

# AIKIDO

## Az M.K.D.E. felkészülési alapkiadványa



---

*Aki másokat ismer, okos.  
Aki magát ismeri, bölcs.  
Aki másokat legyőz, erős.  
Aki önmagát legyőzi, hős.*

---

## Tartalom

Budo, a japán harcos művészete	2. oldal
Az aikido története	3. oldal
Az aiki útja(elve, célja, etikettje)	4. oldal
Az aikido fogalma	5. oldal
Az M.K.D.E.-ről	7. oldal
Az aikido technikai rendszerei	8. oldal
Az aikido szakkifejezéseinek szótára (fogalmak és szavak)	9. oldal

---

# BUDO — a japán harcos művészete

**A** japán ember jelleme, életszemlélete sokban eltér a mi felfogásunktól, s így volt ez már századokkal ezelőtt is. A japánok mindig is alaposságukkal, tökélyre törekvésükkel, a hagyományok áhítatos tiszteletével vívták ki a szomszédos népek csodálatát vagy éppen lebecsülését.

Budo — avagy régebbi nevén Bushido — a harcos útját jelenti. Az utat, melyet be kell járnia, hogy igazi hőssé, szamurájjá váljék, s az utat, amelyet élete során jár végig, a dicsőséges csatáktól a hősi, nagyszerű halálig. A Bushido egy sor, számunkra visszatetszőnek tűnő szabályt ír elő a szamuráj számára, melyek gúzsba kötik életét, meghatározzák szinte még a gondolatait is. A legfőbb erény a becsület, a család, a nemzetség, az egyén becsülete. A szamurájok mindig nagyurak, daimyo-k szolgálatában álltak, azok testőrségét, fegyveres erejét képezték. A harcos becsülete megkövetelte a teljes odaadást: ura egyetlen szavára nemcsak saját, de családja életét is fel kellett áldoznia — mint ahogy meg is tették, számtalanszor a történelem során. A szamuráj élete készülődés volt a halálra: egy dicső élet hősi megkoronázása, amikor is a harcos bevonult a mondák, költemények világába. Tanítások szerint élt, élete egy igazi tanítás kellett, hogy legyen.

A feudális Japánban napirenden voltak a harcok, összecsapások a földért, a hatalomért. Nagyurak seregei rontottak egymásnak, ha uraik érdeke úgy kívánta, soraikat szamurájok alkották. Rablók, gyilkosok lestek az utazókra, ezért őket is szamurájok kísérték. Meghatározó szerepük volt évszázadokon keresztül, így azután létkérdés volt, hogy erősek, gyorsak, fegyvereik nagyszerű kezelői legyenek.

Így vált világossá a Budo szerepe a nevelésben, tanításban, hiszen a jó harcos nemcsak erős és ügyes, de művelt és udvarias kellett, hogy legyen. Emiatt a nevelés javarészt vívásból, íjászatból, fegyver nélküli harcból, kalligráfiából, etikából, irodalomból és történelemből állt. Látható, a Budo valamikor komplex képzés volt, de napjainkra szükségszerűen az egyes művészetek leváltak, önálló életüket élik. A Budo-t alkotó harci művészetek — ill. azok számtalan iskolája, stílusa — a mai világban két irányban fejlődött tovább. Egy részük, igazodva a modern testedzés követelményeihez, elsportosodott, pusztán fizikai, versenyoldalai maradtak meg. Másik részük — ill. az alapvető harci formákról leváló új stílusok, művészeti ágak — ezzel ellentétben éppen a belső, szellemi világ felé fejlődött tovább, megpróbálva megnyugvást, szellemi relaxációt biztosítani a mai “modern” élet ideges, rohanó emberének. Ezek között az egyik legstílusosabb, leginkább a gondolati világ felé forduló művészet az aikido.

---

*A természet a szunnyadó Szellem.*

*Schelling*

---

# Az aikido története



Az Aikido megalapítása Ueshiba Morihei nevéhez fűződik. Az aikidót gyakorlók őt szerte a világon O-sensei, vagyis a nagy tanító néven tisztelik, képe ott függ minden dojo falán.

Az Alapító 1883. december 14-én született Tanabe városában, s 1969. április 26-án halt meg Tokióban. Régi samurájszaládból származott, s mélyen vallásos nevelést kapott. Mivel gyenge fizikummal rendelkezett, már egész korán heves érdeklődéssel fordult a harcművészetek felé, s minden alkalmat megragadott a tanulásra. E tanulmányok később szervesen beleolvadtak az aikido mozgásába.

