

Agarres

Direcciones

Directivas en el Dojo

El Equipo de Práctica

General

Golpes

Graduaciones y Títulos

Palabras

Partes del Cuerpo

Posturas

Principios

Proyecciones

Técnicas

Diccionario - Agarres

<i>Gyakukatate dori</i>	Tomar con una mano la mano contraria del oponente; tomar la mano derecha del oponente con la mano izquierda de uno.
<i>Katate dori</i>	Una mano que sostiene una mano (mano derecha toma mano derecha .
<i>Kosadori</i>	Agarre de mano (katatedori ai-hanmi).
<i>Morote dori</i>	Dos manos toman una mano.
<i>Kata dori</i>	Agarre de hombro.
<i>Ryokata dori</i>	Agarre de ambos hombros.
<i>Ryote dori</i>	Dos manos toman ambas manos.
<i>Mune dori</i>	Una o dos manos toman de la solapa.
<i>Hiji dori</i>	Agarre del codo.
<i>Sode dori</i>	Agarre de la manga.
<i>Ushiro eri-dori</i>	Agarre del cuello desde atrás.
<i>Ushiro tekubi dori</i>	Agarre de la muñeca desde atrás.
<i>Ushiro ryote dori</i>	Agarre de ambas manos.
<i>Ushiro ryokata dori</i>	Agarre de ambas manos desde atrás.
<i>Ushiro kubi shime</i>	Estrangulación por detrás.

Diccionario - Direcciones

<i>Mae</i>	Hacia adelante
<i>Migi</i>	Derecha
<i>Hidari</i>	Izquierda
<i>Ushiro</i>	Hacia atrás, detrás
<i>Omote</i>	Hacia el frente
<i>Ura</i>	Hacia atrás
<i>Uchi</i>	Hacia adentro
<i>Soto</i>	Hacia afuera
<i>Jodan</i>	Alto
<i>Chudan</i>	Medio
<i>Gedan</i>	Bajo
<i>Heiko</i>	Paralelo
<i>Massugu</i>	Derecho hacia adelante
<i>Naname</i>	Diagonal
<i>Otoshi</i>	Tirar
<i>Shomen</i>	Derecho hacia adelante
<i>Ue</i>	Arriba
<i>Yoko</i>	Horizontal, hacia el lado
<i>Asoko</i>	Más allá
<i>Gyaku</i>	Invertido, opuesto
<i>Hantai</i>	Hacia el otro lado
<i>Kiku</i>	Inferior
<i>Komi</i>	Acercarse or atraer
<i>Soko</i>	Allí, esa posición
<i>Hantai-ni</i>	En la dirección opuesta
<i>Happo</i>	Los ocho lados; en todas direcciones
<i>Ichimonji</i>	Una línea recta
<i>Chokusen</i>	Una línea recta
<i>Naka</i>	Centro
<i>Naka ni</i>	Hacia el centro
<i>Waki</i>	Lado; axila
<i>Zenpo</i>	Hacia el frente

Tenugui	Pequeño pañuelo de mano para secar el rostro. También utilizado bajo el casco en <i>kendo</i> .
Keiko gi, do gi, gi	Uniforme de práctica.
Embu gi	Uniforme / chaqueta de demostración.
Kesa	Solapa/ parte de la vestimenta de los monjes que cuelga del hombro izquierdo.
Mon	Emblema familiar en el uniforme.
Montsuki	Chaqueta de mangas anchas con <i>mon</i> en el pecho, mangas y en la espalda.
Sode	Manga, en la chaqueta de practica.
Tanomo	Mangas grandes en las chaquetas formales.
Uwa gi	Chaqueta de práctica.
Zekken	Parche en el pecho bordado con el nombre de uno y del <i>dojo</i> .
Obi	Cinturón
Hakama	Falda dividida, pantalones de piernas anchas.
Hera	Clavija en la parte de atrás del <i>hakama</i> .
Matadachi	Corte a los lados del <i>hakama</i> .
Koshiita	Placa trasera en el <i>hakama</i> .
Tabi	Calcetines-zapatillas japoneses utilizados en el <i>dojo</i> .
Zori	Sandalias japonesas para utilizar fuera del <i>dojo</i> .

