



**ASSOCIAZIONE DI CULTURA TRADIZIONALE
GIAPPONESE AIKIKAI D'ITALIA**

合
気
道

PROGRAMMA DEGLI ESAMI

A CURA DELLA DIREZIONE DIDATTICA

PROGRAMMA DEGLI ESAMI



PREFAZIONE

Questo programma di esami è stato redatto, come i precedenti, a cura della Direzione Didattica dell'Associazione di Cultura Tradizionale Giapponese Aikikai d'Italia. La differenza più rilevante rispetto all'edizione precedente, riguarda l'aspetto temporale ossia il tempo che DEVE intercorrere tra un esame e l'altro e l'età minima richiesta, 15 anni, per lo shodan.

Gli esaminatori, ma anche gli esaminandi, sono tenuti a rispettare e far valere i parametri temporali indicati, pena l'annullamento dell'esame stesso.

Riportiamo un succinto schema: i tempi indicati sono quelli minimi.

6° kyu: minimo 20 ore di allenamento - 2 mesi da iscrizione

5° kyu: minimo 20 ore di allenamento - 2 mesi da 6° kyu

4° kyu: minimo 60 ore di allenamento - 3 mesi da 5° kyu

3° kyu: minimo 90 ore di allenamento - 4 mesi da 4° kyu

2° kyu: minimo 110 ore di allenamento - 5 mesi da 3° kyu

1° kyu: minimo 150 ore di allenamento - 8 mesi da 2° kyu

1° Dan: minimo 200 ore di allenamento - 12 mesi da 1° kyu

età minima 15 anni

2° Dan: minimo 500 ore di allenamento - 2 anni da 1° Dan

3° Dan: minimo 600 ore di allenamento - 3 anni da 2° Dan

(4 anni da 2° Dan Suisen)

4° Dan: minimo 800 ore di allenamento - 4 anni da 3° Dan

(5 anni da 3° Dan Suisen)

5° Dan: nomina diretta

-I salti di grado saranno convalidati solo se rispettata la somma dei tempi minimi previsti

(esempio: da 5° kyu a 3° kyu tempo minimo 7 mesi 150 ore)

Non sono consentiti salti di grado Dan

-Per i nuovi esami sarà considerata la somma dei nuovi tempi minimi (esempio: per lo shodan sono necessari 36 mesi - 650 ore di allenamento)

Si può sostenere un esame solamente se sono trascorsi 40 giorni dall'iscrizione annuale all'Associazione.

Ricordiamo a tutti gli iscritti di presentarsi all'esame con :

-domanda esame compilata e timbrata dal responsabile del dojo;

-libretto con fotografia, corredato di bollino convalidante l'iscrizione per l'anno in corso.



SESTO KYU

Condizioni necessarie per poter sostenere l'esame:

- almeno 20 ore di allenamento
- minimo 2 mesi di allenamento assiduo dalla data di iscrizione

ESERCIZI PRELIMINARI

AIKITAISO

UKEMI

TACHIWAZA

KATATETORI AIHANMI
KATATETORI AIHANMI
KATATETORI AIHANMI
KATATETORI AIHANMI
KATATETORI AIHANMI

IKKYO (OMOTE e URA)
IRIMINAGE
KOTEGAESHI
SHIHONAGE (OMOTE e URA)
UCHITAIKEN SANKYO (OMOTE e URA)



QUINTO KYU

Condizioni necessarie per poter sostenere l'esame:

- almeno 20 ore di allenamento
- minimo 2 mesi di allenamento assiduo dal conseguimento del sesto kyu

ESERCIZI PRELIMINARI

KOKYUHO: ESERCIZI DI RESPIRAZIONE

sarà ordinato dall'esaminatore quale tipo di esercizio di respirazione dovrà essere effettuato

TAISABAKI

SHIKKO

TACHIWAZA

SHOMENUCHI

SHOMENUCHI
SHOMENUCHI

IKKYO (OMOTE e URA)
IRIMINAGE
KOTEGAESHI

KATATETORI

KATATETORI
KATATETORI
KATATETORI

IKKYO (OMOTE e URA)
SHIHONAGE (OMOTE e URA)
TENCHINAGE
UDEKIMENAGE (OMOTE e URA)

KATATORI

IKKYO (OMOTE e URA)

