

# Glossário

- **Ai** – Harmonia , União, Amor.
- **Aikido** – Arte marcial fundada pelo mestre Morihei Ueshiba (O-Sensei)
- **Aikidogui** – Dogui padronizado especificamente para o Aikido e idealizado pelo Sensei Maruyama.
- **Aikidoka** – Praticante de Aikido
- **Ai hanmi** – mesma postura entre dois praticantes, isto é, ambos têm o mesmo pé para a frente.
  
- **Aiki** – Combinando com os movimentos de um atacante.
  
- **Aiki Budô** – Nome usado por Mohirei Ueshiba para descrever a sua arte antes da segunda guerra.
- **Aiki-jo** -Técnicas de bastão segundo os princípios do Aikido.
- **Aikikai** – Organização central do Aikido, dirigida atualmente pelo Doshu Moriteru Ueshiba neto do criador do Aikido.
- **Aiki-ken** – Técnicas de espada segundo os princípios do Aikido.
- **Aiki-o-kami** – O grande espírito do Aikido, símbolo supremo dos ideais do Aikido.
- **Arigatô gozai mashita** – Muito Obrigado.
- **Ashi** – Pé ou perna.
- **Ashi Kubi** – Tornozelo
- **Atama** – Cabeça
- **Atemi** – Golpe usado defensivamente pelo Nague com intenção de desviar um possível ataque.
- **Awase** – Treino onde os oponentes fazem os movimentos juntos, em harmoni
- **Ayumi Ashi** – Andar na posição de Kamae sem mudar as posições dos pé direito e esquerdo.

## B

- **Bokken**: Espada de madeira para treino
- **Budo**: caminho marcial
- **Budoka**: praticante de arte marcial.
- **Bushi**: guerreiro
- **Bushido**: o caminho da guerra, luta, código de honra do Samurai.

## C

- **Chudan** –Posição intermediária na altura do peito , plano médio.

- **Chi** – Terra

## D

- **Daito-ryu** -Um sistema de arte marcial ensinado por Sokaku Takeda.
- **Dan** – Graduação; no Aikido a graduação dos faixas pretas vai de shodan (1º grau) à judan (10º grau)
- **Deguchi, Onisaburo**(1871-1947) -Líder da Oomotokyo seita shintoísta, principal mestre espiritual de Morihei Ueshiba.
- **Deshi** – Discípulo, aluno
- **Do** – Caminho espiritual; um modo de vida.
- **Dogi** –Uniforme de treinamento usado por praticantes de artes marciais.
  
- **Dojo** –“Lugar do Caminho”; academia.
- **Domo Arigato Gosai Mashita** – “Muito obrigado” em japonês.
- **Dori** (ou tori) – Pegar, agarrar.
- **Dossa** – Movimentos básicos.
- **Doshu** – A pessoa que mostra, que lidera o caminho; no aikido actualmente liderado pelo Sensei Moriteru Ueshiba, neto do fundador do aikido.

## E

- **Eri** – Gola, colarinho.
- **Eri Dori** – Pegada na gola

## F

- **Fukushidoin** – Professor assistente.
- **Funa kogui undo** – Exercício do remador, alavanca do quadril.
- **Futari gake** – Defesa contra dois adversários.

## G

- **Gaeshi Wasa** – Técnica avançada do Aikido, onde o Uke passa a Nague durante o golpe.
- **Gedan** – Altura inferior, altura dos joelhos.
- **Go** – Cinco.
- **Godan** – Faixa preta quinto grau.
- **Gokyo** – Quinta imobilização
- **Guiaku** – Reverso, oposto, contrario.
- **Gyaku hanmi** – Postura oposta em que um opositor tem o pé esquerdo para a frente e o outro o pé direito.

## H

- **Hakama** – Calça de sete pregas usadas pelos faixas pretas sobre o Do Gui.

- **Haishin Undo** – Exercício de alongamento das coluna feito em duplas.
- **Han** – Meio.
- **Hanmi**– Posição triangular.
- **Hanmi handachi** – Posição na qual o Uke está de pé e o nague esta em suwari wasa.
- **Hantai** – Contrário
- **Happo** – Nas oito direções.
- **Hara** – O centro, a barriga.
- **Hatchi** – número oito
- **Henka Waza** –mudança de uma técnica de defesa em outra.
- **Hidari** – Lado esquerdo
- **Hiji** – cotovelo.
- **Hijiki** – O uso do Ki pelo cotovelo; também significa torcer, esmagar.
- **Hijiate** – chave onde se pressiona o cotovelo.
- **Hijitori** – pegada no cotovelo .
- **Hiza** – Joelho.
- **Ho** – Direção
- **Hoku** – Número seis.
- **Hombu Dojo** – Sede do Aikido em Tóquio Japão.

