

Глоссарий

Примечание: используемый ниже знак ":" означает удлинение гласного звука в слове, например **Budo:** следует читать "будо-о".

Общие понятия

Aiki 合気

合う (ау) – совпадать, становиться единым, гармонировать, удерживать равновесие, быть пропорциональным

気 (ки) – душа, сердце; чувство; настроение; сознание; намерение; желание; характер; энергия (любая); внимание; воздух, пар, атмосфера

Bo: 棒

棒 (бо) – палка, шест

Bu 武

武 (бу) – боевой; военный; военное дело

Комментарий: составные части данного иероглифа – остановить удар копья

Budo: 武道

武 (бу) – боевой; военный; военное дело

道 (до) – Путь

Комментарий: Будо – философская концепция (доктрина, принцип) военного дела

Bujutsu 武術

武 (бу) – боевой; военный; военное дело

術 (дзюцу) – мастерство; умение

Комментарий: Будзюцу – прикладная концепция военного мастерства, боевое искусство

Dan 段

段 (дан) – уровень, ступень

Комментарий: традиционная ступень квалификации

Hakama 袴

袴 (хакама) – японские штаны широкого покроя

Комментарий: традиционная одежда самурая

Hanshi 藩師

藩 (хан) – клан (феодалное владение)

師 (си) – наставник, учитель; суф. лица по профессии

Комментарий: высшая степень наставника (преподавателя)

Hidari 左

左 (хидари) – влево

Iaido: 居合道

居る (иру) – быть, находиться, существовать, пребывать

合う (ау) – совпадать, становиться единым, гармонировать, удерживать равновесие, быть пропорциональным

道 (до) – Путь

Комментарий: Путь (направление) выхватывания меча

Irigumi Go: 入り組み合

入れる (ирэру) – вставлять, вкладывать, вмещать, помещать

組み (куми) – группа

入り組む (иригуму) – быть сложным, запутанным

合 (го) – счётное слово для битв, поединков

Комментарий: соревновательная схватка

Irigumi Ju: 入り組み柔

入れる (ирэру) – вставлять, вкладывать, вмещать, помещать

組み (куми) – группа

入り組む (иригуму) – быть сложным, запутанным

柔 (дзю) – мягкий

Комментарий: соревновательная сватка с ограничениями

Jo 杖

杖 (дзэ/цуэ) – палка, тросточка

Kanji 漢字

漢字 (кандзи) - иероглиф

Комментарий: буквально: ханьские (китайские) знаки

Kappo: 活法

活 (кацу/икасу) – оживлять, оставлять в живых

法 (хо:) – правило, закон; способ; метод; образ действия

Комментарий: способ оживления (реанимации)

Kara 空

空 (карано) – пустой, полый

Kata 形

形 (ката) – форма, стиль

Keikogi 稽古着

稽える (кангаэру) – думать, размышлять

古い (фуруй) – старый, давний

稽古 (кэйко) – упражнение, изучение, занятие, тренировка

着 (ги) – (в сочетаниях, в конце слова) одежда

着る (киру) – надевать, носить

Комментарий: одежда для занятий

Ken 劍

劍 (кэн) – меч (прямой)

Kenkyu: 研究

研究 (кэнкю) – изучение, исследование

Kiatsu 気圧

気 (ки) – душа, сердце; чувство; настроение; сознание; намерение; желание; характер; энергия (любая); внимание; воздух, пар, атмосфера

圧 (ацу/осаэру) – давить, нажимать, притеснять, подавлять

Комментарий: давление природной энергией

Kobudo: 古武道

古 (ко) – старый, древний

武 (бу) – воинский, военный

道 (до) – Путь

Комментарий: классическое/традиционное боевое искусство

Ko:hai 後輩

後 (ко:) – в дальнейшем

輩 (томогара) – коллеги; товарищи; собратья

Комментарий: младший ученик

Kumi Te 組み手

組む (куму) – соединиться, объединиться; быть чьим-либо противником

手 (тэ) – рука

Комментарий: условный поединок

Kyo:shi 教師

教 (кё/осиэру) – преподавать что-либо, учить, обучать чему-либо, наставлять в чём-либо, объяснять, показывать

師 (си) – наставник, учитель; суф. лица по профессии

Комментарий: преподаватель

Kyu: 級

級 (кю:) – класс, разряд, ранг

Комментарий: ученическая степень

Maе 前

前 (маэ) – передний, вперёд

Migi 右

右 (миги) - вправо

Nage 投げ

投げる (нагэру) – бросать далеко, кидать

Nihon 日本

日本 (нихон) – Япония

Renmei 連盟

連盟 (рэнмэй) – объединение, союз

Ryu: 流

流 (рю) – стиль, направление, школа

Seiza 正座

正しい (тадасий) – правильный, верный, истинный

座 (дза) – манера сидеть

Комментарий: позиция сидя на коленях

Renshi 練師

練 (рэн/нэру) – шлифовать, доводить до блеска; совершенствовать, тренироваться

師 (си) – наставник, учитель; суф. лица по профессии

Комментарий: младший преподаватель (тренирующийся наставник)

Seitei 制定

制定 (сэйтэй) – установление определённых правил, законов

Sen 戦

戦 (сэн) – битва

Комментарий: Иероглиф состоит из элементов «простой» (単) и «копье» (戈)