SUWARIWAZA

KATATETORI AIHANMI

KATATETORI AIHANMI

IKKYO (OMOTE e URA)
IRIMINAGE

RYOTETORI

KOKYUHO



QUARTO KYU

Condizioni necessarie per poter sostenere l'esame:

- almeno 60 ore di allenamento
- minimo 3 mesi di allenamento assiduo dal conseguimento del quinto kyu

TACHIWAZA

| | |
|-------------------|---------------------------------|
| SHOMENUCHI | NIKYO (OMOTE e URA) |
| SHOMENUCHI | SANKYO (OMOTE e URA) |
| SHOMENUCHI | UCHIKAITEN SANKYO (OMOTE e URA) |

| | |
|--------------------|---------------------------|
| YOKOMENUCHI | SHIHONAGE (OMOTE e URA) |
| YOKOMENUCHI | IRIMINAGE |
| YOKOMENUCHI | KOTEGAESHI |
| YOKOMENUCHI | UDEKIMENAGE (OMOTE e URA) |

| | |
|--------------------|------------|
| CHUDANTSUKI | KOTEGAESHI |
| CHUDANTSUKI | IRIMINAGE |

| | |
|-------------------|---------------------|
| KATATETORI | NIKYO (OMOTE e URA) |
| KATATETORI | IRIMINAGE |
| KATATETORI | KOTEGAESHI |

| | |
|-----------------------------------------------|-------------------------|
| KATATERYOTETORI (KATATE MOROTEDORI) | KOKYUNAGE (OMOTE e URA) |
|-----------------------------------------------|-------------------------|

| | |
|------------------|-------------------------|
| RYOTETORI | IKKYO (OMOTE e URA) |
| RYOTETORI | SHIHONAGE (OMOTE e URA) |
| RYOTETORI | TENCHINAGE |

| | |
|-----------------|----------------------|
| KATATORI | NIKYO (OMOTE e URA) |
| KATATORI | SANKYO (OMOTE e URA) |

SUWARIWAZA

| | |
|-------------------|---------------------|
| SHOMENUCHI | IKKYO (OMOTE e URA) |
| SHOMENUCHI | IRIMINAGE |

| | |
|-------------------|---------------------|
| KATATETORI | IKKYO (OMOTE e URA) |
|-------------------|---------------------|

| | |
|-----------------|---------------------|
| KATATORI | IKKYO (OMOTE e URA) |
|-----------------|---------------------|



TERZO KYU

Condizioni necessarie per poter sostenere l'esame:

- almeno 90 ore di allenamento
- minimo 4 mesi di allenamento assiduo dal conseguimento del quarto kyu

TACHIWAZA

SHOMENUCHI
SHOMENUCHI

YONKYO (OMOTE e URA)
SOTOKAITENNAGE

YOKOMENUCHI
YOKOMENUCHI
YOKOMENUCHI
YOKOMENUCHI

IKKYO (OMOTE e URA)
NIKYO (OMOTE e URA)
SANKYO (OMOTE e URA)
UCHIKAITENSANKYO (OMOTE e URA)

CHUDANTSUKI
CHUDANTSUKI
CHUDANTSUKI
CHUDANTSUKI

IKKYO (OMOTE e URA)
NIKYO (OMOTE e URA)
SANKYO (OMOTE e URA)
UCHIKAITENSANKYO (OMOTE e URA)

KATATETORI
KATATETORI
KATATETORI
KATATETORI

SANKYO (OMOTE e URA)
UCHIKAITENSANKYO (OMOTE e URA)
UCHIKAITENNAGE
SOTOKAITENNAGE

KATATERYOTETORI
KATATERYOTETORI
KATATERYOTETORI
KATATERYOTETORI

IKKYO (OMOTE e URA)
IRIMINAGE
KOTEGAESHI
UDEKIMENAGE

RYOTETORI
RYOTETORI
RYOTETORI
RYOTETORI
RYOTETORI
RYOTETORI

NIKYO (OMOTE e URA)
SANKYO (OMOTE e URA)
UCHIKAITENSANKYO (OMOTE e URA)
IRIMINAGE
KOTEGAESHI
UDEKIMENAGE



KATATORI

KATATORI

YONKYO (OMOTE e URA)

TENCHINAGE

RYOKATATORI

RYOKATATORI

RYOKATATORI

IKKYO (OMOTE e URA)

