Aгe уке верхний блок

Агура положение сидя со скрещенными ногами

Ай гармония, объединение, унификация

Ай нуке взаимное сохранение

Ай ути взаимное уничтожение

Ай ханми одноименная стойка

Айки сочетание ки, универсальная жизненная энергия

Айки кен фехтовальная техника Айкидо, фехтование согласно принципам айки

Айки отоси бросок подхватыванием ног партнёра

Айки-дзюцу вид японской борьбы, разновидность средневекового дзю-дзюцу

Айкидо "путь гармонии энергии". Ай: гармония; Ки: дух, энергия; До: путь, метод

Айкидока тот, кто занимается Айкидо, слог "ка" - человек, искушённый в Айкидо

Айкикай классический стиль Айкидо, развивающийся под руководством непосредственных потомков Основателя Айкидо Морихэя Уесибы

Анза позиция лотоса

Аригато спасибо

Аси стопа, нога

Асикуби лодыжка

Атама голова

Атари касание, попадание

Атеми (Ате - удар; Ми - тело), удар в жизненно важный орган, в уязвимую точку, упреждающий (отвлекающий) удар

Аюми аси перемещение перекрестным шагом (без смены стойки, вперед - с задней ноги, назад - с передней)

Барай, хараи сметать, блок, защита

Бо длинный деревянный шест

Бо дзюцу фехтование на шестах

Боккэн (бо - деревянный, кен - меч), деревянный меч

Бу воинственный пыл, боевой дух

Будо (бу - военный, до - путь, метод), "путь воина", иначе - боевые принципы

Будока тот, кто исповедует боевые принципы, следующий воинственным путем, тропой воина.

Буки вадза исполнение приемов с оружием

Буси самурай, представитель воинского сословия в средневековой Японии, боец, воин

Бусидо кодекс самурайской чести, "Путь воина"

Вадза техника

Вакаримасьта понимаю

Вакаримасэн не понимаю

Ваки бок

Вакидзаси короткий изогнутый меч

Гаеси поворот, смена направления, вращение

Гарами оплетать

Гедан нижний уровень

Гедан барае блок на нижнем уровне

Гедан-но камаэ нижняя позиция с мечом

Гори, гири удар ногой

Ги (доги, кэйкоги) тренировочная одежда для занятий боевыми искусствами

Го сила, твёрдость

Гоккё 5-й принцип удержания противника

Гомэн извините, прошу извинить

Го-но сэн перехват инициативы в поединке

Гурума переворот

Гяку разноименный

Гяку гедан-но камаэ левосторонняя нижняя позиция с мечом

Гяку тэ дори обратный захват запястья партнёра, повёрнутого мизинцем вверх

Гяку ханми разноименная стойка

Гяку цуки (см Коси цуки) прямой удар кулаком из обратной стойки

Дайто-рю традиционная система Айки-Дзюцу

Дэмэ неправильно, плохо

Дан уровень черного пояса

Дзансин (дзан - остаться, син - дух), концентрация, сохранение внимания во время исполнения приема и после его окончания

Дзанто рубить

Дзарэй поклон из позиции Сэйдза

Дзё короткая палка, длиной 128 см.

Дзё дори (дзё: палка; дори: захват), отбирание палки

Дзё нагэ броски с помощью палки

Дзёдан верхний уровень

Дзёдан-но камаэ высокая позиция с мечом

Дзиу вадза (дзиу - свободная, вадза - техника), тип тренировки, где Нагэ импровизирует, свободно выбирая используемые техники от одной, предварительно оговоренной, атаки

Дзэнго движение вперед-назад

Дзюдзи гарами "спутывание рук десятым знаком", бросок с крестообразным замыканием рук

Дзю-дзюцу комплекс боевых единоборств без оружия и с оружием в средневековой Японии

До путь, способ, метод, вид, манера

Доги (ги, кейкоги) тренировочная одежда для занятий боевыми искусствами

Додзё "место постижения Пути", зал для медитации и упражнений в воинских искусствах

