



KLUB BORILAČKIH VEŠTINA „TAKEDA” - BEOGRAD

AIKIDO SAVEZ SRBIJE-ASS

ASAHI DOJO INTERNATIONAL ASSOCIATION-ADIA

WORLD ALLIANCE OF MARTIAL ARTS-WAMA

Sensei Borko Radovannović



Osnovni pojmovi i rečnik

Pozdrav na početku i kraju treninga:

- **Shomen** - počasno mesto s obeležjem veštine u dojo-u
- **Shomen ni rei** - pozdrav glavnom delu doja
- **Sensei ni rei** - pozdrav učitelju, treneru
- **Otagani ni rei** - međusobni naklon
- **Onegaeshimasu** - pozdrav na početku treninga
- **Arigato gozaimashita** - pozdrav na kraju treninga
- **Mokuso** - meditacija
- **Mokuso yame** - kraj meditacije

Naredbe u dojo-u:

- **Ato** - nazad
- **Hajime** - start
- **Hayaku** - brže
- **Koutai** - promena
- **Mate** - sačekaj
- **Mawatte** - okreni se
- **Mokuso** - zatvorite oči
- **Suwatte** - sedite dole
- **Rei** - poklon pozdrav
- **Yame** - stop
- **Yoi** - spremni
- **Yokuri** - sporije

Partneri:

- **Uke** - onaj koji napada u tehnici
- **Tori** - onaj koji izvodi tehniku

Stavovi - kamae:

- **Shizen tai** - prirodni stav
- **Jigo tai** - borbeni stav
- **Hidari kamae** - levi stav
- **Migi kamae** - desni stav
- **Ai Hanmi** - stav u kome obojica i tori i uke imaju istu nogu napred
- **Gyaku Hanmi** - suprotni stav sa jednom nogom napred
- **Gedan kamae** - donji položaj
- **Chudan kamae** - srednji položaj
- **Jodan kamae** - gornji položaj

Načini izvođenja tehnika:

- **Tachi waza** - uke i tori stoje
- **Hanami - hantachi waza** - uke stoji, tori na kolenima
- **Suwari waza** – uke i tori su na kolenima

Kretanja - tai sabaki:

- **Ayumi ashi** - ukršteni korak
- **Fumi komi** - promena stava koracima napred ili nazad
- **Tsugi ashi** - klizeći korak (iz visokog u visoki stav)
- **Okuri ashi** - klizeći korak (iz širokog u široki stav)
- **Tenkai** - okret na stopalima
- **Irimi tenkan** - korak okret
- **Kaiten** - okret u mestu, na petama.
- **Ushiro tenkan** - okret oko prednje noge za 180 stepeni
- **Tennshin** - kretanja unazad pod uglom od 45 stepeni sa privlačenjem prednje noge

Padovi - ukemi:

- **Hashi ukemi** - pad kolutom unapred
- **Mae ukemi** - pad unapred ničice
- **Ushiro ukemi** - pad unazad
- **Ushiro tobi ukemi** - pad unazad sa udaranjem
- **Yoko ukemi** - pad u stranu
- **Zempo kaiten - Ushiro ukemi** - vezani pad
- **Zempo kaiten ukemi** - pad unapred
- **Juji garami** - pad sa rukama na reverima
- **Tobikomi** - kata (leteći) pad unapred

Napadi - atemi:

- **Atemi** - udarci u vitalne tačke
- **Chudan tsuki** - udarac pesnicom u predeo stomaka
- **Empi uchi** - udarac laktom
- **Gedan tsuki** - udarac pesnicom u predeo donjeg stomaka
- **Gjaku tsuki** - udarac u kontra stavu
- **Haito** - udarac grebenom šake
- **Jodan tsuki** - udarac pesnicom u glavu
- **Kaeshi zuki** - kontra udarac
- **Men uchi** - udarac u glavu
- **Mae geri** - udarac nogom unapred
- **Mawashi geri** - kružni udarac nogom
- **Mune tsuki** - udarac pesnicom u predeo grudi
- **Oi tsuki** - udarac sa iskorakom
- **Shomen uchi** - udarac odozgo pravo napred u glavu
- **Shuto** - udarac bridom dlana
- **Uraken** - udarac zadnjom stranom pesnice
- **Yokomenuchi** - dijagonalni udarac rukom sa strane
- **Yoko geri** - bočni udarac nogom
- **Yoko uchi** - udarac sa strane