Diccionario - Directivas en el *Dojo*

<i>Ato</i>	Retroceder
<i>Hajime</i>	Comenzar
<i>Hayaku</i>	Rápidamente
<i>Kiyotsukete</i>	Sea cuidadoso
<i>Koutai</i>	Cambiar
<i>Mate</i>	Esperar
<i>Mawatte</i>	Girar
<i>Mokuso</i>	Cerrar los ojos, meditación
<i>Suwatte</i>	Sentarse
<i>Tatte</i>	Levantarse
<i>Yame</i>	Detenerse
<i>Yoi</i>	Listo
<i>Yukuri</i>	Despacio
<i>Yuru yaka ni</i>	Suave
<i>Shinzen ni rei</i>	Saludar hacia el relicario
<i>Sensei ni rei</i>	Saludar a Sensei
<i>Joseki ni rei</i>	Saludar a la sección alta del <i>dojo</i>
<i>Kamiza ni rei</i>	Saludar al <i>kamiza</i> (dioses)
<i>Otagai ni rei</i>	Saludar uno al otro
<i>Rei</i>	Saludar

El Equipo de Práctica

Tenugui	Pequeño pañuelo de mano para secar el rostro. También utilizado bajo el casco en <i>kendo</i> .
Keiko gi, do gi, gi	Uniforme de práctica.
Embu gi	Uniforme / chaqueta de demostración.
Kesa	Solapa/ parte de la vestimenta de los monjes que cuelga del hombro izquierdo.
Mon	Emblema familiar en el uniforme.
Montsuki	Chaqueta de mangas anchas con <i>mon</i> en el pecho, mangas y en la espalda.
Sode	Manga, en la chaqueta de practica.
Tanomo	Mangas grandes en las chaquetas formales.
Uwa gi	Chaqueta de práctica.
Zekken	Parche en el pecho bordado con el nombre de uno y del <i>dojo</i> .
Obi	Cinturón
Hakama	Falda dividida, pantalones de piernas anchas.
Hera	Clavija en la parte de atrás del <i>hakama</i> .
Matadachi	Corte a los lados del <i>hakama</i> .
Koshiita	Placa trasera en el <i>hakama</i> .
Tabi	Calcetines-zapatillas japoneses utilizados en el <i>dojo</i> .
Zori	Sandalias japonesas para utilizar fuera del <i>dojo</i> .

Diccionario - General

<i>Uchi deshi</i>	Estudiante interno
<i>Budo</i>	Arte marcial
<i>Aikido</i>	El camino de la armonía con <i>ki</i>
<i>Dojo</i>	Literalmente, "lugar del camino"
<i>Zanshin</i>	Literalmente, "espíritu que permanece", estado equilibrado y consciente
<i>Kiai</i>	Un grito dado con el propósito de concentrar toda la energía de uno
<i>Satori</i>	Iluminación
<i>Misogi</i>	Ceremonia de purificación
<i>Musubi</i>	Final, conclusión, unión
<i>Shugyo</i>	Entrenamiento, búsqueda del conocimiento
<i>Tatami</i>	Superficie sobre la que se practica
<i>Uke</i>	Receptor de la técnica (atacante)
<i>Nage</i>	El que hace la técnica (defensor)
<i>Bokken</i>	Espada de madera
<i>Bokuto</i>	Espada de madera
<i>Jo</i>	Palo corto (~130 cm de longitud)
<i>Shinai</i>	Espada de bambú
<i>Enten-jizui</i>	Moverse y girar libremente
<i>Genshin</i>	Intuición
<i>Giri</i>	Obligación; lo que se debe hacer
<i>Happo-baraki</i>	Estar totalmente consciente de lo que sucede alrededor de uno
<i>Hiki</i>	Tirar; arrastrar
<i>Hineri</i>	Una vuelta
<i>Hito-e-mi</i>	Armonizar con el movimiento del ataque
<i>Ido</i>	Movimiento
<i>Idori</i>	Técnicas practicadas en seiza
<i>Ikki-ni</i>	De un tirón; instantáneamente
<i>Ima</i>	Ahora
<i>Irimi</i>	Entrar
<i>Kaiten</i>	Rotación
<i>Kaiten-juki</i>	El eje de rotación de una técnica
<i>Kan</i>	Intuición
<i>Karame</i>	Atar; detener, inmovilizar
<i>Karui-geiko</i>	Práctica suave, liviana
<i>Kashaki-uchi</i>	Ataque continuo

