Aikido szakkifejezések és fogalmak

A cél az, hogy a gyakorló értse a fogalmak jelentését, a technikában betöltött szerepüket, és különbséget tudjon tenni a szó szerinti fordítás és az aikidóban használt szakmai értelmezés között.

Szakmai segédanyag • Japán kifejezések, jelentések és gyakorlati értelmezések

1. A japán kifejezések kiejtése és írásmódja

Átírás	Magyar kiejtési támpont	Példa
ts	c	tsuki – cukihoz közel
ch	cs	chudan – csúdánhoz közel
j	dzs	jo – dzsóhoz közel
sh	s	shomen – sómenhez közel
y	j	yoko – joko
z	z	zanshin – zanshin

w	magyar v-hez közel, de ajakkal képzett átmeneti hang	waza
r	rövid, pergő vagy koppanó hang, nem a magyar erős r	rei
ō, ū	hosszú ó, illetve ú	shihōnage, kokyū

A továbbiakban a könnyebben olvasható, nemzetközi aikidos környezetben is elterjedt alakokat használom, a fontosabb helyeken feltüntetve a hosszú magánhangzós változatot.

Alapfogalmak és az edzés rendje

Japán kifejezés	Jelentése	Szakmai értelmezés
Aikidō	Aiki útja	Az ai, ki és dō összetételéből álló harcművészeti elnevezés.
Dōjō	A gyakorlás helye	Nem csupán edzőterem, hanem a gyakorlás és tanulás helyszíne.
Tatami	Hagyományos japán gyékénypadló	A mai aikidóban a dobásokhoz és esésekhez használt gyakorlófelület.
Keikogi / dogi	Gyakorlóruha	A harcművészeti edzésen viselt ruha.
Obi	Öv	A keikogi öve.

Hakama	Hagyományos japán bő nadrágszoknya	Egyes aikidószervezetekben meghatározott fokozattól vagy feltételek mellett viselik.
Kihon	Alap, alapvető forma	Az alapmozgások és technikák gyakorlása, amelyekre az összetettebb végrehajtás épül.
Waza	Technika, technikai forma	Egy technika vagy technikacsoport megnevezésének része.
Rei	Tiszteletadás, meghajlás	A partner, az oktató és a gyakorlás iránti tisztelet kifejezése.
Seiza	Hagyományos térdelő ülés	Japán ülésmód, amelyet például a szertartásos meghajlásnál alkalmaznak.
Kiritsu	Felállás	Utasítás a felállásra.
Hajime	Kezdés, rajta!	A gyakorlat vagy feladat megkezdésére adott utasítás.
Yame	Állj, fejezd be!	A gyakorlat megszakítására vagy befejezésére adott utasítás; nem egyszerűen pihenést jelent.
Hantai	Ellentétes oldal, fordított helyzet	Az értelmezése az adott utasítástól és dojo szóhasználatától függ; nem célszerű általánosan „oldalt válts!” jelentéssel rögzíteni.
Shizentai	Természetes testtartás	Természetes, kiegyensúlyozott állás. A lábak egymás mellett állása csak az egyik lehetséges megjelenése.

Sensei	Tanító, oktató	A japán oktatói megszólítás.
Sempai	Tapasztaltabb, rangidős gyakorló	A dojo közösségén belüli viszonyt jelöli, nem feltétlenül formális oktatói rangot.
Kōhai	Fiatalabb vagy kevésbé tapasztalt gyakorló	A sempai–kōhai viszonyrendszer másik oldala.
Ō-Sensei	Nagymester, nagy tanító	Az aikidóban Ueshiba Morihei alapítóra használt tiszteleti elnevezés.
Onegai shimasu	Kérem, számítok az együttműködésére	Gyakorlás előtt használt udvarias kifejezés.
Dōmo arigatō gozaimashita	Nagyon szépen köszönöm	Gyakorlás után használt udvarias köszönet.

Testhelyzetek, irányok és a gyakorlás formái

Japán kifejezés	Jelentése	Szakmai értelmezés
Hanmi	Fél test	Oldalirányú, elfordított testhelyzet, amely lehetővé teszi a stabil mozgást és a partnerhez való megfelelő viszonyt.
Ai-hanmi	Azonos oldali állás	Mindkét gyakorlónak azonos oldali lába van elöl.
Gyaku-hanmi	Fordított állás	A két gyakorló ellentétes oldali lába van elöl.