Az első tanító, akinél a Mester tizenéves korában tanult, Tozawa Tokusaburo, a Kito-ryu Ju Jutsu mestere volt. A következő Nakai Masakatsu, a Yagyū-ryu vívóiskola vezetője volt. Ueshiba 1908-ban nyerte el ennek az iskolának a bizonyítványát. Bevallása szerint ennek az időnek nyomai vannak a mostani kézmozgásban és lábtechnikában. Japán északi szigetén, Hokkaidón találkozott Takeda Sokakuval, a nagy hagyományú Daito-ryu Aikijujutsu iskola vezetőjével, s 1911-től kezdődően egészen a '30-as évek közepéig rendszeresen tanulta ezt a művészetet. 1922-ben kapta meg Takeda mestertől a kyoju dairi (kb. oktatói engedély) oklevelet, s ettől kezdődően a Daito-ryu tanításával foglalkozott.

1925 körül ismerkedett meg Deguchi Onisaburoval, ezzel az ellentmondásos személyiségű, ám kétségkívül nagyformátumú vallási vezetővel, akit az Omoto (Nagy Eredet) nevű vallási irányzat központi alakja volt. Ueshiba Morihei az Omoto követője lett, s ez a vallás a világbéke, az emberek közötti harmónia fontosságának hangsúlyozásával komoly hatással volt az aikido gondolati hátterére.

Apja halálát (1920) követően Morihei családjával együtt Ayabéba, az Omoto központjába költözött, s itt nyitotta meg (Deguchi ösztönzésére) első dojóját is, amely amelyet Ueshiba Juku-nak (Ueshiba Magániskola) nevezett.

1927 körül barátai, tanítványai kérésének engedve Tokióba költözött, s több ideiglenes edzőterem után 1931-ben nyitotta meg a Kobukan Dojót, amely a háború előtti évtizedben az aikido központi dojója, tulajdonképpen megformálódásának színtere lett.

Bár Morihei eleinte pusztán a Daito-ryu oktatójának tekintette magát, a 20-as évek második felétől kezdődően egyre nyilvánvalóbbá vált az, hogy művészete sokban különbözik Takeda Sokaku irányzatától. Ők ketten a művészet lényegét illetően sem értettek egyet. Míg Takeda a budót annak régi hagyományos értelmében fogta fel, addig Ueshiba (jól érezhetően az Omoto-eszmék hatására is) azt az utat látta benne, amely képes felbreszteni az emberben szunnyadó magasabb képességeket.

A 30-as évek végére Ueshiba Morihei teljes mértékben független irányzatként kezdte tanítani művészetét, amelyet (több ideiglenes elnevezés, pl.: Ueshiba-ryu Aiki-jujutsu, Aiki-budo, Aiki-no-michi stb. után) 1942-től kezdődően aikidonak nevezett.

A csendes-óceáni háború kitörésekor Morihei elhagyta Tokiót, s az Ibaraki tartományban található Iwama városkába költözött. Itt építette fel birtokán (aiki-en) az az aiki-szentélyt (aiki-jinja), s a dojót, ahol 1942-től az ötvenes évek elejéig az edzéseit vezette.

A bombázások során elpusztult Kobukan dojo helyén 1955-re készült el az új dojo, amelyet Honbu (központi) dojonak neveztek el. Ezt az épületet 1962-ben váltotta fel a honbu mai épülete.

Az első Japánon kívüli bemutatót 1953-ban, a Hawai-szigeteken tartotta Tohei Koichi sensei, Európában Mochizuki Minoru sensei 1954-es franciaországi bemutatója volt az első.

Az aikido ettől kezdődően gyorsan népszerűvé vált világszerte, s japán mesterek sora utazott Európába és Amerikába oktatni.

Az Alapító Ueshiba Morihei 1969 április 26-án, Tokióban meghalt. Halálát követően az "Út vezetője" (doshu) fia, Ueshiba Kisshomaru lett, akit az 1975-ben megalakult Nemzetközi Aikido Szövetség (IAF) elnökévé is választottak.

---

# Az aiki útja (elve, célja, etikettje)

**A**z Aikido valóban “modern” művészet, hiszen századunkban született meg és terjedt el az egész világon, bár évszázados alapokon nyugszik, mind filozófiájában, mind a mozgásában fellelhetők alaptörvények tekintetében. Külön említettük most e két fogalmat, de azonnal szögezzük le: az aikidoban nem szabad, nem lehet különválasztani a szellemi és a fizikai alap gondolatokat, alkotóelemeket. Nem lehet aikidotechnikákat gyakorolni a filozófiai alap megtagadásával, s nem lehet elméletben művelni az aikidot, a gyakorlatokban megvalósuló fizikai háttér nélkül. “Az aikido aktív meditáció” — vallják Japánban, s aki ezt nem fogadja el, az gyakorolhat, érhet el sikereket, megerősödhet testben és technikában, de amit csinál, az egyre messzebb kerül az aikido gondolatától.