NIKYO (OMOTE e URA)

SANKYO (OMOTE e URA)

USHIROWAZA

RYOTETORI

RYOTETORI

RYOTETORI

RYOTETORI

RYOTETORI

RYOTETORI

IKKYO (OMOTE e URA)

NIKYO (OMOTE e URA)

SANKYO (OMOTE e URA)

SHIHONAGE (OMOTE e URA)

KOTEGAESHI

IRIMINAGE

SUWARIWAZA

SHOMENUCHI

SHOMENUCHI

SHOMENUCHI

SHOMENUCHI

NIKYO (OMOTE e URA)

SANKYO (OMOTE e URA)

KOTEGAESHI

SOTOKAITENNAGE

KATATORI

KATATORI

NIKYO (OMOTE e URA)

SANKYO (OMOTE e URA)

SECONDO KYU

Condizioni necessarie per poter sostenere l'esame:

- almeno 110 ore di allenamento
- minimo 5 mesi di allenamento assiduo dal conseguimento del terzo kyu

TACHIWAZA

SHOMENUCHI
SHOMENUCHI

GOKYO (URA)
HIJIKIME OSAE (OMOTE e URA)

YOKOMENUCHI
YOKOMENUCHI
YOKOMENUCHI

YONKYO (OMOTE e URA)
TENCHINAGE
KOKYUNAGE

CHUDANTSUKI
CHUDANTSUKI
CHUDANTSUKI

YONKYO (OMOTE e URA)
SOTOKAITENNAGE
HIJIKIME OSAE (OMOTE e URA)

JODANTSUKI
JODANTSUKI
JODANTSUKI
JODANTSUKI

IKKYO (OMOTE e URA)
NIKYO (OMOTE e URA)
SANKYO (OMOTE e URA)
UCHIKAITENSANKYO (OMOTE e URA)

KATATETORI
KATATETORI

YONKYO (OMOTE e URA)
HIJIKIME OSAE

KATATORI

UCHIKAITENSANKYO (OMOTE e URA)

KATATERYOTETORI
KATATERYOTETORI
KATATERYOTETORI
KATATERYOTETORI
KATATERYOTETORI
KATATERYOTETORI

NIKYO (OMOTE e URA)
SANKYO (OMOTE e URA)
UCHIKAITENSANKYO (OMOTE e URA)
HIJIKIME OSAE
SHIHONAGE (OMOTE e URA)
JUJIGARAMINAGE

RYOTETORI
RYOTETORI
RYOTETORI
RYOTETORI
RYOTETORI

SHIHONAGE (OMOTE e URA)
HIJIKIME OSAE (OMOTE e URA)
UCHIKAITENSANKYO (OMOTE e URA)
UCHIKAITENNAGE
SOTOKAITENNAGE



RYOKATATORI

RYOKATATORI
RYOKATATORI

YONKYO (OMOTE e URA)

IRIMINAGE
TENCHINAGE

MUNETORI

MUNETORI
MUNETORI
MUNETORI

IKKYO (OMOTE e URA)

NIKYO (OMOTE e URA)
SANKYO (OMOTE e URA)
HIJIKIME OSAE (OMOTE e URA)

KATATORIMENUCHI

KATATORIMENUCHI
KATATORIMENUCHI
KATATORIMENUCHI

IKKYO (OMOTE e URA)

NIKYO (OMOTE e URA)
SANKYO (OMOTE e URA)
YONKYO (OMOTE e URA)

USHIROWAZA

RYOTETORI

RYOTETORI
RYOTETORI
RYOTETORI
RYOTETORI
RYOTETORI

YONKYO (OMOTE e URA)

UDEKIMENAGE
HIJIKIME OSAE (OMOTE e URA)
JUJIGARAMINAGE
KOKYUNAGHE

RYOKATATORI

RYOKATATORI
RYOKATATORI

IKKYO (OMOTE e URA)

NIKYO (OMOTE e URA)
SANKYO (OMOTE e URA)

HANMIHANTACHIWAZA

KATATETORI AIHANMI

KATATETORI AIHANMI
KATATETORI AIHANMI

IKKYO (OMOTE e URA)

IRIMINAGE
KOTEGAESHI

SUWARIWAZA

SHOMENUCHI

SHOMENUCHI
SHOMENUCHI

YONKYO (OMOTE e URA)