Migi	Jobb	Irány vagy test oldal.
Hidari	Bal	Irány vagy test oldal.
Mae	Előre, elülső irány	Iránymegjelölés, például mae ukemi.
Ushiro	Hátra, hátulról	Irány vagy a hátulról érkező támadás jelölése.
Yoko	Oldal, oldalirány	Például oldalirányú mozgás vagy támadás.
Omote	Elülső oldal, elülső változat	Egy technika olyan végrehajtási változata, amelyben a mozgás jellemzően a partner elülső oldalához kapcsolódik.
Ura	Hátsó oldal, hátsó változat	Gyakran fordulással vagy a partner mögötti pozíció felvételével járó változat.
Uchi	Belső, befelé; ütés	A jelentés a szóösszetételtől függ. A shomen uchi esetén ütést jelent.
Soto	Külső, kívül	Gyakran a partner karjához vagy testhelyzetéhez viszonyított külső útvonalat jelöli.
Tachi-waza	Álló technikák	Mindkét gyakorló álló helyzetből dolgozik.
Suwari-waza	Térdelő technikák	Mindkét gyakorló térdelő helyzetből gyakorol. A suwari önmagában ülésre utal.

Hanmi-handa chi-waza	Félig álló, félig térdelő technikák	A nage térdel, az uke álló helyzetből támad.
Tachi	Hosszú japán kard; álló helyzetet jelölő szóelem is	A jelentést a szóösszetétel dönti el. A kard neveként gyakran tachi, az álló technikákban tachi-waza szerepel.
Suwari	Ülés, ülő helyzet	A gyakorló testhelyzetét jelöli; nem feltétlenül jelent minden esetben térdelő technikát.
Agura	Keresztbe tett lábú ülés	Nem azonos a seiza testhelyzettel.
Kamae	Tartás, felvett testhelyzet	Nem pusztán a lábak állása: a test, a karok, a súlypont és a figyelem szervezettségét is magában foglalja.

Alapmozgások és testhasználat

Japán kifejezés	Jelentése	Szakmai értelmezés
Tai-sabaki	Testmozgatás, testhelyzet-változtatás	A test elfordítása, elmozdítása és a támadáshoz viszonyított helyzetének megváltoztatása.
Irimi	Belépés	A támadó mozgás vonalához képest történő belépés; nem kizárólag csúsztatott lépést jelent.
Tenkan	Fordulás, irányváltás	Jellemzően a test elfordítása és a támadás irányának átvezetése.
Kaiten	Forgás	Forduló vagy forgó mozgás; nem minden iskolában jelenti ugyanazt a konkrét lábmunkát.

Sankaku	Háromszög	A sankaku ashi háromszög jellegű lábmunkát jelölhet.
Ayumi-ashi	Normál járólépés	Váltott lábbal történő előrehaladás.
Tsugi-ashi	Utánhúzó lépés	Az egyik láb a másikhoz zár vagy közelít anélkül, hogy a járás szokásos váltakozó ritmusa érvényesülne.
Shikko	Térden járás	A térdelő helyzetben végrehajtott helyváltoztatás.
Shikko-mae	Térden járás előre	Előrehaladás térdelő helyzetben.
Shikko-ushiro	Térden járás hátra	Hátrafelé történő térdelő helyváltoztatás.
Shikko-kaiten	Térdelő fordulás	Fordulás térdelő helyzetben.
Ikkyo-undō	Ikkyo-alapmozgás	Az ikkyo jellegzetes kar mozgását és test koordinációját gyakorló alapgyakorlat.
Funakogi-undō	Evező gyakorlat	A test, a csípő, a karok és a súlypont összehangolását fejlesztő gyakorlat.
Ukemi	A technika befogadása, esés- és gurulás technika	Nem egyszerűen esés: az uke biztonságos, aktív és a partner mozgásához igazodó részvétele.

Mae-ukemi	Előregurulás vagy előreesés	A végrehajtás a gyakorló szintjétől és a dojo módszerétől függően gurulás vagy eséstechnika lehet.
Ushiro-ukemi	Hátragurulás vagy hátraesés	A hátrafelé történő biztonságos talajra érkezés módszere.
Tobikoshi-ukemi	Társon át végrehajtott esés	Egyes dojo-kban használt elnevezés; nem minden aikido szervezet egységes terminológiája.
Tobikoshi-sutemi	Társon át történő, lendületes esés	Az elnevezés és a végrehajtás iskolánként eltérhet. A sutemi önmagában áldozati jellegű, testet kockáztató technikára utalhat.

