

NÚMEROS

1 - 10		11 - 20		10 - 100		100 - 1000	
1	ichi	11	jû ichi	10	jû	100	hyaku
2	ni	12	jû ni	20	ni jû	200	ni hyaku
3	san	13	jû san	30	san jû	300	san byaku
4	shi / yon	14	jû yon / jû shi	40	yon Jû	400	yon hyaku
5	go	15	jû go	50	go jû	500	go hyaku
6	roku	16	jû roku	60	roku jû	600	roppyaku
7	shichi / nana	17	jû shichi / jû nana	70	nana Jû	700	nana hyaku
8	hachi	18	jû hachi	80	hachi Jû	800	happyaku
9	kyû	19	jû ku / jû kyû	90	kyû jû	900	kyû hyaku
10	jû	20	ni jû	100	hyaku	1000	sen

Dojo

DOJO	Lugar de práctica del camino (Do)
KAMIZA	Lado principal del tatami donde se encuentra el retrato del fundador
JOSEKI	Lado derecho del tatami
SHIMOSEKI	Lado izquierdo del tatami
SHIMOZA	Lado opuesto al kamiza
REI GI	Reglas de cortesía en el dojo
TATAMI	Literalmente, "doblada y apilada". Es la estera de paja de arroz, comunmente usada en los hogares, para suavizar la dureza del piso de madera. Es usada en los DOJO de AIKIDO y JUDO, como superficie de práctica.

Cortesía

DOMO ARIGATO	Muchas gracias
DOMO ARIGATO GOZAIMASHITA	Muchas gracias; es una frase muy formal para agradecer a alguien. Es dicha por los alumnos al final de la clase, mientras se inclinan ante el maestro (instructor), agradeciéndole por enseñarles.
ONEGAI SHIMASU	Por favor, es la frase que se usa para pedir a un compañero practicar con él

Saludos

REI	Saludo
REI SHIKI	Etiqueta, saludo ceremonial

RITSU REI	Reverencia de pie ante el kamiza. Se realiza cuando se ingresa o se egresa del tatami
SHOMEN NI REI	Saludo al kamiza
TACHI REI	Saludo de pie
ZA REI	Saludo de rodillas
Ordenes	
DOZO / HAI DOZO	Adelante, comenzad
HAJIME	Empieza
KIRITSU	Orden para ponerse de pie
Grados	
O SENSEI	Gran maestro, forma respetuosa de referirse a Morihei Ueshiba fundador del Aikido
SOKE	Soke es la palabra que designa al título japonés de los herederos o cabezas de estilo de las escuelas de artes marciales japonesas clásicas antiguas
KAICHO	Jefe de una Escuela o Institución
SHIHAN	Maestro con una graduación de 7° DAN en adelante
SENSEI	Significa, uno que nació primero. Alguien con más experiencia. Es usado frecuentemente, como un término respetuoso, para maestros de escuela, profesores de leyes y doctores. En Japón, para los practicantes de artes marciales, es un título reservado, a partir del 3° dan
DAN	Cinturones negros. (Shodan, nidan, sandan, yondan, godan, rokudan, nanadan, hachidan).
KYU	Grado de aprendiz. 6°: rokyu, blanco 5°: gokyu, amarillo 4°: yonkyu, naranja 3°: sankyu, verde 2°: nikyu, azul 1°: ikkyu, marrón
DESHI	Aprendiz, alumno, discípulo
UCHIDESHI	Alumno residente
SOTODESHI	Alumno que no reside en la escuela, tiene menos obligaciones que el Uchideshi
SEMPAI-KOHAI	Relación importante que existe entre el alumno antiguo y el alumno nuevo en las artes marciales
MUDANSHA	Aikidoka con grado kyu
YUDANSHA	Aikidoka con grado dan

Uke / Tori

TORI / NAGE	El que realiza la técnica
UKE	El que recibe la técnica

Orientación

OMOTE	Por delante, directo
URA	Espalda, atrás o reversa.
HIDARI	Izquierda
MIGI	Derecha
GYAKU	Opuesto, inverso
MAE	A favor, frontal. hacia adelante
SOTO	Exterior, por fuera
UCHI	Interior, por dentro
GAESHI	Hacia el exterior
SHIHO	Cuatro direcciones
HAPPO	Las ocho direcciones alrededor de uno mismo