Hvatovi:

- **Eri dori** - hvat za okovratnik, kragnu
- **Hiji dori** - hvat za lakat
- **Sode dori** - hvat za rukav
- **Kata dori** - hvat za rame jednom rukom
- **Katate dori** - hvat rukom za ruku (gyaku hanmi)
- **Katate dori ai hanmi** - hvat rukom za ruku (desna za desnu)
- **Kakae dori** - obuhvat protivnikovog tela
- **Katate ryo tsuba** - jednoručni obuhvat vrata, španska kragna
- **Kata dori menuchi** - hvat za rame sa jednom rukom i napad drugom
- **Kubi jime** - davljenje
- **Morote dori** - hvat sa dve ruke za jednu (katate ryote dori)
- **Mune dori** - hvat za grudi, revere
- **Mune dori menuchi** - hvat za grudi, rever jednom rukom i napad drugom odozgo
- **Ryokata dori** - hvat sa dve ruke za oba ramena
- **Ryote dori** - hvat sa dve ruke za dve ruke
- **Ryo tsuba** - dvostruki „nelson“
- **Uko doti** - obuhvatiti vrat
- **Ushiroeri dori** - hvat iza leđa rukom za okovratnik
- **Ushirokubishime** - davljenje iza leđa
- **Ushiro katate dori kubishime** - hvat sa leđa za ruku i davljenje drugom rukom
- **Ushirohiji dori** - hvat iza leđa sa obe ruke za oba lakta
- **Ushiroryokata dori** - hvat iza leđa sa obe ruke za oba ramena
- **Ushiroryote dori** - hvat iza leđa sa obe ruke za obe ruke
- **Ushirokakae dori** - obuhvat protivnikovog tela s leđa

Delovi tela:

- **Abara** - rebra
- **Ago** - usta
- **Ashi** - noga
- **Ashikubi** - zglob
- **Atama** - glava
- **Chototsu** - tačka udarca
- **Dakko** - tačka pritiska iza uva
- **Empi** - lakat
- **Eri** - okovratnik, kragna
- **Ganmen** - lice
- **Gekon** - tačka pritiska ispod donje usne
- **Hara** - stomak
- **Haiwan** - podlaktica
- **Hiji** - lakat
- **Hitai** - čelo
- **Jinchu** - tačka pritiska iznad gornje usne, ispod nosa
- **Jintai** - telo
- **Juizo** - predeo bubrega, krsta
- **Kakato** - peta
- **Kashi** - noge
- **Katate** - ruka
- **Kote** - šaka
- **Kubi** - vrat
- **Mata** - prepone
- **Men** - glava
- **Mimi** - uši
- **Mune** - grudni koš
- **Seikichu** - kičma
- **Shomen** - lice
- **Sode** - rukav
- **Sokutei** - peta
- **Sokuto** - brid stopala
- **Tanden** - stomak
- **Tekubi** - ručni zglob
- **Waki** - pazuh
- **Yokomen** - glava sa strane
- **Yubi** - prst
- **Zengaku** - čelo
- **Zenwan** - podlaktica

Osnovni pojmovi;