Távolság, időzítés és kapcsolódás – haladó fogalmak

Ezek a kifejezések különösen fontosak a magasabb szintű gyakorlásban, mert a technika sikeressége nem kizárólag a fogásokon vagy a dobás formáján múlik.

Japán kifejezés	Jelentése	Szakmai értelmezés
Ma-ai	Küzdelmi távolság	A két gyakorló közötti, a támadáshoz és a válaszhoz viszonyított távolság. A távolságot az időzítéssel és a fegyverrel együtt kell értelmezni.
Hyōshi	Ritmus, ütem	A mozgások időbeli szerveződése, a támadás és a válasz ritmusa.
Sen	Kezdeményezés, időzítés	A kezdeményezés különböző módjainak megnevezésében szerepel.

Sen-no-sen	Kezdeményezés a támadás kibontakozásának pillanatában	A gyakorló a támadás indulására időzítve veszi át a kezdeményezést.
Go-no-sen	Válasz a támadás megindulása után	A gyakorló a támadás megkezdése után reagál, és átveszi a kezdeményezést.
Zanshin	Fennmaradó figyelem, éberség	A technika befejezése után is megmaradó testi és mentális készenlét.
Metsuke	Tekintet vezetés	A tekintet és a figyelem olyan használata, amely nem szűkül le indokolatlanul a partner egyetlen testrészére.
Kokyū	Légzés	A szó jelentése légzés; az aikidoban a légzés, a test koordináció és az erőkifejtés összekapcsolásával is összefügg.
Kokyū-ryoku	Légzéshez kapcsolódó erő	Az egész test összehangolt használatából létrejövő erőkifejtés. Nem egyszerűen a légzés ereje.
Chūshin	Központ	A mozgás szervezésének központi viszonyítási pontja; értelmezése a tanítási rendszertől függ.
Hara	Has, hasi terület	A köldök alatti területhez kapcsolódó hagyományos test használati fogalom. Nem szükséges misztikus vagy anatómiailag szó szerinti jelentést tulajdonítani neki.
Kuzushi	Egyensúlyvesztés előidézése	Az uke stabilitásának megbontása. Nem feltétlenül jelent látványos kibillentést; lehet a

		tartás, a lépés vagy a mozgási lehetőségek korlátozása is.
Aiki	Az erők, mozgások összehangolása	Az aikidóban központi fogalom, amelynek értelmezése irányzatonként és tanítónként eltérhet.
Musubi	Kapcsolódás, összekötés	A partnerrel kialakuló folyamatos kapcsolat, amelyben a mozgás, az időzítés és a figyelem összefügg.
Ki	Életerő, szándék, belső energia	Többféle hagyományos és gyakorlati értelmezése van; a technikai magyarázatban érdemes konkrét test használathoz, figyelemhez és szándékhoz kapcsolni.

A ma-ai, zanshin, kuzushi és kokyū-ryoku fogalmai a japán aikidos terminológiában is széles körben használatosak. A pontos technikai megvalósítás ugyanakkor nem minden stílusban azonos.

Alaptámadások és fogások

A támadások megnevezésénél fontos különbséget tenni a támadás iránya, a támadó testrésze és a fogás módja között. A technika teljes neve gyakran a támadást és a végrehajtott technikát kapcsolja össze, például shomen-uchi ikkyo vagy katate-dori shiho-nage.

Japán kifejezés	Jelentése	Szakmai értelmezés
Katate-dori	Egy kézzel történő fogás	Egyik kézzel megfogott csukló vagy alkar; a pontos változatot az iskola szóhasználata határozza meg.
Ai-hanmi katate-dori	Azonos oldali állásban történő csuklófogás	A fogás és a lábállás egymáshoz viszonyított helyzetét jelöli.