Senpai 先輩

先 (сэн) – ранее, прежде

輩 (томогара) – коллеги; товарищи; собратья

Комментарий: старший ученик

Sensei 先生

先 (сэн) – ранее, прежде

生れる (умарэру) – родиться

Комментарий: ранее рожденный, наставник

Shiatsu 指圧

指 (си/юби) – палец

圧 (ацу/осаэру) – давить, нажимать, притеснять, подавлять

Комментарий: точечный массаж

Shihan 師範

師 (си) – наставник, учитель; суф. лица по профессии

範 (хан) – пример, образец

Комментарий: руководитель направления, школы; образцовый наставник

Shiken 試験

試 (си/тамэсу) – испытывать

験 (кэн) – эффект, действие

Комментарий: выяснение способностей

So:ke 宗家

宗 (со) – предок

家 (кэ) – род, семья

Комментарий: патриарх школы, направления

Tai 体

体 (тай/карада) – тело, организм

Te 手

手 (тэ) – рука

To 戸

戸 (то) – дверь, ставня

Waza 技

技 (вадза) – техника, приём, действие

Ushiro 後

後 (усиро) – позади; сзади

Yama 山

山 (яма) – надравнинный рельеф местности (гора, лес); высшая точка чего-либо

Yoko 横

横 (ёко) – боковая сторона

Yu:dansha 有段者

有 (ю) – быть, существовать

段 (дан) – уровень, степень

者 (ся/моно) – человек, некто

Комментарий: обладатель чёрного пояса

Принципы

Ai Nuke 合い抜け

合う (ау) – совпадать, становиться единым, гармонировать, удерживать равновесие, быть пропорциональным

抜ける (нукэру) – проходить насквозь, пронизывать

Комментарий: взаимное уклонение

Ai Uchi 合い打ち

合う (ау) – совпадать, становиться единым, гармонировать, удерживать равновесие, быть пропорциональным

打つ (уцу) – бить энергично, бить с силой

Комментарий: взаимное разрушение

Ate 当て

当て (атэ) – цель, мишень

Gokyo: 五教

五 (го) – пять

教 (кё) – преподавать что-либо, учить, обучать чему-либо, наставлять в чём-либо, объяснять, показывать

Комментарий: применительно к тактике – пятый принцип

Go no Sen 後の戦

後 (го) – после

の (но) – показатель родительного падежа

戦 (сэн/татакау) – воевать, сражаться, бороться

Комментарий: применительно к стратегии – действие после атаки, продлевая атакующее действие; противодействие в момент завершения атаки

Ikkyo: 一教

一 (ити) – один

教 (кё/осиэру) – преподавать что-либо, учить, обучать чему-либо, наставлять в чём-либо, объяснять, показывать

Комментарий: применительно к тактике – первый принцип

Ippon 一本

一 (ити) – один

本 (хон) – основа, первоисточник; центр; "моё"; в соревнованиях или при оценке: очко

Комментарий: оценка атаки

Irimi (Iriguchi Mi) 入り身 (入り口身)

入れる (ирэру) – вкладывать, вставляя, помещать

入り口 (иригучи) – вход

身 (ми) – тело

Комментарий: применительно к тактике – атака входом

Jissai 実際

実に (джицуни) – в самом деле, поистине, действительно

際 (сай) – время, момент

Комментарий: в действительности (в реальности)

Jiyu: Waza 自由技

Сокращённо от Jiyu: Go Waza

自由 (дзию:) – свобода

技 (вадза) - техника, приём, действие

Комментарий: исполнение технических приёмов в свободном сочетании

Kihon 基本

基 (ки) – основа, источник, основание; причина

本 (хон) – основа, корень

Комментарий: применительно к технике – основа основ, фундаментальный комплекс приёмов

Kokyu:Ho: 呼吸丹田法

呼 (ко) – дышать; звать

吸 (кю:) – вдыхать; втягивать

呼吸 (коку:) – дыхание; умение, сноровка; темп, такт

法 (хо:) – правило, закон; способ; метод; образ действия

Комментарий: действие с силой и ритмом дыхания

Kuzushi 崩し

崩す (кудзусу) – развалить, обвалить, разрушить

Комментарий: выведение из равновесия, разрушение позиции

Kyo 虚

虚 – (кё) - пустота (неосторожность; отсутствие бдительности)

Комментарий: применительно к тактике – состояние противника для проведения приема

Mochi 持

持つ (моцу) - иметь, обладать, владеть; крепко держать в руках

Комментарий: применительно к технике – выполненный захват

Musubi 結

結ぶ (мусубу) – связывать, соединять

Комментарий: связывание, гармония соединения, единства; связующая нить

Nagashi 流

流し (нагаси) - смывание

Комментарий: снос

Nami Gaeshi 波返し

波 (нами) - волна

返す (каэсу) – отдать, вернуть на место; выворачивать наизнанку

Комментарий: принцип движения

Nikyo: 二教

二 (ни) - два

教 (кё/осиэру) – преподавать что-либо, учить, обучать чему-либо, наставлять в чём-либо, объяснять, показывать

Комментарий: применительно к тактике - второй принцип

Okuni 奥に

奥 (оку) – внутренняя часть; глубина

に (ни) – предлог, указывающий на направление

Комментарий: направление действия внутрь

Omote 表

表 (омотэ) - лицевой

Комментарий: применительно к тактике – перед лицом

Osae 抑え

抑える (осаэру) – останавливать движение, энергию, силу; сдерживать, подавлять

Комментарий: применительно к технике – болевое воздействие в удержании

Otoshi 落

落とす (отосу) – опускать (сверху-вниз), ронять, сбрасывать

Комментарий: применительно к технике - сваливание

Tanden 丹田

丹田 (тандэн) – брюшная полость, живот; место, находящееся сразу под пупком

Комментарий: центр человека формирующий все движения

Ran 乱

乱 (ран) – смута, хаос

Sankyo: 三教

三 (сан) - три

教 (кё/осиэру) – преподавать что-либо, учить, обучать чему-либо, наставлять в чём-либо, объяснять, показывать