GOKYO
HIJIKIME OSAE (OMOTE e URA)

KATATORI

YONKYO (OMOTE e URA)

RYOKATATORI

RYOKATATORI
RYOKATATORI

IKKYO (OMOTE e URA)

NIKYO (OMOTE e URA)
SANKYO (OMOTE e URA)

PRIMO KYU

Condizioni necessarie per poter sostenere l'esame:

- almeno 150 ore di allenamento
- minimo 8 mesi di allenamento assiduo dal conseguimento del secondo kyu

TACHIWAZA

SHOMENUCHI

SHOMENUCHI
SHOMENUCHI
SHOMENUCHI
SHOMENUCHI

SHIHONAGE (OMOTE e URA)

KOKYUNAGE
TENCHINAGE
UDEKIMENAGE□

YOKOMENUCHI

YOKOMENUCHI
YOKOMENUCHI
YOKOMENUCHI
YOKOMENUCHI

GOKYO (OMOTE e URA)

HIJIKIME OSAE (OMOTE e URA)
UCHIKAITENNAGE
SOTOKAITENNAGE

CHUDANTSUKI

CHUDANTSUKI
CHUDANTSUKI
CHUDANTSUKI
CHUDANTSUKI

GOKYO(URA)

KOKYUNAGE
SHIHONAGE (OMOTE e URA)
UDEKIMENAGE

JODANTSUKI

JODANTSUKI
JODANTSUKI
JODANTSUKI
JODANTSUKI
JODANTSUKI

YONKYO (OMOTE e URA)

GOKYO(URA)
HIJIKIME OSAE (OMOTE e URA)
SHIHONAGE (OMOTE e URA)
IRIMINAGE
KOTEGAESHI

KATATERYOTETORI

YONKYO (OMOTE e URA)

RYOTETORI

RYOTETORI

KOKYUNAGE

JUJIGARAMINAGE

RYOKATATORI

KOKYUNAGE

KATATORIMENUCHI

KATATORIMENUCHI
KATATORIMENUCHI
KATATORIMENUCHI
KATATORIMENUCHI
KATATORIMENUCHI

SHIHONAGE (OMOTE e URA)

IRIMINAGE
KOTEGAESHI
HIJIKIME OSAE (OMOTE e URA)
JUJIGARAMINAGE



MUNETORI

MUNETORI
MUNETORI
MUNETORI

SHIHONAGE (OMOTE e URA)
NIKYO (OMOTE e URA)
UCHIKAITENSANKYO (OMOTE e URA)
IRIMINAGE

MUNETORIMENUCHI

MUNETORIMENUCHI
MUNETORIMENUCHI
MUNETORIMENUCHI
MUNETORIMENUCHI
MUNETORIMENUCHI

IKKYO (OMOTE e URA)
NIKYO (OMOTE e URA)
SANKYO (OMOTE e URA)
YONKYO (OMOTE e URA)
HIJIKIME OSAE (OMOTE e URA)
JUJIGARAMINAGE

USHIROWAZA

RYOKATATORI

RYOKATATORI
RYOKATATORI

IRIMINAGE
KOTEGAESHI
KOKYUNAGE

KATATETORIKUBISHIME

KATATETORIKUBISHIME
KATATETORIKUBISHIME

IKKYO (OMOTE e URA)
SANKYO (OMOTE e URA)
HIJIKIME OSAE (OMOTE e URA)

USHIROERITORI

USHIROERITORI
USHIROERITORI
USHIROERITORI

IKKYO (OMOTE e URA)
NIKYO (OMOTE e URA)
SANKYO (OMOTE e URA)
HIJIKIME OSAE (OMOTE e URA)

HANMIHANTACHIWAZA

KATATETORI

KATATETORI
KATATETORI
KATATETORI

IKKYO (OMOTE e URA)
SHIHONAGE (OMOTE e URA)
UCHIKAITENNAGE
SOTOKAITENNAGE

RYOTETORI

SHIHONAGE (OMOTE e URA)

SUWARIWAZA

SHOMENUCHI

JIYUWAZA (OMOTE e URA)

RYOKATATORI

RYOKATATORI

YONKYO (OMOTE e URA)
KOKYUNAGE

KATATORIMENUCHI

KATATORIMENUCHI

IRIMINAGE
KOTEGAESHI



SHODAN PRIMO DAN

Condizioni necessarie per poter sostenere l'esame:

- almeno 200 ore di allenamento
- minimo 12 mesi di allenamento assiduo dal conseguimento del primo kyu.
- Età minima consentita: anni 15

PARTE PRIMA

Durante i raduni ufficiali la Commissione Esaminatrice osserverà coloro che dovranno sostenere l'esame per apprezzare con quale impegno ed efficacia effettuino gli esercizi di respirazione, seiza e le tecniche.

