

SŁOWNICZEK

- A -

Age – unieść, wznieść w górę

Age tsuki – cios wznoszący, cios łukiem w górę

Age uke – blok wznoszący, blok górny

Ago – podbródek

Agura – siad turecki

Ai - dosłownie *harmonizowanie, łączenie, jednoczenie*, miłość, harmonia

Ai hanmi - pozycja zgodna - układ, w którym ćwiczący stoją w tej samej pozycji

Ai uchi – technika jednoczesna, jednoczesna śmierć obydwu walczących ze sobą

Akiresuken – ściętno piętowe

Arashi – sztorm, burza

Arigato - dziękuję

Aruki nasai – iść, chodzić

Ashi - stopa, noga; stopy

Ashi barai – podcięcie, zagarnięcie stopą

Ashikubi – grzbiet stopy

Ashi no yubi – palce stopy

Ashi sabaki – ruchy nóg, obejmują: ayumi-ashi, okuri-ashi, tsugi-ashi, hiraki-ashi,

Ashi waza – techniki nożne

Ashi no kaete – zmiana nogi

Atama – głowa

Atatamaru – rozgrzewka

Ate – uderzyć, uderzenie

Atemi – uderzenie w ciało (w określone punkty)

Atemi waza – techniki uderzeń w punkty witalne

Ateru – naciśnięcie

Awase – razem, łącznie

Awase waza – techniki łączone

Ayumi ashi - krok przestawny

- B -

Ba – koń

Barai - zagarnięcie

Bisento – włócznia o szerokim ostrzu

Bo – kij o długości 180 cm

Bojutsu – sztuka walki kijem

Bokken – drewniany miecz japoński używany w celach treningowych

Bokuto - drewniany miecz (cięższa wersja)

Bu - dosłownie *silny, waleczny, odważny*, ale również *dotyczący spraw wojennych*

Budo - dosłownie *drogi walki*; ogólne określenie japońskich sztuk walki, które rozwinęły się ze sztuk wojennych (bujutsu) np. judo, kendo

Budoka – adept budo

Bujutsu - dosłownie *sztuki wojenne*

Bushi - wojownik, samuraj

Bushido - honorowy kodeks regulujący życie samuraja

- C -

Chi - ziemia

Chiburi – strzepnięcie krwi z ostrza miecza

Chikama - najkrótszy dystans ("twarzą w twarz z przeciwnikiem")

Chikara – siła

Chisai - mały

Chu – centrum, środek, średni

Chudan – środek; poziom środkowy, splot słoneczny - od pasa do barków

Chusoku – część podeszwy u podstawy stopy, część uderzająca

- D -

Dan - poziom, stopień mistrzowski

Daïto – długi miecz

Do - dosłownie *droga*; metoda, sposób wewnętrznego doskonalenia się; w Japonii sztuki zajmujące się rozwojem duchowym i fizycznym adeptów (nie tylko sztuki walki) utożsamiane są z *do*

Dojo – hala treningowa; miejsce, w którym trenuje się sztuki walki; dosłownie: "miejsce drogi"

Domo - bardzo

Domo arigato - dziękuję bardzo (przyjmuje również formy: *domo arigato gozaimas* oraz *domo arigato gozaimashta*)

Dori - trzymać

- E -

Enzan-no metsuke - „patrzenie na odległą górę”; sposób obserwowania całej sylwetki przeciwnika

Empi – łokieć

Empi-uchi – uderzenie łokciem

Eri - kołnierz

Eritori - atak polegający na uchwyceniu (trzymaniu) kołnierza partnera

- F -

Fumi – dosłownie “tupać”

Fumikiri – kopnięcie tnące na stopę

Fumikomi – kopnięcie nadeptujące na stopę

Fumikomi ashi – krok atakujący; wypad

Furisuke – obrót

Furu – poruszać, podnosić i opuszczać shinai

Fusegi – obrona

Futsuu ni - marsz

- G -

Gaeshi -

Gaku - tradycyjny element wystroju dojo - japońska kaligrafia z nazwą szkoły, mottem lub myślą filozoficzną zawieszana na ścianie w centralnym miejscu sali ćwiczeń, na przeciwko miejsca honorowego (kamiza)