#### I

- **Ikkyo** – Primeira técnica básica onde se imobiliza o oponente segurando o seu braço em chave no chão.
- **Irimi** – Entrar pela frente. Golpe de projeção
- **Iti** – número um.
- **Irimi Tenkan** – Dar um passo e girar em torno de um centro estável para criar as técnicas do Aikido.
- **Iwama** -Cidade na Prefeitura de Ibaragi; local do Templo do Aiki de Morihei Ueshiba, dojo externo e fazenda.

#### J

- **Jime** – Técnica de estrangulamento.
- **Jiu** – Número dez.
- **Jiyu Waza** – Técnica livre.
- **Jô** – Bastão de madeira.
- **Jodan** – Plano superior, na altura da cabeça.
- **Jô Dori** – Técnicas para desarmar um oponente armado com bastão.
- **Judan** – Faixa preta de décimo Dan (o maior grau concedido).
- **Juji Garame** – Golpe de projeção onde cruza-se os braços do parceiro

#### K

- **Kaiso** – Fundador; usado em referencia a Morihei Ueshiba, fundador do Aikido.

- **Kaiten** – Giro de 180º sem sair do lugar.
- **Kaiten nague** – Golpe com projeção.
- **Kakae Dori** – Agarramento por trás com os dois braços.
- **Kakari Gueiko** – Exercício onde se pratica a mesma técnica em série com várias pessoas.
- **Kamae** – Postura de prontidão. Estado de espírito de total atenção.
- **Kami** – Deus
- **Kamiza** – Centro do dojo, onde fotografias do fundador, e kamidana estão colocadas.
- **Karada** – Corpo.
- **Kata** – tipos de prática pré-determinados usados como veículo de aprendizado.
- **Kata** – Ombro.
- **Katame Wasa** – Técnicas de imobilização no chão.
- **Katana** – Espada de aço japonesa.
- **Kata Dori** – Pegada no ombro.
- **Kata Sode Tori** – Segurar na manga.
- **Katate Tori** – Ataque num dos punhos do oponente.
- **Ken** – Espada.
- **Ken Jutsu** – A Arte da espada.
- **Ki** – (Chi em chinês) Energia vital, força da vida; também o aspecto do ki relativo às técnicas e a filosofia do Aikido.
- **Ki no nagare** – técnicas fluidas, leves
- **Kiai** – Grito penetrante; aplicação da técnica com emprego total da força espiritual.
- **Ki no Nagare** – Técnicas fluídas.
- **Kiri**– Cortar.
- **Kiri Oroshi** – Entrar cortando.
- **Kiri Kaeshi** – Cortar e voltar.
- **Kohai** – Aluno mais novo ou com menos experiência de Aikido; ao contrário de Sempai.
- **Kokyu** – O sopro da vida, sopro vital do cosmos; tecnicamente, “boa harmonia”.Respiração completa.
- **Kokyu Ho** -Exercícios especiais para desenvolver o poder da respiração.
- **Kokyu Nague** – Projeção com respiração.
- **Kote** – Punho.
- **Koshi (koshe)** – Quadril, anca.
  
- **Koshi Nague** – Projeção por cima do quadril

- **Kote Gaeshi** – Torção do punho, uma técnica básica de projeção do Aikido.
- **Kote Mawashi** – Nikyo, segunda imobilização.
- **Kote Rineri** – San kyo terceira imobilização.
- **Kotodama** – “Palavras espirituais”, a ciência esotérica do som e do discurso sagrado.
- **Kosatori** – Kamae cruzado. Ai Hanmi.
- **Kubi** – Pescoço.
- **Kubishime** – Estrangulamento.
- **Kumi Jô** – Treino de bastão com o parceiro.
- **Kumi Tachi** – Treino de espada com parceiro.
- **Kyu** – Classe. Graus iniciais abaixo de dan.
- **Kyu** – Número Nove.
- **Kyudan** – Faixa preta de nono grau.