Комментарий: применительно к тактике - третий принцип

Sei Shi Ichi Ryo: 生死一令

生き (ики) - жизнь

死 (си) - смерть

一 (ити) - один

令 (рё) – приказ, закон

Комментарий: жизнь и смерть - одно

Sen no Sen 先の戦

先 (сэн) – ранее, прежде; перед

の (но) – показатель родительного падежа

戦 (сэн/татакау) – воевать, сражаться, бороться

Комментарий: применительно к стратегии – действие, опережающее начавшуюся атаку

Sho:totsu 衝突

衝突 (сётоцу) – столкновение, толчок, удар; конфликт

Комментарий: столкновение (клинч)

So:tai Do:sa 相对動作

相对 (сотай) – связанный один с другим; взаимный

動作 (доса) – действие, движение

Комментарий: формальные упражнения с партнёром

Suburi 素振り

素 (су) – простой; первоначальный

振る (фуру:) – размахивать чем-либо; демонстрировать силу

振り (фури) – вид, манеры, движения; качание

Комментарий: формальное упражнение на баланс и синхронизацию

Tai no Sen 対の戦

対 (тай) – быть обращённым против

の (но) – показатель родительного падежа

戦 (сэн/татакау) – воевать, сражаться, бороться

Комментарий: применительно к стратегии – противодействие атаке

Yonkyo: 四教

四 (ён) - четыре

教 (кё/осиэру) – преподавать что-либо, учить, обучать чему-либо, наставлять в чём-либо, объяснять, показывать

Комментарий: применительно к тактике - четвёртый принцип

Uchigawa 内側

内 (ути) - внутренняя сторона

側 (кава) – сторона; бок

Комментарий: изнутри

Ura 裏

裏 (ура) - обратный, оборотный, задний

Комментарий: движение в тылу (сзади)

Yakusoku 約束

約束 (якусоку) - обещание

Комментарий: условная атака

Zanshin 残心

残る (нокору) - оставаться

残す (нокосу) – оставлять (после себя), сберечь

心 (син) – дух; душа; сердце; сознание

Комментарий: буквально: остатки сознания; завершённое, непрерывное движение или непрерывное знание обо всём, происходящем вокруг

Философия

Dai 大

大 (дай) – большой; Великий

Комментарий: иероглиф передаёт рисунок человека с расставленными руками: большой, крупный

In 陰

陰 (ин) – лунное (тёмное, женское) начало; северная (находящаяся в тени) сторона; отрицательное

Комментарий: женское начало

Ka 火

火 (ка/хи) – огонь, пламя

Комментарий: в восточной философии – первоэлемент "огонь"

Kami 神

神 (ками) – божества, Духи

Комментарий: божества, населяющие Небо и Землю

Kamiza 神座

神 (ками) – божества, Духи

座 (дза) – место, собрание, сидение

Комментарий: божественный алтарь

Ki 気

気 (ки) – душа, сердце; чувство; настроение; сознание; намерение; желание; характер; энергия (любая); внимание; воздух, пар, атмосфера

Комментарий: (メ) упрощённая форма элемента (米). Изображение выражает идею выделения (движения) пара из кипящего риса (米).

Ki no Nagare 気の流れ

流れ (нагарэ) – течение, поток

Комментарий: течение, поток (ки) энергии в любой ее форме

Kotodama 言霊

言 (кото) – слово

霊 (тама) – дух, душа

Комментарий: в Синто: «звук Духа», энергия изречённого слова

Mu 無

無 (му) – пустота, ничто

Комментарий: в Дзэн-буддизме – понятие Великой Пустоты

Musubi 結

結ぶ (мусубу) – связать, соединить

Комментарий: связывание, гармония соединения, связующая нить

Satori 悟り

悟り (сатори) – понимание; осознание

悟る (сатору) – понять; признать; осознать;

Комментарий: в буддизме – просветление

Shin 心

心 (син, кокоро) – душа; сердце

真 (син, макото) – правда, истина

神 (син, ками) – божество; дух

Shinto: 神道

神 (син, ками) – Божество

道 (то, до) – Путь

Комментарий: Путь Богов, традиционная религиозная философия японцев

Sui 水

水 (суй/мидзу) - вода

Комментарий: в восточной философии – один из первоэлементов

Tai Kyoku 対極

対 (тай) - противоположный

極 (кёку) – полюс; кульминационный пункт; высшая степень, вершина

Комментарий: в восточной философии - Великий Предел, монада Инь-Йо (Ян)

To 土

土 (то/цути) - земля

Комментарий: в восточной философии – один из первоэлементов

Этикет

Keiko 稽古

稽える (кангаэру) – думать, размышлять

古い (фуруй) – старый, давний

稽古 (кэйко) – упражнение, изучение, занятие, тренировка

Комментарий: тренировка, практика совершенствования

Mokuso: 黙想

黙る (дамару) – молчать, замолчать

想 (со:) – думать, размышлять

Комментарий: буддистская форма внутреннего сосредоточения "остановить размышления"

Rei 礼

礼 (рэй) – поклон

Комментарий: этикет, вежливость

Команды и выражения

Do:mo Arigato:gozaimashita どうもありがとうございます 御座いました

Комментарий: "Большое спасибо. Сердечно благодарю". Эта фраза обычно произносится в конце тренировки и выражает благодарность инструктору за проведённую тренировку

Do:jo no Kami ni Rei 道場の神に礼

道 (до:) – Путь, Учение

場 (дзё) – место

道場 (додзё) – место, где изучают Путь

神 (ками) – дух, божество

礼 (рэй) – поклон

Комментарий: поклон божествам Додзё

Do:zo どうぞ

Комментарий: прошу (начинайте).