Gyaku-hanmi katate-dori	Ellentétes oldali állásban történő csuklófogás	A fogásnál a két gyakorló ellentétes oldali lába van elöl.
Ryōte-dori	Mindkét csukló megfogása	Az uke mindkét kezét megfogják.
Katate-ryōte-dori / Morote-dori	Egy kéz megfogása két kézzel	Az egyik gyakorló mindkét kezével a másik egyik karját vagy csuklóját fogja.
Kata-dori	Vállfogás	A váll vagy a vállnál lévő ruházat megfogása.
Ryō-kata-dori	Két váll fogása	Mindkét váll megfogása.
Muna-dori / Mune-dori	Mellkasi ruhafogás	A mellkas előtti ruházat megragadása.
Hiji-dori	Könyökfogás	A könyök környékének megfogása.
Ushiro-ryōte-dori	Mindkét kéz vagy csukló megfogása hátulról	Hátulról történő kétkezes fogás.
Ushiro-ryō-kata-dori	Két váll fogása hátulról	Hátulról mindkét váll megfogása.
Ushiro-ryō-hiji-dori	Két könyök fogása hátulról	Hátulról történő kétoldali könyökfogás.
Ushiro-eri-dori	Gallér fogás hátulról	A ruha gallér hátulról történő megragadása.

Ushiro-kakae-dori	Átkarolás hátulról	A törzs hátulról történő átkarolása.
Kubi-shime / Kubishime	Nyak fojtás	Nyakra irányuló fojtó jellegű fogás.
Ushiro-katate-dori kubishime	Hátsó csuklófogás és fojtás	Hátulról végrehajtott, csuklófogással kombinált nyak fojtás.
Ushiro-hagaijime	Hátulról történő átkaroló fojtás	A test felső részét, rendszerint a karokat is korlátozó fogás. Nem minden rendszerben azonos a „dupla Nelson” fogással.
Shōmen-uchi	Frontális, felülről érkező ütés	A fej középvonalára irányuló, jellemzően kézéllel végrehajtott támadás.
Yokomen-uchi	Oldalról, íves pályán érkező ütés	A fej oldalsó részére irányuló támadás.
Chūdan-tsuki	Középszintű szúró ütés	A törzs középső részére irányuló egyenes támadás.
Jōdan-tsuki	Felső szintű szúró ütés	A fej vagy az arc felé irányuló egyenes támadás.
Katate-dori men-uchi	Csuklófogás és fejre irányuló ütés	Fogással kombinált ütéstámadás.
Kata-dori men-uchi	Vállfogás és fejre irányuló ütés	A támadó megfogja a vállat, majd ütést indít.

Muna-tsuki	Mellkasra irányuló egyenes szúrás vagy ütés	A tsuki jelentése szúrás; fegyvertelen aikidóban gyakran ököllel végrehajtott egyenes támadásra használják.

Két fontos javítás az eredeti anyaghoz:

- Az ai-hanmi katate-dori és a gyaku-hanmi katate-dori nem pusztán „azonos”, illetve „ellentétes oldali kézre” utal. A lábállás és a fogás viszonyát együtt kell figyelembe venni.
- A shomen-uchi és a yokomen-uchi mozgását nem célszerű kizárólag „egyenes”, illetve „köríves” kézmozdulatként meghatározni. A támadás iránya, a célfelület és a mozgás pályája együtt alkotja a technikai jellemzőket.

Leszorítások, ízületi kontrollok és dobások

A technikák magyar nevei a megértést segítik, de nem minden esetben adják vissza a japán elnevezés pontos jelentését. A számozott tanítások neveit célszerű megtartani, mert ezek a dojo-k közötti kommunikációban is használhatók.

Japán kifejezés	Jelentése	Szakmai értelmezés
Osae-waza	Leszorító technikák	Az uke mozgásának és felállási lehetőségének kontrollálása.
Katame-waza	Rögzítő, kontroll technikák	Tágabb kategória, amelybe az ízületi kontrollok és a leszorítások is beletartozhatnak.
Ikkyo	Első tanítás	Az alkar és a könyök vonalán keresztül történő kontroll; a kivitelezés a csukló, a könyök, a váll és a testhelyzet összehangolását igényli.
Nikyo	Második tanítás	Csukló- és alkar csavaró kontroll, amely jellegzetes ízületi terheléssel jár.
Sankyo	Harmadik tanítás	A csukló és az alkar spirális jellegű kontrollja.