Ueshiba mester így foglalta össze az aikido lényegét:

---

*“A hajlékonyság, az erőssé válás útja. A természet mozgása a mi mozgásunk, az aikido mozgása a természet mozgása, melynek titka mélységes és határtalan. A szellem hordozza az értelmet és ellenőrzi a testet.*

*Az aikido azt jelenti, hogy a szellem összhangban van az ellenfél szellemével, más szóval mozgásunk alkalmazkodik az ellenfél mozgásához. Az ‘utánaengedés’ az ellen nem állás művészete. Az aikido kerüli a kötött, merev mozgást. Az utánaengedés nem meghátrálás, ellenkezőleg, a győzelemhez vezető biztos út.”*

---

Az aikido megpróbál elszakadni a modern világ zajos, forgalmas színterétől, s a természetbe, az ősidők óta fennálló, minden tudás titkát bíró természetbe vonulni vissza. Az aikido szellemét magába fogadó ember részt vesz az élet forgatagában, de elméjét és pszichéjét a természet harmóniája óvja és védelmezi. Az aikido tanítása szerint az ember nem akarhatja megváltoztatni a természeti törvényeket, de együtt élhet velük, elfogadhatja szellemüket, amely már akkor tökéletes volt, amikor az ember még nem is létezett.

Az aikido elveinek és céljainak megfogalmazásánál ismét Ueshiba Morihei gondolatait idézzük, akinél tökéletesebben senki sem látta át mindezt:

---

*Az aikido elve a harc, az ellenállás elkerülése.*

*Az aikido célja, hogy mind a testet, mind az elmét eddze, és őszintévé tegye az embert.*

*Az aikido célja minden embert egy családban egyesíteni.*

---

## Az aikido etikettje:

Ügyelj arra, hogy a ruhád mindig tiszta legyen, és hogy helyesen viseld azt!

Köszönj a dojoba be- és kilépéskor, és mindig, mikor elfoglalod helyed a tatamin, és amikor elhagyod azt!

Egy technika elején és végén köszönj -seizában- ONEGAESHIMAS-al és (DOMO) ARIGATO GOZAIMASHITA-val!

A tatamin mindig állj készenlétben, tartsd fenn a helyes testhelyzetet!

Az edzés alatt ne hagyj el a tatamit, csak sérülés vagy rosszullet esetén!

Ne fecsegy az edzések alatt — gyakorolj!

Ha fokozatot viselsz, ennek megfelelő felelősséget is viselsz!

Lehetőleg minél több partnerrel edd, gyakran többet tanulhatsz, ha kezdővel gyakorolsz!

Oszd meg tudásodat mással is, a csapat fejlődése összességében a te fejlődésedet is jelenti!

Légy türelmes társaidhoz, segítsd munkájukat!

Ha kérdezni akarsz valamit a mestertől, menj oda hozzá, soha ne hívd magadhoz: tisztelettel köszöntsd és várd meg amíg a rendelkezésedre áll. (Ilyenkor elég állva is köszönni!)

# Az aikido fogalma

**A** művészet megértéséhez elengedhetetlenül szükséges, hogy megértsük az Ai, Ki és Do japán szavak külön-külön s együttes értelmét. Amikor Ueshiba mester létrehozta az aikidot, nem véletlenül nevezte el így. Ez az elnevezés magyarázza meg, miért több az aikido egyszerű harci művészetnél, miért tár fel óriási lehetőségeket követői számára.

Ha lecsupasztjuk az aikidot minden olyan dologtól, ami számunkra talán misztikus, érthetetlen vagy felesleges, akkor egy olyan mozgásformát kapunk, amely szinte semmiben sem különbözik a többi, hasonló harcművészettől. Miben is különbözne? Hiszen az ízületek csavarása, az ellenfél erejének felhasználása, a dobások, a kard, a bot forgatása nem ismeretlen azok számára, akik ismerik a japán harci művészetek nagy családját.

Tehát az aikido nem lenne más, mint a számos japán Budo-művészet egyszerű szintézise? Ha csak ennyi volna, nem ragadná meg emberek százazreinek gondolatvilágát szerte a világon, a kívülről érdeklődők pedig nem beszélnének annyit az aikidomesterek fantasztikus képességeiről.

