Графомания неофита. Часть вторая. Шпаргалка для начинающих.

Автор: ДМИТРИЙ ЯКОВЛЕВ

Для помощи тем, кто только начал знакомиться с айкидо, решил составить небольшой "айкидо-русский" словарь, с некоторыми пояснениями. Надеюсь, кому-то он окажется полезным.

Говорим все вместе на тренировке:

Onegai shimasu. Произносится – онэгаисимас. «ПРОШУ ВАС» - традиционное приветствие в начале тренировки или приглашение к выполнению совместного упражнения.

Domo arigato godzaimas (-ita). Произносится – домо аригато годаймас (-ита). «БОЛЬШОЕ СПАСИБО» - благодарность партнеру или инструктору, после выполнения совместного упражнения, демонстрации техники или окончания тренировки.

Общие термины, используемые инструктором на тренировке.

Migi hanmi - правосторонняя стойка, правая нога впереди.

Hidari hanmi - левосторонняя стойка, левая нога впереди.

Hajime - Начали!

Matte - Закончили!

Seiza - положение сидя на пятках, подогнув ноги под себя. Обычно используется при просмотре демонстрации инструктора. Допустимо сидеть скрестив ноги (anza), "по-турецки", если в seiza сидеть нет возможности по причине травмы или болей в ногах. В обоих положениях спину нужно держать прямо.

Rei - поклон.

Поклон в положении seiza выполняется в случаях:

сразу после входа на татами, во время приветствия в начале тренировки (после команды showmen-ni-rei), партнеру перед началом и после совместных упражнений без оружия, инструктору после демонстрации техники без оружия, после приветствия в начале тренировки.

Поклон стоя выполняется партнеру перед началом и после совместных упражнений, в случае если оба партнера используют оружие, при входе в зал и выходе из него.

Nage – тот, кто выполняет прием при отработке упражнений в парах.

Uke – тот, на ком выполняется прием при отработке упражнений в парах.

Atemi - удар.

Термины, встречающиеся в программе аттестации.

Для описания техник, я использую вариант правосторонней стойки.

Основные понятия:

Zenpo, Kouho ukemi - ukemi, кувырок вперед либо назад из положения, на тренировках для обозначения направления кувырка чаще используются термины mae (вперед) и ushiro (назад).

Tobikoshi-ukemi - кувырок вперед через партнера, стоящего на четвереньках.

Zengo – выполнение упражнения " вперед и назад " (на две стороны)

Shiho - выполнение упражнения "на четыре стороны"

Shikko – перемещения на коленях.

Ikkyo-undo – «упражнение для икке». Движение двумя руками вперед, от пояса до уровня глаз, подавшись бедрами вперед и обратно.

Tachiwaza - выполнение техники в положении стоя.

Zagi - выполнение техники в положении сидя (также suwari waza).

Uchikata - выполнение ударных техник без партнера.

Shomen – рубящий удар рукой сверху вниз в голову. Выполняется из migi hanmi с подшагом передней ногой.

Yokomen - удар рукой сбоку, в область виска противника. Выполняется из hidari hanmi с шагом правой ногой вперед.

Tsuki - прямой удар кулаком, выполняется из hidari hanmi с шагом правой ногой вперед.

Taisabaki - перемещения в стойке без партнера.

Tenkan - из migi hanmi разворот на правой ноге (правое плечо вперед) и шаг назад левой ногой.

Kaiten - из hidari hanmi шаг вперед правой ногой, разворот на ней (правое плечо вперед) и шаг назад левой ногой.

Irimi - полный шаг вперед (с перемещением обеих ног, без смены стойки).

Funakogi-undo - движение бедрами вперед-назад в стойке, с движением руками вперед ("грести на лодке").

Начальные позиции для выполнения техник

Aihanmi-katatedori - стойка migi hanmi, uke в той же стойке, захватывает правой рукой за кисть правой руки.

Gyakuhanmi-katatedori - стойка migi hanmi, uke в стойке hidari hanmi, захватывает левой рукой за предплечье правой руки.

Muna dori - стойка migi hanmi, uke в стойке hidari hanmi, захватывает за кимоно на груди.

Shomen-uchi - стойка migi hanmi, uke в стойке migi hanmi, атакует ударом shomen.

Ryote dori - стойка migi hanmi, uke в стойке hidari hanmi, захватывает двумя руками за кисти рук.

Katate-ryo-te dori (Morote dori) - стойка migi hanmi, uke в hidari hanmi захватывает обеими руками правое предплечье.

Kata dori - стойка migi hanmi, uke в hidari hanmi захватывает левой рукой за рукав в районе плеча.