Yonkyo	Negyedik tanítás	Az alkaron alkalmazott nyomással és kontrollal társított technika; az alkalmazás módja iskolánként eltérhet.
Gokyo	Ötödik tanítás	Különösen késes támadások elleni gyakorlásban tanított kontroll változat, amelyet nem kizárólag ilyen helyzetben lehet gyakorolni.
Nage-waza	Dobástechnikák	Az uke egyensúlyának megbontásával és mozgásának irányításával végrehajtott dobások.
Irimi-nage	Belépő dobás	Belépésen és a partner testhelyzetének irányításán alapuló dobás.
Shiho-nage	Négyirányú dobás	A kar és a testhelyzet irányításával végrehajtott dobás; a négy irányra utaló elnevezés a technika jellegét idézi.
Kote-gaeshi	Csukló kifordítása	A csukló kifelé fordításával és a testhelyzet irányításával végrehajtott technika.
Uchi-kaiten-nage	Belső forgó dobás	Belső útvonalon és forduló mozgással végrehajtott dobás.
Soto-kaiten-nage	Külső forgó dobás	Külső útvonalon végrehajtott forgó dobás.
Tenbin-nage	Mérlegdobás	A karok és a testhelyzet egymáshoz viszonyított irányításával létrehozott dobás.
Tenchi-nage	Ég-föld dobás	A két kar ellentétes irányú vezetésére épülő dobás.

Sankyo-nage	Sankyo-kontrollal végrehajtott dobás	A harmadik tanításban alkalmazott csukló- és alkarvezetéssel kombinált dobás.
Sumi-otoshi	Sarokba ejtés	A partner egyensúlyának megbontásával és a testhelyzet irányításával végrehajtott dobás.
Aiki-otoshi	Aiki-ejtés	A partner súlypontjának és lábainak irányításával végrehajtott dobás; konkrét formája iskolánként változhat.
Ushiro-kiri-otoshi	Hátsó vágással történő ejtés	Olyan elnevezés, amelynek pontos technikai jelentése a tanítási rendszer függvénye.
Juji-garami-nage	Keresztezett karú dobás	A karok keresztezésével és a testhelyzet irányításával végrehajtott dobás.
Koshi-nage	Csípődobás	A csípő helyzetét és a test elfordítását használó dobás.
Kokyū-nage	Légzéshez kapcsolódó dobás	Gyűjtőfogalom számos olyan dobásra, amely nem egyetlen, jól körülhatárolt ízületi kontrollra épül.
Kokyū-hō	Légzési és testkoordinációs módszer	A légzés, a testtartás, a központ és a partnerrel való kapcsolódás összehangolását fejlesztő gyakorlat vagy módszer.

Haladó gyakorlóknak fontos: az ikkyo–gokyo elnevezések nem öt, egymástól teljesen független mozdulatot jelentenek. A technikákban közös a testhelyzet, az egyensúly, a könyök és a csukló kontrollja, de az alkalmazott irányok, a terhelés és a befejezés különbözhetnek.

Henka-waza, kaeshi-waza és szabad gyakorlás

Ezek a fogalmak különösen fontosak a haladó aikidókák számára, mert a rögzített formákon túl a változó helyzetekhez való alkalmazkodást írják le.

Japán kifejezés	Jelentése	Szakmai értelmezés
Henka-waza	Változtatott technika	Egy technika végrehajtása közben egy másik technikára való átmenet.
Kaeshi-waza	Ellentechnika	Az egyik gyakorló technikájára adott ellenőrzött technikai válasz.
Oji-waza	Választechnika	A támadásra adott válasz; a terminus használata irányzatonként eltérhet.
Jiyū-waza	Szabad technikai gyakorlás	A támadás vagy a védekezés bizonyos szabadsága mellett végzett gyakorlás, előre meghatározott egyetlen technika nélkül.
Randori	Szabadabb, folyamatos küzdelmi gyakorlat	Gyakran több támadóval végzett gyakorlat, de a szabályai és a támadók száma az adott dojo módszerétől függ.
Kakari-geiko	Ismétlődő támadó gyakorlás	Az egyik fél folyamatosan támad, a másik meghatározott feladatot gyakorol.
Taninzu-gake	Több támadó elleni gyakorlás	Több támadóval végzett gyakorlat; a pontos formája a szervezettől függ.
Kata	Rögzített forma vagy gyakorlatsor	Előre meghatározott mozgássor, amely egy elvet, technikai kapcsolatot vagy fegyveres gyakorlatot tanít.
Kihon-waza	Alaptechnikák	Az alapvető technikai formák rendszerezett gyakorlása.

