</b>	Сила дыхания

## Захваты

<b>Ai-hanmi-katate-dori (Ай-ханми-катате-дори)</b>	Захват за запястье одноимённой руки
<b>Dori (Дори)</b>	Захватить, взять
<b>Eri-dori (Эри-дори)</b>	Захват за воротник
<b>Futari-dori (Футари-дори)</b>	Двое держат за руки одного
<b>Gyaku-hanmi-katate-dori (Гяку-ханми-катате-дори)</b>	Захват за запястье разноимённой руки
<b>Hiji-dori (Хидзи-дори)</b>	Захват за локоть
<b>Kata-dori (Кага-дори)</b>	Захват за плечо
<b>Kata-dori-men-uchi (Кага-дори мен-учи)</b>	Захват за плечо с последующим ударом второй рукой
<b>Katate-dori-men-uchi (Катате-дори-мен-учи)</b>	Захват руки с последующим ударом другой рукой
<b>Morote-dori (Мороте-дори)</b>	Захват двумя руками одной руки
<b>Mune-dori (Муне-дори)</b>	Захват за отворот куртки в области груди
<b>Ryo-hiji-dori (Рё-хидзи-дори)</b>	Захват за два локтя
<b>Ryo-kata-dori (Рё-ката-дори)</b>	Захват за два плеча
<b>Ryo-mune-dori (Рё-муне-дори)</b>	Захват за отворот куртки в области груди двумя руками
<b>Ryo-soto-dori(Рё-сото-дори)</b>	Захват за два рукава
<b>Ryote-dori (Рёте-дори)</b>	Захват двух рук спереди
<b>Shitate-dori (Ситате-дори)</b>	Обхват партнёра в районе груди под его руками
<b>Soto-dori (Сото-дори)</b>	Захват за рукав
<b>Ushiro-eri-dori (Уширо-эри-дори)</b>	Захват сзади за ворот
<b>Ushiro-katate-dori-kubi-shime</b>	Удушение сзади с одновременным захватом

<b>(Усиро-катате-дори-куби-симе)</b>	одной руки
<b>Ushiro-kubi-shime (Усиро-куби-симе)</b>	Удушение сзади за отворот или двумя руками
<b>Ushiro-ryohiji-dori (Усиро-рёхидзи-дори)</b>	Захват сзади за два локтя
<b>Ushiro-ryokata-dori (Усиро-рёката-дори)</b>	Захват сзади за два плеча
<b>Ushiro-ryote-dori (Усиро-рёте-дори)</b>	Захват сзади за две руки
<b>Ushiro-shitate-dori (Усиро-ситате-дори)</b>	Обхват сзади под руками на уровне груди
<b>Ushiro-tekubi-dori (Усиро-текуби-дори)</b>	Захват сзади за запястья
<b>Ushiro-uwate-dori (Усиро-увате-дори)</b>	Обхват сзади поверх рук

## Тело и органы человека

<b>Ashi (Аси)</b>	Нога, ступня
<b>Hara (Хара)</b>	Живот
<b>Hiji (Хидзи)</b>	Локоть
<b>Hiza (Хиза)</b>	Колено
<b>Kata (Ката)</b>	Плечо
<b>Koshi (Коси)</b>	Бедро
<b>Kote (Коте)</b>	Предплечье
<b>Kubi (Куби)</b>	Шея
<b>Men (Мен)</b>	Лицо, голова
<b>Mune (Муне)</b>	Грудь
<b>Tai (Тай)</b>	Тело, корпус
<b>Te (Те)</b>	Рука
<b>Tekubi (Текуби)</b>	Запястье

## Броски и удержания

<b>Aiki-otoshi (Айки-отоси)</b>	Опрокидывание партнёра, выводя его из равновесия путём выдёргивания ног
<b>Irimi-nage (Иrimi-наге)</b>	Бросок прямым входом в атаку партнёра
<b>Juji-garami (Дзюдзи гарами)</b>	Бросок перекрещиванием рук
<b>Kaiten-nage (Кайтен-наге)</b>	Бросок вращением
<b>Kiri-otoshi (Кири-отоси)</b>	Опрокидывающее движение вниз за спину
<b>Kokyu-nage (Кокю-наге)</b>	Броски с использованием кокю
<b>Koshi-nage (Коси-наге)</b>	Бросок через бедро
<b>Kote-gaeshi (Коте-гаеси)</b>	Бросок путём скручивания запястья
<b>Nage (Наге)</b>	Бросок
<b>Shiho-nage (Сихо-наге)</b>	Бросок на 4 стороны
<b>Soto-kaiten-nage (Сото-кайтен-наге)</b>	Бросок вращением с наружным входом
<b>Sumi-otoshi (Суми-отоси)</b>	Бросок с использованием "мёртвого угла"
<b>Tenchi-nage (Тенти-наге)</b>	Бросок "небо-земля"
<b>Uchi-kaiten-nage (Учи-кайтен-наге)</b>	Бросок вращением со входом внутрь под руку
<b>Ude-garami (Уде-гарами)</b>	"Переплетение рук"
<b>Ude-kime-nage (Уде-киме-наге)</b>	Бросок с использованием контроля локтя
<b>Ushiro-kiri-otoshi (Усиро-кири отоси)</b>	Опрокидывание партнёра на спину срубаящим движением вниз