- **Ai hanmi** - stav u kome i uke i tori imaju istu nogu napred (desna–desna, leva–leva)
- **Aiki taiso** - vežbe oblikovanja koje se najčešće koriste u zagrevanju
- **Anza** - sedenje prekrštenih nogu (turski sed)
- **Atemi** - udarac
- **Atemi waza** - tehnike udaraca
- **Bo (jo)** - drveni štap koji se koristi za vežbanje
- **Bo jutsu** - veština borenja štapom
- **Bokken** - drveni mač koji se koristi za vežbanje
- **Budo** - borilački, ratnički put
- **Bu jutsu** - borilačka veština
- **Chudan** - srednji deo tela
- **Dan** - majstorsko zvanje, pojas
- **Dojo** - sala za treniranje borilačkih veština
- **Dojo rei** - ulazak i izlazak iz sale, pozdravljanje
- **Embukai** - aikido demonstracija, prikaz veštine
- **Embu gi** - odeća za svečane prilike, demonstracije
- **Furi Kaburi** - pokret podizanja mača, sadržan u mnogo tehnika
- **Fukushiki-kokyu** - disanje stomakom
- **Gaeshi** - kontra, obrnuto
- **Gaeshiwaza** - tehnike kontri
- **Genshin** - intuicija
- **Gi** - odeća, beli kimono u kome se vežba
- **Giri** - dužnost, obaveza pre svega prema predpostavljenom, učitelju
- **Gyaku hanmi** - suprotan stav s jednom nogom napred (uke - leva, tori - desna i obrnuto)
- **Hai** - da
- **Hajime** - start, početak borbe
- **Hakama** - široke pantalone, nose ih majstori
- **Hakari Gaeko** - rad na treningu u grupama
- **Hanmi** - stav s jednom nogom napred
- **Hanmi handachi** - tehnike koje se izvode kada tori sedi, a uke stoji
- **Hombu dojo** - centralni dojo Aikikai organizacije
- **Henkawaza** - varijacijske tehnike, počne se jednom, a završi se drugom
- **Hiji** - lakat
- **Hidari** - levo
- **Hineri** - okrenuti, zavrnuti
- **Hitoriwaza** - vežbanje sa nevidljivim partnerom
- **Idori** - tehnike koje se vežbaju u seizi
- **Irimi nage** - bacanje s ulaskom
- **Irimi** - ulazak telom
- **Jiyu waza** - izvođenje tehnika s više protivnika
- **Jimewaza** - tehnike davljenja
- **Jodan** - visoki stav
- **Jo** - drveni štap
- **Jo dori** - tehnike odbrane za oduzimanje štapa
- **Juji nage, juji garami** - bacanje s uplitanjem ruku
- **Kamae** - osnovni stav
- **Kata** - niz pokreta koji se samostalno uvežbavaju
- **Katana** - samurajski mač
- **Kaiten** - točak, okret za 180 stepeni
- **Kaiten nage** - kružno bacanje, uči i soto kaiten (unutra i spolja)
- **Katate** - ruka
- **Keiko** - trening
- **Keiko gi** - odeća u kojoj se vežba
- **Ki-um** - energija, životna sila
- **Kiai** - glasni energični izdah s vriskom (sa, ai, i)
- **Kiza** - položaj na kolenima, ali na prstima
- **Kiotsuke** - pažnja
- **Kiritsu** - ustani
- **Kokyu** - disanje, snaga daha
- **Kokyu ho** - vežbe u paru u sedećem položaju
- **Kokyu nage** - bacanje s kokyu-om
- **Kohai** - mlađi učenik
- **Koshi** - kukovi
- **Koshi nage** - bacanje preko kukova
- **Kote gaeshi** - bacanje sa zavrtnjem šake
- **Kubishime** - davljenje
- **Kumijo** - vežbe sa štapom (jo) u paru
- **Kumitachi** - vežbe sa mačem (bokenom) u paru
- **Kumi kata** - način hvata za kimono
- **Kubi** - vrat
- **Kuzushi** - princip narušavanja partnerove ravnoteže
- **Kyu** - učenički pojasevi
- **Ma ai** - idealno rastojanje između partnera
- **Mae** - napred
- **Massugu** - pravo napred
- **Migi** - desno
- **Mate** - sačekaj, pauza
- **Mawashi** - okret, rotacija
- **Menuchi** - udarac u glavu
- **Morote** - obe ruke
- **Mudansha** - nosilac kyu zvanja
- **Nage** - bacanje