Az előzőekben leírtak csak annyiban jelentik az aikido valódi tartalmát, mintha a jéghegy vízből kiálló csúcsára mutatva (amely a jéghegy teljes tömegének mindössze 10-15 %-a) azt mondanánk: ez a jéghegy, semmi más! Először a kezdő aikidos természetesen lehet, hogy művészetének csak felszínes értékeit veszi észre, s azokért lelkesedik. Ha azonban nem veszi el érdeklődését, nem áll le a gyakorlással, hamarosan kezd ráébredni, hol van, merre található az igazi kincs, melynek segítségével az önmagában (és minden emberben) rejtőző nagy lehetőségeket megvalósíthatja.

Ehhez a végig önálló, személyes úthoz szeretnénk egy kis segítséget nyújtani, nem kérve azt, hogy bárki is feltétel nélkül elfogadja ezeket a gondolatokat, csak azt, hogy próbálja megközelíteni az értelmüket, és bátran, saját erejéből tegye meg az első óvatos lépéseket az aikido tiszta, valódi értékei felé.

Az AI jelentése egyesülés, egység, harmónia, szeretet. A KI -ha az írásjegy elemeit nézzük- a rizsföldek fölött szétterülő pára, ami az akkori keletiek számára maga volt az élet, a mindenség, azaz az univerzum. A DO jelentése út, módszer, művészet, bölcsesség, kötelesség, erkölcs és tanítás. Út a harcművészet igazsága és tökéletessége, az elmélyülés, a tökéletes harmónia megvalósítása felé. Szorosabb értelemben véve a tradicionális harcművészetekben egy kijelölt utat jelent, amelyet a művészet gyakorlója fokról fokra tanulhat meg. A JUTSU csupán "mesterséget", "művészetet" jelentett, a DO már az elméleti többlettartalmat is magába foglalja. Összességében tehát az AIKIDO az univerzummal való egység, harmónia útját jelenti.

A KI létezése az európai ember számára talán nehezen elfogadható. Keleten azt vallják, hogy hajdan, az ősidőkben volt az abszolút, tökéletes Univerzum, s később, a két ellentétes erő megjelenése (Yin és Yang) folytán ebből született a szilárd, viszonylagos világok sokasága. Az a harmónia, ami ezt az univerzumot áthatja, ami mindennek az alapja, mozgatója: a KI.

El lehet képzelni úgy is, mint egy energiát, amely megtorpanás nélkül, folyamatosan áramlik a Világegyetemen keresztül. Az ember, minden állat és növény az Univerzum része, így része a KI áramlásának is. Az aikido végső célja ennek az áramlásnak az érzékelése, felhasználása a gyakorlatokban. Így megért-hetjük, mit jelent az a gondolat, hogy az Aikido célja az Univerzummal való egyesülés. Ha fel tudom használni a Világegyetem rajtam keresztüláramló KI-jét, elmondhatom: amikor mozgok, az Univerzum velem mozog. Az Univerzum mozgása az én mozgásom, és viszont.

Természetesen ez a végső cél, amit csak évtizedeken át tartó gyakorlással, fogékony tanulással érhetünk el, s akkor is csak akkor, ha tudatunkat képessé tesszük az aikido harmóniájának befogadására.

Az alapító, Ueshiba Morihei számára az aikido nem egyszerűen harci művészet volt tehát, hanem egy olyan út, amelyet végigjárva emberré válhatunk a szó legteljesebb értelmében, felszínre hozhatjuk mindazokat a képességeket, amelyek mindenki bennünk ott rejtőznek. Nem szabad azonban összetévesztenünk az aikidot a ma oly divatos önfejlesztő, szellemi gyakorlatokat oktató irányzatokkal. Az aikido harci művészet, elvei a mozgásban jelennek meg, válnak érzékelhetővé, a fejlődés útja pedig a gyakorlás, az edzés. Nagyon fontos tehát helyesen értelmeznünk az aikidot, s mentesnek maradnunk bármely oldal egyoldalú értékelésétől.

Szellemi út és harci technika összekapcsolódása az első pillantásra furcsának tűnhet, pedig könnyű

---

## Az aikido fogalma

---

megérteni, ha átgondoljuk, hogy milyen fontos is lehetett a középkori japán harcos számára az, hogy megőrizze tudata tisztaságát. Hiába kezelte valaki kiválóan a fegyvereit, ha szükség esetén (pl.:egy csata forgatagában) a félelem vagy az indulat befolyása alatt vagy gyáván meghátrált, vagy pedig esztelen cselekedetekre ragadtatta magát. Régi gondolat tehát az, hogy a budo nem egyszerűen fogások sora, hanem olyan tudomány, amely mindenképpen az ember egészére próbál hatni.