Gansei – gałka oczna

Ge - niski

Gedan - poziom niski - od pasa w dół (pojęcie używane do określenia wysokości ataku)

Geiko - trening, ćwiczenie (stabilizacja ki - ćwiczenia koncentracji) geri kopnięcie

Geri - kopnięcie

Gi - ubranie, strój

Go – pięć, siła

Godan – piąty dan

Gokyo - piąta forma podstawowych technik unieruchomień

Go-no sen – kontratak po ataku przeciwnika

Goshi – biodro

Guruma - koło

Gyaku - odwrotny, przeciwny, przestawny

Gyaku hanmi - postawa odwrotna - układ, w którym partnerzy stoją w odwrotnych pozycjach

Gyo – nurt, strumień

- H -

Hachi – osiem

Hachidan – ósmy dan

Habiki – miecz z metalową głownią o stępionym ostrzu

Hadaka – goły, nagi

Hadaka jime – tzw. gołe duszenie bez kimona

Hai - tak

Haishin undo - ćwiczenie rozciągające - rozluźniające

Hajime - zaczynać! naprzód! dosłownie *początek, rozpoczęcie*, sygnał rozpoczęcia ćwiczenia

Hakama – tradycyjne japońskie spodnie

Hana - nos

Hanbo – kij o długości 90 cm (połowa BO)

Hanbo waza – techniki z hanbo

Hane – skok

Hanmi – postawa ze skrzyżowaniem tułowia

Hanmihandachi - pozycja "siedząco – stojąca" - ćwiczenia, w których broniący się siedzi, a atakujący stoi

Hanshi – najwyższy tytuł mistrzowski (instruktorski)

Happo - osiem kierunków

Happo giri - cięcie w ośmiu kierunkach

Happo-no kamae – osiem postaw

Happo-no kuzushi – wychylenie w ośmiu kierunkach

Happo-no undo – osiem podstawowych ćwiczeń, ruchów

Hara – dolna część brzucha; centrum, miejsce, w którym skupia się energia witalna człowieka

Hasami - nożyce henka waza odmiana techniki podstawowej

Hashiru – biec

Hasso – inaczej: in-no kamae (*yonhonme*)

Hidari - lewy, lewa strona

Hidari jigotai – lewa postawa obronna

Hidari kamae - postawa, w której lewa noga wysunięta jest do przodu

Hidari shizentai – lewa postawa naturalna

Hiji – łokieć

Hiji-ate – atak łokciem

Hiji tori - trzymanie za łokcie (za rękawy w okolicach łokcia)

Hiki waza – atak z odejściem w tył

Hikui sugiru – zbyt nisko

Hira – płaski

Hiraki ashi – krok w bok

Hirate – uderzenie płaską dłonią

Hito – człowiek, ludzie

Hitoemi- postawa bokiem

Hiza - kolano

Hizagashira – rzepka kolana, cios kolanem

Hiza no hiraki nasai – kolana szerzej

Hombu Dojo - główna kwatery, centrum treningowe

- I -

Iai – technika dobywania miecza z jednoczesnym cięciem; rozróżniane jest *iaido* i *iaijutsu*

Ibuki - oddychanie

Ichi – jeden

Ichimonji – charakter jednego w języku japońskich;

Iie – nie

In – defensywne *kamae* (hasso)

Ippon – punkt w walce sportowej

Irimi – wejście w *maai* przeciwnika ze zmianą postawy *hanmi* na *hitoemi* (blokując lewą rękę)

