

GLOSARIO DE TERMINOS

Ai-Hanmi: cuando los participantes se dan cara uno al otro en una posición triangular mutua

Aikikai: el nombre de cualquiera escuela de Aikido reconocida por la Sede Mundial del Aikido.

Atemi: el uso de técnicas efectivas.

Boken: véase Tachi, bokken

Budo: cualquier arte marcial japonés

Dojo: un lugar donde se lleva a cabo el entrenamiento de artes marciales.

Doshu: el Título del actual líder del Aikido.

Eritori: ataque en el cual el cuello es sujetado desde atrás.

Gi: uniforme de prácticas.

Gokkyo: una de las técnicas de muñeca en la cual ésta es mantenida con la palma hacia arriba; generalmente empleada contra el ataque con cuchillo.

Gyaku-hanmi: los participantes están parados en posición triangular opuesta.

Hanmi: una posición triangular, básica en posición en guardia.

Hanmi handachi: el o la Nage se encuentra en posición sentado y el o la Uke lo ataca desde una posición parado.

Ikkyo: una técnica de muñeca donde el brazo es mantenido sin aplicar presión a las articulaciones.

Irimi tenkan: movimientos básicos de apertura en las técnicas del Aikido. Irimi es un movimiento en el cual uno carga directamente hacia el oponente; tenkan es un movimiento en el cual uno gira o pivotea apartándose del oponente.

Irimi Nage: una técnica de lanzamiento empleando un movimiento de "entrada".

Jo: vara de madera, de aproximadamente 1.3 metros de largo.

Jo tori: técnica aplicada contra un ataque con un jo.

Juji Nage: un tipo de lanzamiento en el cual el o la Nage emplea la presión cruzando los brazos del Uke uno contra otro.

Kaiten Nage: un lanzamiento en el cual el Nage emplea un movimiento rotativo para arrojar al Uke hacia adelante; la presión es ejercida sujetando hacia abajo la cabeza del Uke y empujando el brazo diagonalmente.

Katatetori: un ataque en el cual el Uke coge una de las manos del Nage en una de sus manos.

Katatori: un ataque en el cual el Uke coge la solapa o el hombro del Nage.

Ki: energía interna basada en la calma.

Kokyu-ho, kokyu-ryoku: kokyu-ryoku es la fuerza de la respiración emanando desde el abdomen; Kokyu-ho es un método para coordinar la fuerza de la respiración y el movimiento del cuerpo para aumentar nuestro ki.

KoshiNage: hubo un lanzamiento en el cual el Uke es arrojado sobre las caderas del Nage.

Kotegaeshi: una de las técnicas de muñeca en la cual la presión se aplica sobre la muñeca, lejos del cuerpo del Uke.

Morotetori: un ataque en el cual el Uke coge el antebrazo del Nage con ambas manos.

Maai: la distancia apropiada entre Uke y Nage.

Nage: el participante ejecutando la técnica.

Nikkyo: una de las técnicas de muñeca en la cual la presión es aplicada sobre la muñeca hacia el cuerpo del Uke.

Omote, ura: la descripción de la posición del Nage cuando está ejecutando la técnica. Omote está basada en movimientos irimi y es efectuada yendo hacia el Uke; Ura está basada en movimientos de Tenkan. haciendo que el Uke se mueva alrededor del Nage.

Osae: un eje como un método de mantenerse abajo.

O Sensei: Morihei Ueshiba, fundador del Aikido.

Rei, ojiji: inclinación de saludo apropiada.

Reiji: buenos modales, formalidad.

Ryotetori: Un ataque en el cual el Uke coge a ambas muñecas del Nage con sus dos manos.

Sankyo: una de las técnicas de muñeca en la cual la presión es aplicada contra la muñeca en un movimiento de torsión hacia el Uke.

Seiza: manera apropiada de sentarse.

ShihoNage: una técnica en la cual la presión es aplicada contra la muñeca y el codo del Uke utilizando un movimiento de giro de espada para arrojar al suelo al Uke.

Shikko: una técnica de caminata sobre las rodillas.

Shomenuchi: un ataque en el cual el Uke golpea a la frente del Nage con la mano abierta.

Soto Kaiten: un movimiento giratorio hacia afuera.

Suwari waza: técnicas efectuadas desde una posición sentado en las cuales el Uke y el Nage emplean Shikko.

Tachi, boken: espada de madera.

Tachi tori: hola técnicas aplicadas contra ataques con un bokken.

Tachi waza: técnicas efectuadas con Uke y Nage parados.

Tanto: cuchillo de madera.

Tanto tori: técnicas empleadas contra ataques con cuchillo.

Tenchi Nage: un tipo de irimi Nage en el cual el Nage rompe el equilibrio del Uke extendiendo una mano hacia arriba y la otra hacia abajo mientras se mueve hacia el Uke.

Tenkan: véase irimi, tenkan.

Uchi kaiten: un movimiento giratorio hacia adentro.

Udekime Nage: un tipo de lanzamiento aplicando presión a la parte baja del codo.

Uke: el participante que inicia el "ataque".

Ukemi: caída de protección.

Ura: véase omote y ura.

Ushiro kubishime: un ataque en el cual el Uke coge una de las muñecas del Nage desde atrás y lo golpea con el otro brazo.

Ushiro ryokatatori: un ataque en el cual el buque coge los hombros del Nage desde atrás.

Ushiro tekubitori: un ataque en el cual el Uke coge ambas muñecas del Nage desde atrás.

Waza: técnica.

Yokomenuchi: un ataque en el cual el buque golpea al costado del cuello o la cabeza del Nage con la mano abierta.

Yonkyo: una técnica en la cual la presión es aplicada contra el antebrazo del Uke.

Zen: una forma de meditación basada en una filosofía japonesa.