



milanoAIKIDoclub.it
ASSOCIAZIONE PER LO STUDIO DELL'AIKIDO

Programma d'esame per i gradi KYU



SHIKEN

L'ESAME

SHIKEN (SHI, KEN esperienza) è un termine che concerne il candidato. L'equivalente occidentale di questo termine concerne colui che giudica (che esamina).

Nella maggioranza delle forme del **Budo**, i passaggi di grado si svolgono attraverso un esame. Il fatto di mettere un praticante sotto pressione (praticare sotto lo sguardo altrui e desiderare di riuscire) è un'esperienza indispensabile.

L'esame, nel **Budo**, è dimostrare che il candidato conosce il curriculum della tradizione, l'ordine delle tecniche (**Junjo**) e che egli può dimostrarle in maniera chiara e corretta affinché possa trasmetterle più tardi ad altri.

Che il grado si sia ottenuto o no, è l'esperienza che conta: una ricapitolazione delle proprie conoscenze sotto l'occhio di un esperto.

Un esame è fare il punto sulle proprie conoscenze.

L'IMPORTANZA DELL'ALLENAMENTO

di *Masatake Fujita*

Diceva il Fondatore: « L'**Aikido** non è una tecnica per combattere e sconfiggere il nemico ma è piuttosto una Via per unire gli uomini in una sola famiglia e per portare la pace sulla terra. Il segreto dell'**Aikido** consiste, dunque, nell'armonizzarsi con il moto dell'universo per unirsi con l'universo stesso.

Coloro che intendono praticare l'**Aikido** devono pervenire alla comprensione di questa realtà attraverso la pratica quotidiana ».

Le arti marziali giapponesi, pur derivando da tecniche aggressive e sanguinarie, hanno preso come loro principale fine, proposito ed ideale le qualità di armonia ed amore ovvero la Via della realizzazione del sè.

Questo è particolarmente vero nell'**Aikido**, che mutua dalla tradizione del **Ju-jutsu** tecniche per affrontare l'avversario a mani nude.

Un'antica regola delle arti marziali giapponesi è chiamata « **Shin-Bu-Fu-Satsu** »: letteralmente « *Il Bu divino non uccide* ».

Questo antico detto vuol significare che uccidere è la via della sconfitta e che uccidere o ferire è fonte di vergogna. D'altra parte, per un samurai, ogni atto di viltà era causa di profondo disprezzo.

Molte arti marziali, perciò, piuttosto che cercare con ogni mezzo di prevalere in battaglia attaccando per primi, allenavano i discepoli ad accordare i loro movimenti con quelli del nemico, per poter colpire i suoi punti deboli. Per fare questo, per avere la vita del proprio nemico nel palmo della mano, è necessario possedere una considerevole riserva di **shugyo** (austero allenamento) e di fiducia in se stessi.

Gli sport, al contrario, usano regole costruite artificialmente, designate a dare la vittoria a chi eccelle in termini relativi di maggiore velocità, maggiore forza, maggiore peso e statura.

Gli ideali del Budo non sono regolette da mandare a memoria. Piuttosto devono essere concretamente e saldamente afferrati, attraverso la vita di relazione, facendo della totalità della nostra mente e del nostro spirito il vero bersaglio.

L'allenamento in **Aikido** abbraccia, come all'interno di un cerchio, tutto quanto è relativo ed ogni suo mutamento.

Nella lingua giapponese i verbi « **mairi** » e « **musubi** » hanno entrambi un duplice significato. **Mairi** significa venire avanti ed anche rendere onore, **musubi** significa legare e fondersi.

Durante l'allenamento il vostro **aite** (*) viene avanti - **mairi** - e voi vi legate - **musubi** - al suo movimento e così nasce una tecnica che finisce quando l'**aite** vi rende onore - **mairi** - poiché **uke** e **tori** cercano insieme di produrre una tecnica corretta, si generano ogni volta movimenti puri e razionali e, di conseguenza, l'allenamento si fa più intenso di grande valore e prezioso contenuto.

Dapprima si ha una pratica solida, basata su movimenti semplici e forme lente, ampie e precise.

L'importante è non preoccuparsi dell'efficacia della tecnica, di vincere o di perdere, di provare l'effetto reale di un certo movimento.

Bisogna soltanto ripetere le tecniche incessantemente, affinando il proprio corpo fintanto che non si sia capaci di realizzare movimenti perfettamente razionali.

Alternativamente applicate una tecnica o la tecnica vi viene applicata.

Lavorando insieme per creare movimenti naturali, ne voi ne il vostro **aite** potrete avere pensieri di disunione.

Per quanto mediocre sia il vostro compagno, anche se non sa fare nulla, attraverso l'impegno comune, potete stimolarlo a dare il meglio di se, guidandolo verso una tecnica corretta mediante un esatto **ukemi**.

Così facendo si genera un movimento razionale che non contrasta con il moto dello spirito.

Ogni essere umano tende, in media, a prendere la via più comoda.