Irimi-no seme – wejście na ciało przeciwnika poprzez atak

Isshin - serce

- J -

Jutsu - sztuka, umiejętność, sposób, technika

Jo - drewniany kij o długości 120 cm

Jotori - techniki obrony przed atakiem Jo

Jodan - poziom wysoki - powyżej barków (pojęcie używane do określenia wysokości ataku)

Ju - miękki, łagodny

Ju - dziesięć

Judo - "łagodna droga", sportowa walka utworzona przez Jigoro Kano, wywodząca się z jujutsu

Juji – krzyż, krzyżowy

Juji-garami - rzut przez skrzyżowanie rąk

Juji-uke – blok skrzyżny

Jujutsu – sztuka walki wręcz praktykowana przez samurajów

- K -

Kaeshi waza - techniki odwrotne, techniki służące do kontrolowania technik przeciwnika

Kai - organizacja

Kaiten – okrągły

Kaiten nage – rzut obrotowy

Kakato - pięta

Kamae - postawa, pozycja gotowości, garda

Kamiza – „wyższe” miejsce honorowe (w znaczeniu „godne szacunku”) czyli miejsce, w którym siada nauczyciel na początku i na końcu treningu

Kata – ćwiczenia formalne; dosłownie *forma*; termin używany głównie w tradycyjnych sztukach walki, tzn. tych, w których nie występuje rywalizacja sportowa; w odróżnieniu od sportu, gdzie głównym celem treningu jest osiągnięcie poziomu, który pozwoli odnieść zwycięstwo w zawodach, adepci tradycyjnych sztuk walki, ćwicząc formy ustalone przez twórcę danej sztuki dążą raczej do harmonijnego rozwoju ciała i umysłu

Kata - ramię

Katana – miecz japoński

Katate - jedna ręka

Katatetori - atak polegający na uchwyceniu (trzymaniu) przedramienia przeciwnika

Katame - chwyt

Katame waza - techniki unieruchomień

Katsu - technika przywracania przytomności po urazach

Kekka – siad skrzyżny

Keiko - trening

Keikogi - strój treningowy używany w sztukach walki

Ken - miecz

Kendo - "droga miecza", japońska szermierka sportowa

Kendoka – adept kendo

Kenjutsu – szermierka, sztuka walki mieczem

Ki – duch; energia psychiczna; koncepcja przenikającej cały wszechświat energii **ki** jest istotnym aspektem kultury orientalnej - filozofii, medycyny, sztuki; pojęcie **ki** jest nieprzetłumaczalne na żaden zachodni język, a jego znaczenie można w pełni zrozumieć tylko poprzez własne, indywidualne doświadczenie

Ki – drzewo lub drewno

Kiai - dosłownie *nastrój, usposobienie, charakter, również okrzyk*;

Kiai - w sztukach walki na płaszczyźnie fizycznej oznacza przenikliwy okrzyk wydobywający się z głębi ciała (z brzucha - hara); na płaszczyźnie duchowej oznacza emanowanie energii witalnej, moment maksymalnej koncentracji psychofizycznej

Kihon - podstawowy, bazowy

Kihon waza - techniki wykonywane w sposób podstawowy, bazowy

Kinteki - genitalia

Kiri - ostrze

Kiri otoshi - "ostre przewrócenie przeciwnika"

Kissaki - szczyt miecza

Kobushi – pięść

Kodachi – krótki miecz (drewniany lub metalowy)

Koho - do tyłu

Koho ukemi - ćwiczenie przewrotu w tył (*ushiro ukemi*)

Kohtai – zmiany partnera /strony (porównaj: *koutai*)

Kokoro - duch, serce

Kokyu - oddech, siła oddechu

Kokyu ho - "ćwiczenie oddechu", ćwiczenie wykonywane w pozycji stojącej lub siedzącej, polegające na dojściu do centrum partnera, poznawaniu pracy jego ciała przy jednoczesnej pracy nad własnym oddechem

Konnichiwa - dzień dobry

Koppo – sztuka łamania kości

Koshi – biodro (w złożeniach *goshi*, np. *o-goshi*)