Mindez az aikido nyelvére lefordítva azt jelenti, hogy egy gyakorlat végrehajtásakor sohasem az a fontos, hogy merre mozdul a kéz vagy a láb, hanem a mozgás egésze számít, amely mögött, ha megfelelő, ott van a gyakorló szellemének a tisztasága, harmóniája.

Az aikido egyik legtöbbet hangoztatott alapelve is pontosan erre utal: “shin-tai-ki-no-ichi”, vagyis szellem, test és ki (energia) egyesítése.

Ueshiba Morihei sensei, az Alapító számára az aikido gyakorlása olyan tevékenység volt, amellyel közvetve bár, de minden ember kiveheti részét abból a munkából, amelynek célja az, hogy ez a világ, a mi világunk egy kicsit jobb legyen, mint amilyen most.

---

*A lány legyőzi a keménységet,  
az anyagtalán behetol a  
szilárdba . . .*

*Lao-Ce*

---

# Az M.K.D.E.-ről



Az M.K.D.E. (Magyarországi Kobayashi Dojok Egyesülete) egy egyesületi szintű szervezet, amelynek célja kettős:

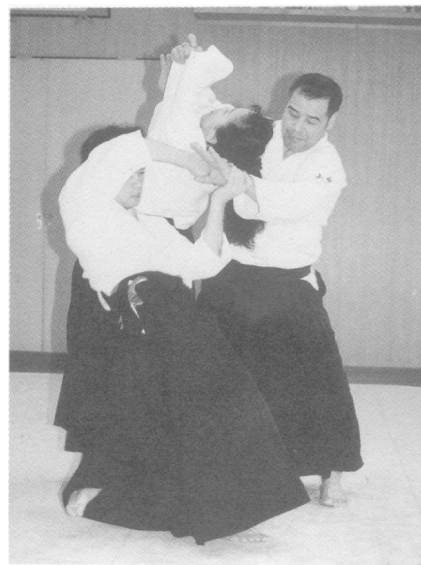
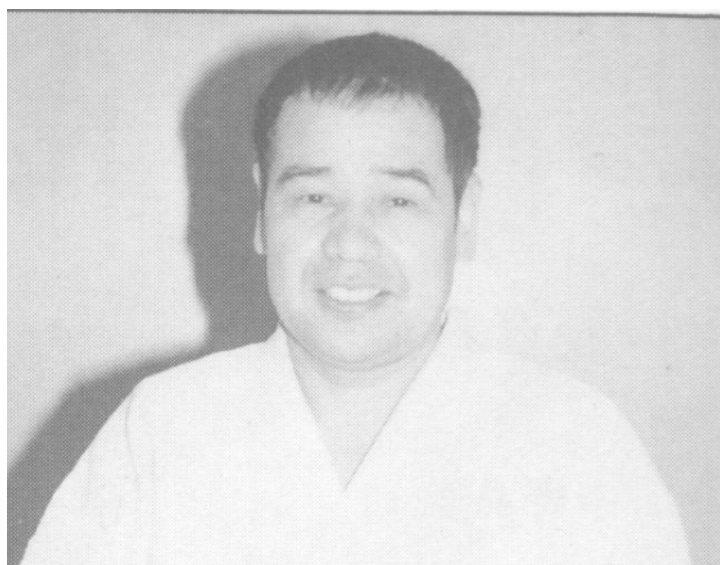
- 1, Összefogni és segíteni mindazokat a dojokat, amelyek az M.K.D.E. vezetője és oktatói alatt működnek;
- 2, Biztosítani mindezen dojok tagjai számára az Aikikai Kobayashi Dojo általi továbbképzést, tanulást.

Az M.K.D.E. dojai Kobayashi-dojok, vagyis mind a tanult technikák, mind a tanulás módszerei tekintetében az Aikikai Kobayashi Dojo, s annak vezetője, Kobayashi Yasuo 8.danos shihan útmutatásait követik.

Az M.K.D.E. céljai közé tartozik az is, hogy saját szervezeti felépítésében minél pontosabban megvalósítsa Kobayashi sensei elképzeléseit, vagyis olyan szerveződési formát követ, amelyik nem akar magába olvasztani, magához kapcsolni egyetlen dojot sem, hanem egy természetes, egyetlen oktatási vonalat követő dojok barátságára, közös érdekeken alapuló kapcsolatrendszerére törekszik.