Kihon	Fundamental
Kokoro	Espíritu, voluntad, corazón, intuición, humor
Kokoro-gamae	Actitud mental
Kokutsu	Inclinación hacia atrás
Koryu	Estilo antiguo
Kujiki	Esfuerzo, tensión
Kushin	Entrar en el ataque
Kusshinuke	Eludir un ataque
Maai	Distancia en el ataque
Mae-no-sen	Tomar la iniciativa; atacar en el instante en que su oponente lo piensa
Maki	Envuelto
Mawashi	Un giro, una rotación
Moku roku	Un catálogo de técnicas
Mokuso	Meditación
Munen mushin	Golpear sin conciencia
Munen muso	La meta del <i>zazen</i>
Nagashi	Fluir
Ninjo	Lo que debe hacer
No	Partícula posesiva del discurso
Nobashi	Estirado
Nuki	Tirar
Oji	A respuesta
Osae	Presionar; empujar; inmovilizar
Randori	Estilo libre
Reigi	Etiqueta; también <i>reishiki</i>
Renshu	Trabajo fuerte en lo básico
Ritsurei	Una reverencia de pie
Sabaki	movimiento del cuerpo
Saho	La dirección izquierda
Sankaku	Triángulo
Seme-guchi	Una abertura para un ataque
Semete	Atacante
Sen	La iniciativa; también 1000
Senjutsu	Táctica
Sen-no-sen	Tomar la iniciativa justo antes de que el oponente inicie el ataque
Sente	La persona que toma la iniciativa
Shi	Una persona (samurai)
Shiki	Ceremonia, estilo, forma
Shikko	De rodillas

Shinshin	Mente y cuerpo
Shinshin shugyo	Entrenamiento de la mente y el cuerpo
Shinshin toitsu	Mente y cuerpo unificados
Shita	Abajo
Shita-no	De la parte baja
Shizoku	Situación segura
Sho	Pequeño
Shoshin	Mente de principiante
Shuchu	Concentración
Shugeki	Ataque
Sudori	Ímpetu
Tai-atari	Contacto corporal
Tai-chikara	Poder externo (muscular)
Taisabaki	Movimiento del cuerpo
Taijutsu	Arte del cuerpo
Tai-no-henko	Revertir la posición del cuerpo
Tanin-geiko	Practicar con múltiples atacantes
Taoshi	Derribar
Tateki	Múltiples atacantes
Tateki-geiko	Practicar con múltiples atacantes
Tateki-uchi	Pelear con múltiples atacantes
Tenkan	Pivotear
Tsukami	Agarrar (e inmovilizar)
Uchima	Distancia desde la cual se puede golpear dando sólo un paso
Uchimata	El lado interno de la proyección
Uchite	El atacante
Uki	Flotar
Yo	Principio positivo de la naturaleza
Yoko-furumi	Movimiento hacia los lados
Yumi	Un arco (arquería)
Zentai	Total
Fukushiki-kokyu	Respiración abdominal
Ibuki	Un método de respiración que presenta una larga exhalación, seguida de una corta tos para aclarar los pulmones
In-ibuki	Respiración interna (tranquila)
Nogare	Método de respiración que presenta una larga exhalación con un agudo jadeo