Hajime 初め

初める (хадзимэру) - начинать

Комментарий: команда: начать!

Kami no Hikari ni Rei 神の光に礼

神 (ками) – божество; божественный

光 (хикари) – свет

礼 (рэй) – поклон

Комментарий: поклон Божественному Свету

Kiritsu 起立

Комментарий: команда: встать!

Onegai Itashimasu お願いいたします

願い (нэгай) – просьба, прошение; желание

Комментарий: Будьте любезны; Прошу Вас; Пожалуйста, будьте моим партнёром - традиционное приветствие в начале тренировки означающее: "пожалуйста, давайте начнём заниматься"

Otagai ni Rei お互いに礼

互い (тагай) – взаимный, обоюдный; друг другу

礼 (рэй) – поклон

Комментарий: поклон друг другу

Seiza 正座

正しい (сэй/тадасий) – правильный, верный

座 (дза/сувару) - сидеть

Комментарий: команда: сесть!

Sensei ni Rei 先生に礼

先 (сэн) – ранее, прежде

生れる (умарэру) - рождаться

先生 (сэнсэй) – старший, наставник

礼 (рэй) - поклон

Комментарий: приветственный поклон наставнику

Sho:men ni Rei 正面に礼

正面 (сёмэн) – передняя часть чего-либо, фасад

礼 (рэй) - поклон

Комментарий: приветствие в сторону Сёмэн – как правило центральной части додзё.

Дистанция

Chika Ma 近間

近い (тикай) - близкий

間 (ма) – расстояние, дистанция (см. комментарий к слову Ма)

Комментарий: короткая дистанция (при которой контакт определяется вытянутой вперед рукой)

Ma 間

間 (ма) – дистанция, расстояние

Комментарий: Изображение лунного света в щели ворот: интервал, пространство (между чем-либо)

Ma Ai 間合い

間 (ма) – дистанция, расстояние между двумя точками

合う (ау) – совпадать, становиться единым, гармонировать, удерживать равновесие, быть пропорциональным

Комментарий: достаточная (оптимальная) дистанция

To:ma 遠間

遠い (тоой) – дальний, далёкий

間 (ма) - дистанция

Комментарий: длинная дистанция

Область атаки

Atama 頭

頭 (атама) – голова

Chu:dan 中段

中 (нака, тю) – середина, центр

段 (дан) – уровень, ступень

Комментарий: средняя (центральная) часть тела

Do 胴

胴 (до) – туловище, корпус

Eri 襟

襟 (эри) – воротник; шея

Ge Dan 下段

下 (сита, гэ) – низ, нижняя часть

段 (дан) – уровень, ступень

Комментарий: нижняя часть тела

Kata 肩

肩 (ката) - плечо

Kote 小手

小手 (котэ) – кисть руки

Kubi 首

首 (куби) - шея

Men 面

面 (мэн) – маска; лицо

Mune 胸

胸 (мунэ) - грудь

Sho:men 正面

正 (сё/гадасий) – передний

面 (мэн) – маска, лицо

Sode 袖

袖 (содэ) - рукав

Ude 腕

腕 (удэ) – рука от плеча до кисти

Yokomen 横面

横 (ёко) – сторона, бок

面 (мэн) – маска, лицо

Jo:dan 上段

上 (уэ, дзё) – верх, верхний

段 (дан) – уровень, ступень

Комментарий: верхняя часть тела

Атаки

Atemi 当て身

当てる (атэру) – попадать в цель; касаться, задевать; ударять

身 (ми) – тело, корпус

Комментарий: буквально, поражение тела; отвлекающее действие, обычно удар

Dori 取り

取る (тору) – захватывание руками, брать (делать своим)

Комментарий: захватывание, хватание (попытка захвата)

Gohon 五本

五 (го) - пять

本 (хон) – счётный суффикс для предметов удлиненной формы (возм. здесь для "связок")

Hiza Geri 膝蹴り

膝 (хидза) – колено; колени

蹴る (кэру) – пинать

Комментарий: удар коленом

Katate 片手

片 (ката) – один из двух

手 (тэ) – рука

Комментарий: воздействие на руку

Kiri 切り

切る (киру) – резать, отрезать

Ko:sa 交差

交わる (мадзивару) - пересекаться

差 (са) – различие, разница

交差 (ко:са) – пересечение, скрещивание

Комментарий: воздействие на одноимённую руку (перекрёстный захват)

Kotaete Geri 答えて蹴り

答える (котаэру) – отвечать

蹴る (кэру) – пинать

Kekomimi 蹴込み

蹴る (кэру) – пинать, толкать

込み (коми) – смешение, перемешение, соединение (всё вместе); включая что-либо

込む (кому) – как 2-ой элемент сложн. гл. указывает на направленность действия внутрь чего-либо