Niveles o alturas

JODAN	Superior, parte alta
CHUDAN	Medio
GEDAN	Bajo

Ropa

GI, DOGI, KEIKOGI	Kimono, ropa de práctica
HAKAMA	Pantalón tradicional japonés.
OBI	Cinturón
ZORI	Sandalias de madera que se utilizan fuera del tatami

Armas

BOKEN	Espada o sable de madera
DAITO	Sable largo
IAITO	Katana con poco filo para practicar Iaido

JO	Bastón de madera
KATANA	Sable japonés
KEN	Espada
KYUDO	Arco tradicional japonés
TAMBO	Bastón corto de aprox. 35-45cm
TANTO	Cuchillo de madera

Posiciones

CHOKURITSU	Postura vertical de espera
HANZA	Rodilla izquierda en tierra y derecha levantada
HASSO	Postura alerta con espada
KAMAE	Posición de guardia. Natural y estable, en equilibrio. Hidari: posición estable. Pie izquierdo adelantado. Migi: posición estable. Pie derecho adelantado.
KEIZA	Sentado sobre los talones, con los dedos hacia dentro
TACHI	De pie
SANKAKU TAI	Posiciones de guardia, triangular. Hidari y migi
SEIZA	De rodillas, sentado sobre los talones
ZA HO	Forma de sentarse de rodillas
ZA	Sentado

Posiciones recíprocas

AI HANMI	Tori y uke con la misma guardia. Hidari y migi hammi
GYAKU HANMI	Tori y uke con guardia inversa
HIDARI HAMMI	Postura reciproca uke y tori, pie izquierdo adelantado
MIGI HAMMI	Posición reciproca uke y tori, pie derecho adelantado
HANMI HANTACHI	Tori sentado en seiza, uke de pie

Partes del cuerpo

AGO	Mentón, barbilla
ASHI	Pie, pierna
ASHIKUBI	Tobillo
ATAMA	Cabeza, o parte superior de la cabeza. No incluye la cara o las orejas

