



Терминология для 4 кю Айкигосинкан Айкидо

Ай	Всеобъемлющая Любовь, связанная с Миром, Добром и Состраданием. Гармония. Объединение
Айки	Дух гармонии. Духовная любовь. Объединённая энергия гармоничных законов вселенной.
Айки-будзюцу	первоначальное название Айкидо (следующее - Айкибудо)
Айкидо	Путь духовной гармонии. Путь объединённой энергии Вселенной
Айкидока	Человек, практикующий Айкидо
Ай-ханми	позиция "соответствия"; положение партнёров по отношению друг к другу, при котором они находятся в одноимённых стойках (оба в правосторонней, либо оба в левосторонней)
Ай-ханми катате тори	из позиции "соответствия" одноимённый захват: правой рукой за правую руку, или наоборот
Аригато	"спасибо" - перевод с японского
Аси	часть ноги ниже колена
Атама	голова
Атэми	удар, применяемый для нейтрализации действий противника, т.е. для того, чтобы он расслабился, потерял равновесие или снизил концентрацию для дальнейших действий
Аюми-аси	скользящий шаг вперёд задней ногой со сменой позиции
Будо	воинский путь
Буси	воин, самурай
Бусидо	путь воина; кодекс чести самурая
Вадза	техника; раздел техник
Госин	самозащита, самосохранение
Гоккё	пятый контроль айкидо, используемый для удержания партнёра
Гедан	нижний уровень, нижняя часть тела
Гери	удар ногой
Гурума	переворот, "колесо"
Гяку	противоположный, разноимённый
Гяку-ханми	положение партнёров по отношению друг к другу, при котором они находятся в разноимённых стойках (у одного- правосторонняя, у другого - левосторонняя)
Гяку ханми катате тори	захват одной рукой разноимённой руки партнёра, при разноимённой стойке
Дзё	деревянная палка, длиной 1,2 – 1,3 метра
Дзёдан	верхний уровень; область человеческого тела от плеч до макушки головы
Дзю вадза	техника свободной работы с партнёром, выполняется непрерывно и без остановок. Главное - не останавливаться в задумчивости, какой приём применить.
Дзюдзи-гараму укеми	страховка со "скрещенными руками" - делается перекатом, при выполнении которого руки партнера скрещены на груди
До	"Путь"; "дорога поиска истины"; чаще всего, японское искусство, целью которого является техническое и духовное совершенство
Доги	одежда для изучения Пути (перевод с яп.: ги - одежда, до - Путь)
Додзё	тренировочный зал; "место, где постигается Путь". Происходит от ведического слова "Доджанг", что означало местом для получения знаний в университете. Название применимо к буддийским храмам и любому тренировочному залу, где исповедуется Путь.