PARTE SECONDA

Tecniche di base:

- **TACHIWAZA**

- **USHIROWAZA**

- **HANMIANTACHIWAZA**

- **SUWARIWAZA**

- **AIKIJO: Movimento di Jo n° 1 Base**

Variazione delle tecniche di base:

- L'esaminatore chiederà particolari forme di attacco e difesa.
- L'esaminando dovrà mostrare un livello tecnico notevolmente migliorato rispetto al primo kyu.



NIDAN

SECONDO DAN

Condizioni necessarie per poter sostenere l'esame:

- almeno 500 ore di allenamento
- minimo 2 di allenamento assiduo dallo ShoDan.

PARTE PRIMA

Durante i raduni ufficiali la Commissione Esaminatrice osserverà coloro che dovranno sostenere l'esame per apprezzare con quale impegno ed efficacia effettuino gli esercizi di respirazione, seiza e le tecniche.

PARTE SECONDA

Tecniche di base: come ShoDan.

-L'esaminando dovrà mostrare un livello tecnico notevolmente migliorato .

Inoltre:

- FUTARIDORI

- TANTODORI

- AIKIKEN

Esercizi base di aikiken

Yokomenuchi Shihonage n° 1 - 2 - 3 Omote e Ura

- AIKIJO

- Movimento di Jo n° 1 Base - n°1 parte A - B



SANDAN TERZO DAN

Condizioni necessarie per poter sostenere l'esame:

- almeno 600 ore di allenamento
- minimo 3 anni di allenamento assiduo dal conseguimento NiDan.
(4 anni dal conseguimento del NiDan Suisen)



PARTE PRIMA

Durante i raduni ufficiali la Commissione Esaminatrice osserverà coloro che dovranno sostenere l'esame per apprezzare con quale impegno ed efficacia effettuino gli esercizi di respirazione, seiza e le tecniche.

PARTE SECONDA

Tecniche di base: come NiDan.

- L'esaminando dovrà mostrare un livello tecnico notevolmente migliorato.

Inoltre:

- AIKIKEN

- AIKIJO

In particolare: Movimento di Jo n° 2



YONDAN QUARTO DAN

Condizioni necessarie per poter sostenere l'esame:

- almeno 800 ore di allenamento
- minimo 4 anni di allenamento assiduo dal conseguimento del grado San Dan (5 anni dal conseguimento del SanDan Suisen)



PARTE PRIMA

Durante i raduni ufficiali la Commissione Esaminatrice osserverà coloro che dovranno sostenere l'esame per apprezzare con quale impegno ed efficacia effettuino gli esercizi di respirazione, seiza e le tecniche.

PARTE SECONDA

Tecniche di base: come San Dan.

-L'esaminando dovrà mostrare un livello tecnico notevolmente migliorato.

- TACHIDORI

- JODORI



GO DAN QUINTO DAN

Nomina diretta da parte dello Zaidanhojin Aikikai (Giappone) su segnalazione del Direttore Didattico dell'Associazione di Cultura Tradizionale Giapponese Aikikai d'Italia.



VOCABOLARIO



REGOLE DI FONETICA

Accento

Come regola generale, possiamo dire che per pronunciare nel modo più corretto la lingua giapponese, occorre considerare le varie sillabe di ciascuna parola sprovviste di accento tonico e pronunciarle perciò con eguale tono

Vocali

La pronuncia delle vocali **a, e, i, o, u** è in linea generale assai vicina a quella della lingua italiana; fanno eccezione **i** ed **u**, che hanno un suono quasi impercettibile davanti a **k** ed **h** (es. shihonage) e in fine parola.

