

# Glossario di termini tecnici nell'Aikido

a cura di Stefano Ballabeni

<b>A</b> AI AIHANMI AIKI KAISO AIKI TAISO ASHI ATAMA ATEMI AYUMI ASHI	armonia stessa guardia fondatore dell'Aiki ginnastica preliminare dell'Aikido piede testa colpo in un punto vitale spostamento del corpo in avanti nel quale il piede arretrato si muove per primo e oltrepassa l'altro
<b>B</b> BUDO  BUKI WAZA	l'insieme delle discipline orientali come l'Aikido (lett.: via per fermare le armi, strumento di pace) tecniche di armi
<b>C</b> CHUDAN CHUDAN NO KAMAE	medio guardia media
<b>D</b> DAME! DO DOJO DOMO ARIGATO' GOZAIMASHITA DOZO	cattivo, sbagliato (informale) grado, via luogo dove si pratica l'Arte grazie molte (si dice anche arigato gozaimashita) prego
<b>E</b> ERI ERI DORI	colletto, bavero presa al bavero
<b>G</b> GEDAN GEDAN NO KAMAE GI GOMMENASAI GYAKU HANMI	basso guardia bassa abbigliamento, divisa scusate, chiedo scusa (formale) guardia opposta
<b>H</b> HAJIME HANMI HANMI HANDACHI WAZA  HANTAI HARA HARAI HARAU HAYA GAESHI HIMITSU WAZA HENKA HENKA WAZA HENKO HIDARI HIDARI HANMI HIJI	inizio posizione di guardia dell'Aikido tecniche da una posizione a metà, uno seduto e l'altro in piedi opposto stomaco, ventre spazzata spazzare reazione (risposta) veloce tecniche segrete variazione tecniche di variazione (o variazioni tecniche) cambio sinistra guardia sinistra gomito

HIJI DORI	presa al gomito
HITO	persona
HITO EMI	posizione triangolare del corpo in cui l'ipotenusa è costituita dalla schiena
HIZA	ginocchio
HOHO	metodo, via
HYAKU HACHIJU DO	180 gradi
<b>I</b>	
IRIMI	entrata
<b>J</b>	
JO	bastone
JO DORI	presa del jo
JO MOCHI NAGE WAZA	tecniche di proiezione su presa del jo
JO NO AWASE	movimenti di armonizzazione di uchi e uke entrambi muniti di jo
JODAN	alto
JODAN NO KAMAE	guardia alta
JOSEKI	il lato est del dojo
JUTAI	morbido, cedevole
JUJI UKEMI	caduta incrociata
JUKEN	baionetta
JUKEN DORI	presa del juken
<b>K</b>	
KAESHI WAZA	controtecniche, tecniche di reazione
KAKUDO	angolo
KAMAE	posizione generica
KAMI	capelli, Dei
KAMIZA	il lato nord del dojo dove risiedono i Kami (Dei)
KANREN WAZA	tecniche di concatenazione
KAO	viso
KARA	da
KARADA	corpo umano
KATA	sequenza codificata di suburi
KATA	spalla
KATA DORI	presa alla spalla
KATAME WAZA o OSAE WAZA	tecniche di controllo (immobilizzazione)
KATANA (TACHI)	spada
KATATE DORI	presa al polso generica
KATATE DORI HANTAI o KOSA DORI	presa al polso opposto (destra con destra, sinistra con sinistra)
KEIKO	allenamento
KEIKOGI	divisa da allenamento
KEN	spada
KEN NO AWASE	movimenti di armonizzazione di uchi e uke entrambi muniti di ken
KEN TAI JO NO AWASE	movimenti di armonizzazione in cui uke impugna il jo e uchi impugna il ken
KI	energia universale, spirito
KI NO NAGARE	flusso del "Ki"
KI NO NAGARE WAZA	tecnica fluida
KITAI	con il "Ki"
KIHON	base, basico
KIHON WAZA	tecnica di base
KIME	determinazione
KIRU	tagliare
KISSAKI	la punta del ken
KISURIYUBI	dito anulare
KOTAI	duro
KOHAI	il giovane nella pratica

KONBANWA KONNICHIIWA	buona sera buon giorno (si usa dalla tarda mattinata fino al tramonto)
KOSHI KOTE KOYUBI KUBI KUCHI KUJU DO KUMI JO	anca polso dito mignolo collo bocca 90 gradi sequenza di combattimento codificata nella quale uchi ed uke impugnano il jo sequenza di combattimento codificata nella quale uchi ed uke impugnano il ken
KUMI TACHI	
<b>M</b>	
MA AI MADE MAE MAE UKEMI MAE WAZA MARU MAWARU MAWATTE ME METSUKE MIGI MIGI HANMI MONOUCHI MOROTE DORI MUNE o MUNA MUNE o MUNA DORI	distanza fino a davanti caduta in avanti tecniche su attacchi frontali cerchio girare girate (comando) occhio, sguardo, visione penetrare con lo sguardo destra guardia destra la parte finale della lama del ken con la quale si taglia presa al polso con entrambe le mani petto presa al petto
<b>N</b>	
NAGARE NAGE WAZA NAGERU NAKAYUBI NANAME TSUGI ASHI NI NININ NININ DORI NODO	flusso, corrente tecniche di proiezione proiettare dito medio movimento tsugi ashi in diagonale due due persone due persone prendono gola
<b>O</b>	
OBOERU OHAYO' GOZAIMASU	memorizzare, ricordare buon giorno (si usa la mattina presto, quasi come "ben alzato")
OKURI ASHI	spostamento del corpo in avanti (il piede dietro si sposta per primo a ricongiungersi con quello davanti)
OMOTE ONAJI ONAJI KAKUDO ONAKA ONEGAESHIMASU OSHIERU OTONASHI NO KEN OWARI OYASUMINASAI OYAYUBI OYO WAZA	di fronte stesso stesso angolo addome per favore insegnare la spada silenziosa fine buona notte dito pollice tecniche di applicazione