Дозо пожалуйста

Домо аригато годзаимас большое спасибо

Дори захват

Досю дословно "учитель пути", наследственный титул главы школы Айкидо

Дэши студент, обучающийся у мастера

Ёко бок, боковая сторона

Ёко гири боковой прямой удар ногой

Ёко укеми боковая страховка

Ёкомен боковая часть головы

Ёкомен ути боковой рубящий удар в голову ребром ладони

Ёнкё 4-й приём удержания противника

Иай мгновенная атака или защита в одном направлении

Иай дзюцу раздел иай-до, изучающий работу с йай-то

Иай-то имитация катаны для занятий

Ииэ нет

Иккё 1-й приём удержания противника

Ин-но камаэ меч вертикально у виска

Ирими (ири - вход, ми - тело), движение корпуса по прямой, вход в стойку

Ирими нагэ бросок "прямым входом"; бросок на встречном движении, удерживая шею уке

Каеси вадза (каеси - поворот, обратный, вадза - техника) контр-техника Кайдэн диплом мастера

Кайтен поворот на 180 градусов

Кайтен наге "открой и поверни", бросок круговым вращением

Какари начало атаки

Какари гейко (какари - постоянные атаки, гейко/кейко - тренировка), выполнение заданного приема в группе, нападающие атакуют один за другим

Какато пятка

Камаэ стойка, боевая стойка

Камаэ-то вывод меча верхний полукруг конец рукоятки

Ката 1. плечо

Ката 2.предписанная последовательность исполнения установленных форм, упражнений

Ката дори хват за плечо

Ката дори мен ути захват спереди за плечо и вертикальный рубящий удар в голову

Ката нотэ держащая рука

Катана длинный японский меч, длиной около 100 см

Кататэ дори хват за предплечье

Кататэ рёте дори хват двумя руками за предплечье

Кейко/гейко тренировка, практика

Кейкоги (ги, доги) тренировочная одежда для занятий боевыми искусствами

Кен 1) меч

Кен 2) кулак

Кеса гири удар мечом по диагонали

Ки энергия, дух, намерение, жизненная сила тела

Киай (ки - энергия, дух, ай - гармония), в физическом плане Киай - пронзительный крик, в духовном - мощное излияние жизненной энергии

Кигата самая мягкая форма тренировки

Ки-мусуби (ки - энергия, дух, мусуби - взаимная связь), чувство единения с намерениями и движениями вашего противника.

Ки-мусуби-но тати (ки - энергия, дух, мусуби - взаимная связь, но - принадлежность, таги - меч)

Кинтеки пах

Кири ороси (кири - резать, ороси - опускать)

Кирицу встать

Киссаки острие меча

Кихон вадза (ки - важный, ценный, хон - основной), базовая техника

Кобудо работа с оружием

Кодати малый меч самурая

**Кокю** движущееся дыхание

Кокю наге "бросок силой дыхания", броски без непосредственного болевого воздействия на суставы

**Кокю хо** дыхательная техника, дыхательная медитация, учение о дыхании

Комбан ва добрый вечер

Коннити ва добрый день

Коси поясница, бедро

Коси наге бросок через поясницу

Коси цуки прямой удар кулаком из обратной стойки с разворотом бедер в направлении удара

Косоку тыльная сторона ладони

Котай смена

Котэ запястье, кисть

Коте гаэси (коте - кисть, гаеси - вращение), вращение кисти

Кохай (ко - позади, хай - коллега), младший ученик

Коюби мизинец

Куби шея

Куби симэ мёртвая хватка, удушение

Кудзуси (кудзуси - нарушение), выведение из равновесия

Куми дзе (куми - объединяться, дзё - палка), парная практика с палкой

Куми тати (куми - объединяться, тати - меч), парная практика с мечом

Кумитэ поединок

Куро оби (куро - черный, оби - пояс), черный пояс

Кю начальная (ученическая) степень мастерства

Маай (ма - дистанция, ай - гармония), дистанция между партнерами

Маваси круговой

Маваси гири круговой удар ногой

Май аси ирими подшаг

Май аси тенкан поворот на задней ноге с блоком передней рукой и ударом задней

Май аси тенсин отшаг назад и в сторону с ударом

Матэ стоп, подождать.