- **Naka** - centar
- **Naname** - dijagonalno
- **Newaza** - tehnike rvanja
- **Nukite** - krajevi nesavijenih prstiju
- **Obi** - pojas
- **Ojiwaza** - tehnike bloka i kontranapada
- **Omote** - napred, direktno
- **Osae** - pritisak, guranje, imobilizacija
- **Osu** – molim, postujem, prihvatam
- **Otoshi** - bacanje nadole
- **Randori** - slobodna borba
- **Ritsu Rei** - poklon u stojećem stavu
- **Rei** - pozdrav, naklon
- **Rei ho** - poklon, pozdrav na početku I na kraju treninga
- **Sabaki** - kretanje
- **Seigen** - prirodan položaj
- **Sensei** - učitelj
- **Sensei ni rei** - pozdrav učitelju
- **Seiza** - položaj u kome se sedi na kolenima
- **Seiretsu** - vrsta, postroj se
- **Sempai** - stariji učenik
- **Semete** - napadač
- **Shihan** - stariji učitelj
- **Shiho nage** - bacanje u četiri strane
- **Shikko** - kretanje na kolenima
- **Shikko giri** - sečenje u četiri pravca
- **Shomen** - pravo napred
- **Suburi** - osnovne vežbe za jo i boken
- **Sutemiwaza** - požrtvovane tehnike
- **Shugeru** - napad
- **Shuto** - brid šake
- **Sode dori** - hvat za rukav
- **Soto** - spoljna strana
- **Suwari Waza** - tehnike koje se izvode na kolenima
- **Tachi dori** - tehnike odbrane i oduzimanja mača
- **Tanto dori** - tehnike odbrane i oduzimanja noža
- **Tachiwaza** - tehnike koje se izvode u stojećem stavu
- **Tai Sabaki** - kretanje tela
- **Tanden** - stomak
- **Tanto** - nož
- **Tatami** - strunjača
- **Te** - ruka
- **Tegatana** - spoljni brid šake
- **Tenkan** - okret oko prednje noge za 180 stepeni
- **Tenchi nage** - bacanje nebo–zemlja
- **Tettsui** - pesnica kao čekić
- **Tori** - onaj koji izvodi tehniku
- **Tomo** - velika distanca
- **Tsuki** - bod ili pravolinijski udarac
- **Sumi otoshi** - bacanje u ugao
- **Uchi** - prednja strana
- **Uchimata** - unutrašnje bacanje
- **Uke** - napadač, onaj na kome se radi tehnika
- **Ude** - ruka od šake do ramena
- **Ukewaza** - tehnike blokiranja
- **Ukemi** - pad
- **Ue** - gore
- **Ura** - iza, krug
- **Ushiro** - pozadi, iza
- **Ushirowaza** - tehnike odbrane od napadača s leđa
- **Ushiro kyri otoshi** - povlačenje leđa unazad
- **Wakizashi** - kratki mač
- **Waza** - tehnika
- **Yame** - stop
- **Yoko** - sa strane
- **Yubi** - prst
- **Yudansha** - nosilac majstorskog zvanja
- **Za rei** - pozdrav naklonom klečeći
- **Zazen** - meditacija u sedećem položaju, seizi
- **Zekken** - izvezeno ili napisano ime ili ime dođoa na odeći
- **Zori** - japanske sandale

Brojanje:

1. **Ichi (ić)** - jedan
2. **Ni** - dva
3. **San** - tri
4. **Shi (ši)** - četiri
5. **Go** - pet
6. **Roku** - šest
7. **Shichi (šići)** - sedam
8. **Hachi (haći)** - osam
9. **Ku** - devet
10. **Jū (đu)** - deset

Osnovne reči:

- Da - Hai
- Ne - Lie
- Hvala - Arigato
- Hvala lepo - Arigato gozaimasu
- Nema na čemu - Douitashimashite
- Molim te - Douzo
- Izvinite - Gomen nasai
- Izvolite - Dozo
- Zdravo - Kon-nichiwa
- Dobar dan - Ohajo
- Doviđenja - Sayounara
- Razumem - Wakarimasu
- Ne razumem – Wakarimasen