Комментарий: проникающий удар ногой

Mawashi Geri 回し蹴り

回す (мавасу) – вращать, поворачивать, крутить

蹴る (кэру) – пинать

Комментарий: боковой удар ногой вперёд

Mochi 持ち

持つ (моцу) – крепко держать что-то в руках; владеть чем-либо

Комментарий: сильный захват двумя руками

Morote 諸手

諸 (моро) – все, всяческие

手 (тэ) – рука

Комментарий: действие двумя руками

Nagashi Geri 流し蹴

流し (нагаси) – смывание

蹴る (кэру) – пинать

Комментарий: сносящий удар ногой

Nido: 二討

二 (ни) – два

討 (то/уцу) – нападать

Комментарий: двойная атака (применительно к связке ударов)

Ryo:Kata 両肩

両 (рё:) – оба, пара

肩 (ката) – плечо

Комментарий: воздействие на оба плеча

Ryo:Te 両手

両 (рё:) – оба, пара

手 (тэ) – рука

Комментарий: (захватывание) двух рук партнёра

Sanbon (hon) 三本

三 (сан) – три

本 (хон) – счётный суффикс для предметов удлиненной формы (возм. здесь для "связок")

Shime (jime) 絞め

絞める (симэру) – связывать чем-либо, стягивать чем-либо

Комментарий: применительно к технике – душить, сжимать

Tsuki 突き

突く (цуку) – ударять, толкать, колоть

Комментарий: Буквально, проникающий удар острым предметом (кулаком, мечом или шестом)

Uchi 打ち

打つ (уцу) – бить энергично, бить с силой

Комментарий: применительно к технике – удар (сокрушающий) наотмашь

Перемещения, стойки и позиции

Ai Hanmi 合い半身

合う (ау) – совпадать, становиться единым, гармонировать, удерживать равновесие, быть пропорциональным

半身 (ханми) – полтела; вполборота

Комментарий: одноимённая позиция вполборота

Ashi Ho: 足方

足 (аси) – шаг; ходьба

法 (хо:) – правило, закон; способ; метод; образ действия
Комментарий: применительно к технике – действие шагом

Ayumi Ashi 歩み足

歩む (аюму) – идти пешком; шагать

足 (аси) – ноги, нога; шаг; ходьба

Комментарий: нормальный шаг со сменой стойки

Gyaku Hanmi 逆半身

逆 (гяку) – противоположность; обратная сторона

半ば (накаба) – половина

身 (ми) – тело

半身 (ханми) – полтела

Комментарий: разноимённая позиция вполборота

Handachi 半立ち

半ば (накаба) – половина

立つ (тацу) – стоять на ногах

Комментарий: позиция на одном колене

Hidari no Kamae 左の構え

左 (хидари) – слева

の (но) – показатель родительного падежа

構え (камаэ) – позиция готовности

Комментарий: левосторонняя стойка

Hiki Ashi 引き足

引く (хику) – тащить, тянуть; отводить (назад), отстраняться

足 (аси) – ноги;

Комментарий: возврат ноги

Hiki Te 引き手

引く (хику) – тащить, тянуть; отводить (назад), отстраняться

手 (тэ) – рука

Комментарий: возврат руки

Kamae 構え

構え (камаэ) – позиция готовности

Комментарий: применительно к технике – сбалансированная устойчивая стойка

Migi no Kamae 右の構え

右 (миги) – справа

の (но) – показатель родительного падежа

構え (камаэ) – позиция, стойка

Комментарий: правосторонняя стойка

Shikko: 膝行

膝 (хидза) – колени

行 (ко) – передвижение

Комментарий: традиционное перемещение на коленях

Shizen Tai 自然体

自然 (сидзэн) – природа

体 (тай) – корпус, тело

Комментарий: естественная стойка, естественное (природное) положение тела

Tai Sabaki 体捌き

体 (тай) – тело

捌く (сабаку) – принимать меры, управлять

Комментарий: перемещения

Tenkai 転回

転じる (тэндзиру) – поворачивать, менять направление

回す (мавасу) – вращать, поворачивать, крутить

Комментарий: форма перемещения

Tenkan 転換

転換 (тэнкан) – поворот, изменение направления (курса)

Комментарий: форма перемещения

Tsugi Ashi 次足

次 (цуги) - следующий

足 (аси) - нога

Комментарий: форма передвижения, при котором задняя нога толкает корпус вперёд

Техника

Kaeshi Waza 返し技

返す (каэсу) – отдать, вернуть на место; выворачивать наизнанку, перевёртывать на другую сторону, опрокидывать

技 (вадза) – техника, приём

Комментарий: техника контрприёмов

Kansetsu Waza 関節技

関(кан) – ставить под угрозу

節 (сэцу) – сустав, сочленение

技 (вадза) – техника, приём

Комментарий: техника воздействия на суставы

Katame Waza 固め技

固める (катамэру) – укреплять, усиливать

Комментарий: техника приёмов в удержании (захвате)

Keri Waza 蹴り技

蹴る (кэру) – пинать, толкать ногой

技 (вадза) – техника, приём

Комментарий: техника ударов ногами

Ko:geki Waza 攻撃技

攻撃 (когэки) - атака

Комментарий: техника нападения/атаки

Nage Waza 投げ技

投げる (нагэру) – бросать далеко, кидать

技 (вадза) – техника, приём, действие

Комментарий: техника бросков

Ne Waza 寝技

寝る (нэру) – ложиться

技 (вадза) – техника, искусство

Комментарий: применительно к технике – работа в партере

Sutemi Waza 捨て身技

捨てる (сутэру) – бросать, выбрасывать

身 (ми) – тело, корпус

捨身 (сутэми) – самоотрешённо, самоотверженно

技 (вадза) - техника, приём, действие

Комментарий: техника выполняемая в падении

Suware Waza 座り技

座る (сувару) - сидеть

技 (вадза) – техника, приём, действие

Комментарий: приёмы, исполняемые в стойках на коленях

Tachi Waza 立ち技

立つ (тацу) – стоять на ногах

技 (вадза) – техника, приём, действие

Комментарий: приёмы, исполняемые в высоких стойках

Uchi 打ち

打つ (уцу) - бить энергично, бить с силой

Комментарий: техническое действие

Uke 受け

受ける (укэру) – подвергаться чему-либо, получать; отразить удар

Комментарий: защитное действие

Ukemi 受け身

受ける (укэру) – подвергаться чему-либо, получать; отразить удар

身 (ми) - тело

Комментарий: Буквально: пассивный, оборонительный; защита перекатом (кувырком)