### M

- **Ma** – Vazio, distância.
- **Maai** – Espaço, distância; espaço apropriado entre dois praticantes para a aplicação das técnicas. Harmonia do vazio.
- **Mae** – Frente
- **Mae Ukemi** – Rolamento para frente.
- **Marui** – Movimento circular.
- **Mawashi** – Semi círculo.
- **Me** – olho.
- **Migui** – Lado direito
- **Morotetori** – pegada; duas mãos seguram um dos punhos do oponente.
- **Misogui** – Exercícios de Purificação.
- **Mochi** – Segurar, agarrar.
- **Mokuso** – Sentar em seiza, concentrar e procurar a unidade físico-mental.
- **Munadori (ou munatori)** – agarrar ao nível do peito.
  
- **Mussubi** – União, conexão.

### N

- **Nague** – projeção
- **Nague** – Aquele que executa as técnicas no Aikido.
- **Nana** – numero 7.
  
- **Nanadan** – Sétimo grau.

- **Ni** – Número dois.
- **Nidan** – Segundo grau da faixa preta.
- **Nikyo** – Segunda técnica básica de imobilização.

## O

- **O** – Grande
- **Obi** – Faixa.
- **Okuri** – Ir ao encontro.
- **Okuri Ashi** – Passo onde o pé da frente desliza e o de trás acompanha.
- **Omote** – Frente. Forma oposta a Ura. Entrar para frente. Sinônimo de Irimi.
- **Omoto** – Religião criada no século XIX, à qual pertencia Morihei Ueshiba, fundador do Aikido.
- **Osaе** – Prender no chão, exercer pressão sobre.
- **O-Sensei** – Grande Mestre; termo de respeito utilizado no aikido quando referimos o fundador Morihei Ueshiba.
- **Otoshi** – Uma queda, projeção. Também: ir para.
- **Onegaishimasu** – Por favor; expressão usada juntamente com um cumprimento, antes do início dos treinos.

## R

- **Randori** – Múltiplos ataques. Várias pessoas atacam uma só.
- **Rei** – Reverência; executado antes e depois dos treinos de artes marciais.
- **Reigui** – Etiqueta.
- **Renzoku** – Série, repetição.
- **Roku** – Número seis.
- **Rokudan** – Faixa preta sexto grau.
- **Ryo** – Ambos.
- **Ryo kata tori** – pegada em ambos ombros do oponente.
- **Ryo te kubi tori** – Segurar com as duas mãos, os dois punhos do seu oponente.
- **Ryu** – Estilo, escola; sufixo que indica escola ou estilo de artes ou disciplinas tradicionais japonesas.

## S

- **Samurai** – Guerreiro; no Japão se utiliza também o termo Bushi.
- **San** – Número três.
- **Sandan** – Terceiro grau.
- **Sankyo** – Terceira imobilização; no aikido se refere à terceira técnica básica.

- **Satori** – Iluminação espiritual; termo bastante utilizado no zen-budismo.
- **Saika Tanden** – Ponto central do abdomen, um pouco abaixo do umbigo; considerado o centro espiritual e físico do ser humano com focus no Aikido.
- **Sayu** – Indica movimentos para o lado
- **Sayu Undo** – Movimento básico para o lado.
- **Seiza** – Posição sentada segundo as tradições japonesas, sentar-se de maneira correta.
- **Sensei** – Professor, instrutor, mestre; aquele que sabe antes
- **Shikaku** – O ponto morto. Vazio. Ponto fraco do Uke.
- **Shichi (ou nana)** – Número sete.
- **Shidojin** – Título recebido por faixas prestas acima de 5º Dan, Instrutor.
- **Shita** – Para baixo.
- **Shodan** – Faixa preta primeiro grau.
- **Shomen** – A cabeça, a frente.
- **Shomen Tsuki** – Soco na cabeça.
- **Shomenuti** – Ataque frontal sobre o centro da cabeça do oponente.
- **Shi (ou yon)**– Número quatro.
- **Shiho Nague** – Defesa com projeção. Movimento das quatro direcções.
- **Shihan** – Instrutor mestre; corresponde no Aikido a mestres com 6º Dan ou acima.
- **Shikko** – Caminhar de joelhos; forma de caminhar sobre os joelhos a partir da posição de seiza.
- **Sode** – Manga do Do gui (kimono).
- **Sode tori** – Pegar na manga.
- **Soto** – Lado de fora.
- **Suburi** – Exercício de treino individual para chegar ao movimento perfeito.
- **Sumi** – Canto, esquina.
- **Sumi Otoshi** – Projeção para o canto.
- **Suwari Wasa** – posição sentada. Refere-se às técnicas feitas sentadas.

