



## Glosario de los términos más utilizados en Aikido

Ai	Unión, armonía
Ai hanmi	Posición de guardia con Uke y Nage con los mismos pies al frente
Aiki	Armonización, energía (también usado para significar Aikido)
Aiki budo	Nombre para el Aikido que O-Sensei eligió desde 1936 hasta 1942
Aiki jutsu	Disciplina marcial anterior al Aikido
Aiki nage	Barrido usando todo el cuerpo "en posición de banco"
Aiki otoshi	Levantar a Uke por las rodillas, dejándolo caer luego
Aiki taiso	Ejercicios para armonizar el cuerpo
Aikido	Camino o método de unificación. Oficialmente reconocido con este nombre en Febrero de 1942
Aikidoka	Practicante de Aikido
Aikikai	Organización mundial de Aikido. Sede situada en Tokio, Japón
Aikiken	Arte del manejo de la espada en Aikido, esgrima de acuerdo con los principios Aiki
Anza	Forma de sentarse con las piernas en cruz
Arigato	Gracias
Ashi	Pie, pierna, paso
Atemi	Golpe disuasorio, literalmente tocar el cuerpo
Ayumi ashi	Andar normal alternando ambos pies (con la punta de los dedos hacia fuera)
Boken	Sable de madera
Budo	Artes marciales usadas como filosofía. Camino de vida marcial
Chudan	Parte media del cuerpo o posición media
Chudan tsuki	Golpe a media altura
Dan	Un grado; a partir del Cinto Negro, del 1° al 10°
Deshi	Estudiante
Do	Camino, filosofía, metodo
Dojo	Lugar de Práctica del camino (Do)
Domo arigato gozai mashita	Muchas gracias (de una manera formal)
Dori (tori)	Agarrar
Doshu	Director mundial de Aikido. Gran Maestro
Dozo	"Por favor" Se usa con el sentido de "adelante"

Embu	Demostración
Fudari gake	Dos Ukes atacan
Fukushidoin	Un título formal que significa aproximadamente "Instructor Ayudante" (2do y 3er Dan)
Funa kogi undo	Ejercicio de remo o balanceo rítmico del Hara
Futari dori	Técnicas contra más de un Uke
Futari gake	Defensa contra dos atacantes a la vez
Gaeshi waza (kaeshi waza)	Técnicas de contraataque
Gaisho	Sentarse en seiza con las manos en frente
Garami	Enrollado, entrelazado
Gedan	Parte baja del cuerpo o posición baja
Gedan tsuki	Golpe a la parte baja del cuerpo
Geri	Patada
Gi	Uniforme tradicional para practicar
Giri (kiri)	Corte
Go	Cinco
Godan	5º dan, grado, nivel o rango
Gokyo (ude nobashi)	Quinta enseñanza. Estirar por el brazo
Gomen kudasai	"Por favor, ¿me autoriza?"
Gyaku	Opuesto, inverso
Gyaku hammi	Uke y Tori con guardia inversa
Gyaku hanmi katate dori	Agarre de la muñeca del mismo lado
Hachi	Ocho
Hai	Sí
Hakama	Falda - pantalón que el Aikidoka viste sobre el Keikogi
Hanmi handachi waza	Técnicas con Tori en seiza y Uke de pie
Happo	Ocho direcciones (sentidos de trabajo)
Happo giri	Ejercicio de corte en las ocho direcciones
Happo undo	Ejercicio de Ikkio undo (Kokyu ho) en ocho direcciones
Hara	Vientre, difícil de traducir, ya que tiene connotaciones no solamente físicas
Henka waza	Variante de una técnica
Hidari	Izquierda
Hiji	Codo
Hiji dori	Agarre del codo
Hiji kime osae	Control del brazo por el codo
Hombu dojo	Término utilizado para referirse al dojo central de una organización Dojo central de Aikido