Oyo-waza	Alkalmazott technika	Az alapforma elvének változó helyzetben történő alkalmazása.
Jōdan / Chūdan / Gedan	Felső / középső / alsó szint	A test vagy a támadás szintje, nem pedig merev anatómiai határvonal.

Fegyveres gyakorlás

A fegyveres terminológiában különösen fontos a ken, a bokken, a jō és a tantō elkülönítése, valamint a gyakorlatsorok neveinek pontos használata.

Japán kifejezés	Jelentése	Szakmai értelmezés
Ken	Kard	Általános kard megnevezés.
Tachi	Hosszú japán kard	A szó különböző korszakokban eltérő kardformákra is utalhat.
Bokken / Bokutō	Fakard	Kardmozgások és páros fegyveres gyakorlatok biztonságosabb gyakorlására szolgáló eszköz.
Jō	Fa bot	Az aikidoban használt bot hossza a gyakorlati hagyománytól függ; a 128 cm gyakori, de nem egyetemes szabvány.
Tantō	Rövid japán penge	Fegyveres gyakorlatban rendszerint rövid, gyakran fa vagy más gyakorlóanyagból készült kés utánzat.
Suburi	Egyéni ismétlő gyakorlat	Önálló vágások, ütések vagy szúrások ismétlése fegyverrel.

Kumitachi	Páros kard gyakorlat	Karddal végrehajtott, előre meghatározott páros gyakorlatsor.
Kumijō	Páros botgyakorlat	Jōval végzett páros gyakorlatsor.
Tantō-dori	Kés elleni technikák	Gyakorló késsel végzett támadásokra adott technikai válaszok.
Tachi-dori	Kard elvétele	Karddal támadó partner fegyverének megszerzésére irányuló gyakorlat.
Jō-dori	Bot elvétele	Botot használó partner fegyverének megszerzésére irányuló gyakorlat.
Shōmen-uchi	Függőleges ütés vagy vágás	Fegyverrel a fej irányába végrehajtott, középvonalon haladó mozgás.
Yokomen-uchi	Oldalsó, íves ütés vagy vágás	A fej oldala felé irányuló, íves pályájú fegyveres támadás.
Kesa-giri	Átlós vágás	A kesa, vagyis a szerzetesi köntös átlós vonalára utaló vágásirány.
Tsuki	Szúrás	A fegyver hegyével vagy a kézfejjel végrehajtott, egyenes irányú támadás.
Choku-tsuki	Egyenes szúrás	Közvetlen, egyenes irányú szúrás.
Kaeshi-tsuki	Forduló vagy visszafordító szúrás	A fegyver fordításával összekapcsolt szúrás; a konkrét mozgásrendszer iskolánként eltérhet.

Ushiro-tsuki	Hátrafelé irányuló szúrás	A test mögötti irányba végrehajtott szúrás.
Fumikomi	Határozott belépő lépés	A láb határozott talajra helyezése; a fumikomi-tsuki szúrással kombinált lépést jelölhet.
Kirikaeshi	Váltott vágások	A kardváltások vagy vágások ismétlődő sorozata; pontos tartalma a fegyveres iskolától függ.

Jō-gyakorlatok és a Nishio-vonalban is fontos fegyveres terminológia

Ezek egy adott fegyveres gyakorlati rendszer csoportosítását jelölik, ezért nem minden aikido irányzatban használják őket azonos módon.

Japán kifejezés	Jelentése	Szakmai értelmezés
Tsuki no bu	Szúrásokra épülő gyakorlatsor	A szúrás különböző irányait és az azokhoz kapcsolódó átmeneteket gyakoroltató csoport.
Choku-tsuki	Egyenes szúrás	Közvetlenül előre irányuló szúrás.
Kaeshi-tsuki	Fordító szúrás	A fegyver fordításával vagy a test elfordításával összekapcsolt szúrás.
Ushiro-tsuki	Hátrafelé szúrás	A test mögötti irányba végrehajtott szúrás.
Tsuki no gedan-gaeshi	Szúrás, majd alsó szintű fordítás	Szúrást követő, alsó szinten végrehajtott fegyverfordító mozgás.