Домо аригато годзаймас	дословно: "большое спасибо" (пер. с японского); форма благодарности в Японии
Ёри	воротник одежды
Ёри тори	захват за воротник одежды
Йокомэн	боковая сторона лицевой части головы
Йокомэн учи	рубящий удар в боковую сторону лицевой части головы
Йоко-гери	удар ногой в бок
Йоко маваси-цки	сбоку круговой удар рукой(кулаком)
Йоко-укеми	страховка в сторону, в бок
Иrimi	дословно: "встречный вход" (пер. с японского).
Иrimi тенкан	двойной разворот двумя шагами вперёд, со скручиванием на 180 градусов, начиная с задней ноги
Иrimi-нагэ	бросок "входом навстречу", с помощью контроля головы партнёра
Кан	организация, школа
Камаэ	стойка
Ката	плечо, часть руки
Ката тори	захват одной рукой за плечо
Катате	одна рука
Катате тори	захват одной рукой за одну руку
Кохай	(яп. 後輩, ко:хай, букв. «товарищ, стоящий позади») — человек, менее опытный, младший ученик
Кокоро	по-японски означает «сердце», в духовном смысле (боле подробно см.здесь)
Кейкоги	(яп. 稽古着) перевод с японского: ги - одежда, кейко - тренировка; одежда для тренировок. Для различных боевых искусств используются различающиеся между собой кэйкоги: айкидоги (合気道着 или 合気道衣, айкидо) дзюдоги (柔道着 или 衣, дзюдо) дзюдзюцуги (柔術着 или 柔術衣, джиу-джитсу); каратэги (空手着 или 空手衣, каратэ)
Ки	жизненная энергия; жизнетворная субстанция Вселенной; Дух
Кихон	основа, база
Кихон доса	базовое упражнение
Кокю-нагэ	бросковая техника, при исполнении которой используется "сила дыхания"
Коси	тазобедренный сустав; часть ноги от колена до таза
Коси-нагэ	бросок через бедро
Коте-гаеси	скручивание, выворачивание кисти наружу
Кудзуси	(яп. 崩し:くずし) - термин в японских боевых искусствах, обозначающий выведение оппонента из равновесия.
Кю	ученическая степень, разряд
Ма-ай	оптимальная(гармоничная) дистанция между партнёрами для выполнения технических действий; минимально-безопасная дистанция до противника
Маваси	круговой
Маваси гери	удар ногой по кругу
Мае тенкан	разворот круговым шагом задней ногой вперёд вокруг передней ноги на 180 градусов
Мае гери	прямой удар ногой перед собой
Мокусю	медитация с закрытыми глазами, обычно перед началом тренировки
Мороте тори	захват двумя руками за одну руку
Нагэ	1.бросок; 2.человек, проводящий технику, делающий приёмы
Нагэ вадза	бросковая техника

Никкё осае	второй способ удержания противника на контроле
Омотэ	"вперёд", впереди
Онегай симас!	Очень вежливое выражение, часто используемое в просьбах, типа: "сделайте нечто для меня". Традиционное приветствие в начале тренировки: "пожалуйста примите моё участие".
Осаэ	контроль, фиксация
Осаэ вадза	техника контроля, удержания
Отоси	опрокидывание, сбрасывание.
Рандори	свободная практика или спарринг против одного или нескольких партнёров, у которых задача многократно атаковать
Рио ката тори	захват двумя руками за два плеча
Риоте	две руки, двумя руками
Риоте тори	захват двумя руками за две руки
Рио соде тори	захват двумя руками за два рукава
Рей	поклон; форма почтения, уважения и благодарности
Соде	рукав (локоть)
Соде тори	захват за рукав (локоть)
Санкё осаэ	третий способ удержания противника на контроле
Сёмен	впереди, спереди, лицевая часть; передняя часть додзё
Сёмен-учи	рубящий удар прямо перед собой в центральную лицевую часть головы
Сихан	мастер-наставник; титул, применяемый к учителям высших рангов
Сихо	дословно "четыре стороны" (пер.с японского)
Сихо-наге	дословно "бросок в четырех направлениях, на четыре стороны"
Суми-отоси	«сбрасывание во внутренний угол», выведение из равновесия толчком назад
Субури	индивидуальное упражнение с оружием
Сэйдза	японская классическая позиция сидя на коленях; позиция должна быть простой: опустившись на колени, сесть на подошвы ступней, со скрещенными сзади кончиками больших пальцев ног, при этом спина должна быть прямой, голова стоять вертикально; главное при этом - расслабленная поза, позволяющая идти сильному вертикальному потоку Ки
Сэмпай	дословно «товарищ, стоящий впереди» — японский термин, обычно обозначающий того человека, у которого больше опыта в той или иной области, при этом возраст не имеет значения
Сэнсей	буквально "тот, кто рожден перед нами" (первый слог "Sen" означает «быть прежде других» или «быть в начале», второй слог "Sei" означает «быть рожденным»); наставник; сэнсеем называют человека, когда хотят выразить ему своё уважение(в свою очередь, «Kyoshi» – это определение профессиональной направленности)
Тай-дзюцу	дословно "техника тела"; техники, выполняемые без оружия
Тай - сабаки	" движение тела"; техника перемещений и поворотов
Те-гатана	«рука-меч»; использование удара Тэ-гатаной, разработанного в IX в. принцем Тэйдзюном Фудзиварой, считается началом формального Айки
Тенкан	"вращение", круговое движение
Тори	захват
Тюдан	"средний уровень"; уровень человеческого тела от живота до плеч
Уке	1.дословно "участник"; партнёр, на котором выполняется техническое действие; 2. защита
Ура	позади
Укеми	самостраховка, выполняемая падением или перекатом
Уракен	тыльная сторона кулака
Уракен-цуки	удар тыльной стороной кулака от себя