Consonanti

Nella lingua giapponese le consonanti hanno pronuncia simile all'italiano salvo:

- ch** seguito da vocale ha suono simile alla **c** dolce italiana (es. cibo)
- k** suona come la **c** dura ed il **ch** della lingua italiana (es. casa, chiodo)
- j** seguito da vocale ha un suono simile alla **g** dolce italiana (es. gioco)
- sh** seguito da vocale va pronunciato come lo **sc** dolce italiano (es. scivolo)
- h** indica leggera aspirazione, più vicina al nostro **f**, che alla **h** aspirata anglo-tedesca
- l/r** il suono **l** nella lingua nipponica non esiste, ma è sostituito dalla **r** che ha però un numero di vibrazioni minore rispetto alla **r** italiana, così la pronuncia giapponese di questo suono è intermedia tra la **r** e la **l**
- s** ha sempre suono aspro (es. naso) da non confondersi con la nostra **s** dolce (es. chiuso)
- w** come la **w** inglese, ha un suono vicino alla **u**
- y** suona come la **i** consonantica italiana (es. aiuto)

A

ai = unione, armonia

aihanmi = posizione reciprocamente uguale di uke e tori

aikido = metodo per raggiungere l'armonia con l'energia dell'universo

aikiken = metodo della spada nell'aikido

aikitaiso = ginnastica tipica dell'aikido

ashi = piede

ayumi ashi = camminare portando il piede che si trova avanti verso l'esterno del corpo

B

boken = spada di legno

bushi = cavaliere feudale giapponese

bushido = codice d'onore del bushi

C

cha = te

chi = terra

chudan = fascia addominale corrispondente al plesso solare

chudantsuki = pugno diretto al plesso solare

D

dan = grado attribuito con l'acquisizione della cintura nera

do = via, metodo

dojo = luogo sacro ove si pratica un'arte marziale

Doshu = Guida

dozo = prego!

E

embukai = dimostrazione aperta al pubblico

eri = parte alta del bavero del keikogi

eritori = presa al bavero

F

futaridori = tecniche con attacco contemporaneo di 2 persone

G

gassho = posizione di concentrazione con le mani congiunte

gedan = fascia dell'addome corrispondente al basso ventre

gedantsuki = pugno al basso ventre

go = cinque

gokyo = tecnica nm.5

gyakuhanmi = posizione obliqua inversa di uke e tori

H

hachi = otto

hai = sì

haishin undo = esercizio a coppie con flessione e stiramento della schiena

hakama = pantaloni del costume tradizionale dei samurai; in aikido viene indossata dalla cintura nera

hanmi = posizione iniziale della pratica dell'aikido (piedi a triangolo)

hanmihantachiwaza = tecniche con tori in posizione seduta ed uke in piedi

hara = centro delle energie vitali

hidari = sinistra

hidarihanmi = posizione obliqua sinistra

hijikimosae = immobilizzazione al gomito

honbu dojo = palestra centrale



I

iaido = arte di sguainare la spada

ichi = uno

ie = no

ikkyo = tecnica nm.1

irimi = entrare nell'attacco dell'avversario

iriminage = proiezione in entrata

J

jiyuwaza = serie completa delle tecniche previste per un attacco dato

jo = bastone

judan = parte superiore del corpo corrispondente al capo

jodantsuki = pugno diritto al volto

jodori = tecniche su attacco con bastone

ju = dieci

jujigarami = proiezione con le braccia incrociate

K

kaiten = cambio del fronte di 90° o 180° ottenuto ruotando il corpo sulla parte anteriore del piede

kaitennage = proiezione in rotazione

kamae = posizione di guardia assunta all'inizio di una tecnica

kami kaze = vento divino; guerriero suicida giapponese della II guerra mondiale

kata = spalla

kata = forma

katamewaza = tecniche di immobilizzazione

katana = spada

katatetori = presa ad un polso

katatori = presa ad una spalla

keiko = allenamento

keikogi = costume di cotone bianco per le arti marziali

ken = spada giapponese

kendo = scherma giapponese; via della spada

ki = spirito, energia mentale, forza vitale del corpo

kiai = emissione sonora vocale in concentrazione

kimono = abito tradizionale giapponese

kinonagare = corrente dello spirito

kokoro = cuore, spirito

kokyu = respirazione; momento di concentrazione e di armonizzazione del singolo con la Natura