Маэ передний,вперед

Маэ гири прямой удар ногой

Маэ укеми страховка вперед

Менкё кайдэн (менкё - лицензия, диплом, кай - все, ден - передача), самый высокий диплом, подтверждающий

освоение всех техник в данной системе боевых искусств

Миги правый

Миги ханми правосторонняя стойка

Мидзооти солнечное сплетение

Мо иккай/ мо утидо (мо - снова, иккай/утидо - время), делать еще раз

Моку року (моку - смотреть, року - документ), документ или диплом, включающий технические объяснения,

даваемые в традиционных системах боевых искусств

Моку со (моку - смотреть), медитация с закрытыми глазами

Моротэ дори хват двумя руками за предплечье

Мунэ грудь, область груди

**Мунэ дори хват одной рукой за отвороты кимоно ниже линии ключиц**

Мусуби гармоничная связь, единство

Мэн голова, лицо

Нагаси поворот на 180 градусов вокруг задней ноги

Нагината вид алебарды

Нагэ 1) бросок

Нагэ 2) партнер, проводящий прием

Нагэ вадза бросковая техника

Никкё 2-й приём удержания противника

Но-то вкладывание меча в ножны

Оби пояс

Ое одноименный

Ое вадза (оё - приложение, вадза - техника), вариации базовых техник, прикладная техника

Ое цуки одноименный прямой удар кулаком

Окури аси перемещение приставным шагом (без смены стойки, вперед - с задней ноги, назад - с передней)

Омоте вперед, передняя, лицевая сторона

Омотэ но ката раздел фехтования в доспехах

Онэгаи симас "прошу Вас", просьба кого-либо, чтобы практиковался с Вами

Ос подтверждение о готовности выполнить рекомендацию тренера

**Осаэ** удержание

Осаэ вадза техника контроля

О-Сенсей "Великий учитель", общепринятый способ представления Морихэя Уэсиба

Отагаи-ни рэй поклон партнеров друг другу

О-хаё годзаимас доброе утро

Оя-юби большой палец

Рандори свободный стиль, импровизация с несколькими нападающими, где типы нападения не

предопределены, либо от одной оговоренной атаки

**Рё ката дори хват двумя руками за два плеча**

Рё содэ дори хват за оба локтя

Рёте обе руки, обеими руками

Рёте дори хват обеих рук

Рэй поклон, жест почтения и благодарности

Рэнзоку (рен - приводить; зоку - продолжаться), один за другим, непрерывный, выполнение заданной

последовательности приемов

Рэнраку хенка вадза плавное перетекание одной техники в другую

Сагэо шнур для подвески меча

Саёнара до свидания

Санкакутай стойка "треугольник"; формы, на которых ставится блок

**Санкё**  3-й приём удержания противника

Саннин дори (сан - три, нин - человек, дори - захват), приемы от захвата трех партнеров

Сая ножны

Сёдан первая степень чёрного пояса; дан начинающего

Сёмен 1. перед, спереди, впереди

Сёмен 2. передняя часть Додзе

**Сёмен ути** вертикальный рубящий удар в голову

Сёмен-ни рей поклон в сторону передней части Додзе

Сикко передвижение на коленях

Симе/-дзиме сжимать, давить

Симо ханен нижний полукруг

Син кокю глубокий вдох и выдох

Син кэн настоящий меч, боевые формы, прямые входы с места Синай бамбуковый меч

Син-но камаэ "позиция истины"

Синса экзамен

Сиро оби (сиро - белый, оби - пояс), белый пояс

Сихан представитель системы Будо, начиная с 6-го дана

Сихо четыре стороны, направления

Сихо наге бросок «в четырех направлениях»

Содэ рукав, локоть

Содэ дори захват за локоть

Сото внешний

Сото уке блок снаружи внутрь

Субури упражнения с мечом, отработка ударов

Субури-то толстый тяжелый деревянный меч

Сувари стойка на коленях

Сувари вадза техника работы сидя

Суваттэ сесть

Суми отоси бросок воздействием на согнутый локоть Сумимасэн извините

Сэйдза (сэй - правильный, дза - сидеть), правильное сидение, сидеть прямо

Сэйка тандэн точка в нижней части живота (на 3 пальца ниже пупка), жизненный центр (физический и духовный), точка сосредоточения равновесия и мысли

Сэмпай старший ученик

Сэнака спина

Сэнсей учитель, мастер

Сэнсей-ни рэй поклон Сенсею

Сэсудзи позвоночник

Ся-но камаэ "позиция самоотверженности"

