



A

- Aikido (Αϊκίντο): Η οδός της αρμονίας του Κι.
- Aikidoka (Αϊκιντόκα): Κάποιος ο οποίος εξασκείται στο Αϊκίντο.
- Ai hanmi (Αϊ Χάνμι): Αρμονική στάση. Το ζευγάρι στέκεται αντικρυστά με το ίδιο πόδι μπροστά.
- Ai uchi (Αϊ Ούτσι): Αμοιβαία (ταυτόχρονη) εξουδετέρωση.
- Atemi (Ατέμι): Χτύπημα προκειμένου να αποσπάσει την προσοχή ή να βγάλει εκτός ισοροπίας τον επιτιθέμενο, ώστε να εφαρμοσθεί επιτυχώς μια τεχνική.

B

- Bokken (Μποκέν): Ξύλινο ξίφος, χρησιμοποιείται για εξάσκηση.
- Budo (Μπούντο): Η οδός των Πολεμικών Τεχνών.
- Bushido (Μπουσίντο): Η οδός του Πολεμιστή. Κώδικας τιμής. Τρόπος ζωής των Σαμουράϊ, στην φεουδαρχική Ιαπωνική κοινωνία.

C

- Chudan (Τσουνταν): Μεσαίο επίπεδο.

D

- Dan (Νταν): Διαβαθμίσεις επί της μαύρης ζώνης
- Dojo (Ντότζο): Χώρος προπόνησης
- Domo arigato gozaimashita (Ντόμο αριγκάτο γκοζάμαστα: Ευχαριστώ πολύ δάσκαλε. Λέγεται με ιδιαίτερη ευγενική χροιά στο τέλος της προπόνησης.
- Dori (Ντόρι): Λαβή, πιάσιμο

E

- Eridori: Κράτημα από το γακά (κολλάρο του γκι) ή από το πέτο.



F

- Fukushimaido (Φουκόσιντοϊν): Βαθμός βοηθού εκπαιδευτή.

G

- Gedan (Γκένταν): Χαμηλό ύψος π.χ. Γκένταν ούτσι:χαμηλό/ή χτύπημα/περιοχή του σώματος.
- Gi (Γκι): Φόρμα προπόνησης.
- Go (Γκο): Πέντε (Αριθμητικό).
- Gokkyo (Γκόκιο): Πέμπτος έλεγχος
- Gyaku hanmi (Γιάκου χάνμι): Αντίθετη στάση. Οι εκπαιδευόμενοι κάθονται αντικρουστά με το αντίθετο πόδι εμπρός.

H

- Hachi: Οκτώ
- Hakama: Ένδυμα παντελονιού, συνήθως μαύρου ή μπλε σκούρου χρώματος, το οποίο δίδεται στους Yudansha ή στους προχωρημένους στο Αϊκίντο μαθητές.
- Hanmi: Πλάγια (τριγωνική) στάση ("Μισό σώμα"). Μπροστά είτε το αριστερό είτε το δεξί πόδι.
- Hanmi handachi (Χάνμι χαντάτσι): Τεχνικές που γίνονται με τον Τόρι (αμυνόμενο) καθιστό και τον Ούκε (επιτιθέμενο) όρθιο.
- Hara (Χάρα): Το κέντρο της ύπαρξης. Κάτω μέρος της κοιλιακής χώρας. Φυσικό και πνευματικό κέντρο. Κέντρο βαρύτητας ανθρώπινου σώματος. Η περιοχή κάτω από τον αφαλό. Το σημείο που εντοπίζεται το Κι.
- Hidari (Χιντάρι): Αριστερά (Κατεύθυνση)
- Hidari-hanmi (Χιντάρι-χάνμι): Αριστερή φυσική στάση.
- Hiji (Χίτζι): Αγκώνας.

I

- Iaido (Ιάϊντο): Η τέχνη τραβήγματος του σπαθιού.
- Ichi (Ιτς): Ένα (Αριθμητικό).
- Ikkyo (ΙΚιο): Η πρώτη τεχνική, τεχνική αγκώνα.
- Irimi (Ιρίμι): Είσοδος με το σώμα.
- Iriminage (Ιρίμι νάγκε): Τεχνική ρίψης χρησιμοποιώντας διεισδυτική κίνηση.



J

- Jodan (Τζόνταν): Ψηλότερο επίπεδο π.χ. τζόνταν τσούκι: χτύπημα στο πρόσωπο.
- Jodori (Τζοντόρι): Αφοπλισμός σε επίθεση με Τζο (ραβδί).
- Ju (Τζου): Δέκα (Αριθμητικό).
- Jujinage (Τζουτζινάγκε): Τεχνική ρίψης με σταύρωμα των χεριών.
- Jyo: Ξύλινο ραβδί.