Tsuki no jōdan-gaeshi	Szúrás, majd felső szintű fordítás	Szúrást követő, felső szinten végrehajtott fegyverfordító mozgás.
Men no bu	Fejre irányuló ütésekre épülő gyakorlatsor	A fej irányába végrehajtott ütések, valamint az ezekhez kapcsolódó mozgások csoportja.
Shōmen-uchikomi	Függőleges ütésgyakorlat	A középvonalon végrehajtott fegyveres ütés gyakorlása.
Renzoku-uchikomi	Folyamatos ütésgyakorlat	Egymást követő ütéseket összekapcsoló gyakorlatsor.
Men-uchi ushiro-tsuki	Fejre irányuló ütés, majd hátrafelé szúrás	Két eltérő irányú fegyveres mozgás összekapcsolása.
Men-uchi gedan-gaeshi	Fejre irányuló ütés, majd alsó szintű fordítás	Ütést követő, alsó szintű fegyverfordítás.
Hidari-yokomen ushiro-tsuki	Bal oldali íves ütés, majd hátrafelé szúrás	A két mozgás egymásra épülő végrehajtása.
Katate no bu	Egykezes botkezelésre épülő gyakorlatsor	A bot egy kézzel történő vezetését és az ebből kialakuló mozgásokat gyakoroltatja.
Katate gedan-gaeshi	Egykezes alsó szintű fordítás	Egy kézzel végrehajtott, alsó szintű fegyverfordítás.
Katate tomauchi	Egykezes, távoli ütés	Az elnevezés pontos értelmezését az adott jō-gyakorlati rendszer szerint kell meghatározni.

Katate hachinoji-gaeshi	Egykezes, nyolcas alakú fordítás	A bot nyolcas vonalvezetésű mozgására utaló elnevezés.
Hassō no bu	Hassō-állásból végrehajtott gyakorlatsor	Az adott fegyveres rendszer hassō állásából induló mozgásainak csoportja.
Hassō no kamae	Hassō fegyverállás	A fegyver a váll közelében helyezkedik el; a pontos tartás és szög a fegyveres iskolától függ.
Hassō-gaeshi uchi	Hassō állásból fordított ütés	A kiinduló állásból végrehajtott ütés.
Hassō-gaeshi tsuki	Hassō állásból fordított szúrás	A kiinduló állásból végrehajtott szúrás.
Hassō-gaeshi ushiro-tsuki	Hassō állásból hátrafelé szúrás	A test mögötti irányba vezetett szúrás.
Hassō-gaeshi ushiro-uchi	Hassō állásból hátrafelé ütés	A test mögötti irányba végrehajtott ütés.
Hassō-gaeshi ushiro-barai	Hassō állásból hátrafelé söprés	Hátrafelé irányuló söprő mozgás.
Nagare no bu	Áramló, folyamatos mozgásokra épülő gyakorlatsor	A mozgásfolytonosságot és az egyik fegyvermozdulatból a másikba történő átmenetet hangsúlyozó csoport.

Hidari nagare-gaeshi uchi	Bal oldali átfolyatott fordítás, majd ütés	Az adott rendszerben használt összetett mozgás elnevezése.
Migi nagare-gaeshi tsuki	Jobb oldali átfolyatott fordítás, majd szúrás	Az adott rendszerben használt összetett mozgás elnevezése.

Szerkesztési megjegyzés: a Nishio stílusban nem használjuk ezeket a kifejezéseket, de pár mozdulatsort használunk

További fogalmak, amelyeket érdemes felvenni a haladó szótárba

Japán kifejezés	Jelentése	Miért fontos haladó szinten?
Atemi	Ütés, ütő jellegű támadás	Az atemi a távolság, az időzítés, a figyelem és a testhelyzet befolyásolásában is szerepet kaphat. Nem minden esetben pusztán tényleges ütést jelent.
Tegatana	Kézkard	A kézél és az alkar egységként történő használatára utal. A mozgás a test egészének koordinációjával válik hatékonnyá.
Tai-no-henko	Testhelyzet-változtató gyakorlat	A partnerrel való kapcsolódást, a fordulást, a központ megtartását és az irányváltást fejleszti.
Kokyū-dōsa	Légzéshez kapcsolódó páros gyakorlat	Többnyire térdelő helyzetben végzett gyakorlat, amely a testkoordinációt és a partnerrel való kapcsolódást fejleszti.
Aiki-ken	Aiki szemléletű kard gyakorlás	A fegyveres mozgás és a fegyvertelen aikido közötti kapcsolatok vizsgálatára szolgál.