Sebbene il piacere, come tale, sia una buona cosa non porta tuttavia a migliorare se stessi.

Keiko è allenamento della mente e del corpo e, dato che la pratica di ognuno di noi è rivolta contro il proprio se, gli sforzi per superare i nostri limiti si accompagnano inevitabilmente a delle crisi.

Per rendersi padroni di una tecnica è necessario ripeterla quotidianamente dedicando a questo scopo tempo, sforzo e fatica.

Praticare tranquillamente un giorno dopo l'altro non è sufficiente. Si deve poter migliorare costantemente e sperimentare un cambiamento nel corpo e nella mente che anche gli altri possano riconoscere.

Se non si dà prova di uno spirito teso nella lotta interiore o di una ricerca, sempre più intensa, non si può progredire.

Poiché le tecniche sembrano così facili, bisogna allenarsi mettendo in ognuna tutta la nostra forza, come se si trattasse di un attacco reale.

Così facendo, come diceva **Miyamoto Musashi**: «Considerate 1000 giorni di allenamento come **tan** e 10.000 giorni come **ren** ».

Egli intendeva affermare che mille giorni devono essere una solida base da cui procederanno instancabilmente diecimila giorni, cioè una vita di allenamento.

Accumulando costantemente i frutti di questa pratica aikidoistica, vi purificherete gradualmente fino a poter conoscere faccia a faccia il vostro vero se dentro l'universo e riuscire così a fondervi con lo spirito dell'Unità della Creazione ovvero dell'Amore creativo. .

Il vero contenuto dell'allenamento in **Aikido** è dunque contenuto nei concetti di **mairi** e **mu-subi**.

(*) **Aite** = compagno di allenamento

SESTO KYU

Minimo 30 ore di pratica continua, minimo 4 mesi di pratica continua dall'iscrizione.

TAI SABAKI (spostamenti)

Kaiten/Henka	Cambio fronte di guardia sul posto
Tenkan	Cambio fronte di guardia ruotando a 180°
Irimi tenkan	Entrata e rotazione del corpo a 180°
Shiho giri	Spostamento del corpo in 4 direzioni
Shiho irimi tenkan	Entrata e rotazione del corpo a 180° in 4 direzioni

UKEMI (cadute)

Ushiro ukemi	Caduta indietro con battuta di entrambe le mani
Ushiro kaiten ukemi	Caduta all'indietro rotolata

TACHI WAZA (tecniche in piedi)

Katate dori aihanmi	Ikkyo	omote ed ura
	Irimi nage	
	Kote gaeshi	
	Shiho nage	omote ed ura

SUWARI WAZA (tecniche in ginocchio)

Ryote dori	Kokyu ho
-------------------	----------

QUINTO KYU

Minimo 30 ore di allenamento, minimo 4 mesi di pratica continua dal conseguimento del 6° kyu.
Partecipazione a minimo 2 stage associativi durante l'anno accademico

TAI SABAKI (spostamenti)

Kaiten/Henka	Cambio fronte di guardia sul posto
Tenkan	Cambio fronte di guardia ruotando a 180°
Irimi tenkan	Entrata e rotazione del corpo a 180°
Shiho giri	Spostamento del corpo in 4 direzioni
Happo giri	Spostamento del corpo in 8 direzioni
Shiho irimi tenkan	Entrata e rotazione del corpo a 180° in 4 direzioni
Happo irimi tenkan	Entrata e rotazione del corpo a 180° in 8 direzioni
Suwari Waza	
Shiho irimi tenkan	Entrata e rotazione del corpo a 180° in 4 direzioni in ginocchio
Happo irimi tenkan	Entrata e rotazione del corpo a 180° in 8 direzioni in ginocchio

UKEMI (cadute)

Ushiro ukemi	Caduta indietro
Ushiro kaiten ukemi	Caduta all'indietro rotolata
Mae kaiten ukemi	Caduta in avanti rotolata

TACHI WAZA

Katate dori Aihanmi	Sokumen irimi nage	
Shomen uchi	Ikkyo	omote ed ura
	Irimi nage	
Katate dori	Ikkyo	omote ed ura
	Shiho nage	omote ed ura
	Tenchi nage	
Kata dori	Ikkyo	omote ed ura

SUWARI WAZA

Katate dori aihanmi	Ikkyo	omote ed ura
	Irimi nage	

QUARTO KYU

Minimo 80 ore di pratica continua, 8 mesi di pratica dal conseguimento del 5° kyu.
Partecipazione a minimo 2 stage associativi durante l'anno accademico

TACHI WAZA

Katate dori Aihanmi	Nikyo Ude kime nage	omote ed ura
Katate dori	Nikyo Irimi nage Kote gaeshi	omote ed ura
Ryote dori	Shiho nage Tenchi nage	omote ed ura
Kata dori	Nikyo	omote ed ura
Shomen uchi	Nikyo Kote gaeshi	omote ed ura
Yokomen uchi	Shiho nage Irimi nage Ude kime nage	omote ed ura