Ritsuzen	Meditación de pie
Yo-inbuki	Respiración (potencia) externa

Diccionario - Golpes

Atemi	Golpe a un punto vital
Chudan-zuki	Un golpe a la región abdominal
Gedan-zuki	Golpe descendente
Gyaku-uchi	Cualquier golpe invertido
Gyaku-zuki	Golpear con la parte de atrás de la mano
Jodan-zuki	Golpe hacia la parte superior
Kaeshi-zuki	Contragolpe
Katate-uchi	Golpe con una mano
Men-uchi	Golpe a la cabeza
Mune tsuki	Golpe hacia el nudo del cinturón
Oi-zuki	Golpe dado adelantando un paso
Shomen uchi	Golpe hacia la cabeza por sobre la cabeza de uno
Tsuki	En Aikido, usualmente un <i>Chudan Oi-zuki</i>
Uchi	Por dentro; golpe
Yokomen uchi	Golpe diagonal hacia el lado de la cabeza
Yoko-uchi	Golpe hacia el costado

Diccionario - Graduaciones y Títulos

Kohai	Estudiante menor graduado que uno
Sempai	Estudiante mayor graduado que uno
Sensei	Instructor
Shihan	Un maestro antiguo, el uso es apropiado dentro de la escuela únicamente, cuando sea fuera, usar sensei
Kyu	Graduación del alumno, desde 10 hasta 1, el más alto: jukyu, kukyū, hachikyu, nanakyu, rokyū, gokyu, yonkyū, sankyu, nikkyū, ikkyū
Dan	Graduaciones más avanzadas, from 1 to 10: shodan, nidan, sandan, yondan, godan, rokudan, nanadan, hachidan, kudan, judan
Yudansha	Miembros con graduaciones de dan
Mudansha	Miembros con graduaciones de kyu
Soke	Cabeza del estilo (en realidad cabeza de familia, unificador de los dioses y el linaje)
Doshu	Cabeza del camino (actualmente Moriteru Ueshiba)
Kaicho	"Dueño" de la escuela (organización) por ejemplo: Sei Do Kai
Kancho	"Dueño" de la escuela (edificio) por ejemplo: Yugen Kan
Dojo-cho	"Líder" de un dojo
O Sensei	Gran Maestro (Ueshiba, Morihei)

Diccionario - Palabras y Frases

Arigato	Gracias a usted (informal)
Domo	Gracias (informal)
Domo arigato	Gracias (formal)
Domo arigato gozaimasu	Muchas gracias (muy formal) (para algo que está sucediendo)
Domo arigato gozaimas'ta	Muchas gracias (muy formal) (para algo que recién ha finalizado)
Dozo	Por favor continúe
Gomen nasai	Perdóneme, lo siento
Onegaishimasu	Por favor (cuando se pide algo, usualmente como en "Por favor practiquemos juntos)
Sumimasen	Perdóneme (para atraer atención)
Hai	Sí
lie	No
Wakarimasu	Entiendo

Diccionario - Partes del Cuerpo

Abara	Las costillas
Ago	Mandíbula
Ashi	Pierna
Ashikubi	Tobillo
Atama	Cabeza
Chototsu	Punto de atemi entre los ojos
Daitai	El muslo
Denko	Punto de atemi en las costillas flotantes
Dokko	Punto de presión detrás de la oreja
Empi	El codo
Eri	Solapa
Fukuto	Punto de atemi justo por encima del lado interno de la rodilla
Ganmen	El rostro
Gekon	Punto de presión debajo del labio inferior
Gokoku	Punto de presión en el área carnosa entre el dedo pulgar y el índice
Haishu	El reverso de la mano
Haiwan	Reverso del antebrazo
Hara	El abdomen, estómago
Hiji	Codo
Hiji-zume	Punto de atemi en el lado interno del codo
Hitai	Frente
Ippon-ken	Golpe con un nudillo
Jinchu	Punto de presión sobre el labio superior debajo de la nariz
Jinkai-kyusho	Puntos vitales en el cuerpo humano
Jintai	El cuerpo
Juizo	El área de los riñones
Junchu	Punto de atemi en el labio superior
Kakato	El talón
Kakuto	Reverso de la muñeca (para un golpe)
Kashi	Piernas
Katate	Una mano
Keichu	Punto de atemi en la nuca
Kenkokotsu	Omóplatos
Kikan	Tráquea