Тай тело

Тай-но хэнко (тай - тело, но - принадлежность, хенко - поворачиваться вокруг), поворот на 180 градусов, в то время как уке захватывает запястье нагэ

Тай сабаки движение тела, техника перемещений и поворотов, приемы маневрирования с целью уйти с линии атаки

Тайсо разминка

Тан рэн закалка тела, средняя форма тренировки с освобождением от захватов

Танинзу группа людей

Танинзу дори приемы от одновременного захвата нескольких человек танто деревянный нож

Танто дори отбирание ножа

Татаки отоси формы, на которых наносится удар по руке

Татами традиционные японские маты из рисовой соломы

Тати боевая стойка

Тати меч

Тати вадза приёмы в положении стоя

Тати дори отбирание меча

Таттэ встать

Тенкан "вращение", поворот на 180 градусов вокруг передней ноги, не меняя стойки

Тэнти "небо и земля"

То меч

Тори (нагэ) партнер, проводящий прием

Торифунэ дыхательное упражнение «гребля на лодке»

Тосин весь меч (клинок + рукоятка)

**Тэ**  кисть

Тэ ходоки освобождение от захватов

Тэкуби запястье

Тэмбин нагэ "бросок - весы"

Тэнтин нагэ бросок "небо-земля"

Тюдан средний уровень

Тюдан-но камаэ средняя позиция с мечом

Удэ рука от плеча до кисти

Удэ гарами воздействие на локтевой сустав

Удэ киме наге "бросок с фиксацией локтя", бросок с воздействием на прямой локоть

Удэ хисиги раздробление локтя, раздавливания руки

Уке партнер, на которым проводится прием

Уке защита

Укеми падение, страховка ("защита")

Ура назад, за спину

Ура санкакутай формы, на которых не ставится блок

Уракен ути удар тыльной стороной кулака

Усиро задняя сторона, сзади

Усиро аси ирими шаг

Усиро аси тенкан поворот на передней ноге на 180

Усиро аси тенсин шаг назад и в сторону с ударом

Усиро вадза техники, применяемые, когда на вас нападают сзади

Усиро гири удар ногой назад

Усиро маваси гири круговой удар ногой с разворотом корпуса

**Усиро рё ката дори** хват сзади за оба плеча

Усиро рёте дори хват сзади за оба предплечья

Усиро ситате дори обхват сзади двумя руками под руками партнера

Усиро увате дори обхват сзади двумя руками поверх рук

Усиро укеми страховка назад

Усиро эри дори хват сзади одной рукой за воротник

Ути 1. рубящий удар ребром ладони

Ути 2. внутренний

Ути нотэ бьющая рука

Ути уке блок изнутри наружу

Фунэ коги ундо дыхательное упражнение "гребля на лодке"

**Фуритама**  дыхательное упражнение "трясти мячик"

Футари дори (футари - двое, дори - захват), приемы от захвата двух нападающих

Хадзимэ начинайте

Хай да

Хакама самурайская одежда в виде широких брюк-юбки.

Ханми (хан - половина, ми - тело), полуоткрытая стойка; позиция, в которой впереди стоящая нога направлена вперёд, а сзади стоящая нога - приблизительно под прямым углом, как в перевёрнутой Т-форме

Ханми хандати вадза (хан - половина, ми - тело, хан - половина, дати - стойка) приёмы из положения сидя против стоящего

Хансин ундо упражнение «растягивание спины»

Хара живот

Хенка вадза (хенка - вариация, вадза - техника), вариация базовой техники, изменение приема

Хидари левый

Хидари ханми левосторонняя стойка

Хидза колено

Хидзи локоть

Хидзи дори замок локтя

**Хидзи киме осаэ локоть, взятый на удержание; удержание воздействием на выпрямленный локоть**

Хиза колено

Хо направление

Хо способ

Цуба гарда, маленький диск, который находится между лезвием и рукояткой японского меча

Цуги следующий

Цуги аси подшаг с подтягиванием задней ноги (без смены стойки, вперед - с передней ноги, назад - с задней)

Цука рукоять меча

Цуки, цки прямой удар

Цуки аси передвижение по прямой с подтягиванием ноги

Чебури стряхивание крови с меча

Эмбу показательные выступления

Юби палец

Юданся занимающиеся, обладатели черного пояса

Ямэ закончить

Яри прямое копьё