HANMI HANTACHI WAZA

Katate dori	Kokyu nage	
--------------------	------------	--

SUWARI WAZA

Shomen uchi	Ikkyo	omote ed ura
Kata dori	Ikkyo	omote ed ura

TERZO KYU

Minimo 120 ore di allenamento, 12 mesi di pratica continua dal conseguimento del 4° kyu
Partecipazione a minimo 3 stage associativi durante l'anno accademico

TACHI WAZA

Katate dori	Sankyo Kaiten nage Sokumen irimi nage	omote ed ura
Ryote dori	Ikkyo Irimi nage Ude kime nage	omote ed ura
Shomen uchi	Yonkyo Uchi kaiten sankyo	omote ed ura
Yokomen uchi	Ikkyo Nikyo Kotegaeshi	omote ed ura omote ed ura
Chudan tsuki	Ikkyo Kote gaeshi	omote ed ura

USHIRO WAZA

Ryote dori	Ikkyo Kote gaeshi Shiho nage Irimi nage	omote ed ura
-------------------	--	--------------

HANMI HANTACHI WAZA

Katate dori	Kaiten nage
--------------------	-------------

SUWARI WAZA

Shomen uchi	Nikyo Irimi nage	omote ed ura
Kata dori	Nikyo	omote ed ura
Yokomen uchi	Ikkyo Nikyo	omote ed ura omote ed ura

SECONDO KYU

Minimo 140 ore di allenamento, 12 mesi di pratica continua dal conseguimento del 3° kyu.
Partecipazione a minimo 4 stage associativi durante l'anno accademico

TACHI WAZA

Shomen uchi	Yonkyo Gokyo Shiho nage Koshi nage	omote ed ura
Yokomen uchi	Sankyo Yonkyo Gokyo Koshi nage	omote ed ura omote ed ura
Ryote dori	Kote gaeshi Kokyu nage Kaiten nage	
Ryo mae kata dori	Ikkyo	omote ed ura
Kata dori men uchi	Ikkyo	omote ed ura
Chudan tsuki	Irimi nage	

USHIRO WAZA

Ryote dori	Nikyo Sankyo Hiji kime osae Kokyu nage	omote ed ura omote ed ura
Ryo Kata dori	Ikkyo Nikyo Kokyu nage	omote ed ura omote ed ura

HANMI HANTACHI WAZA

Katate dori	Ikkyo	omote ed ura
--------------------	-------	--------------

SUWARI WAZA

Shomen uchi	Sankyo Kote gaeshi	omote ed ura
Yokomen uchi	Sankyo Irimi nage	omote ed ura

PRIMO KYU

Minimo 140 ore di pratica continua, minimo 12 mesi dal conseguimento del 2° kyu.
Partecipazione a minimo 4 stage durante l'anno accademico

TACHI WAZA

Katate dori aihanmi	Uchi kaiten nage Sumi otoshi Koshi nage Kokyu nage
Katate dori	Sumi otoshi Koshi nage Kokyu nage
Ryote dori	Koshi nage
Ryo mae kata dori	Shiho nage Kokyu nage
Shomen uchi	Jiyu waza
Yokomen uchi	Jiyu waza
Chudan tsuki	Shiho nage Kaiten nage

USHIRO WAZA

Ryote dori	Yonkyo Kokyu nage Koshi nage	omote ed ura
Ryo Kata dori	Sankyo Iriminage Kotegaeshi	omote ed ura

HANMI HANTACHI WAZA

Katate dori	Shiho nage	omote ed ura
--------------------	------------	--------------