Aiki-jō	Aiki szemléletű bot gyakorlás	A botmozgás, a testhasználat és a fegyvertelen technikák közötti összefüggéseket vizsgálja.
Henka	Változat, módosulás	Egy technika változatát jelöli; önmagában nem feltétlenül jelent technikaváltást.
Omote–ura	Elülső és hátsó technikai változat	Nem pusztán két külön mozdulatsor: a partnerhez viszonyított útvonal és a testhelyzet eltérő szerveződését is jelöli.
Shisei	Testtartás, tartásmód	A test strukturális szervezettségét, egyensúlyát és a mozgásra való készenlétet foglalja magában.
Shūgyō	Kitartó, elmélyült gyakorlás	A gyakorlást nem csupán technikatanulásként, hanem hosszú távú fejlődési folyamatként értelmezi.

Fontos szakmai helyesbítések

Eredeti megfogalmazás	Javasolt javítás	Indoklás
Uke = akit megdobnak	A támadó és a technikát befogadó partner	Az uke nem kizárólag a dobás elszenvedője; aktívan részt vesz a gyakorlásban.
Tori / nage = aki a dobást végrehajtja	A technikát végrehajtó partner	A nage különösen a dobást végrehajtó szerepre utal; a tori más tanítási rendszerekben is használatos.

Ukemi = befogadó test	A technika befogadásának és az esésnek a módszere	A szó szerinti magyarázat helyett a szakmai jelentés pontosabb.
Atemi = ütő test	Ütés vagy ütő jellegű támadás	Az eredeti fordítás nem adja vissza megfelelően a kifejezés jelentését.
Hantai = oldalt válts!	Kontextusfüggő kifejezés	A jelentés nem rögzíthető megbízhatóan általános utasításként.
Yame = pihenj!	Állj, fejezd be!	A gyakorlás leállítását jelenti.
Tachi = álló helyzet vagy kard	A szóösszetétel alapján értelmezendő	Az álló technikákra utaló tachi-waza és a kardot jelentő tachi nem azonos használatú.
Jō = 128 cm-es bot	A jō egy japán gyakorlóbot; a hossza iskolánként változhat	A 128 cm nem minden rendszerre érvényes, kizárólagos szabvány.
Gokyo = kizárólag késes támadás elleni technika	Ötödik tanítás, amelyet gyakran késes támadás elleni gyakorlásban tanítanak	A technika oktatása nem korlátozódik szükségszerűen erre a támadásra.
Omote = elülső oldal, ura = hátsó oldal	A technika elülső és hátsó változata	A jelentés a végrehajtás módját is érinti, nem csak anatómiai irányt jelöl.

A szerepkörök, a fegyveres technikák és az alapvető terminológia összevetéséhez az aikido szótárak és dojo-kézikönyvek is hasznos támpontok. Ugyanakkor az egyes irányzatok szóhasználata nem minden részletében egységes.

Hogyan használd ezt a szótárt haladó aikidosként?

A haladó gyakorlók számára a szótár akkor válik igazán hasznossá, ha nem csupán a japán szavak felidézését segíti, hanem a technikai gondolkodást is fejleszti. Egy-egy kifejezés tanulmányozásakor három kérdést érdemes feltenni:

1. Mit jelent a kifejezés a japán nyelvben?
2. Mit jelent a konkrét aikido technikában vagy az adott tanítási rendszerben?
3. Milyen testhasználati, időzítési vagy kapcsolódási elv valósul meg benne?

Például az irimi nem merül ki abban, hogy a gyakorló belép a partner mellé. A haladó szintű értelmezéshez hozzátartozik a megfelelő távolság, a belépés időzítése, a támadás vonalához való viszony, a test központjának megtartása és a partner egyensúlyának befolyásolása is.

Ugyanígy a zanshin sem csupán a dobás utáni mozdulatlanság. Azt a folyamatos figyelmet jelöli, amellyel a gyakorló a technika befejezése után is érzékeli a partner helyzetét és a környezetét.

Lázár Lajos
2026.10.27