Усиро	задняя сторона, назад
Усиро тенкан	разворот круговым шагом задней ногой за спину вокруг передней ноги на 180 градусов
Усиро гери	удар назад пяткой
Усиро ёри тори	захват одной рукой сзади за воротник
Усиро рио ката тори	захват сзади за два плеча
Усиро риоте тори	захват сзади за два запястья
Усиро рио соде тори	захват сзади за два рукава (локтя)
Учи	рубящий удар ребром ладони
Хакама	традиционный тип японских штанов (штаны-юбка)
Ханми	полуоткрытая стойка, в которой ступни образуют как бы треугольник
Хара	дословно "живот"; жизненный центр(вторая чакра, расположенная примерно в 1,5 дюймах (4 см) ниже пупка); центр разума и духа, где происходит сосредоточение энергии Ки
Хидари камае	левосторонняя позиция(левая нога спереди)
Хидза	колено
Цуки	прямой удар кулаком; колющее(тычковое) движение мечом или палкой
Цуги аси	короткий скользящий шаг, без смены позиции
Эмпи (хидзи)	локоть
Юби	пальцы рук
Юби тори	захват за пальцы

Основатель Айкидо

Основатель Айкидо: Морихей Уэсиба. Родился 14 декабря 1883 года. Умер 26 апреля 1969 года). Родился в городе Танабэ в Японии. Известен как О-Сэнсэй («Великий учитель»).

Айкидо создано Уэсибой на основе элементов традиционных японских единоборств Дайто-рю Айки-дзюцу, кэн-дзюцу и дзё-дзюцу. Название Айкидо состоит из трёх иероглифов: ай (合)Любовь, объединение, гармония; ки (氣) — духовная сила, энергия; до (道)- Путь.

Основной принцип Айкидо как системы самообороны - использование силы (Ки) противника против него самого. В Айкидо используются броски (нагэ-вадза), болевые удержания (осаэ-вадза), удары (атэми). Также характерной чертой айкидо являются круговые движения при уходе с линии атаки и выведение противника из равновесия (кудзуси).

Наши клубы и школа SBSK

Спортивный клуб SBSK Draakon был создан в сентябре 1996 года, Сергеем Бобровым, как клуб Айкидо. Сегодня в клубе работают секции: Айкидо, Спорт Чанбара, фехтование на шпаге. С 1999 до 2012 года клуб входил в состав Всемирного Центра Real Aikido(WCRA). С 2005 года входит в состав Эстонского Союза Спорт Чанбара(ESCL), с 2009 года входит в состав Эстонской Федерации Айкидо, в 2011 году вошёл в состав Эстонского Союза Фехтования(EVL) и с 2013 года в Aikigoshinkan Foundation(AGKF). На базе SBSK Draakon были разработаны учебные программы по Айкидо и Спорт Чанбара, которые были зарегистрированы в августе 2010 года Министерством образования Эстонии, что дало возможность создать спортивную школу с названием Спортивная школа Сергея Боброва (SBSK). В SBSK принимаются дети с 6 лет и проходят обучение до 19 лет. По программам SBSK проходят обучение ученики двух таллиннских спортивных клубов: SBSK Draakon и Spordiliider. Spordiliider был основан в 2012 году Станиславом Литовских.

Айкигосинкан Айкидо

Айкидо организации Айкигосинкан. Айкигосинкан - это школа Айкидо и самообороны(Госин), основанная на принципах Айки. Обучение по программе школы даёт возможность развития гармоничной личности с выработыванием эффективных навыков самозащиты на основе законов Айкидо.