SUWARI WAZA

Shomen uchi	Yonkyo Gokyo	omote ed ura
Yokomenuchi	Yonkyo Gokyo	omote ed ura

GLOSSARIO DEI TERMINI PIÙ USATI

AI	Unione, armonia. Forza vitale che governa l'universo e che lo mantiene in armonia secondo movimenti sempre circolari, mai secondo linee rette.
AI GAMAE	Posizione naturale di fronte a un avversario, prima dell'esecuzione di una tecnica, un piede avanti identico per entrambi.
AYUMI ASHI	Spostamento di base: camminare puntando il piede che si porta avanti verso l'esterno del corpo.
AYUMU	Camminare
BO	Bastone lungo (da 1,60 a 2,80m).
BO JUTSU	Arte del maneggiare il bastone, che può essere studiata sia separatamente che in maniera complementare a aikido, kendo e karate.
BOKEN	Spada di legno. Lunga solitamente 1,05 m. in legno duro di quercia rossa (akagi) o bianca (shiragashi), in nespolo (biwa) o in ebano (koutan).
BU	Combattimento, ma ha anche significato di armonia (ai) e di riconciliazione dell'uomo con l'universo.
BUDO	Via delle Arti Marziali. Termine generico che racchiude alcune decine di specialità tradizionali.
CHA	The.
CHA-NO-YU	Cerimonia del the.
CHI	Terra.
CHIBURI	Movimento brusco del polso per allontanare il sangue dalla lama della katana dopo un combattimento, prima di riparla nel fodero (saya).
CHUDAN	Fascia dell'addome corrispondente al plesso solare.
CHUDANTSUKI	Pugno diretto al plesso solare.
DAI	Grande
DAITO	Grande sciabola (v.katana).
DAITO AIKIDO	Scuola tradizionale di aiki-jutsu. Ueshiba Morihei, creatore dell'Aikido, era stato un allievo di questa scuola.
DAN	Grado attribuito con l'acquisizione della cintura nera.
DANSHA	Chi, nelle arti marziali, ha acquisito il grado di cintura nera e quindi possiede almeno un dan.
DO	Via, metodo, strada. A differenza del jutsu (tecnica pura) racchiude una vera e propria visione del mondo e della vita, oltre alla forma.
DOJO	Luogo (sacro) dove si pratica un' Arte Marziale.
DOMO ARIGATO	
GOZAI MASHITA	Saluto che effettua alla fine di ogni lezione. Letteralmente : "Grazie!"
DORI (TORI)	Presa
DOSHU	Guida.
DOSOKU TE DORI	Terza presa di braccio.
DōZO	Prego! Favorite!
EMBUKAI	Dimostrazione aperta al pubblico.
ERI	Parte alta del bavero del keikogi.
ERITORI	Presa al bavero.
FUNAKOGI	Esercizio del remare. In Italia si usa più frequentemente il termine equivalente "TORIFUNE".
FURI-KABURI	Sollevare la katana sopra la testa con atteggiamento minaccioso (seme), prima di eseguire la tecnica finale (kiritsuke).
FURITAMA	stabilire il KI. Esercizio di concentrazione, che generalmente segue FUNAKOGI.
FUTARIDORI	Tecniche con attacco contemporaneo di due persone.
HACHI	Otto.
HAI	Si.
HAISHU	Dorso della mano.
HAISOKU	Collo del piede.
HAITO	Dorso interno della mano.
HAJIMERU	Cominciare. HAJIME': cominciate!.
HAKAMA	Ampi pantaloni del costume tradizionale dei samurai. Nella pratica dell'Aikido viene indossato a partire dalla cintura nera (Yudansha).
HANMI	posizione iniziale nella pratica dell' Aikido (piedi a triangolo).
HANMIHANTACHIWAZA	Tecniche con tori in posizione seduta e uke in piedi.
HAPPO	Otto direzioni.
HAPPO GIRI	Taglio su otto lati.
HARA	Centro delle energie vitali; 4 dita sotto l'ombelico, tra questo e la colonna vertebrale.
HARAGEI	Arte di concentrare il proprio pensiero, lo spirito e le energie vitali nell'hara.
HARAKIRI	v. SEPPUKU.
HIDARI	Sinistra.
HIDARIHANMI	Posizione obliqua sinistra.
HIJI	Gomito.
HIJI ATE	Tecnica di percossa eseguita col gomito.
HIJI DORI	Pugno al volto di uke.

HIJI WAZA	Attacco sui gomiti di uke.
HIJKIMEOSAE	Immobilizzazione al gomito.
HIKI	Tirare.
HINERI	Torsione.
HITSUI	Ginocchio.
HIZA	Ginocchio.
HIZA-GASHIRA	Rotula.
HON	Origine, radice, fondamentale.
HON-MOKUROKU	Titolo attribuito agli aikidoka che possiedono il 4° o 5° dan.
HONBU DOJO	Palestra centrale.
IBUKI	Tecnica di respirazione sonoramente percepibile che "parte" dal ventre. L'ibuki produce effetti equiparabili al kiai.
ICHI	Uno.
ICHIBAN	Primo. In giapponese si utilizza questo termine per indicare tutto ciò che è di prima qualità.
IIE	No.
IKKYO	Tecnica numero 1. "Primo Principio" (v. ude osae), immobilizzazione del braccio di uke.
IRIMI	Entrare nell'attacco dell'avversario. Entrata diretta in avanti.
IRIMI ISSOKU	Entrata con solo passo.
IRIMI OTOSHI	Entrata decisa, per annientare l'avversario.
IRIMI TENKAN	Uno degli spostamenti (taisabaki) dell'Aikido.
IRIMI TSUKI	Proiezione di difesa.
IRIMINAGE	Proiezione in entrata. Tecnica base di Aikido.
JIYUWAZA	Serie completa delle tecniche previste per un attacco dato.
JO	Bastone medio lungo generalmente 1,26 m, solitamente costruito con legno di quercia.
JO	Alto, superiore. Jodan=livello alto.
JO-JUTSU	Tecnica di bastone.
JO MOKUROKU	Titolo attribuito alle cinture nere di 2° e 3° dan.(v.kyudan).
JODAN	Parte superiore del corpo corrispondente al capo.
JODANTSUKI	Pugno diritto al volto.
JODORI	tecniche su attacco con bastone.
JU	Morbido, flessibile, adattabile, armonioso.
JU	Dieci.
JU JUTSU	Arte della cedevolezza.
JUDO	La via della cedevolezza.
JUJIGARAMI	Proiezione con le braccia incrociate. Sorta di controllo incrociato (juji) applicato contro katatori-ushiroryotekubitori.
JUTSU	"Tecnica". Questo termine si applica a tutte le arti marziali "violente", mentre il termine "Do" (via) a quelle che non sono destinate alla guerra.
KACHI	Vittoria. (gashi)
KACHIKAKE	Mento.
KAESHI	Scambio, trasformazione, contrattacco. (GAESHI)
KAIDEN	Grado superiore attribuito al maestro che insegna. (v. kyudan)
KAITEN	Cambio del fronte di attacco di 90° o 180° ottenuto ruotando il corpo sulla parte anteriore del piede.
KAITEN NAGE	Proiezione in rotazione.
KARATO	Tallone.
KAMAE	Posizione di guardia assunta all'inizio di una tecnica. (vedi hidarihanmi, migihanmi)
KAMI	Capelli.
KAMI TORI	Presa per i capelli.
KANSETSU	Articolazione, giunture.
KANSETSU WAZA	Tecniche di tensione e lussazione delle articolazioni delle braccia.
KAO	Viso.
KATA	Spalla.
KATA	Forma. Nel campo del budo si intende di solito una serie di esercizi obbligatori invariati nel tempo.
KATAME WAZA	Tecniche di immobilizzazione..
KATANA	Spada giapponese, leggermente curva col filo sulla parte convessa.
KATATERYOTETORI	Presa con entrambe le mani ad un polso.
KIMONO	Abito tradizionale giapponese.
KI NO NAGARE	Corrente dello spirito. Flusso del Ki.
KIRI	Esprime l'azione del tagliare con la katana o con un'altra arma, con un rapido movimento del braccio, della mano, del pugno o del piede..
KO	Piccolo, anziano.
KO-DACHI	Piccola sciabola.
KOBORE	Tibia.
KODANSHA	Grado di 5° dan e superiori.