Ushiro Waza 後技

後 (усиро) - сзади

技 (вадза) – техника, приём, действие

Комментарий: техника защиты от атаки сзади

Kobujutsu & Kobudo (古武術 & 古武道)

Batto:jutsu 抜刀術

抜つ (бацу/нуку) – вынимать, выхватывать, обгонять;

刀 (то:/катана) - меч

術 (дзюцу) - искусство, умение

Комментарий: старое название Iaido стиля Toyama Ryu

Bo 棒

棒 (бо) – палка, шест

Bokken 木剣

木 (боку) - дерево

剣 (кэн/цуруги) – меч (прямой)

Комментарий: прямой деревянный меч

Bokuto: 木刀

木 (боку) - древесина

刀 (то/катана) – меч (изогнутый)

Комментарий: изогнутый деревянный меч

Chiburi 血振り

血 (ти) - кровь

振り (фури) – смахивание, отряхивание; встряска

Комментарий: техническое действие – стряхивание крови с клинка

Daiku Giri 大空斬り

大空斬り (дайку гири) – разрубание "Великой Пустоты"

Gyaku Tsuki Sanpo:Giri 逆突き三方斬

逆突き三方斬 (гяку цуки санпо гири) - обратный удар, на 3 стороны. Рука находится в разноимённом положении относительно ноги, стоящей впереди

Iai Kenpo: 居合剣法

居合剣法 (иай кэнпо) - искусство разрубать, моментально обнажив меч, из положения сидя

Iaito: 居合刀

居る (иру) – быть, находиться, пребывать

合う (ау) – совпадать, становиться единым, гармонировать, удерживать равновесие, быть пропорциональным

刀 (то:/катана) – меч (изогнутый)

Комментарий: применительно к оружию – меч для занятий Batto-jutsu (Iaido)

Jo: 杖

杖 (дзё) – трость, короткий шест, палка

Hanbo 半棒

半 ば(накаба)- половина

棒 (бо/цуэ) – палка, шест

Комментарий: шест в половину обычной длины

Hanmen Giri 半面斬り

半面斬り (ханмэн гири) – удар сбоку (в висок атакованного)

Harai Tsuki 払い突き

払い突き (харай цуки) – удар, который сметает

Kasane Giri 重ね斬

重ね斬 (касанэ гири) – повторно (длительно) рубить

Katana 刀

刀 (то/катана) - меч (изогнутый)

Ken 剣

剣 (кэн/цуруги) – меч (прямой)

Комментарий: прямой меч

Kodachi 小太刀

小 (ко) – маленький, малый

太い (футой) - толстый

刀 (то, катана) – изогнутый меч

太刀 (тати) – меч

Комментарий: короткий меч

Kumi Buki 組み武器

組む (куму) – соединиться, объединиться; быть чьим-либо противником

武 (бу) – воинский, военный, боевой

器 (ки) – инструмент, орудие

武器 (буки) - оружие

Комментарий: условный поединок с оружием

Kumi Jo: 組み杖

組む (куму) – соединиться, объединиться; быть чьим-либо противником

杖 (дзё) – трость, короткий шест

Комментарий: условный поединок с применением укороченных шестов

Kumi Tachi 組み太刀

組む (куму) – соединиться, объединиться; быть чьим-либо противником

太刀 (тати) – меч

Комментарий: условный поединок с применением длинных мечей

Mae Katate Tsuki 前片手突き

前片手突き (маэ ката тэ цуки) - удар вперёд одной рукой

Mae Ushiro Migi Hidari Siho:Giri 前後右左 四方斬

前後右左 四方斬 (маэ усиро миги хидари сихо гири) - разрезание в 4-х направлениях: вперёд, назад, вправо, влево

Migi Hidari Kesa Giri 右左袈裟斬り

右左袈裟斬り (миги хидари кэса гири) – разрубание наискось от плеча до пояса справа-налево и слева-направо по отношению к атакующему (связано с ношением рясы буддистскими монахами: когда одно плечо и рука остаются открытыми)

Nukido: 抜き胴

抜き胴 (нукидо) – выхватывающий (проникающий) удар в корпус

O:Kesa Giri 大袈裟斬り

大袈裟斬り (о:кэса гири) – удар "большой плащ монаха" (от плеча до уровня колен)

Sayu: 左右

左右 (саю) – влево-вправо

Shiho:Giri 四方斬り

四方斬り (сихо гири) – разрубание на четыре стороны

Sinku:Giri 真空斬り

真空斬り (синку: гири) – "вакуумный удар" (真空 – абсолютная пустота, вакуум)

Shyo:men Giri 正面斬り

正面斬り (сёмэн гири) – удар в лицо, разрубание маски, (лица, головы) сверху-вниз человеку, стоящему лицом к атакующему