## T

- **Tachi (tati)** – Vertical, em pé.
- **Tachi Wasa** – posição de pé. Refere-se às técnicas feitas em pé.
- **Tachidori (tatidori)**–Técnicas de desarmamento contra atacante com espada.
- **Tai Jutsu** – Mãos vazias, sem armas.

- **Tais Sabaki** – Movimento do corpo. Esquiva.
- **Tati Wasa** (tachiwaza)– Técnicas em pé.
- **Tanto** – Espada curta, similares a uma faca.
- **Tanto Tori** – Defesas contra ataque de faca.
- **Tatami** – Piso especial utilizado em artes marciais que envolvem técnicas de queda.
- **Te** – Mão.
- **Ten** – Céu.
- **Tenchi Nague** – Projeção do céu e terra.
- **Tegatana** – ‘catana’ da mão utilizada em técnicas de ataque, visando o oponente.
- **Tekubi** – Punho.
- **Tenkan** – Giro do corpo de 180º , pivô no pé da frente.
- **Tooma** – Distância grande entre parceiros.
- **Tori** – Pegar, agarrar.
- **Tsugui Ashi** – Andar iniciando com o pé de trás. Passo largo.
- **Tsuki** – Soco.

## U

- **Uchi** – golpe.
- **Uchi Deshi** – Aluno interno, ou discípulo.
- **Ude** – Braço
- **Ude Garamé** – Chave de braço.
- **Eu** – Em cima.
- **Ueshiba, Morihei** – Criador do Aikido, referido como O-Sensei .
- **Ueshiba, Moriteru** – Atual Doshu, grão-mestre do Aikido, neto do criador do Aikido.
- **Ueshiba, Kisshomaru**: Filho do criador do Aikido. Segundo Doshu.
- **Uke** – Atacante, parceiro.
- **Ukemi** – Rolamentos.
  
- **Ude Kime Nague** – Projeção com pressão no braço do oponente.
- **Undo** – exercício.
- **Ura** – Virar, atrás, negativo
- **Ushirô** – Atrás.
- **Ushirô Ryo Te Kubi Tori** – Pegar em ambos os punhos do seu oponente.
- **Ushirô Ryo Kata Tori** – Pegar em ambos ombros por trás.
- **Ushirô Wasa** – Técnicas nas quais o oponente ataca por trás.
- **Uti** – Por dentro. Oposto a soto.

## W

- **Wasa** – Técnica.

## Y

- **Yoko** – Lado.
- **Yoko Ukemi** – Rolamento de lado.
- **Yokomen** – Lateral da cabeça.
- **Yokomenuchi** – Golpe na parte lateral da cabeça. Têmpora ou pescoço.
- **Yon** – quarto, numero 4.
- **Yondan** – faixa Preta quarto grau.
- **Yonkyo** – quarta imobilização; no aikido se refere à quarta técnica básica.
- **Yudansha** – faixa preta.
- **Yudanshakai** – reunião, ou treino de faixas pretas.

## Z

- **Zashin** – Foco ou concentração após a execução de uma técnica em que a conexão com o atacante ainda permanece.
- **Zazen** – Posição de meditação (sentado).
- **Zempo** – Á frente.
- **Zengo** – Indica movimento para frente e para trás.
- **Zori** – Chinelos.

### Glossário por tópicos:

#### Ataques:

- **Ai Hanmi Katate tori** – Nague segura o punho do Uke, como o mesmo lado.
- **Guiaku Hanmi Katate Tori** – Nague segura o punho inverso do Uke.
- **Shomen Uchi** – Ataque frontal em direção ao meio da cabeça do Uke.
- **Kata Sode Tori** – Agarrar a manga do oponente. Kamae guiaku hanmi.
- **Kata Tori** – Agarrar o ombro do oponente.
- **Morote Tori** – Agarrar o punho do oponente com as duas mãos.
- **Muna Dori** – Agarrar o peito.
- **Yokomenutchi** – Ataque lateral da cabeça do oponente.
- **Ushiro Kubishime** – agarrar um punho e estrangular o pescoço por trás.
- **Ryo Te Tori** – Agarrar ambos os punhos do oponente.
- **Ushiro Ryo Te Tori** – Agarrar ambos os punhos do oponente por trás.
- **Tsuki** – Soco.
- **Ushiro eri tori** – Agarramento na gola por trás.
- **Ushiro Ryo Kata Tori** – Agarramento em ambos os ombros por trás.
- **Ushiro kakae tori** – Agarramento por trás, com os dois braços.