KOKORO	Cuore, spirito.
KOKYU	Respirazione; momento di concentrazione e di armonizzazione del singolo con la natura.
KOKYU HO	Metodo o esercizio di respirazione. Indica alcune tecniche di respirazione praticate nell'aikido.
KOKYU NO HENDA	Cambio con respirazione.
KOKYU RYOKU	Potenza del respiro.
KOKYUNAGE	proiezione con la potenza del respiro.
KOMI	Interno.
KORI	Piedi.
KOSHI	Vita, busto, zona della cinta, anche.
KOSHINAGE	Proiezione con movimento di torsione del busto o delle anche..
KOTE	Polso.
KOTE HINERI	Torsione del polso diretta o inversa (sankyo).
KOTE MAWASHI	Torsione interna del polso (nikyo).
KOTE GAESHI	Proiezione con torsione esterna del polso.
KOZUKA	Piccolo pugnale affilato senza guardia(tsuba), generalmente inserito nel fodero della katana, assieme a una sorta di spillone detto kogai.
KU	Nove.
KUBI	Collo.
KUBISHIME	Strangolamento.
KUMITE	Combattimento.
KYO	Principio, gruppo di movimenti. esistono 5 KYO principali: Ikkyo -Nikyo - Sankyo - Yonkyo - Gokyo
KYOSEN	plesso solare.
KYOSHI	Titolo attribuito alle cinture nere di 6° e 7° dan. Esso corrisponde al raggiungimento di un livello di perfezione interiore.
KYU	grado: si attribuisce fino al conseguimento della cintura nera. I praticanti graduati in kyu sono detti mudansha (senza dan). I primi cinque kyu portano la cintura bianca, e il primo kyu una cintura marrone.
KYUDAN	Insieme dei gradi inferiori (kyu) e superiori (dan) attribuiti nelle arti marziali. L'attribuzione di un kyu o di un dan è ufficializzata da un diploma, gaku.
KYUDO	Via dell'Arco.
MA AI	Giusta distanza dall'avversario. La corretta distanza tra due avversari è detta juban-no-ma-ai, una troppo grande to-ma, una troppo corta chika-ma. E' considerata corretta se le mani dei due praticanti sono in grado di sfiorarsi l'un l'altra.
MAE	In avanti, frontale.
MAE UKEMI	Cadute in avanti.
MAGERI	Calcio diritto.
MATSUKAZE	Carotide.
MEN	Faccia, volto. Si indica ugualmente col termine men una tecnica di percossa eseguita sopra la fronte.
MIGI	Destra.
MIGI HANMI	Posizione obliqua destra.
MIMI	orecchio.
MIRU NO KOKORO	"Spirito della visione", visione globale dell'avversario e di ciò che lo circonda e valutazione oggettiva del suo "spazio-tempo" (v. ma-ai).
MIZU NO KOKORO	"Il cuore come l'acqua". Espressione che indica la calma perfetta dello spirito, la sua non aggressività e la sua resistenza. (v. aiki, kokoro)
MOCHI	Prendere con le mani, afferrare.
MOROTE	A due mani.
MU	Concetto di negazione .
MUDANSHA	Allievo di un arte marziale di cui non possiede la cintura nera (dan), ma soltanto un kyu.
MUKYU	Allievo che non possiede ancora nessun grado kyu.
MUNE	Petto.
MUNETORI	Presa al petto.
MUSHIN	Stato mentale originale, senza che lo spirito si fissi in alcun modo su qualcosa; esso deve essere aperto e disponibile verso tutte le cose e riflettere come farebbe uno specchio.
NAGE	Proiezione.
NAGE NO KATA	Forme di proiezione di tori nei confronti di uke. Comprendono 10 movimenti: Shihonage - Irimi-nage - Kotegaeshi - Kaitennage - Tenshinage - Kokyunage - Koshinage - Tembinnage - Irimitsuki - Jujigarami.
NAGE WAZA	Tecniche di proiezione.
NI	Due.
NIDAN	Secondo dan.
NIKYO	Tecnica n.2, vedi kote mawashi.
MA AI	Distanza ideale tra due avversari, che devono essere distanti da loro due passi (v. ma-ai).
NOTO	Indica l'azione di rinfoderare la spada dopo aver scolato il sangue dalla lama (chiburi).
NUKITSUKE	Arte di estrarre la spada dal fodero e di colpire l'avversario nello stesso tempo, prima che questi abbia il tempo di estrarre la sua katana.