**R**

REI  
 REIGI o REISHIKI  
 RITSUREI  
 RYO  
 RYO ERI JIME  
 RYOKATA DORI  
 RYOTE DORI  
 RYUTAI

**S**

SANKAKU  
 SANKAKUTAI  
  
 SANNIN  
 SANNIN DORI  
 SASHIYUBI  
 SAYONARA  
 SEIZA  
 SEMPAI  
 SENAKA  
 SENSEI  
 SETSUMEI  
 SETSUMEI NASHI  
 SETSUMEI SURU  
 SHIKKO  
 SHIMERU  
 SHIMOSEKI  
 SHIMOZA  
 SHITA  
 SHITSUMON  
 SHITSUMON KEIKO  
 SHITSUMON SURU  
 SHIZENTAI  
 SHOMEN  
 SHOMEN UCHI  
 SODE  
 SODE DORI  
 SODE GUCHI  
 SODE GUCHI DORI  
 SOKUMEN DORI  
 SOTO  
 SUBURI  
 SUMIMASEN  
 SUWARI  
 SUWARI WAZA  
 SUWARU

**T**

TACHI  
 TACHI (KATANA)  
 TACHI DORI  
 TACHI WAZA  
 TAI  
 TAI JUTSU  
 TAI NO HENKO  
 TAI SABAKI  
 TANINZU DORI  
 TANKEN  
 TANKEN DORI  
 TANRENUCHI  
 TE

saluto  
 l'etichetta (educazione, cortesia, rispetto, gratitudine)  
 saluto in piedi  
 entrambi  
 presa al petto con le due mani incrociate  
 presa alle due spalle  
 presa ai due polsi  
 fluido

triangolo  
 posizione a triangolo dei piedi tipica dell'hanmi  
 (l'ipotenusa è costituita dalla pancia)  
 tre persone  
 tre persone prendono  
 dito indice  
 arrivederci  
 sedersi correttamente (sulle ginocchia)  
 l'anziano nella pratica  
 schiena  
 maestro  
 spiegazione  
 senza spiegazione  
 spiegare  
 spostarsi rimanendo in ginocchio  
 chiudere  
 il lato ovest del dojo  
 il lato sud del dojo  
 basso  
 domanda  
 parte dell'allenamento riservato alle domande  
 far domande  
 posizione naturale eretta (prima del saluto)  
 parte frontale, davanti, di fronte  
 fendente frontale  
 manica  
 presa alla manica  
 imboccatura della manica  
 presa all'imbocco della manica  
 presa di lato  
 esterno  
 movimenti individuali con le armi  
 scusa  
 seduto, da seduto  
 tecniche da seduto  
 sedersi

in piedi  
 spada (ken)  
 presa del ken  
 tecniche in piedi  
 corpo  
 tecniche a mani nude  
 cambio di posizione del corpo  
 movimenti circolari del corpo (tenkan – irimi tenkan)  
 più persone prendono  
 pugnale  
 presa del tanken  
 allenamento per colpire con la spada  
 mano

TEGATANA	mano spada (il taglio della mano)
TENKAN	movimento circolare del corpo
TE ODOKI	rompere la presa
TORI o DORI	presa
TORU	prendere, afferrare
TSUGI	continua, prosegui
TSUGI ASHI	spostamento in avanti del corpo (il piede avanzato si sposta per primo e non viene mai superato dall'altro)
TSUKA	impugnatura
TSUKA KASHIRA	la parte terminale dell'impugnatura
TSUKI	colpo di punta (anche con un'arma)
<b>U</b>	
UCHI	colui che colpisce, colpo
UCHI	interno
UCHIJO	colui che colpisce e attacca con il jo
UCHITACHI	colui che colpisce e attacca con il ken
UDE	braccio
UE	alto
UKE	colui che riceve
UKEJO	colui che riceve un attacco con il jo e si difende
UKEMI	caduta
UKERU	ricevere
UKETACHI	colui che riceve un attacco con il ken e si difende
URA	esterno, rovescio
USHIRO	dietro
USHIRO DORI	prendere immobilizzando da dietro
USHIRO ERI DORI o USHIRO ERI KUBI DORI	presa al bavero stando alle spalle
USHIRO KATATE MUNA DORI	presa da dietro ad un polso e al petto
USHIRO KUBI SHIME	strangolamento alle spalle
USHIRO RYOKATA DORI	presa da dietro alle due spalle
USHIRO RYOTE DORI	presa da dietro ai due polsi
USHIRO TSUGI ASHI	movimento tsugi ashi indietro
USHIRO UKEMI	caduta indietro
USHIRO WAZA	tecniche su attacchi alle spalle
<b>W</b>	
WASURERU	dimenticare
WAZA	tecnica
<b>Y</b>	
YAME!	basta, fermi
YOKO UKEMI	caduta laterale
YOKOMEN UCHI	fendente laterale alla testa
YONIN	quattro persone
YONIN DORI	quattro persone prendono
YUBI	dito
<b>Z</b>	
ZANSHIN	stato di concentrazione e di controllo dell'avversario adottato al termine della applicazione di una tecnica
ZAREI	saluto in ginocchio

## FONTI

- ◆ AIKIDO Iwama Ryu - Paolo N. Corallini – Ed. FILPJK
- ◆ WWW.TAAI.IT
- ◆ IT.WIKIPEDIA.ORG

et altri