Tsubame Gaeshi 燕返し

燕返し (цубамэ гаэси) – ласточкин поворот назад, ласточкино возвращение, ласточкин разворот (переворот)

Jujutsu & Aiki Jujutsu (柔術 & 合気柔術)

Aiki Nage 合気投げ

合う (あう) – совпадать, становиться единым, гармонировать, удерживать равновесие, быть пропорциональным

気 (ки) – душа, сердце; чувство; настроение; сознание; намерение; желание; характер; энергия (любая); внимание; воздух, пар, атмосфера

投げる (нагэру) – бросать далеко, кидать

Комментарий: бросок "в лёт"

Daoshi 倒し

倒す (таосу) – сваливать, сбивать с ног; опрокидывать; губить, уничтожать, убивать

Комментарий: технический приём – сбивание с ног

Garami Nage 絡み投げ

絡む (караму) – обвиваться вокруг ч-л., зацепляться

投げる (нагэру) – бросать далеко, кидать

Комментарий: техническое действие

Gyaku 逆

逆 (гяку) – наоборот, напротив

Harai Goshi 払い腰

払う (харау) – сметать; прогонять; удалять, устранять

腰 (коси) – поясница, бёдра

Комментарий: техническое действие

Hazuki Uke 羽衝き受け

羽 (ха) – крыло

衝く (цуку) – нападать, атаковать

Комментарий: блок атакующим крылом

Hiji Dori 肘取り

肘 (хидзи) – локоть

取る (тору) – захватывать руками, брать (делать своим)

Комментарий: захватывание за локоть

Hiji Otoshi 肘落とし

肘 (хидзи) – локоть; локти

落とす (отосу) – опускать (сверх-вних), ронять, сбрасывать

Комментарий: техническое действие

Kami Dori 髪取り

髪 (ками) – волосы

取る (тору) – захватывать руками, брать (делать своим)

Комментарий: захватывание за волосы

Kata Dori Men Uchi 肩取り面打ち

肩 (ката) – плечо

取る (тору) – захватывать руками, брать (делать своим)

面 (мэн) – маска, лицо

打つ (уцу) – бить энергично, бить с силой

Комментарий: захват за плечо с одновременным ударом второй рукой

Kata (Koshi) Guruma 肩(腰)車

肩 (ката) – плечо; плечи

腰 (коси) – бедро

車 (курума) – колесо; повозка

Комментарий: бросок колесом через плечи (бедра)

Konoha 木の葉

木の葉 – лист дерева

Koshi Tsuki 腰突き

腰 (коси) – бедро, поясница

突く (цуку) – укол острым предметом, сильное надавливание

Комментарий: прямой удар кулаком с использованием вращения бёдер

Koshi Nage 腰投げ

腰 (коси) – бедро, поясница

投げる (нагэру) – бросать далеко, кидать

Комментарий: бросок с использованием бедра, поясницы**Kote Hineri** 小手捻り

小手 (котэ) – кисть руки (см. выше)

捻る (хинэру) – скручивать пальцами, крутить, вертеть, закручивать, выкручивать

Комментарий: воздействие на кисть скручиванием**Kote Kudaki** 小手砕き

小手 (котэ) – кисть

砕く (кудаку) – раздроблять, толочь, измельчать

Комментарий: техническое действие – разрушение кисти**Kote Mawashi** 小手回し

小手 (котэ) – кисть руки

回す (мавасу) – вращать, поворачивать, крутить

Комментарий: воздействие поворотом на кисть внутрь**Kote Ori** 小手折

小手 (котэ) – кисть

折る (ору) – складывать, ломать

Комментарий: техническое действие – ломание кисти**Kote Otoshi** 小手落とし

小手 (котэ) – кисть руки

落とす (отосу) – опускать (сверху-вниз), ронять, сбрасывать

Комментарий: техническое действие – сваливание за кисть**Kubi Dori** 首取り

首 (куби) – шея

取る (тору) – захватывать руками, брать (делать своим)

Комментарий: попытка захвата за шею**Kuguri Gyaku** 潜り逆

潜る (кугуру) – нырять, пройти под чем-либо, пролезать под чем-либо

逆 (гяку) – противоположность; обратная сторона

Комментарий: применительно к технике – описание технического действия – броска на четыре стороны (Shi-No-nage)**Kumi Dori** 組み取り

組む (куму) – соединиться, объединиться; быть чьим-либо противником

取る (тору) – захватывать руками, брать (делать своим)

Комментарий: условный поединок с различными попытками нападений захватом**Mawashi Nage** 回し投げ

回す (мавасу) – вращать, поворачивать, крутить

投げる (нагэру) – бросать далеко, кидать

Комментарий: бросок поворотом**Mune Dori** 胸取り

胸 (мунэ) – грудь

取る (тору) – захватывать руками, брать (делать своим)

Комментарий: захватывание за отворот куртки в области груди**Morote Tsuki** 諸手突き

諸 (моро) – все, всяческие

手 (тэ) – рука

突く (цуку) – укол острым предметом, сильное надавливание

Комментарий: одновременная атака двумя руками**Nuki Uchi** 抜き打ち

抜く (нуку) – вынимать, выхватывать, обгонять;