NUNCHAKU	Piccolo flagello con due parti unite fra loro da una corda o da una catena. esso serviva in origine per battere la paglia di riso.
O	Grande.
ONEGAI SHIMAS(U)	Saluto che effettua all'inizio di ogni lezione.
O SENSEI	Grande maestro.
O SOTO	Grande esterno.
O UCHI	Grande interno.
OBI	Cintura.
OKURI	Coppia, entrambi.
OKURIASHI	Spostamento di base; si esegue senza sollevare i piedi facendo scivolare avanti il piede posteriore prima che l'anteriore abbia completato il passo.
OMOTE	Fronte (rispetto all'avversario), "positivo".
ONNA	Donna.
OSHI TAOSHI	Chiave articolare di braccio (ude-hishigi) eseguita applicando una pressione sul gomito di uke. Questa tecnica fa parte delle hiji-waza (tecniche di gomito).
OTOKO	Uomo.
OTOSHI	Far cadere.
OYO WAZA	Tecniche applicate.
REI	Saluto di ringraziamento.
REI SHIKI	Cerimoniale, etichetta.
RI	"Morale".
RITSUREI	Saluto rituale, eseguito in piedi con i talloni uniti e il busto leggermente flesso in avanti, in direzione della persona a cui è destinato.
ROKU	Sei.
RONIN	Durante l'epoca EDO, questo termine indicava quei samurai che non dipendevano più direttamente da un signore, essendo quest'ultimo deceduto o caduto in disgrazia. In tali circostanze numerosi ronin divennero insegnanti di arti marziali, o intrapresero altre attività compatibili con il loro rango di samurai, divenendo guardie del corpo, protettori di villaggi, ecc.. Alcuni di essi si diedero al brigantaggio e le truppe shogunali furono spesso impegnate a dar loro la caccia. Numerose scuole (ryu) di arti marziali vennero fondate dai ronin.
ROPPO	Movimento opposto ad ayumi-ashi.
RYO	Entrambi.
RYOHIJITORI	Presa ad entrambi i gomiti.
RYOKATATORI	Presa ad entrambe le spalle.
RYOTEMOCHI	Presa con due mani ad un polso (anche katateryotetori).
RYOTETORI	Presa ad entrambi i polsi.
RYU	Scuola, Drago.
RYUGI	Stile, insegnato in un ryu.
SA	Sinistra (v. hidari)
SA SOKU	Piede sinistro, lato sinistro.
SABAKI	Movimento. Schivare un attacco effettuando una rotazione del corpo. (v. taisabaki)
SAKOTSU	Clavicola.
SAKURA	Albero del ciliegio.
SAMURAI	Guerriero feudale giapponese.
SAN	Tre; suffisso:signore, signora..
SANDAN	"Terzo livello". (v. kyudan, dan)
SANKAKU TAI	Forma triangolare, (posizione del corpo).
SANKYO	Tecnica numero 3 (kote hineri), immobilizzazione con torsione del polso dell'avversario.
SATORI	Particolare stato di "illuminazione" dello spirito e della mente.
SAYU UNDO	"Sinistro-destro". Esercizio consistente nel bilanciare lateralmente il proprio corpo da sinistra a destra e viceversa, per renderlo più agile e flessibile.
SEIKA NO ITTEN	Il punto unico, o il centro dell'uomo (v. hara, seika tanden)
SEIKA TANDEN	Centro della regione addominale, idealmente due o tre dita sotto l'ombelico: punto di unione delle energie psico-fisiche dell'uomo.
SEIZA	Sedere sui talloni.
SEN	Iniziativa.
SENSEI	Maestro, professore. Colui che dirige un dojo.
SEOI	"Sulla schiena", "prendere sul dorso".
SEPPUKU	Suicidio rituale mediante il taglio a forma di croce dell'addome.
SHI	Dito.
SHIATSU	Da shi (dito) e atsu (premere). Tecnica di massaggio zonale con compressione su dei punti particolari del corpo umano, eseguiti con le dita.
SHIHAN	Titolo superiore attribuito nelle arti marziali.
SHIHO	"Quattro lati", "quattro membra", "quattro direzioni".
SHIHO GIRI	Taglio su quattro lati.