K

- Kaeshi waza: Counter techniques
- Kaiten (Κάϊτεν): Περιστροφή
- Kaitenage (Κάϊτενάγκε): Περιστροφική ρίψη.
- Kamae (Καμάε): Στάση.
- Kamiza (Καμίζα): Βωμός. Θέση στον χώρο (οικία/ντότζο) για τους θεούς. Σε αυτόν τον χώρο στο ντότζο τοποθετείται η εικόνα του 'Ο Σενσέϊ.
- Kata (Κάτα) (α): Ακολουθία κινήσεων.
- Kata (Κάτα) (β): Όμιος π.χ. κάτα ντόρι: κράτημα του γκι στο ύψος του ώμου.
- Keiko (Κέϊκο): Εξάσκηση, προπόνηση.
- Ken (Κεν): Σπαθί.
- Ki (Κι): Πνεύμα
- Ki musubi (Κι μουσάμπι): Ανάμειξη ενέργειας.
- Kohai: Μαθητής χαμηλότερου βαθμού
- Kokyu (Κόκιου): Αναπνοή: Το Κι και οι κινήσεις του σώματος εναρμονίζονται μέσω του ελέγχου της αναπνοής.
- Kokyunage (Κόκιου νάγκε): Εκπνοή.
- Koshi (Κόσι): Ισχύα, μέση
- Koshinage (Κόσινάγκε): Ρίψη με την κίνηση των ισχύων/της μέσης
- Kotegaeshi (κότεγκαέσι): Εξωτερική ρίψη καρπού. Τεχνική περιστροφικής ρίψης.
- Ku (κιου): Εννέα (Αριθμητικό).
- Kubishime: Πνιγμός
- Kyu (Κίου): Διαβάθμιση άσπρης ζώνης στο Αϊκίντο.



M

- Maai (Μάαι): Απόσταση μεταξύ επιτιθέμενου και αμυνόμενου που ετοιμάζεται για ρίψη. Υποδηλώνει αρμονία χώρου/σωστή απόσταση.
- Marui (Μαρούϊ): Κυκλική κίνηση.
- Menuchi (Μενούτσι): Χτύπημα στο κεφάλι.
- Misogi (Μισόγκι): Εξαγνισμός.
- Metsubushi (Μετσουμπούσι): Κατά λέξη "χτυπώντας στα μάτια".
- Migi-hanmi (Μίτσι χάνμι): Δεξιά φυσική στάση.
- Mochi: Λαβή.
- Mokuso: Διαλογισμός.
- Morotedori (Μοροτε ντόρι): Επίθεση κρατώντας και με τα δύο χέρια το ένα χέρι του αμυνόμενου.
- Mune: Πέτο
- Munedori: Κράτημα και των δύο πέτων ταυτοχρόνως, συνήθως με το ένα χέρι.
- Musubi: Blending

N

- Nage (Νάγκε): Ρίψη ή αυτός που εκτελεί την ρίψη.
- Ni (Νι): Δύο (Αριθμητικό).
- Nikkyo (Νίκιο): Δεύτερος έλεγχος.

O

- Obi (Όμπι): Ζώνη.
- Omote (Ομότε): Κίνηση προς τα εμπρός.
- Onegai shimasu (Ονεγκάϊ Σιμάσου): Ευγενικός τρόπος να ζητήσεις κάτι. Λέγεται όταν κάποιος επιθυμεί να εξασκηθεί με έναν άλλον ή με το δάσκαλο. Επίσης λέγεται στο τέλος κάθε μαθήματος.
- O-Sensei (Ο' Σενσέϊ): Μεγάλος Δάσκαλος. Ο ιδρυτής του Αϊκίντο Μοριχέϊ Ουεσίμπα 1883-1969.



R

- Randori (Ραντόρι): Επιθέσεις από πολλά άτομα.
- Rei (Ρέϊ): Χαιρετισμός υπόκλισης.
- Roku (Ροκού): Έξι (Αριθμητικό).
- Ryokatadori (Ρίο κατα ντόρι): Πιάσιμο και των δύο ώμων.
- Ryoku (Ριόκου): Ισχύς.
- Ryote (Ριο τε): Και με τα δύο χέρια.
- Ryotodori (Ριο τε ντόρι): Επίθεση στην οποία και οι δύο καρποί έχουν δεχθεί πιάσιμο από μπροστά.