Kobayashi Yasuo sensei 1936. szeptember 20-án született Tokióban. Aikidoval foglalkozni 1955. április 29-én kezdett a honbu dojoban, ahol uchi-deshi (belső tanítvány) lett. Technikailag a legnagyobb hatást O-Sensei-től, az Alapítótól, valamint fiától, Ueshiba Kisshomaru senseitől (a jelenlegi Doshu) kapta.

Morihei sensei halála után, 1969-ben építette fel első dojóját Kodaira városában (Tokió egyik elővárosa, amelyről el is nevezte), s innen indult ki a Kobayashi dojhálózat fejlődése. A Kobayashi Dojo jelenleg Japánban több mint 80 dojot fog össze, s Japánon kívül 10 országban vannak a senseit követő csoportok.



# Az aikido technikai rendszerei

**A**z aikidoban a tanulás során megtanulunk a legkülönbözőbb helyzetekben védekezni. Ez azt jelenti, hogy az aikido mestere bármely helyzetben képes megőrizni szelleme tisztaságát, mentesnek lenni félelemtől, kishitűségtől. Ennek előfeltétele a változatos gyakorlás.

Egy támadás sokféle lehet: nem csak előlről jöhet, nem csak egy embertől. Ennek megfelelően az Aikido több támadási alaphelyzetet használ.

TACHI-WAZA a neve annak a pozíciónak, amikor a védő és támadó egyaránt áll, így néznek szembe egymással.

SUWARI-WAZA(vagy ZAGI) azt jelenti, hogy mindkét fél japán ülésben van, így hajtja végre az uke (támadó - akit megdobnak) a támadást, s a tori (védekező - aki a dobást végrehajtja) a technikát.

HANMIHANDACHI-WAZA az az alappozíció, amikor a támadó állva marad, a védekező viszont ülve védi azt valamilyen technikával.

USHIRO-WAZA az a gyakorlási forma, amikor a támadások hátulról jönnek.

KAESHI-WAZA az a kontratechnika-csoport, amikor az uke visszafordítja a technikát, és ő fejezi be a gyakorlatot egy aikidotechnikával.

NININ-DORI az a gyakorlatsorozat, amikor a torit két ember lefogja és ebből kell szabadulnia.

NININ-GAKE két ember elleni védekezés.

SANNIN-GAKE ugyanez, három támadóval.

OYO-HENKA-WAZA az alap technikák, különböző alkalmazott változatait jelenti.

A gyakorlás, vizsgabemutató történhet fegyveresen is, ezeknek is van saját rendszerük. Ezek az Aikidoban használt alapfegyverek (kard, bot, kés) használatát és az ellenük való védekezést foglalják össze, ellentétben a TAI JUTSU-val, amely a puszta kézzel végrehajtott technikák összefoglaló neve.

KEN-WAZA-nak nevezzük azt a művészetet, ami a kard helyes használatára tanít. Gyakorlása azért is különösen fontos, mert szinte valamennyi Aikido-technika levezethető a kardvíváson keresztül.

Fajtái: **Ken no kihon** (alapmozgások és alapvágások kennel)

**Ken no suburi** (páros koordinációs gyakorlatok)

**Kumitachi** (páros "harcszerű" gyakorlatok) .

JO-WAZA az a rendszer, amely a JO (128 cm hosszú, hagyományos japán fegyver, lándzsa vagy bot) használatának művészetét tartalmazza. Tanulása fontos, mert segít kialakítani az Aikido-ra jellemző könnyed, elegáns mozgást, s pontosságra tanít.

Fajtái: **Jo no kihon** (alaptechnikák jo-val)

**Jo katá-k** (13, 22 és 31 lépésesek)

**Jo no suburi** (páros koordinációs gyakorlatok)

**Kumijo** (páros "harcszerű" gyakorlatok)

TANTO-DORI a hagyományos japán kés, a tanto elleni védekezés gyakorlata. Hasznossága megmutatkozik a ma-ai (helyes küzdőtávolság) megválasztásának begyakorlásakor, s a fegyveres ellenféltől való félelem leküzdésében.

TACHI-DORI az a technikai rendszer, amikor a gyakorlókarddal támadó ellenfelet puszta kézzel tesszük harcképtelenné.

JO-DORI az a gyakorlási, harci forma, amikor a jo-val támadó ellenfél ellen kell üres kézzel helytállni. A **Motasete** elnevezésű változat az, amikor a védekező fél kezében van a fegyver, s az azt megszerezni kívánó ellenfelet kell megdobni, leszorítani.