SHIHONAGE	Tecnica base di aikido, proiezione su quattro lati.
SHIKAKU	Punto morto, angolo morto.
SHIKI	Coraggio (composto di ki).
SHIKKO	Camminare sulle ginocchia.
SHIME o JIME	Strangolamento.
SHINDO ITEN RYU	Moderna scuola d'aikido creata da discepoli di Ueshiba Morihei.
SHINGITAI	Costituisce il "triplo valore" di chi ha acquisito il grado di cintura nera. Shin è il valore morale, il carattere, Gi indica la capacità tecnica e Tai la forza e il vigore fisico del praticante. Il dansha che possiede il shingitai riunisce in sé anche il cielo (shin) , la terra (gi) e l'uomo (tai); in tal senso egli è allora un "uomo completo".
SHINOGI	Spigolo longitudinale che corre vicino al dorso della lama della spada giapponese. Con questo si fanno le parate.
SHINTAI	Tecniche di spostamento del corpo, con scivolamento dei piedi sul suolo.
SHIRO	Bianco.
SHITA	Sotto.
SHITSU	Cavità poplitea.
SHIZENTAI	Posizione naturale.
SHOGUN	Venivano nominati shogun (generalissimo) dall'imperatore i daimyo che si erano dimostrati più forti militarmente e più ricchi economicamente.
SHO MOKUROKU	Gradi inferiori (kyu) alla cintura nera.
SHODAN	V. obi, kyudan.
SHOMEN	Colpo diretto alla testa.
SHOMENTSUKI	Colpo frontale con pugno.
SHOMENUCHI	Colpo frontale con taglio dall'alto verso il basso.
SHUTOTEGATANA	Taglio della mano.
SHUWAN	Palmo della mano.
SICHI	Sette.
SOBI	Base del polpaccio.
SODE	Manica del keikogi.
SOTAI DOSA	Esercizi preparatori a coppie.
SOTO	Fuori, esterno.
SOTOKAITENNAGE	Proiezione rotatoria esterna.
SUTEMI	"Sacrificio". Letteralmente rischiare la vita (per vincere).
SUTEMIWAZA	Tecnica di sacrificio utilizzata come espediente per poter vincere.
SUWARIWAZA	Tecniche di aikido che si eseguono stando seduti in ginocchio.
TACHI	Stare in piedi.
TACHIDORI	Tecniche su attacco con spada.
TACHIWAZA	Tecniche in piedi.
TAE	Piede.
TAI	Corpo.
TAI NO HENKA	Cambio di posizione, ne esistono 4 tipi.
TAI SABAKI	Tecniche di spostamento del corpo.
TAISHI	Grande Maestro.
TAKE-MUSU	Marziale creativo (è una delle definizioni date dal Fondatore ad uno dei tanti aspetti dell'aikido).
TANDEN	Centro della regione addominale, idealmente tre dita sotto l'ombelico. (v. seika tanden).
TANDOKU DOSA	Esercizi preparatori individuali.
TANTO	Pugnale.
TANTODORI	Tecniche su attacco con pugnale.
TATAMI	Materassina, stuoia di paglia. In Giappone il tatami è una unità di misura per misurare la superficie di un vano.
TE	Mano, braccio.
TE HODOKI	Liberare le mani.
TE GATANA	Mano usata come spada. E' il bordo inferiore della mano, dal lato del mignolo al gomito (ma solitamente si indica sino all'articolazione del polso), col quale si assestano gli atemi, e mediante il quale si immobilizza o si proietta(nage).
TEKUBI	Polso.
TEKUBI OSAE	Immobilizzazione al polso (vedi yonkyo). 4° tecnica di immobilizzazione.
TEKUBI UNDO	Esercizi di mobilizzazione e flessibilità dei polsi.
TEKUBI WAZA	Tecniche di polso.
TEN	Cielo.
TENBIN NAGE	Difesa.
TENCHINAGE	Proiezione cielo-terra.
TENKAN	Cambio di posizione con movimento circolare della gamba posteriore.
TENSHINAGE	Proiezione netta (v.tenchinage)
TOKUI	Particolare, favorito.
TORI	Chi è attaccato ed esegue le tecniche.