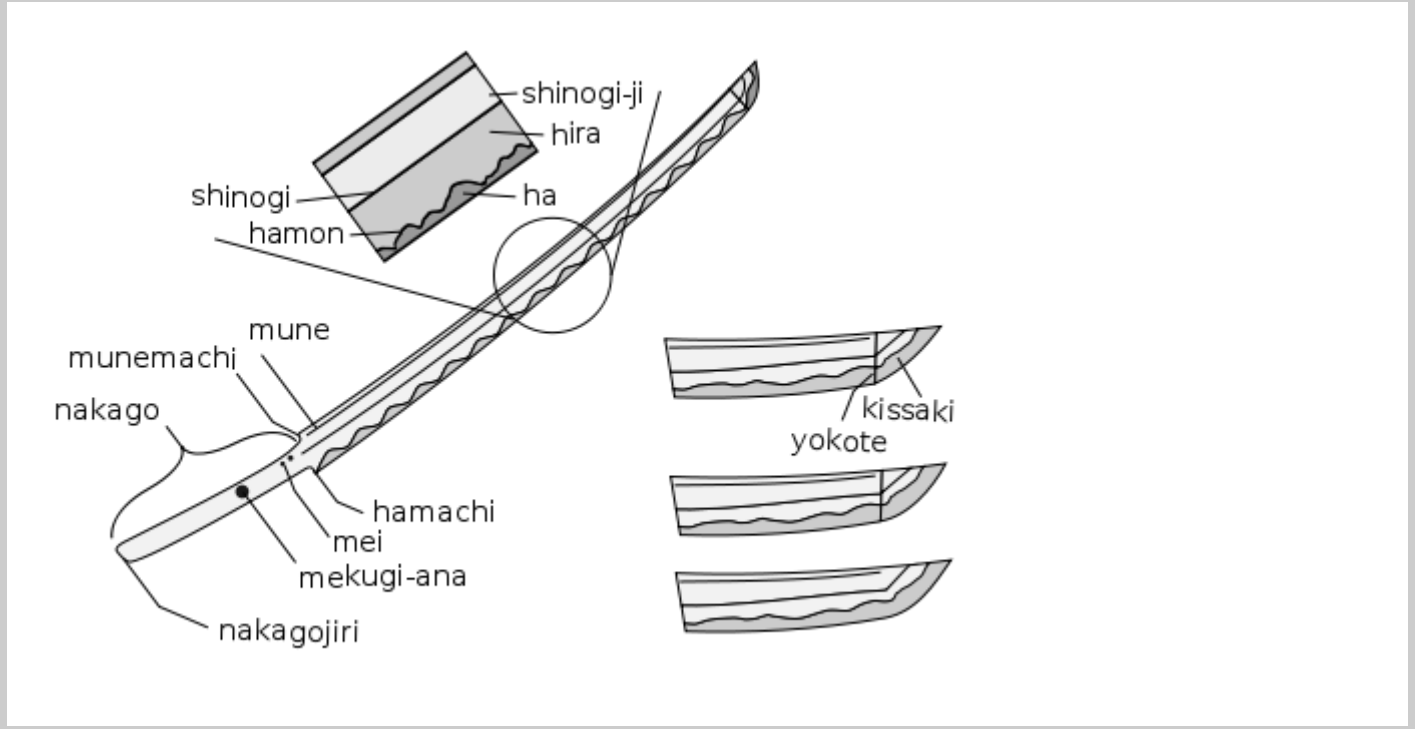
HAISHU	Dorso de la mano
HAISOKU	Empeine
HAITO	Filo interior de la mano
HARA	Abdomen
HIJI	Codo
HIRAKEN	Segunda articulación de los dedos del puño
HIZA	Rodilla
KATA	Hombro
KEITO	Nudillo del dedo pulgar
KENTO	Nudillos de los dedos, índice y medio
KIKAN	Tráquea
KOKORO	Corazón, espíritu. En la cultura japonesa el espíritu está en el corazón
KOSHI	Cadera
KOTE	Muñeca. Antebrazo
KUBI	Cuello
KYUSHO	Presión en los puntos vitales
ME	Ojos
MEN	Cabeza, parte principal
MI	Cuerpo
MUNE	Pecho
NUKITE	Mano de lanza. Se realiza con la mano extendida, el pulgar remitido hacia la palma, y el dedo medio ligeramente replegado, para formar una línea con el dedo índice y anular. Así el golpe resulta más penetrante, y los riesgos de una fractura del dedo medio disminuyen
SEIKA TANDEN	Es la parte baja del abdomen
SENAKA	Espalda
SHOMEN	Cara o frente, lugar principal
SHOTEI	Talón de la palma de la mano
SHUTO	Filo de la mano
SOKEI	Ingle
SOKUTO	Filo del pie
TAI	Cuerpo

TANDEN	Es el abdomen, debajo del ombligo. Se usa para identificar el centro de balance del cuerpo
TE	Mano
TEKUBI	Muñeca
UDE	Brazo o antebrazo
YUBI	Dedos

Partes de la ropa

ERI	Cuello
SODE	Manga

Partes de las Katana



HA	Borde de la hoja
HAMACHI	Muesca del filo del sable. Punto de encuentro del filo con el NAKAGO
HAMON	Línea del temple de la hoja
HI	Surco longitudinal de la hoja para aligerar la pieza. También sirve para absorber y distribuir la tensión de los golpes evitando el daño de la hoja
HIRA	Espesor de la hoja
IOORI MUNE	Nervio de la hoja
KISSAKI	Punta de la espada
MEI	Firma del artesano. Generalmente se encuentra en el NAKAGO
MEKUGI	Pasadores que sujetan la TSUKA al NAKAGO, solían ser de madera de bambú

MEKUGI ANA	Agujeros para los pasadores
MONO UCHI	Es el tercio de la hoja más próximo a la punta (KISSAKI)
MUNE	Contrafilo
MUNEMACHI	Muesca del lomo del sable. Punto de encuentro del lomo con el NAKAGO
NAKAGO	Espiga, parte de la hoja que entra en la TSUKA
NAKAGOJIRI	Extremo de la espiga
SAKI HABA	Ancho de la hoja al comienzo del KISSAKI
SAME	Forro de la TSUKA, solía ser de piel de tiburón o de raya para evitar el deslizamiento del encordado del mango (TSUKA ITO)
SHINOGI	Línea del bisel a lo largo de la hoja
SHINOGI JI	Superficie de la hoja entre el SHINOGI y el MUNE
SORI	Curvatura de la hoja
TSUBA	Guarda, solía decorarse con motivos tradicionales
TSUKA	Empuñadura
TSUKA ITO	Encordado del mango
YOKOTE	Línea que separa la punta del resto de la hoja