Koko	Área entre el dedo pulgar y el índice
Kote	Muñeca
Kubi	Cuello
Kubi-naka	Punto de atemi en la base del cráneo
Kyusho	Punto vital en el cuerpo
Mata	La ingle
Men	Cabeza
Mikazuki	Atemi en la comisura de la boca
Mimi	Orejas
Morote	Ambas manos
Mukozune	Punto de atemi en el medio de la canilla o espinilla
Mune	Pecho
Murasame	Punto de atemi a cada lado del cuello detrás de la clavícula
Naike	Punto de presión sobre el lado interno del tobillo
Nukite	Extremos de los dedos endurecidos
Seika-tanden	Bajo abdomen
Seiken	Frente del puño
Seikichu	La espina dorsal
Senaka	La parte de atrás del cuerpo
Shintai	El cuerpo
Shita hara	Bajo abdomen
Shomen	Cara
Shuhai	Reverso de la mano
Shuto	Canto de la mano
Sode	Manga
Sokei	Ingle
Sokuso	Las puntas de los dedos (para patear)
Sokutei	La base del talón
Sokuto	El canto del pie
Tanden	Abdomen
Tegatana	El brazo como una espada
Teisho	La base de la mano
Tekubi	Muñeca
Te-no-hira	Palma de la mano
Tento	Punto de atemi sobre la cabeza
Tettsui	Puño martillo
Te-ura	El lado interno de la muñeca
Ude	El brazo

Uraken	Reverso del puño
Waki	Axila
Wakikage	Punto de atemi en la axila
Yokomen	El costado de la cabeza
Yubi	Dedo
Zengaku	Frente
Zenshin	El cuerpo entero
Zenwan	Antebrazo

Diccionario - Posturas

Hanmi	Postura media hacia adelante.
Hitoemi	Postura igual, pies paralelos hacia adelante
Iai goshi	Caderas bajas, posición estable.
Iai hiza, Tate hiza	Arrodillarse sobre una pantorrilla.
Kamae	Postura.
Kiza	Arrodillarse, pero sobre los dedos.
Seiza	Arrodillarse sobre ambas pantorrillas.
Tachi	De pie.
Chudan	Kamae medio, espada en el medio, seigan es un chudan gamae .
Gedan	Nivel inferior, espada apuntando hacia abajo.
Hasso gamae	Postura en forma de 8, espada al lado de la cabeza. Usualmente hasso hidari , espada en la derecha, pie izquierdo adelantando.
Jodan	Nivel superior, espada sobre la cabeza. Usualmente hidari jodan , pie izquierdo adelantado.
Karuma	Como waki gamae , espada horizontal.
Kasumi	Brazos cruzados por encima para ocultar la técnica (neblina de montaña).
Kongo	Hoja vertical en frente del rostro.
Seigan	Posición natural, kamae básico.
Waki gamae	Espada apuntando hacia abajo y atrás, para un sutemi (sacrificio) waza . Usualmente la espada sobre el lado derecho (migi waki gamae), pie izquierdo adelantado. Otro propósito - ocultar el largo de la espada, especialmente en caso de que esté rota.

Diccionario - Principios

<i>Ikkyo</i>	1er. principio = oshi taoshi, ude osae
<i>Nikyo</i>	2do. principio = kote mawashi, kotemaki
<i>Sankyo</i>	3er. principio = kote hineri, shibori-kime
<i>Yonkyo</i>	4to. principio = tekubi osae
<i>Gokyo</i>	5to. principio = kuji-osae
<i>Rokkyo</i>	6to. principio = hiji-kime-osae o waki-katame o ude-hishigi.
<i>Nanakyo</i>	7mo. principio = Yonkyo aplicado al dorso de la muñeca
<i>Hakyo</i>	8vo. principio = kote-ori-kakae-kimi, kuji-dori = Nikyo en el cual el codo de <i>uke</i> está en su axila (<i>nage</i>) y su mano es tirada hacia adelante; inmovilizar su mano (<i>uke</i>) con su pie (<i>nage</i>)
<i>Kukyo</i>	9no. principio = nanakyo invertido