Koshi nage - rzut przez biodro

Kote - nadgarstek (dosłownie: *mała ręka*)

Kote – rękawice ochronne używane w *shinai* kendo

Kotegaeshi - rzut wykonywany poprzez wykręcenie nadgarstka

Koto – krtań

Koutai – zmiana partnera / strony (porównaj: *kohtai*)

Kubi – szyja, kark

Kubishime - atak polegający na duszeniu przeciwnika

Kuchi – usta

Kudaki – skruszyć, rozłupać

Kumi - uchwyt

Kumijo -forma ćwiczeń, w której obaj partnerzy wyposażeni są w jo

Kumitachi - forma ćwiczeń, w której obaj partnerzy wyposażeni są w bokken

Kunoichi – kobieta ninja

Kusari – łańcuch

Kusari gama – łańcuch z sierpem

Kuzushi - wychylenie ciała

Kyu - dziewięć

Kyu - stopień uczniowski

Kyu - łuk

Kyudo - sztuka walki polegająca na strzelaniu z łuku

Kyusho - punkty ciała wrażliwe na uderzenie

- M -

Ma-ai - dystans

Mae – przód, do przodu
Mae geri - atak polegający na prostym kopnięciu przeciwnika
Mae ukemi - pad, przewrót do przodu
Maitta – poddaję się
Makiwara – przyrząd do ćwiczeń uderzeń
Manriki kusari – łańcuch z metalowymi obciążnikami
Marui – ruch okrężny
Mate – puść, poddaję się,
Matsubushi – dosłownie; uderzenie w oczy
Mawashi – obracać, wirować,
Mawashigeri - kopnięcie obrotowe
Me – oczy , oko
Meiji – okres w dziejach Japonii; lata 1868-1911
Men – głowa
Men – osłona głowy; okrzyk w chwili ataku na głowę
Men uchi - cięcie proste z góry w głowę
Migi - prawy, prawa strona
Migi hanmi – prawa pozycja naturalna
Migi jigotai – prawa postawa obronna
Migi shizentai – prawa postawa naturalna
Migi kamae - postawa, w której prawa noga wysunięta jest do przodu
Mimi – ucho, uszy
Mizu - woda
Mochi – uchwyt
Mo ichi do kudasai – jeszcze raz proszę
Mokuso – medytować, medytacja
Montsuki – kimono ozdobione herbem rodowym na plecach i rękawach
Morote - oburącz
Morotetori - atak polegający na uchwyceniu (trzymaniu) oburącz przedramienia partnera
Motto hikaku – niżej
Motto takaku - wyżej
Mudansha - uczeń posiadający stopień uczniowski - kyu
Mu gamae – postawa „otwarta” (brak postawy)
Muki no kaete – zmiana kierunku
Mune - pierś, tors, korpus
Munetori - uchwyt za przód kimona na wysokości klatki piersiowej
Munetori men uchi - uchwyt za przód kimona na wysokości klatki piersiowej z jednoczesnym

uderzeniem w twarz

- N -

Nagashi – zmienić kierunek

Nage – rzut

Nage no kata – formy rzutów

Nage waza - techniki rzutów

Naname – przekątna, po skosie

Ne – ziemia, obalenie, kładzenie

Neko - kot

Ne waza - techniki w parterze

Ni - dwa

Nihon – Japonia

No – (gram.) partykuła przydawki

Nodobotoke – krtań, “jabłko Adama”

Nodo – krtań

Nodo-tsuki - pchnięcie w gardło

Nuki - unik

Nukite – ręka włócznia

- O -

O - wielki

O'sensei - Wielki Nauczyciel - tytuł Morihei Ueshiby, twórcy aikido

Obi - pas

Okuri ashi – posuwisty krok dostawny

Omote - ruch do wewnątrz, strona wewnętrzna

Omote waza - ogólna nazwa wersji technik wykorzystujących wejście przed centrum przeciwnika