Entrenamiento

FUTARI DORI	Técnicas contra dos personas
GO NO SEN	(GO = tardío, NO = de (posesivo), SEN = iniciativa): es una forma de iniciar la defensa en el momento en que, el oponente inicia el ataque. GO NO SEN significa robarle la iniciativa al atacante o contrarrestar el ataque
HENKA WAZA	Variaciones/combinaciones de las técnicas básicas
KEIKO HO	Formas de entrenamiento
KIHON	Técnicas básicas o fundamentales
RENZOKU WAZA	Encadenamiento de técnicas
SEN NO SEN	Respuesta anticipada ante un ataque, máxima integración con Uke
SO TAI DOSA	Práctica por parejas
TAI NO SEN	Es la defensa iniciada en el mismo momento en que se inicia el ataque
TANDOKU DOSA	Entrenamiento individual
TANINZU DORI	Ataque simultaneo de varios adversarios

Trabajo libre

JIJU WAZA	Técnica libre, generalmente sobre un ataque específico
------------------	--

Combate

KUMI JO	Entrenamiento de JO por parejas
----------------	---------------------------------

KUMI TACHI	Entrenamiento de sable por parejas
-------------------	------------------------------------

KUMI TE	Combate
----------------	---------

Acciones

OTOSHI	Dejar caer, hacer caer hacia el suelo
---------------	---------------------------------------

TATE	Vertical, arriba. De pié
-------------	--------------------------

Ejercicios

AIKI TAISO	Ejercicios para armonizar el cuerpo
-------------------	-------------------------------------

FUNA KOGI UNDO	Ejercicio de remo o balanceo rítmico del Hara. Se realiza en 3 veces, intercalando entre cada una el ejercicio: Tama No Hireburi. En la primera se repiten los sonidos EI, HO en la segunda EI, SA y en la tercera EI, EI. Al adelantar se espira y al retroceder se inspira
-----------------------	--

HAISHIN UNDO	Ejercicio de distensión de la columna
---------------------	---------------------------------------

JUMBI UNDO	Ejercicios preliminares o calentamiento
-------------------	---

KOKYU DOSA	Ejercicio que se realiza sentado (seiza), uke tomando ambas manos. Entrenamiento del poder respiratorio
-------------------	---

KOKYU HO	Método de respiración
-----------------	-----------------------

MOKUSHO	Contemplación en silencio
----------------	---------------------------

Caídas

UKEMI	Caídas
--------------	--------

MAE UKEMI	Caída hacia delante
------------------	---------------------

USHIRO UKEMI	Caída hacia atrás
---------------------	-------------------

YOKO UKEMI	Caída de costado
-------------------	------------------

Cambios de dirección

KOTAI	Cambio de dirección, cambio repentino
--------------	---------------------------------------

TAI NO HENKA	Cambios de dirección corporal
---------------------	-------------------------------

TENKAN	Movimiento de giro que se realiza moviendo un pié tras otro en un desplazamiento de 180°. La idea es cambiar la dirección para, de esta manera, armonizar o fluir con el movimiento, el ataque
---------------	--

Desplazamientos

AYUMI ASHI	Caminar normal o natural
AYUMI	Normal o natural
HIRAKI ASHI	Desplazarse en diagonal
IRIMI	Movimiento de penetración, saliendo de la línea de ataque
KAITEN	Rotación. Uchi kaiten, por dentro. Soto kaiten, por fuera
MAE ASHI	Desplazarse hacia adelante
MAE TSUGI ASHI	Dar un paso deslizante hacia delante
OKURI ASHI	Pasos cortos y rápidos
SHIKKO	Desplazarse de rodillas
SURI ASHI	Deslizar los pies. Es el método de caminar con los pies, deslizándolos sobre el piso
TAI NO HENKAN	Cualquier ejercicio de cambio de dirección del cuerpo
TAI NO HENKO	Significa, cambio de cuerpo o desplazamiento. Es un ejercicio, para desarrollar la habilidad de girar correctamente
TAI SABAKI	Significa, movimiento del cuerpo o desplazamiento
TSUGI ASHI	Significa, pié que avanza o pié que sigue. Es el método de desplazarse donde, el pié adelantado avanza, seguido por el pié atrasado, sin cruzarse
USHIRO ASHI	Dar un paso hacia atrás
USHIRO TSUGI ASHI	Dar un paso deslizante hacia atrás
YORI ASHI	Desplazarse, deslizando los pies simultáneamente, manteniendo la misma postura

