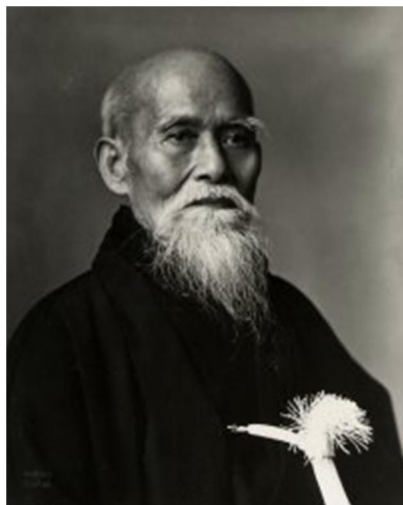


# Терминология.

В процессе тренировок айкидо вы услышите команды и термины, в соответствии с которыми вы будете совершать различные необходимые действия. Если вы не потрудитесь выучить их наизусть, вы не сможете адекватно заниматься, выпадая из общего ритма занятий группы.



## Вступление.

**Ай-** любовь, гармония

**Ки-** жизненная энергия

**До-** Путь

Айкидо является японским боевым искусством, следовательно, люди, изучающие его, обязаны знать специфичную для стиля японскую терминологию и правила поведения, принятые в том обществе, в котором это искусство зародилось. В этом проявляется как уважение к истокам стиля, так и способ расширить свой кругозор, вникая в особенности японской культуры в целом. Здесь приведены наиболее употребительные японские термины, с которыми вы столкнетесь в процессе занятий. Изучив эту терминологию, а также правила поведения, принятые на тренировках, вы будете чувствовать себя менее стесненно, впервые попав в додзё.

Сейчас существует изрядная неразбериха с произношением японских терминов, среди практиков японских боевых искусств, связано это с заимствованиями английских языковых шаблонов при небрежном переводе литературы по боевым искусствам. Как правило, литературу переводили на английский, а с английского на русский, поэтому получается что-то вроде испорченного телефона. В силу этого мы часто слышим такие разночтения, как Сётокан и Шотокан, Кёкусинкай и Киокушинкай, маваши и маваси, не говоря уже о дзюдзюцу и джиу-джитсу. В японском языке нет чистого звука «с» или «ш», он представляет собой нечто среднее, ближе к «с». Сочетания «тс» также не существует, просто таким образом англичане пытаются передать нормальный для нашего языка звук «ц». Возможно, что некоторые моменты в переводе японских терминов могут быть спорными, но в любом случае учиться японскому произношению надо у японцев, а не у американцев. Вся приводимая здесь транслитерация была взята из различных источников и приближена к самому распространенному произношению японских терминов. Запись японских слов русскими буквами, называется по-японски кириджи, т.е. кириллица.

## Этикет и команды.

Поведение учеников в зале обуславливается глубоким уважением к месту, к людям, которые туда приходят, и к целям, ради которых существует додзё. В общем, можно сказать, что их поведение должно отвечать нормам приличия, принятым в цивилизованном обществе. Помимо этого, ученик должен следовать определенным четким правилам поведения, как только он ступает на татами.

**Додзё** зал для тренировок.

**Татами** – маты (исходно –японские соломенные)

**Сёмэн-ни-рэй** приветствие в сторону Сёмена (Основатель) — как правило центральной части додзё.

**Сэнсэй-ни-рэй** приветственный поклон учителю.

**Онэгай-симас** позвольте с вами позаниматься; Будьте любезны; Прошу Вас (традиционное приветствие в начале тренировки означающее: «пожалуйста давайте начнём заниматься»).

**До:мо аригато: годзаймаста** большое спасибо; Сердечно благодарю. Эта фраза обычно произносится в конце тренировки и выражает благодарность за проведённую тренировку. (Знак двоеточия — «:» означает удлинение (при произнесении) того звука, после которого двоеточие поставлено...).