Diccionario - Proyecciones

<i>Irimi nage</i>	Proyección entrante ("técnica de 20 años")
<i>Juji nage, juji garami</i>	Proyección de brazos entrelazados ("Proyección No. 10", pues los brazos forman el signo japonés para 10 "+". Brazos cruzados, codos cerrados)
<i>Kaiten nage</i>	Proyección rotativa. <i>Uchi-kaiten nage</i> y <i>soto-kaiten nage</i> (por dentro y por fuera)
<i>Kokyu ho</i>	<i>Morotetori kokyu nage</i> o <i>ryotemochi kokynage ude-oroshi irimi</i>
<i>Kokyu nage</i>	Proyección de la respiración (Existen un zillión de éstas en Aikido. La mayoría de ellas sólo son variaciones de las técnicas básicas)
<i>Koshi nage</i>	Proyección de cadera
<i>Kote gaeshi</i>	Giro hacia afuera de la muñeca
<i>Shiho nage</i>	Proyección de cuatro direcciones
<i>Tenchi nage</i>	Proyección de cielo y tierra
<i>Aiki otoshi</i>	Entrar más profundo y tomar levantar la pierna de uke que se encuentra en el lado externo
<i>Maki otoshi</i>	<i>Nage</i> finaliza abajo sobre una rodilla, habiendo proyectado a <i>uke</i> por sobre el hombro de <i>nage</i>
<i>Sumi gaeshi</i>	Proyección a la esquina
<i>Sumi otoshi</i>	Hacer caer hacia la esquina
<i>Tai-atari uchi otoshi</i>	Desde <i>yokomen-uchi</i> , entrando y bloqueando, <i>uke</i> es proyectado hacia atrás
<i>Ushiro udoroshi</i>	Tirar hacia abajo desde atrás

Kokyu dosa	Movimiento con la potencia de la respiración (desde <i>seiza</i>)
Ganseki otoshi	Palanca de brazo con el codo asegurado sobre el hombro
Katagatame	Una variación de <i>kaiten nage</i> donde se traba el hombro del oponente y se lo lleva directamente al piso en una llave

Diccionario - Técnicas

Ukemi	Literalmente. "recibir con el cuerpo"
Kumitachi	Practica de espada con un compañero
Kumijo	Práctica de <i>jo</i> con un compañero
Tachi dori	Desarmes de espada
Tanto dori	Desarmes de cuchillo
Atemi-waza	Técnicas para golpear un punto vital
Hanashi-waza	Técnicas para escapar de agarres; también conocidas como <i>hazushi-waza</i>
Hanmi-handachi waza	Técnicas de una persona parada y la otra sentada
Henka waza	Técnica variada. Especialmente comenzando una técnica y cambiando a otra en el medio de la ejecución
Hitori waza	"Práctica con compañero invisible"
Jiju waza	Práctica de estilo libre. usualmente un conjunto de ataques o técnicas. Diferente de <i>randori</i> donde todo está permitido.
Kaeshi-waza	Contratécnicas
Kansetsu-waza	Técnicas de dislocación
Katame-waza	Técnicas de agarre; consiste de <i>osae waza</i> , <i>kansetsu waza</i> , y <i>shime waza</i>
Kihon-waza	Técnicas básicas
Nagashi waza	Moverse de una técnica a la otra
Ne waza	Técnicas de agarre
Oji waza	Bloquear y luego contraatacar
Omote waza	Técnicas que son reveladas al público
Osae waza	Técnicas de inmovilización.
Shi waza	Una contratécnica
Sukashi waza	Técnicas realizadas sin permitirle al atacante que complete el agarre o inicie el golpe.
Sutemi waza	Una técnica realizada mediante el sacrificio del propio cuerpo
Suwari waza	Técnicas realizadas con <i>uke</i> y <i>nage</i> sentados.

<i>Tachi waza</i>	Técnicas realizadas de pie..
<i>Te-waza</i>	Técnicas de mano (lo opuesto a las armas)
<i>Uchi-waza</i>	Técnicas de golpes
<i>Ushiro-waza</i>	Técnicas con ataques por detrás
<i>Uke-waza</i>	Técnicas de bloqueo