Golpes

ATEMI	Golpe
GAESHI TSUKI	Golpe con trayectoria exterior
GERI	Patada
KESA GIRI	Golpe parecido al Yokomen pero llegando hasta el suelo
MAE GERI	Patada directa frontal
ME	Ojos
SHO MEN UCHI	Corte o golpe frontal a la parte alta de la cabeza. De arriba abajo
TSUKI	Arremeter o empujar, con un arma o con la mano vacía. Generalmente el TSUKI, se refiere al golpe directo o a la estocada, realizada con cualquier tipo de arma

YOKO MEN UCHI	Corte o golpe en diagonal hacia abajo (a la línea del kimono, a la sien, a la yugular)
Agarres	
DORI	Agarre
ERI DORI	Agarre al cuello de la ropa
HIJI DORI	Agarre por el codo
JIJU RYO MUNE DORI	Agarre con dos manos cruzadas a las solapas del Keikogi.
KATA DORI	Agarre al hombro
KATA RYO TE DORI	Agarre con ambas manos una mano del otro
KATA TE DORI KUBI SHIME	Agarre a una mano y estrangulación por detras
KATA TE DORI	Agarre a una mano
KATA TE RYO TE DORI	Agarre a una mano con las dos manos
MOROTE DORI / RYO TE MOCHI	Agarre con las dos manos a un solo brazo
MUNE DORI	Agarre al pecho, a la solapa
RYO KATA DORI	Agarrar ambos hombros por el frente
RYO KATA TE DORI	Agarre a ambas manos
RYO TE DORI	Agarre con ambas manos a las muñecas
SODE DORI	Agarre por los codos del kimono
USHIRO DORI	Agarre al tronco y brazos por detrás
USHIRO ERI DORI	Agarre del cuello por detrás
USHIRO KATA TE DORI KUBI SHIME	Agarre a una mano y estrangulación por la detras
USHIRO KUBI SHIME	Estrangulación por la espalda
USHIRO RYO HIJI DORI	Agarre a ambos codos por detrás
USHIRO RYO KATA DORI	Agarre a ambos hombros por detrás
USHIRO RYO TE DORI	Ambas manos agarran las manos de Tori por detras
Técnicas	
HANMI HANDACHI WAZA	Técnicas con Tori en seiza y Uke de pie
KATAME WAZA/OSAE WAZA	Técnicas de control
NAGE KATAME WAZA	Técnicas de Proyección con inmovilización

NAGE WAZA	Técnicas de Proyección
SUWARI WAZA	Técnicas sentados de rodillas. En el suelo
TACHI WAZA	Técnicas de pie
USHIRO WAZA	Uke a la espalda de Tori. Técnicas ante ataques por la espalda
Técnicas de control	
IKKYO (UDE OSAE)	Primer principio del Aikido. Control sobre muñeca con una mano, y codo con la otra. Control del brazo
NIKKYO (KOTE MAWASI)	Segundo principio. Con una mano Torsión interior de muñeca
SANKYO (KOTE HINERI)	Tercer principio. Luxación de la muñeca
YONKYO (TEKUBI OSAE)	Cuarto principio. Control de la muñeca
GOKYO	Quinto principio. Estiramiento del brazo
HIJI KIME OSAE	Control del brazo por el codo
JUJI GARAMI	Control de los brazos en cruz
KOTE GAESHI	Torsión exterior de la muñeca. Proyección agarrando de la muñeca
Técnicas de Proyección	
IRIMI NAGE	Proyección entrando
JUJI GARAMI NAGE	Lanzamiento cruzado enroscado. Los brazos del oponente están enroscados y cruzados, y en posición para ser lanzados
KAITEN NAGE	Proyección en rotación
KIRI OTOSHI	Lanzamiento hacia atrás. Se realiza ubicándose detrás del oponente y tirando bruscamente desde los hombros hacia el piso
KOKYU NAGE	Proyectar con la respiración
KOSHI NAGE	Proyectar con la cadera
SHIHO NAGE	Proyección en las cuatro direcciones
SUMI OTOSHI	Caída lateral
TENCHI NAGE	Proyección cielo tierra
UDE KIME NAGE	Proyección sobre el brazo