**Аригато** - спасибо.

**До итаси маситэ** - пожалуйста.

**Аймасё** – до следующей встречи.

**Охайё годзаимас** - доброе утро

**Коничива** - добрый день

**Кон бан ва** – добрый вечер

**Саёнара** - досвидания

**Оясуми насай** - спокойной ночи

**Дозо омэси агари насай** – приятного аппетита.

**Рэй** поклон.

**Кимэ** концентрация силы

**Дза рэй** поклон на коленях

**Кимоно** традиционная японская одежда

**Атагани-рэй** поклон партнеров друг другу.

**Хакама** штаны- юбка черного цвета

**Сейдза** сесть.

**Боккэн** деревянный меч для занятий

**Таттэ** встать.

**Танто:** деревянный нож для занятий

**Хадзимэ** начать.

**Дзё:** деревянная палка для занятий

**Ямэ** прекратить выполнение техник.

**Котай** поменяться местами, инициативой.

**Мо-ити-до** сделать ещё раз.

**Гомэн насай** прошу прощения

**Сэймасэн** извините

## Стороны, исполняющие приёмы.

**Нагэ** тот, кто выполняет технику.

**Укэ** атакующий; тот, кто «проигрывает» в учебной схватке.



**Сэйто** ученик, занимающийся.

## Направления, стороны, части тела.

**Маэ** лицевой, передний, вперед, впереди.

**Усиро** сзади, задний, назад, позади.

**Омотэ** лицевой; Техника исполнения приёмов на вхождение спереди.

**Ура** обратный, оборотный, задний; Техника исполнения приёмов на вхождение за спину.

**Ути** внутрь, внутренний, изнутри, рубящий удар.

**Сото** внешний, наружный, во вне.

**Мэн** лицевая часть чего-либо.

**Ёко** сторона, бок, боковой.

**Хантай** противоположный (поменять стойку)

**Хара** живот

**Коси** бедро

**Удэ** локоть

**Мэн** лицо

**Ката** плечо

**Аси** стопа

**Эри** ворот

**Тэ-гатана** рука-меч

**Котэ** запястье

**Миги** правый

**Хидари** левый

**Те** рука

**Тай** тело

**Куби** горло

**Тэкуби** предплечье

**Мунэ** грудь

**Хидзи** локоть

## Страховки (укэми).

- Маэ укэми** кувырок вперед.
- Гяку маэ укэми** кувырок вперед по диагонали через разноименную руку
- Усиро укэми** кувырок назад.
- Ёко укэми** боковой кувырок.
- Хантэн укэми** перекат на спине (падение назад с отбивкой).
- Маэ отоси** напрыгивание на руки
- Тоби укэми** свободное падение, прыжок («высокая страховка»).

## Стойки

- Камаэ** основная стойка
- Кибадати** Стойка всадника
- Сидзэнтай** Стойка естественного ожидания
- Ай ханми** одноименная стойка 2 партнеров
- Гяку ханми** разноименная стойка 2 партнеров
- Ма ай** дистанция между партнерами : «две руки, два меча»

## Перемещения (сабаки).

В айкидо передвижение должно быть с полным перемещением вашего тела, шаг в айкидо более легкий и быстрый, нога как бы скользит по поверхности мата. Первоначальное передвижение может иметь два основных типа: прямое, круговое или как комбинация первых двух.

- Иrimi** «вход» вперед, нацеленный на проникновение в стойку партнера, а так же любое движение вперед.
- Тэнкан** поворот на 180 градусов вокруг передней ноги, не меняя стойки.
- Иrimi-тэнкан** перекрестный шаг с задней ноги вперед и поворот на 180 градусов вокруг передней ноги (т.е. Аюми аси и Тэнкан).
- Цуги аси** подшаг вперед (с передней ноги).
- Акури аси** приставной шаг вперед (с задней ноги)
- Аюми аси** перекрестный шаг вперед.
- Кайтэн** поворот на 180 градусов на месте.
- Тэнсин май аси** отшаг назад в сторону
- Тэнсин усиро аси** полный шаг назад в сторону
- Сикко** перемещение на коленях.
- ТОРИ ФУНЭ** (грести веслом) – упражнение на движение ЦЕНТРА
- ФУРИ ТАМА** (трясти сцепленными кистями) - упражнение Потрясти Дух, успокоить душу

## ***Атаки:***

### **1. Удары:**

<b>Атэми</b>	отвлекающее действие, обычно удар.
<b>Ути (учи)</b>	удар ребром ладони
<b>Сёмэн-ути</b>	вертикальный рубящий удар ребром ладони в голову. Как правило выполняется с шагом вперёд.
<b>Ёкомэн-ути</b>	внешний боковой рубящий удар по диагонали в висок или ключицу.
<b>Цки</b>	тычок, удар кулаком, мечом или дзё.
<b>Гэри (гири)</b>	удар ногой.
<b>Дзёдан цки</b>	удар в верхний уровень, обычно в голову.
<b>Мунэ цки</b>	удар в средний уровень, обычно в область живота.
<b>Гэдан цки</b>	удар в нижний уровень, обычно в область паха.

### **2. Захваты (Дори):**

#### ***Спереди***

<b>Кататэ-дори</b>	захват запястья.
<b>Ай ханми кататэ тори(дори)</b>	захват за одноименное запястье
<b>Гяку ханми кататэ дори</b>	захват за разноименное запястье
<b>Ката-дори</b>	захват за плечо ( кимоно).
<b>Рё:ката-дори</b>	захват за оба плеча .
<b>Ката-дори-мэн-ути</b>	захват за плечо с одновременным ударом второй рукой.
<b>Мунэ-дори</b>	захват за отворот куртки в области груди.
<b>Рё:мунэ-дори</b>	захват за отвороты кимоно двумя руками.
<b>Моротэ-дори (кататэ рё:тэ дори)</b>	две руки держат одну.
<b>Рё:тэ-дори</b>	захват двумя руками за две руки партнёра
<b>Хиджи-дори</b>	захват за локоть.
<b>Рё-хиджи-дори</b>	захват за два локтя.
<b>Содэ гути дори</b>	захват за манжет рукава кимоно.