kokyu ryoku = potenza del respiro

kokyu ryoku no hosei ho = esercizio della potenza del respiro

kokyunage = proiezione con la potenza del respiro

koshi = vita, busto, zona della cintura

koshinage = proiezione con movimento di torsione del busto

kote = polso

kotegaeshi = proiezione con torsione esterna del polso

kote mawashi = torsione interna del polso

ku = nove

kubi = collo

kubishime = strangolamento

kyu = grado, si attribuisce fino al conseguimento della cintura nera

kyu = arco

M

ma-ai = giusta distanza

mae = in avanti

maegeri = calcio diritto

mae ukemi = cadute in avanti

migi = destra

migihanmi = posizione obliqua destra

mune = petto

munetori = presa al petto



N

nage = proiezione
nage waza = tecniche di proiezione
ni = due
nikyo = tecnica nm.2

O

obi = cintura
okuriashi = spostamento di base; si esegue senza sollevare i piedi facendo scivolare avanti il piede posteriore prima che l'anteriore abbia compiuto il passo
okuru = inviare, spedire
omote = fronte (rispetto all'avversario)
jodori = tecniche su attacco con bastone
ju = dieci
jujigarami = proiezione con le braccia incrociate

R

rei = saluto di ringraziamento
roku = sei
ryohijitori = presa ad entrambi i gomiti
ryokatatori = presa ad entrambe le spalle
ryotemochi = presa con due mani ad un polso (anche katateryotetori)

S

sabaki = movimento
samurai = guerriero feudale giapponese
san = tre
san = suffisso: signore, signora
sankyo = tecnica nm. 3
seika no itten = il punto unico, il centro dell'uomo
seika tanden = centro della regione addominale, idealmente tre dita sotto l'ombelico; punto d'unione delle energie psicofisiche dell'uomo
seiza = concentrazione in posizione seduta
sensei = maestro
seppuku = suicidio rituale mediante il taglio dell'addome
shiho giri = taglio su quattro lati
shihonage = proiezione su quattro lati
shikko = camminare sui ginocchi
shin = anima, sentimento
shomenuchi = colpo frontale con taglio dall'alto verso il basso
shomentsuki = colpo frontale con pugno
sichi = sette
sotai dosa = esercizi preparatori a coppie
soto = fuori, esterno
seiza = concentrazione in posizione seduta
sotokaitennage = proiezione rotatoria esterna
suwariwaza = tecniche in posizione seduta

T

tachidori = tecniche su attacco con spada
tai = corpo
tachiwaza = tecniche in piedi
taisabaki = tecniche di spostamento
tanden = v. seika tanden
tachidori = tecniche su attacco con spada
tandoku dosa = esercizi preparatori individuali
tanto = pugnale
tantodori = tecniche su attacco con pugnale
tatami = materassina, stuoia di paglia



te = mano, braccio
tekubi = polso
tekubi osae = immobilizzazione al polso (v. yonkyo)
ten = cielo
tenchinage = proiezione cielo-terra
tenkan = cambio di posizione con movimento circolare della gamba posteriore
tori = chi è attaccato ed esegue le tecniche
tsuba = elsa artisticamente lavorata della katana giapponese
tsughiashi = spostamento di base: camminare senza sollevare i piedi, facendo scivolare in avanti il piede posteriore sino a toccare quello anteriore
tsuki = pugno

U

uchi = dentro
uchikaitennage = proiezione rotatoria interna
ude = braccio
udekimenage = proiezione con leva sotto il braccio
ude nobashi = immobilizzazione con leva sul braccio (v. gokyō)
ude osae = immobilizzazione con il braccio a terra (v. ikkyō)
uke = chi nell'eseguire la tecnica fa la parte dell'attaccante
ukemi = cadute
ura = retro (rispetto all'avversario)
ushiro = indietro
ushiro ukemi = cadute all'indietro
ushirowaza = tecniche in cui tori è attaccato da dietro
ute = colpite!

W

Waka Sensei = il giovane Maestro
wakizashi = spada giapponese corta
waza = tecniche

Y

yoko = lato
yokomenuchi = colpo laterale con taglio dall'alto verso il basso
yon = quattro
yonkyo = tecnica nm. 4 (v. tekubi osae)
yoshi = buono
yu = esistere
yudansha = chi ha conseguito la cintura nera

Z

za ho = sedere sui talloni
za zen = sedere in meditazione secondo la pratica Zen