Ichi	Uno
Ikkyo	Primer principio del Aikido. Control sobre muñeca con una mano, y codo con la otra. Ude osae
Irimi	Movimiento de penetración, saliendo de la línea de ataque
Irimi nage	Proyección entrando
Irimi tenkan	Entrar y girar
Jiju waza	Técnicas libres que Nage va aplicando sin preconcebir
Jime	Estrangulamiento
Jo	Bastón de madera
Jo dori	Defensa a manos libres contra ataques de bastón (Jo)
Jodan	Parte alta del cuerpo o posición alta
Jodan tsuki	Golpe del pecho hacia arriba
Ju	Diez
Juji	"X", cruz
Juji garami	Técnica de cruzar los brazos de Uke ejerciendo palanca sobre uno de ellos
Kaeshi waza	Técnicas de contraataque
Kaiten	Rodar
Kaiten nage	Proyección en rotación
Kamae	Guardia
Kamiza	Lado del tatami donde se ubica el altar o la foto
Kata	Conjunto de formas estilizadas / Hombro
Kata dori	Agarrar un hombro por el frente
Kata dori men uchi	Agarre a un hombro y golpe a lo alto de la cabeza
Kata te dori	Agarre a una mano
Kata te dori	Agarrar la muñeca (del mismo lado)
Kata te ryo te dori	Agarre a una mano con las dos manos
Keiko	Practica, entrenamiento
Keiko gi (gi; do gi)	Traje de entrenamiento
Ken	Espada
Kesa giri	Golpe parecido al Yokomen pero llegando hasta el suelo
Ki	Fuerza vital o energía universal / Mente, espíritu, intención
Kime	Proyección de la energía
Kimusubi	Establecer la unión del ki, una forma más moderna de nombrar el mismo concepto de "Aiki"
Kiri	Cortar
Kiri otoshi (ushiro)	Proyección por detrás por tracción hacia abajo
Kisshomaru Ueshiba	Hijo del fundador del Aikido
Kokyu	Respiración. Literalmente espirar (Ko) e inspirar (Kyu)

Kokyu ho	Práctica del Kokyu
Kokyu nage	Proyectar con la respiración
Koshi (goshi)	Caderas
Koshi nage	Proyección con la cadera
Kote	Muñeca
Kote gaeshi	Proyección con torsión de muñeca
Kote hineri	Sankyo. Doblar la muñeca
Kote mawasi	Nikyo. Muñeca en semicírculo
Ku	Vacío
Kubi	Cuello
Kubi shime	Estrangulación en el cuello
Kumi	Escuela, cruzar armas
Kumi jo	Cruzar armas con el jo. Ejercicio realizado en parejas
Kumi tachi	Cruzar armas con la espada. Ejercicio realizado en parejas
Kyu	Nueve (KU) / Inspirar / Grados de principiante que se distinguen por el color del cinturón
Ma	Distancia
Ma ai	Distancia de combate correcta
Mae	Frente
Mae ukemis	Caídas hacia el frente
Men	Cabeza
Migi	Derecha
Mochi	Agarrar con las manos
Morihei Ueshiba	Fundador del Aikido, llamado también O-sensei
Moriteru Ueshiba	Segundo Doshu, nieto del fundador
Morote	Dos manos; ambas manos
Morote dori	Agarre con las dos manos a un solo brazo
Muna	Pecho
Muna dori	Cogida de las solapas del gi con una mano
Muna dori men uchi	Cogida de las solapas del gi con una mano y golpe a la cabeza con la contraria
Nage	Aquel que proyecta, el que ejecuta las técnicas (Tori) / Proyección
Nage waza	Técnicas de proyección
Ni	Dos
Nidan	Segundo nivel, como en el Cinturón Negro de segundo grado
Nikkyo	Segundo principio. Con una mano, torsión interior de muñeca. Kote mawasi
O	Honorable, Gran, Grande
Obi	Cinturón

Okuri ashi	Pasos cortos y rápidos
Omedeto gozai mashita	Muchas gracias
Omote	Al frente de; hacia delante
Onegaishimasu	Por favor
Osae	Inmovilización
Osae waza	Técnicas de sujeción
O-Sensei	Gran maestro. En Aikido se refiere a Morihei Ueshiba
Otoshi	Dejar caer, hacer caer hacia el suelo
Randori	Técnicas libres contra múltiples ataques
Rei	Saludo. Indicación de "saludar"
Rokku	Seis
Ronin	Samurái sin dueño o señor Samurái errante
Ryo	Ambos lados
Ryo kata dori	Agarre a ambos hombros
Ryo kata te dori	Agarre a ambas manos
Ryo te	Ambas manos
Ryu	Una escuela o método específico, con una tradición, maestros y adheridos
Sabaki	Desplazamiento, esquivar
San	Tres / Honorable, Señor
Sandan	3er dan
Sanin-dori	Tres ukes agarran
Sanin-gake	Tres ukes atacan
Sankyo	Tercer principio, luxación de la muñeca. Kote hineri
Seiza	Posición tradicional japonesa de sentarse con las rodillas dobladas debajo del cuerpo
Sempai	Veterano Estudiante avanzado
Sen no sen	Respuesta anticipada ante un ataque, máxima integración con Uke
Sensei	Profesor o maestro; "el que va delante"
Shi	Cuatro (Yon) / Persona
Shichi	Siete
Shidoin	Un título formal que significa aproximadamente "Instructor" (4to y 5to Dan)
Shihan	Maestros al menos de 6º dan, todos los titulares del Hombu Dojo
Shiho	Cuatro direcciones
Shiho giri	Movimiento en cuatro direcciones
Shiho nage	Proyección en cuatro direcciones
Shikko	Caminar, avanzar de rodillas
Shime	Estrangulación