# Az Aikido szakkifejezéseinek szótára



következőkben előforduló kifejezések és szavak helyes kiejtésében fog segíteni a Hepburn-féle fonetikai, kiejtési rendszer.

Hepburn-rendszer

magyar hangok

ts  
ch  
z  
j  
y  
sh  
s  
w

c  
cs  
dz  
dzs  
j  
s  
sz  
v

## Alapfogalmak

dojo  
tatami  
keikogi  
hakama  
zori  
bokken  
jo  
tanto  
rei, keirei  
seiza  
za-rei  
kiritsu  
ritsu-rei  
hajime  
made  
yame  
hantai  
mawatte  
soremade  
shizen  
hanmi  
mae  
ushiro  
yoko  
migi  
hidari  
omote  
ura  
uke  
tori, nage

edzőterem  
szőnyeg  
edzőruha  
hagyományos alsórész  
papucs  
gyakorlókard  
bot, lándzsa  
kés  
tiszteletadás  
“helyes ülés”, a japán ülés  
tiszteletadás ülve  
állj fel!  
tiszteletadás állva  
rajta!  
állj!  
pihenj!  
oldalt válts!  
fordulj!  
sorakozz!  
“természetes” állás, lábak egymás mellett  
támadó/védekező állás  
előre  
hátra, hátulról  
oldalt, oldalról  
jobb  
bal  
egyenes vonalú, pozitív  
köríves, negatív  
akit megdobnak  
aki a dobást végrehajtja

## Az Aikido szakkifejezéseinek szótára

### Alapvető mozgások

irimi	belépés, "pozitív"
(irimi) tenkan	fordulás körívlépéssel, "negatív"
kaiten	fordulás egész testtel
shikko dachi	térdelőhelyzet
ayumi ashi	rendes lépés
tsugi ashi	csúsztatott lépés(követő lépés)
okuri ashi	előreküldő lépés

### Alaptámadások

Aihanmi-Katatedori	fogás az azonos oldali kézre
(Gyakuhanmi)-Katatedori	fogás az ellentétes oldali kézre
Ryotedori	fogás mindkét kézre
Katate-Ryotedori(Morote-Dori)	egy kéz fogása két kézzel
Katadori	vállfogás
Ryo-Katadori	két váll fogása
Munadori	ruhafogás a mellen
Hijidori	könyökfogás
Ushiro-Ryotedori	mindkét kéz lefogása hátulról
Ushiro-Ryo-Katadori	hátulról két váll fogása
Ushiro-Ryo-Hijidori	hátulról két könyök fogása
Ushiro-Eridori	hátsó gallérfogás
Ushiro-Kakaedori	átkarolás hátulról
Kubishime,Kubijime	fojtófogás
Ushiro-Katatedori-Kubishime	csuklófogással kombinált alkaros fojtás hátulról
Ushiro-Hagaijime	"dupla Nelson" szerű fogás
Shomenuchi	egyenes köríves ütés kézzel a fejtetőre
Yokomenuchi	oldalsó köríves tenyérelcsapás
Chudan Tsuki	egyenes ökölütés gyomorra
Jodan Tsuki	egyenes ökölütés fejre
Katadori-Menuchi	egy kézzel vállfogás, a másik kézzel Shomenuchi
Mae Geri	egyenes rúgás
Mawashi Geri	köríves rúgás

### Bázistechnikák OSAE-vagy KATAME-WAZA (*Kihon-waza*) (leszorítás technikák)

ikkyo(ude osae)  
nikyo(kote mawashi)  
sankyo(kote hineri)  
yonkyo(tekubi osae)  
gokyo(ude no bashi)  
hijikimeosae  
ude garami(kaiten osae)

### NAGE WAZA (dobás technikák)

iriminage  
shihonage  
kotegaeshi  
uchikaitennage  
sotokaitennage  
tembinnage(udekimenage)  
tenchinage  
sankyonage  
sumi-otoshi  
aiki-otoshi  
ushiro kiri-otoshi  
juji-garami nage  
koshinage  
kokyunage  
kokyu ho