打つ (уцу) – бить энергично, бить с силой

Комментарий: удар от бедра**O:Goshi** 大腰

大 (о, дай) – Великий, большой

腰 (коси) – бедро, поясница

Комментарий: бросок через поясницу

Oku 奥

奥 (оку) – глубь, внутренняя (дальняя) часть

Orikomi 折り込み

折り込む (орикому) – сложить внутрь

Комментарий: техническое действие

Ran Tsuki 乱突き

乱 (ран) – смута, хаос

突く (цуку) – укол острым предметом, сильное надавливание

Комментарий: применительно к технике - хаотичный удар, в основном удары в связке

Seoi Nage 背負い投げ

背負う (сэоу) – нести (на себе, на спине); брать на себя

投げる (нагэру) – бросать далеко, кидать

Комментарий: техническое действие – бросок через спину

Sukui Nage 救い投げ

掬う (сукуу) – собрать в охапку, сделать своим

投げる (нагэру) – бросать далеко, кидать

Комментарий: техническое действие – бросок захватом

Sumi Otoshi 角落とし

角 (суми) – внутренний угол

落とす (отосу) – опускать (сверху-вних), ронять, сбрасывать

Комментарий: сваливание внутренним углом

Te Hodoki 手解き

手 (тэ) – рука

解く (ходоку) – распутать, распустить

Комментарий: освобождение от захватов

Tekubi Osae 手首押さ

手 (тэ) - рука

首 (куби) - шея

手首 (тэкуби) - запястье

押さえる (осаэру) – надавливая не давать двигаться; сдерживать

Комментарий: контроль предплечья давлением

Tenbin 天秤

天秤 (тэнбин) – весы, использующие принцип рычага

Комментарий: техническое действие

Uchi Hiji Otoshi 内肘落とし

内 (ути) – внутренняя сторона; среди

肘 (хидзи) – локоть

落とす (отосу) – опускать (сверху-вних), ронять, сбрасывать

Комментарий: сваливание за локоть внутрь

Ude Nobashi 腕伸ばし

腕 (удэ) – рука от плеча до кисти

伸ばす (нобасу) – удлинять, выпрямлять

Комментарий: применительно к технике - Z – образный контроль руки

Ude Osae 腕抑え

腕 (удэ) – рука от локтя до кисти

押さえる (осаэру) – надавливая не давать двигаться; сдерживать

Комментарий: применительно к технике - контроль предплечья в локтевом суставе

Ude Soto Otoshi 腕外落とし

腕 (удэ) – рука от плеча до кисти

外 (сото) – наружная сторона

落とす (отосу) – опускать (сверху-вних), ронять, сбрасывать

Комментарий: сваливание за руку наружу

Uke Goshi 受け腰

受ける (укэру) – подвергаться чему-либо, получать; отразить удар

腰 (коси) – талия, поясница, бедро

Комментарий: бросок "защита бедром"

Uke Otoshi 受け落とし

受ける (укэру) – подвергаться чему-либо, получать; отразить удар

落とす (отосу) – опускать (сверху-вниз), ронять, сбрасывать

Комментарий: сваливание по ходу удара внутрь

Ushiro Shitate 後下手

後 (усиро) – сзади, позади

下 (сита) – низ, снизу

手 (тэ) - рука

Комментарий: обхват сзади под руками

Ushiro Uwate 後上手

後 (усиро) – сзади, задний

上 (ува) – над, вверху

手 (тэ) - рука

Комментарий: обхват сзади поверх рук

Waki Gatame 脇固め

脇 (ваки) – подмышка

固める (катамэру) – усиливать, укреплять, упрочивать основу

固め (катамэ) – укрепления, защита, оборона

Комментарий: техническое действие

Wa Uke 輪受け

輪 (ва) – круг, кольцо, колесо

Aikido: (合気道)

Irimi Nage 入り身投げ

入れる (ирэру) – вставить, вложить, ввести, поместить

身 (ми) - тело

投げる (нагэру) – бросать далеко, кидать

Комментарий: бросок входом

Kaiten Nage 回転投げ

回 (кай) – поворот, вращение

転 (тэндзиру) – менять направление, поворачиваться

回転 (кайтэн) - вращение, поворот

投げる (нагэру) – бросать далеко, кидать

Комментарий: бросок (сваливание) вращением

Kokyu: Nage 呼吸投げ

呼 (ко) – дышать; звать

吸 (кю:) – вдыхать; втягивать

呼吸 (кокю:) - дыхание

投げる (нагэру) – бросать далеко, кидать

Комментарий: бросок силой дыхания

Kote Gaeshi 小手返し

小手 (котэ) – кисть руки

返す (каэсу) – отдать, вернуть на место; выворачивать наизнанку

Комментарий: применительно к технике – воздействие «кисть наружу» цкана

Shiho:Nage 四方投げ

四 (си) - четыре

方 (хо:) – сторона, направление

投げる (нагэру) – бросать далеко, кидать

Комментарий: Бросок "в четырёх направлениях"

Suwaru Waza 座り技

座る (сувару) - сидеть

技 (вадза) – техника, приём, действие

Комментарий: приёмы, исполняемые в стойках на коленях

Tachi Waza 立ち技

立つ (тацу) – стоять на ногах

技 (вадза) – техника, приём, действие

Комментарий: приёмы, исполняемые в высоких стойках

Tanto:Dori 短刀取り

短い (мидзикай) - короткий

刀 (то:/катана) – изогнутый меч

取る (тору) – захватывать руками, брать (делать своим)

Комментарий: техника защиты от ножа

Tenchi Nage 天地投げ

天 (тэн) - небо

地 (ти) - земля

投げる (нагэру) – бросать далеко, кидать

Комментарий: бросок "Земля - Небо"

Ushiro Waza 後技

後 (усиро) – позади; сзади

技 (вадза) – техника, приём, действие

Комментарий: технический раздел от атаки сзади