Shodan	Primer grado de cinturón negro
Shomen	Frente, parte superior de la cabeza. También así llamado frente de un Dojo
Shomen uchi	Golpe frontal de arriba hacia abajo en la cabeza
Shidoin	Instructor
Sode	Manga
Sode dori	Toma de la manga, por debajo del codo
Soto	Exterior, por "fuera"
Soto kaiten nage	Proyección haciendo rotar exterior
Suburi	Ejercicio individual de golpear repetitivamente con Jo o Bokken
Suburi jo	Golpe con el Jo
Suburi ken	Golpe con el sable
Sumi	Ángulo. Esquina
Sumi otoshi	Dejar caer a Uke a un costado
Suwari	Sentado
Suwari waza	Técnicas con Nage y Uke arrodillados
Tachi	De pie; un sable japonés. Corte
Tachi dori	Defensa a manos libres contra ataques de sable
Tachi waza	Técnicas con ute y tori de pie
Tai	Cuerpo
Tai jutsu	Técnicas a aplicar sin armas en manos de los luchadores
Tai sabaki	Cambio de sentido del cuerpo Desplazamientos
Taishin undo	Ejercicio de distensión de la columna
Tanto	Cuchillo
Tanto dori	Defensa a manos libres contra ataques de cuchillo
Tatami	Colchonetas para la práctica
Te	Mano
Tegatana	"Mano espada", es decir el filo de la mano
Tekubi	Muñeca
Tekubi osae	Yonkyo. Retener por la muñeca
Tekubi undo	Ejercicios de preparación de las muñecas
Ten	Cielo
Tenchi	Cielo y tierra
Tenchi nage	Técnica de "proyección del Cielo y la Tierra"
Tenkan	Girar el cuerpo, atrás
Tori	El que realiza la técnica
Tsugi ashi	Paso de seguimiento, andar manteniendo siempre el mismo pie por delante
Tsuki	Golpe de puño frontal
Uchi	por "dentro" (Interior) / Golpe
Uchi kaiten nage	Proyección haciendo rotar interior

Uchi kaiten sanyo	Control con Sankyo entrando por el interior
Ude	Brazo
Ude garami	Mismo principio que Kaiten nage pero controlando el hombre de uke
Ude kime nage	Proyección sobre el brazo
Uke	La persona que inicia el ataque y recibe la acción
Ukemi	"Recibiendo mediante el cuerpo". Arte de caer en respuesta a una técnica sin lastimarse
Undo	Ejercicio, práctica
Ura	"detrás", "fondo". Técnica realizada por detrás del Uke
Ushiro	Hacia atrás o detrás
Ushiro kiriotoshi	Tirar de Uke por los hombros hacia atrás
Ushiro dori	Abrazo del tronco y brazos por detrás
Ushiro eri dori	Agarre del cuello de la chaqueta por detrás
Ushiro katate dori kubi shime	Por detrás, estrangulación con el antebrazo y toma de la muñeca
Ushiro ryo hiji dori	Agarrar ambos codos por detrás
Ushiro ryo kata dori	Agarrar ambos hombros por detrás
Ushiro ukemi	Caída hacia atrás, de espaldas
Waka sensei	Maestro joven. Generalmente hijo del Doshu
Waza	Técnica
Yodan	Postura alta
Yoko	"Lado" Costado Lateral
Yoko men	Lateral de la cabeza
Yoko men uchi	Golpe diagonal descendente, de avance circular, a la sien o al cuello
Yoko ukemis	Caídas de costado, laterales
Yondan	4º Dan
Yonkyo	Cuarto principio. Control de la muñeca Tekubi osae
Yudansha	Aikidoka con grado de Dan
Zoori	Sandalias para salir del Dojo