## **Сзади**

<b>Усиро-ката-дори</b>	захват сзади за плечо одной рукой.
<b>Усиро-кататэ-дори</b>	захват сзади за запястье.
<b>Усиро-рётэ-дори</b>	захват сзади двумя руками за две руки.
<b>Усиро-рёката-дори</b>	захват за два плеча сзади.
<b>Усиро-хидзи-дори</b>	захват сзади за локоть.
<b>Усиро-рёхидзи-дори</b>	захват сзади за два локтя.
<b>Усиро-ситатэ-дори</b>	обхват сзади на уровне груди с замком рук (под руками партнёра).
<b>Усиро-уватэ-дори</b>	обхват сзади на уровне груди с замком рук (поверх рук партнёра).
<b>Усиро-эри-дори</b>	захват сзади за воротник.
<b>Усиро-хидзи-дори</b>	захват сзади за локоть.

## **Уровни.**

<b>Дзёдан</b>	верхняя часть тела (лицо).
<b>Чюдан</b>	средний уровень (живот, солнечное сплетение).
<b>Гэдан</b>	нижняя часть тела (пах, ноги).

## **Техника.**

### ***Техника исполнения:***

<b>Тачи-вадза</b>	приёмы, исполняемые стоя.
<b>Сувари-вадза</b>	приёмы, исполняемые в стойках на коленях.
<b>Нагэ-вадза</b>	техника бросков.
<b>Усиро-вадза</b>	техника защиты от атак сзади.
<b>Танто-дори</b>	приёмы защиты от ножа.
<b>Ханми-хандати-вадза</b>	приёмы, выполняемые на коленях против стоящего противника.
<b>Катамэ-вадза</b>	приёмы удержания.
<b>Каэси-вадза</b>	техника контрприёмов.
<b>Какари-гейко (Рандори)</b>	техника защиты от нескольких противников, атакующих одновременно.
<b>Дзю-вадза</b>	исполнение технических приёмов в свободном стиле.
<b>Кихон</b>	базовая техника
<b>Хэнка вадза</b>	варианты от базовой техники
<b>Рензоки вадза</b>	изменение приема, переход с одного приема в другой.

## **Приёмы удержания:**

**Иккё** 1-й контроль. Метод выведения из равновесия и удержание воздействием на локтевой сустав.

**Никё** 2-й контроль. Сгибание запястья (внутрь) и локтя в естественном направлении.

**Санкё** 3-й контроль. Скручивание запястья винтообразным движением и его обездвиживание.

**Ёнкё** 4-й контроль. Метод удержания, давлением на болевую точку на внутренней стороне запястья.

**Гокё** 5-й контроль. Сгибание локтевого сустава в противоестественном направлении.

**Осае** Удержание-контроль

## **Броски:**



**Ирими-нагэ** бросок на встречном движении с использованием вращения вокруг центра тяжести партнёра, удерживая шею.

**Сокумэн-ирими-нагэ** бросок с использованием встречного движения партнёра.

**Кайтэн-нагэ** круговой бросок в вертикальной плоскости.

**Учи Кайтэн наге** с проходом изнутри под рукой.

**Кокю-нагэ** бросок с использованием силы партнера продлевая его атакующее движение.

**Котэ-гаэси** бросок поворотом кисти партнера наружу, может сочетать в себе как бросок так и прием удержания.

**Коси-нагэ** бросок через бедро.

**Сихо-нагё** бросок выкручиванием предплечья «в четырёх направлениях».

**Тэнчи-нагэ** бросок «небо — земля», с движением рук в обхват корпуса по диагонали.

**Удэ-кими-нагэ** бросок с воздействием на локоть партнера снаружи и снизу, а так же подставкой опоры (руки) под мышку партнёра.

**Дзюдзи-гарами** бросок с использованием скрещивания рук партнёра.

**Суми отоси** Опускание в угол

**Кири отоси** опускание назад (опрокидывание)

**Тобу наге** бросок за голову

**Кокю-хо** упражнение на концентрацию дыхания.

## Числительные

Ичь	1	Дзю ити	11
Ни	2	Ни дзю	20
Сан	3	Ни дзю ити	21
Си	4	Сан дзю	30
Го	5	Си дзю	40
Рок	6	Го дзю	50
Сичь	7	Року дзю	60
Хачь	8	Сити дзю	70
Кю:	9	Хати дзю	80
Дзю	10	Кю дзю	90
		Хяку	100



**Кохай** - младший ученик

**ХОНБУ** - главная штаб-квартира организации

**Сэмпай** – старший ученик

**Сэнсэй** - учитель

**СИХАН** - Мастер (6 дан и выше)