Onegaishimasu - dosłownie: *proszę mnie nauczyć* - formuła wypowiedziana na początku treningu (w niektórych systemach także w trakcie zajęć przed rozpoczęciem danego ćwiczenia)

Osae - naciskać, dźwignia, napierać

Osae waza - techniki dźwigni

Osame-to – schowanie miecza

Otagai ni rei - wzajemny ukłon pomiędzy wszystkimi ćwiczącymi

Otoshi - obniżać, opuszczać, obalić

Oyayubi - kciuk

- P -

Porando - Polska

- R -

Randori – "walka", metoda wolnych ćwiczeń

Rei – ukłon

Renshi – najniższy stopień instruktorski

Ritsu rei - ukłon w pozycji stojącej (por. Za-rei, Tachi rei)

Roku – sześć

Rokudan – szósty dan

Ryoku – siła

Ryomo - skroń

Ryote - dwie ręce

Ryotetori - atak polegający na uchwyceniu (trzymaniu) dwoma rękoma za dwie ręce przeciwnika

Ryu – szkoła

Ryu-ha – odłam lub oddział szkoły

Ryusui – dosłownie „bieżąca woda”

- S -

Sabaki – obroty

Sageo – taśma przy pochwie miecza

Saika tanden – głębokie oddychanie

San - trzy

Sayonara - do widzenia

Seichusen – linia środka ciała

Seiretsu - zbiórka

Seiza - siad japoński, pozycja siedząca na piętach,

Seiza-ho – ruch w pozycji siedzącej

Sekka – dwa kamienie

Seme – ruch w przód, pchnięcie, próba przełamania zasłony przeciwnika

Sempai - uczeń starszy stopniem

Sen – wyprzedzenie, przejęcie inicjatywy

Sen – tysiąc

Sen sen-no sen – przewidywanie zamiarów przeciwnika

Sensei – nauczyciel

Sensei ni rei – ukłon dla nauczyciela

Shi - cztery
Shichi – siedem
Shidachi – wygrywający starcie w kata (uczeń)
Shidoin - instruktor (formalny tytuł)
Shihan - mistrz, profesor
Shiho - cztery kierunki
Shiho giri - ćwiczenie w czterech kierunkach
Shiho nage - rzut w czterech kierunkach
Shikko - sposób przemieszczania się w pozycji klęcznej
Shime – duszenie
Shime waza – techniki duszeń
Shimoza - miejsce na macie (tatami), gdzie siadają ćwiczący
Shin – prawda
Shinai – bambusowy miecz używany w kendo
Shinto - "droga bogów"; rodzima religia japońska
Shisei - postawa
Shizentai – naturalna postawa stojąca
Shodan - pierwszy dan
Shomen – proste, zamachowe ciecie w głowę
Shomenuchi - cięcie proste z góry na głowę przeciwnika od przodu
Showa – okres w dziejach Japonii; lata 1926-1989
Sode - rękaw
Sokumen - strona, bok
Sokuto – zewnętrzna krawędź stopy
Sonkyo – przysiad kuczny; przysiad wykonywany np. w formach kata lub ćwiczeniach
Soto - na zewnątrz, zewnętrzna strona,
Sotokaiten - ruch na zewnątrz
Sotokaiten nage - rzut przez wychylenie na zewnątrz
Suki – luka w obronie
Suburi - indywidualne techniki ćwiczeń przy użyciu bokken i jo, symulacja ataku
Suriage – technika zbicia
Suri ashi - krok posuwisty
Suwari waza - techniki wykonywane w pozycji siedzącej lub klęczącej

- T -

Tabi – skarpetki z jednym palcem

Tachi – długi miecz (drewniany lub metalowy); nazwa alternatywna

Tachi - stojąc, pozycja stojąca

Tachi dori - techniki obrony przed napastnikiem uzbrojonym w miecz

Tachi rei - ukłon w pozycji stojącej

Tachi waza - techniki wykonywane w pozycji stojącej

Tai - ciało

Tai jutsu - techniki walki wręcz (bez użycia broni)