TORIFUNE	Esercizio del remare. Usato anche con il termine "funakogi".
TORU	Prendere
TSUBA	Elsa artisticamente lavorata della katana giapponese.
TSUGI	A seguire.
TSUGI ASHI	Spostamento di base; camminare senza sollevare i piedi, facendo scivolare in avanti il piede posteriore sino a toccare quello anteriore.
TSUGU	Unire.
TSUKA	Impugnatura della sciabola.
TSUMA	Dita dei piedi.
TSURI	Pescare, sollevare.
UCHI	Dentro.
UCHIDESI	Discepolo diretto.
UCHIKAITENNAGE	Proiezione rotatoria interna.
UDE	Braccio.
UDE NOBASHI	Immobilizzazione con leva sul braccio (v. gokyo).
UDE OSAE	Immobilizzazione del braccio a terra (v. ikkyo).
UDEKIMENAGE	Proiezione con leva sotto al braccio.
UESHIBA MORIHEI	Il creatore dell' AIKIDO.
UKE	Chi nell'eseguire la tecnica fa la parte dell'attaccante. Colui che viene guidato o lanciato.
UKEMI	Cadute. Metodo per proteggere il corpo attutendo il colpo che esso riceve quando avviene un contatto con il suolo. Si distinguono in Maeukemi (in avanti), Ushiroukemi (all'indietro), Yokoukemi (laterali).
URA	Retro (rispetto all'avversario). Opposto, negativo.
USHIRO	Indietro.
USHIRO UKEMI	Cadute all'indietro.
USHIROWAZA	Tecniche in cui tori è attaccato da dietro.
UTSU	Colpire. UTE = colpita!
WA	Pace, accordo, armonia.
WAKA SENSEI	Il Giovane Maestro.
WAKI	Difesa, "di lato".
WAKI GATAME	Chiave articolare di braccio eseguita lateralmente (al suolo).
WAKIZASHI	Spada giapponese corta (letteralmente: compagno di cintura).
WAZA	Tecniche.
YA	Freccia.
YAMA	Montagna.
YAME	'Stop!. Espressione arbitrata utilizzata per interrompere un combattimento e far tornare i combattenti nelle loro posizioni di partenza.
YARI	Termine generico attribuito a vari tipi di lance ed alabarde.
YARIDO	Addestramento nella pratica dello yari.
YEN	Moneta giapponese.
YOKI	Coltivare energia (composto di Ki).
YOKO	Lato.
YOKOMENUCHI	Colpo laterale con taglio dall'alto verso il basso.
YOKO UKEMI	Caduta laterale.
YON	Quattro.
YONKYO	Tecnica n. 4 (tekubi osae). Consiste nell'applicare una pressione dolorosa al polso di uke.
YOROI (KACHU)	Armatura completa del samurai. L'armatura leggera viene chiamata Kogusoku.
YOSHI	Buono.
YU	Esistere.
YUDANSHA	Chi ha conseguito la cintura nera.
YUKI	Coraggio (composto di Ki).
ZA	Sedile, seggio.
ZA HO	Modo di sedere sui talloni.
ZA REI	Saluto tradizionale eseguito in ginocchio (v. rei).
ZANSHIN	Stato di allerta del combattente, prima e dopo aver colpito il suo avversario, per evitare un'eventuale e inopinata reazione offensiva.
ZAZEN	Sedere in meditazione secondo la pratica zen.
ZORI	Sandali di paglia intrecciata, fissati al piede con una striscia di cuoio passante tra le dita. Attualmente si fabbricano in gomma, caucciù o plastica.
ZUBON	Pantaloni del keikogi.

BUKI WAZA

SUBURI JO

- 1 CHOKU TSUKI
- 2 KAESHI TSUKI
- 3 USHIRO TSUKI
- 4 TSUKI GEDAN KAESHI
- 5 TSUKI JODAN KAESHI
- 6 SHOMEN UCHI KOMI
- 7 RENZOKU UCHI KOMI
- 8 MENUCHI GEDAN GAESHI
- 9 MENUCHI USHIRO TSUKI
- 10 GYAKU YOKOMEN USHIRO TSUKI
- 11 KATATE GEDAN GAESHI
- 12 TOMA KATATE UCHI
- 13 KATATE HACHI NO JI GAESHI
- 14 HASSO GAESHI UCHI
- 15 HASSO GAESHI TSUKI
- 16 HASSO GAESHI USHIRO TSUKI
- 17 HASSO GAESHI USHIRO UCHI
- 18 HASSO GAESHI USHIRO HARAI
- 19 HIDARI NAGARE GAESHI UCHI
- 20 MIGI NAGARE GAESHI TSUKI

SUBURI KEN

- 1 SHOMEN UCHI
- 2 HASSO GAESHI – SHOMEN UCHI
- 3 WAKI GAMAE – SHOMEN UCHI
- 4 SHOMEN UCHI avanzando - KAITEN
- 6 KESA GIRI
- 7 KURAI DACHI
- 8 KURAI DACHI - TSUKI

KIHON TACHI (Ken-Jutsu Kashima Shin Ryu)

- 1 KESA GIRI
- 2 ASHI BARAI UKI BUNE
- 3 KIRI WARI
- 4 WARI TSUKI
- 5 KURAI DACHI



milano**AIKIDO**club.it
ASSOCIAZIONE PER LO STUDIO DELL'AIKIDO