## Az aikido szakkifejezéseinek szótára

### Az aikido-ban használt fogalmak és szakkifejezések

agura	“barbár ülés”, törökülés
Aikido-giho	Aikido-technikák
Aiki-jinja	Aiki-szentély
Aikikai(Zaidan Hojin Aikikai)	az aikido fővonalát képező világszövetség
Aiki-Okami	az Aikido Nagy Szelleme
aikinage	az ellenfélnek az aiki alkalmazásával való megdobása
atama	fej
ashi	láb
awasse	koordináció
buki no waza	fegyveres akciók
chikara	erő
chikara o dasu	áramoltatott, kiterjesztett erő
chikara o ireru	izomerő, erőltetett erő
choku	közvetlen, direkt (pl.:choku-zuki)
chokusen no irimi	direkt belépés
chu-	középső
chudan	a test középszintje
chudan-no-kamae	kardtartási helyzet, a kard a test előtt, hegyével előre tartva
dan	fokozat, rész
deashi	lábfej
deashi-kubi	boka
dogi	edzőruha
domo arigato gozaimashita	nagyon szépen köszönöm
Doshu	az Alapító örököse(Az ÚT vezetője)
dozo	kérem, tessék
ekitai	folyékony
en	kör
en no irimi	köríves belépés
eri	gallér
garami	kulcs, kulcsolás
gedan	a test alsó szintje
hachiji-dachi	készenléti állás
hahe	a kabát szárnya
haishin undo	ellazító-gyakorlat
hasso-no-kamae	kardtartási helyzet, akard a jobb váll felett, hegyével
felfelé	
hanza	“félig ülés”, törökülés
happo giri	nyolc irányú vágás
hara	has
hazushi	“elszakadás”, a kéz kiszabadítása
henka	változás, változtatás
henka-oyo	változatok alkalmazása
hiji	könyök
hiza	térd
ho	1,gyakorlat 2,irány
irimi	belépés
jiyu	szabad, kötetlen
jodan-no-kamae	kardtartási helyzet, a kard a fej fölé emelve
juji	kereszt, keresztezett

## Az aikido szakkifejezéseinek szótára

jumbi undo	előkészítő torna
ju-tai	rugalmas
jutsu	művészet
kaeshi	fordítás
kaiso	alapító
kamiza	a dojo shomen felőlioldala
kansetsu	izület
kansetsu-waza	izületfeszítések
kata	1,váll 2,formagyakorlat
katame waza	leszorítás-gyakorlat
katana	japán kard
keiko	edzés
keri	rugás
kesa giri	rézsútos vágás
kihon	alap
ki musubi	összekötött kí
ki-tai	légnemű
kokyu ryoku	légzőerő
koshi	csípő
ko-tai	szilárd
kote(tekubi)	csukló
kubi	nyak
kurobakama	fekete hakama
kuro-obi	fekete öv
kuruma	kör
kuzushi	egyensúlyvesztésbe hozás
ma	távolság
ma-ai	küzdőtávolság
mawari	fordulás
mawashi	fordítás
misogi	meztisztulás
mune,muna	mell, mellkas
nagare	áramlás
obi	öv
o-negai-shimasu	kérem szépen
osae	leszorítás
o-sensei	nagymester, az Alapítóra vonatkozó kifejezés
o-tagai ni rei	tiszteletadás egymásnak
otoshi	ejtés, dobás
sabaki	fordulat
sangaku	háromszög
sangaku no irimi	háromszög-belépés
sangaku-tai	háromszög-állás
seika tanden	az "Egyetlen pont"(emberi középpont)
sensei	tanító
shihan	magas fokozatú mester (6.dan felett)
shiho giri	négyirányú vágás
shimoza	a dojo shomentől távolabbi oldala

## Az aikido szakkifejezéseinek szótára

---

shinken-shobu	győzni vag veszíteni egy valódi karddal
shin-tai-ki-no-icchi	a szellem, a test, a ki egyesítése
shodan	első (kezdő) dan
shomen	1,előre,egyenesen 2,a dojo tiszteleti oldala
sode	kabátujj
sokumen	ferdén, rézsútosan, keresztbe
soto	külső
soto mawari	kifelé forduló
sumi	sarok
tanden	alhas
taninzu gake	több ember támadása
taosu	ledönt
te	kéz
teगतana	“kézkard”(“a kéz mint a kard”)
tekubi junan undo	csuklólazítás
tekubi(kote)	csukló
tsuki	szúrás, egyenes ütés előre
uchi	1,belső 2,lengőütés
uchi mawari	befelé forduló
ude	alkar
Waka Sensei	A Mester fia ”ifjú Mester” (csak akkorhasználják, ha a Mester még él)
waki-no-kamae	kardtartási helyzet, a kard hátul a csípőnél, hegyével hátra
yasume	pihenés
yoi	készenlét, vigyázz
yokoguruma	vízszintes vágás
yudansha	dan-os, fekete öves
zanshin	a technika utáni helyes testtartás

---

今

氣

道