Tai sabaki - ćwiczenia zwrotów i obrotów ciała

Taisho – okres w dziejach Japonii; lata 1912-1925

Takai sugiru – zbyt wysoko

Tanrenbou – ciężkie bokuto (waga od 2000 g)

Tanto - nóż

Tanto tori - techniki obrony przed napastnikiem uzbrojonym w nóż (techniki odbierania noża)

Tatami - mata do ćwiczeń

Tate – wstać, powstać (zob. Kiritsu)

Te – ręce

Teashi – ręce i nogi

Tegatana - zewnętrzna krawędź dłoni, dosł. "ręka - miecz"

Tekubi – nadgarstek

Ten - niebo

Tenchi nage - rzut "niebo - ziemia"

Tenkan - obrót, zejście z linii ataku poprzez obrót

Te no kaete – zmiana poziomu

Tenpo – okres w dziejach Japonii; rok 1830

Tori - partner wykonujący technikę obronną

Tsugi - następny

Tsugi ashi - krok dostawny

Tsuki – pchnięcie; uderzenie po linii prostej lub pchnięcie mieczem

Tsuke – uderzać

Tsukkomi – pchać

- U -

Uchi - uderzyć

Uchi – wewnątrz

Uchidachi – przegrywający w kata (nauczyciel)

Uchi deshi - bezpośredni uczeń mistrza, mieszkający razem ze swoim nauczycielem

Uchikaiten nage - rzut obrotowy wykorzystujący ruch do wewnątrz, przejście pod ude uke

Ude – ramię

Ude garami – klucz na ramię

Ude hishigi – dźwignia na prostą rękę

Udekime nage - rzut wykorzystujący dźwignię na staw łokciowy

Ueshiba Morihei - twórca aikido (1883 – 1969)

Uke - partner atakujący, na którym wykonuje się technikę obronną

Uke - przyjąć

Ukemi - obrona, pad, przewrót

Ukemi waza - techniki padów i przewrotów

Uki waza – pad boczny z przetoczeniem

Undo – ćwiczenie, gimnastyka

Ura – wewnętrzny (odwrotny)

Ura waza - techniki wykonywane po ataku z tyłu

Ushiro - tył, do tyłu, z tyłu,

Ushirokubishime - atak z tyłu z duszeniem

Ushiroryotetori - uchwyt z tyłu, obiema rękami za obie ręce

Ushiro ukemi - przewrót, pad do tyłu

Ushiro waza - techniki obrony przed atakiem z tyłu

- W -

Waki – strona, bok

Waki gamae - postawa z mieczem zasłoniętym przez ciało

Waki gatame – dźwignia z trzymaniem pod pachą

Waki-zashi - krótki miecz

Waza - technika

- Y -

Yama – góra

Yame – stop!

Yari – włócznia o prostym ostrzu

Yarijutsu – sztuka walki włócznią

Yawara – miękki, łagodny

Yoko - bok, w bok, w kierunku bocznym

Yoko ukemi - przewrót, pad w bok

Yokomen uchi - atak z góry, okrężny, na głowę (skroń) lub szyję

Yubi – palec

Yubi no soroe nasai – palce razem

Yudansha - osoba posiadająca stopień mistrzowski – *dan*

Yudansha geiko - trening posiadaczy czarnego pasa

- Z -

Zagi - siedząc, w pozycji siedzącej

Zanshin – czujność, chwila skupienia po wykonaniu techniki

Zarei - ukłon w pozycji siedzącej

Zazen - pozycja medytacyjna - siad w pozycji lotosu lub siad klęczny na piętach

Zenpo - do przodu

Zenpo-kaiten-ukemi - przetoczenie do przodu - nazwa stosowania zamiennie z mae ukemi

Zori - japońskie klapki

Zubon - spodnie do kimona

Zuki - patrz. tsuki