S

- San (Σαν): Τρία (Αριθμητικό).
- Sankyo (Σάνκιο): Τρίτος έλεγχος.
- Seiza (Σέϊζα): "Σωστό κάθισμα". κάθισμα στα γόνατα (το πέλμα και τα δάχτυλα ευθυγραμμισμένα με το τατάμι, η πλάτη ίσια).
- Senpai (Σενπάϊ): Μεγαλύτερου βαθμού μαθητής.
- Sensei (Σένσει): Δάσκαλος, εκείνος ο οποίος έχει περπατήσει στο μονοπάτι.
- Shi (Σι): Τέσσερα (Αριθμητικό).
- Shichi (Σίτσι): Επτά Αριθμητικό).
- Shidoin (Σιντόϊν): Διαβάθμιση εκπαιδευτών
- Shihan (Σιχάν): Διαβάθμιση δασκάλων εκπαιδευτών.
- Shihonage (σίχο νάγκε): Ρίψη προς τις τέσσερις κατευθύνσεις.
- Shikko (Σίκκο): Περπάτημα στα γόνατα.
- Shodan (Σόνταν): 1ος βαθμός μαύρης ζώνης
- Shomenuchi (Σομενούτσι): Κατακόρυφο χτύπημα στο κεφάλι.
- Shugyo: Αυστηρή εκπαίδευση εξαγνισμού.
- Sode: Μανίκι.
- Soto (Σότο): Προς τα έξω (π.χ. σότο κάϊτε νάγκε: ρίψη προς τα έξω με περιστροφή).
- Soto kaiten (Σότο κάϊτεν): Περιστροφική κίνηση εξωτερικά.
- Sotodeshi (Σότο ντέτσι): Όχι εσώκλειστος μαθητής. (Βλ. επίσης Uchideshi).
- Suburi (Σουμπούρι): Μία κίνηση που γίνεται με το bokken ή το Jyo για ατομική προπόνηση.
- Sumiotoshi (Σουμιο τόσι): Τεχνικής γωνιακής ρίψης.
- Suwariwaza (Σουάρι ουάζα): Τεχνικές με τον Τόρι και τον Ούκε καθιστούς.



Τ

- Tachiwaza (τάτσι ουάζα): Τεχνικές που ξεκινούν από όρθια στάση.
- Taijutsu (Τάϊ ζούτσου): Τεχνικές χωρίς όπλα.
- Tai-no-henka (Τάϊ νο χένκο): Στροφή σώματος, άσκηση tenkan.
- Taisabaki (Τάϊς αμπάκι): Η μελέτη των βηματισμών μιας τεχνικής.
- Tanden (Τάντεν): Το σημείο κάτω από τον αφαλό.
- Tanto (Τάντο): Μαχαίρι.
- Te (Τε): Χέρι.
- Tegatana (Τεγκατάνα): Χέρι λεπίδα.
- TENCHINAGE (Τέτσι νάγκε): Ρίψη ουρανού και γης.
- Tenkan: Περιστροφική κίνηση.
- Tsuba (Τσούμπα): Χειροφυλακτήρας (στο Bokken).
- Tsuka ((Τσούκα): Χειρισμός σπαθιού.
- Tsuki (Τσούκι): Ώθηση, σπρώξιμο, γροθιά.

Υ

- Uchi (Ούτσι): Εσωτερικό (π.χ. ούτσι κάϊτε νάγκε: ρίψη προς τα μέσα με περιστροφή). Επίσης "να χτυπήσω/επιτεθώ".
- Uchi kaiten (ούτσι Κάϊτεν): Περιστροφική κίνηση εσωτερικά.
- Uchideshi (Ούτσι ντέτσι): Εσώκλειστος μαθητής. Ο μαθητής μαθαίνει ζώντας κοντά στο δάσκαλο (βλ. επίσης Sotodeshi).
- Uke (ούκε): Ο επιτιθέμενος ο οποίος επίσης δέχεται και την τεχνική.
- Ukemi (Ουκέμι): Κυβίσθηση. Προς τα εμπρός. Η τέχνη του να λαμβάνεις την τεχνική/ρίψη.
- Ura (ούρα): Κίνηση προς τα πίσω.
- Ushiro (Ουσίρο): Πίσω.
- Ushiro eridori (ουσίρο έριντορι): Πιάσιμο του γιακά (το κολλάρο του γκι) από πίσω.
- Ushiro kubishime (Ουσίρο κουμπσίμε): Πνιγμός από πίσω, με το ελεύθερο χέρι πιάνουμε τον καρπό του Tori.
- Ushiro Ukemi (Ουσίρο Ουκέμι): Κυβίσθηση προς τα πίσω.
- Ushiro ryokatadori (Ουσίρο ρίο κατα ντόρι): Πιάσιμο και των δύο ώμων από πίσω.
- Ushiro ryotedori (Ουσίρο ριοτεντόρι): Πιάσιμο και των δύο καρπών από πίσω.
- Ushiwaza (Ουσίρο ουάζα): Τεχνικές από οπίσθια θέση.



W

- Waza (Ουάζα): Τεχνικές.

Υ

- Yokomenuchi (Γιόκο μενούτσι): Χτύπημα εξωτερικό κύκλικό, στο πλάγιο μέρος του κεφαλιού και στο ύψος του λαιμού.
- Yoko Ukeni (Γιόκο Ουκέμι): Πλάγια Κυβίσθηση.
- Yonkyo (Γιόνκιο): Τέταρτος έλεγχος.
- Yudansha (Γιουντάνσα): Κάτοχος μάρης ζώνης (βαθμού).

Ζ

- Zabuton: Παραλληλόγραμμο μαξιλάρι για εξάσκηση Zazen.
- Zafu: Κυκλικό μαξιλάρι για εξάσκηση Zazen.
- Zanshin (Ζανσίν): Αδιάσπαστη συγκέντρωση.
- Zazen (Ζαζέν): Διαλογισμός σε καθιστή θέση.