- **Atemi** – Golpe usado para afastar possível ataque do Uke.
- **Posturas:**
- **Kamae** – Postura de prontidão. Estado de espírito de total atenção.
- **Kamae Ai Hanmi** – ambos os parceiros com o mesmo kamae. Ex: direito com direito, esquerdo com esquerdo.
- **Kamae Gyuaku Hanmi:** Parceiros com o pé inverso à frente. Ex: esquerdo com direito.
- **Tati Wasa:** ambos em pé.
- **Hanmi Handachi** – uke em pé e nague de joelhos.
- **Suwari Wasa** – Ambos sentados.
- **Seiza** – sentado à moda japonesa.
- **Kisa** – sentado com os dedos dos pés dobrados.
- **Maai** – Distância ideal entre os parceiros.
- **Passos:**
- **Okuri Ashi** – Passo onde o pé da frente desliza e o de trás acompanha.
- **Tsugui Ashi** – Andar iniciando com o pé de trás. Passo largo.
- **Ayumi Ashi** – Andar na posição de Kamae sem mudar as posições dos pé direito e esquerdo.
- **Irimi Ashi** – Andar para frente enfatizando o movimento do quadril e a base.

#### **Movimentos Básicos:**

- **Karin Dossa** – Movimento do corpo parado girando em torno do próprio eixo.
- **Irimi Undo** – Exercício de entrar para frente. Dar um passo à frente.
- **Sayu Undo** – Exercício para o lado.
- **Funa Kogui Undo** – Exercício do remador. Alavanca do quadril.
- **Daí Iti Kyo Undo** – Exercício de defesa do ataque de shomen uti.
- **Kaiten Undo** – Exercício de giro do quadril 180º, sem tirar os pés do lugar.
- **Tenkan Dossa** – Giro de 180º tendo com pivô o pé da frente.
- **Irimi Tenkan** – Dar um passo e um giro de tenkan.
- **Tenshin Undo** – Esquiva onde se abre ângulo de 45º em relação ao seu oponente.
- **Deslocamento** – Deslocar o corpo com um todo.
- **Direções:**
- **Omote** – pela frente.
- **Ura** – por trás.
- **Uti** – por dentro.
- **Soto** – por fora.
- **Hidari** – Lado esquerdo.

- **Migui** – Lado direito.
- **Mae** – frente.
- **Yoko**: lado.
- **Ushiro** – atrás.
- **Kiri oroshi** – entrada onde se desvia o ataque circularmente pela frente do parceiro.
- **Kiri kaeshi** – entrada onde se interrompe o ataque do oponente e desvia-se o sentido do ataque.

#### **Rolamentos:**

- **Ushiro Hanten Ukemi** – Meio rolamento para trás.
- **Ushiro Kaiten Ukemi** – rolamento completo para trás.
- **Mae Kaiten Ukemi** – rolamento frontal.
- **Ushiro Yoko Ukemi** – rolamento na diagonal traseira.
- **Mae Yoko Ukemi** – rolamento frontal terminando sentado.

#### **Golpes:**

- **Ikkyo** – Daí Iti kyo \_ primeira imobilização onde prendemos o braço do oponente no chão.
- **Nikyo** – Daí Ni Kyo \_ segunda imobilização, com chave de punho.
- **Sankyo** – Daí san kyo – terceira imobilização com torção do punho.
- **Yonkyo** – Daí Yonkyo – quarta imobilização com pegada incisiva no ante-braço.
- **Gokyo** – Daí go kyo – quinta imobilização chave de braço.
- **Shiho nague** – projeção na qual se utiliza as quatro direções.
- **Irimi nague** – projeção avançando.
- **Kotegaeshi** – projeção com torção no punho.
- **Koshi nague** – projeção com o quadril.
- **Sumi Otoshi** – projeção no canto.
- **Ten Chi Nague** – projeção céu terra.
- **Kokyu nague** – projeção com respiração
- **Kaiten nague** – projeção com giro.
- **Hijiguime** – imobilização com chave no cotovelo.

#### **Saudações:**

- **Onegaishimasu** – por favor; se diz no início do treino.
- **Oarraiô gosai masu** – bom dia, até às 10h.
- **Konitchi wasa** – bom dia
- **Konban wa** – boa noite.
- **Oyasumi nassai** – bom descanso.
- **Doomo Arigatô Gozai Mashitá** – Muito obrigado.
- **Gomenassai** – desculpe.