

# Diccionario General

<b>Arigatō</b>	Gracias.
<b>Aikidō</b>	El camino (Dō) para unir (Ai) toda nuestra energía interior (Ki).
<b>Ai hanmi</b>	Guardias iguales para uke y tori.
<b>Ashi</b>	Pierna.
<b>Atemi</b>	Golpe con el propósito de distraer.
<b>Bokken / Bokutō</b>	Espada de madera.
<b>Chūdan</b>	Parte medio del cuerpo.
<b>Dan</b>	graduación avanzada, cinturón negro.
<b>Deshi</b>	Discípulo.
<b>Domo arigatō</b>	Gracias (formal).
<b>Domo arigatō gozaimasu</b>	Muchas gracias (muy formal, para algo que está sucediendo).
<b>Domo arigatō gozaimashita</b>	Muchas gracias (muy formal, para algo que recién finalizo).
<b>Dōjō</b>	Lugar de práctica.
<b>Dōjō chō</b>	Director de escuela.
<b>Dōshu</b>	La autoridad oficial más alta en el Hombu Dōjō.
<b>Dōzo</b>	Por favor, continúe.
<b>Eri</b>	Solapa.
<b>Fukushidoin</b>	Instructor asistente.
<b>Gedan</b>	Parte inferior del cuerpo.
<b>Gyaku</b>	Posición opuesta.
<b>Gōdō geiko</b>	Practica en conjunto.
<b>Gomen nasai</b>	Perdóname, lo siento.
<b>Hai</b>	Si.
<b>Hajime</b>	Comenzar.
<b>Hakama</b>	Falda-Pantalón largo con pliegues, generalmente usada por los cinturones negros.
<b>Hanmi</b>	Postura media.
<b>Hara</b>	Abdomen, centro donde se encuentra la energía.
<b>Hayaku</b>	Rápidamente.
<b>Hidari</b>	Izquierda.
<b>Hiji</b>	Codo.
<b>Honbu dōjō</b>	Dōjō central de Japón.
<b>lie</b>	No.
<b>Jō</b>	Bastón corto de madera (aprox. 130 cm longitud)
<b>Jōdan</b>	Parte alta del cuerpo.
<b>Kaiten</b>	Rotación.

<b>Kamae</b>	Postura de guardia.
<b>Kamiza</b>	Altar, lugar de los dioses, enmarcando la foto del fundador y objetos simbólicos.
<b>Kata</b>	Hombro.
<b>Katate</b>	Una mano.
<b>Keiko</b>	Práctica, entrenamiento.
<b>Keikogi</b>	Ropa de entrenamiento.
<b>Ki ai</b>	Grito para unificar el cuerpo con el espíritu, descarga de energía.
<b>Kiza</b>	Arrodillarse sobre los dedos.
<b>Kōhai</b>	Estudiante con menos tiempo de practica con respecto a uno.
<b>Koshi wari</b>	Posición de sentadilla con las piernas abiertas, las rodillas a 90º y la espalda recta.
<b>Kubi</b>	Cuello.
<b>Kyū</b>	Rango de principiante, cinturón blanco.
<b>Ma ai</b>	Distancia correcta de ataque.
<b>Mae</b>	En frente.
<b>Migi</b>	Derecha.
<b>Mokusō</b>	Meditación.
<b>Morote</b>	Ambas manos.
<b>Mune</b>	Pecho.
<b>Nage / Tori</b>	El que hace la técnica.
<b>Obi</b>	Cinturón.
<b>Omote</b>	Frente, por delante.
<b>Onegaishimasu</b>	Por favor.
<b>O'Sensei</b>	Gran maestro Morihei Ueshiba, fundador del aikido.
<b>Ossu</b>	Literalmente "empujar y resistir". Simboliza el espíritu de combate, la importancia del esfuerzo y el afrontar todos los obstáculos, empujándolos lejos, con actitud positiva y decidida.
<b>Otagai ni rei</b>	Saludo a los demás.
<b>Ryōkata</b>	Ambos hombros.
<b>Ryōte</b>	Ambas manos.
<b>Seiza</b>	Posición sentado (arrodillado sobre las pantorrillas)
<b>Senpai</b>	Estudiante más avanzado.
<b>Sensei</b>	Maestro.
<b>Sensei ni rei</b>	Saludar a sensei.
<b>Shidōin</b>	Maestro.
<b>Shihan</b>	Maestro de maestros.
<b>Shikkō</b>	Caminar de rodillas.
<b>Shinnen geiko</b>	Primer practica del año.

<b>Shizentai</b>	Posición natural del cuerpo, pies paralelos.
<b>Shōmen</b>	Frente de la cabeza.
<b>Sode</b>	Manga.
<b>Soto mawari</b>	Técnica por afuera del ataque.
<b>Sumimasen</b>	Perdón.
<b>Tabi</b>	Calcetines para dentro del dōjō.
<b>Tachi</b>	Posición de pie.
<b>Tai (jintai)</b>	Cuerpo.
<b>Tantō</b>	Cuchillo de madera.
<b>Tatami</b>	Piso de entrenamiento.
<b>Te</b>	Mano.
<b>Tekubi (kote)</b>	Muñeca.
<b>Tenkan</b>	Pivotear.
<b>Uchi mawari</b>	Por dentro del ataque.
<b>Uchi deshi</b>	Estudiante dentro del dōjō.
<b>Ude</b>	Brazo.
<b>Uke</b>	Atacante, el que recibe la técnica.
<b>Ukemi</b>	Caída.
<b>Ura</b>	Atrás, por la espalda.
<b>Ushiro</b>	Atrás.
<b>Waza</b>	Técnica.
<b>Wakarimasu</b>	Entiendo.
<b>Wakarimasen</b>	No entiendo.
<b>Yoko</b>	Lado.
<b>Yokomen</b>	Lado de la cabeza.
<b>Zenpō</b>	Hacia el frente.

# Ataques

<b>Ai hanmi katatedori / kosa dori</b>	Agarre de una mano, del mismo hanmi. (izquierda-izquierda, derecha-derecha)
<b>Chūdan tsuki</b>	Golpe a la parte media del cuerpo.
<b>Eri dori</b>	Agarre de solapa.
<b>Gedan tsuki</b>	Golpe a la parte baja del cuerpo.
<b>Hiji dori</b>	Agarre de un codo.
<b>Jodan tsuki</b>	Golpe a la parte alta del cuerpo.
<b>Kata dori</b>	Agarre de un hombro.
<b>Kata men uchi</b>	Agarre de un hombro y golpe a la parte superior de la cabeza.
<b>Katate dori / Gyaku hanmi katate dori</b>	Agarre de la mano opuesta. (izquierda-derecha, derecha-izquierda)
<b>Mae geri</b>	Patada frontal.
<b>Mune dori</b>	Agarre de las dos solapas.
<b>Morote dori</b>	Dos manos agarran una mano.
<b>Ryoeri dori</b>	Agarre de las dos solapas.
<b>Ryosode dori</b>	Agarre de las dos mangas.
<b>Ryote dori</b>	Agarre de las dos muñecas.
<b>Shomen uchi</b>	Golpe a la parte superior de la cabeza.
<b>Sode dori</b>	Agarre de la manga.
<b>Tsuki / uchi</b>	Pegar, golpear.
<b>Ushiro eri dori</b>	Agarre de la solapa de la parte de atrás del cuello.
<b>Ushiro hagai shime</b>	Abrazar desde atrás.
<b>Ushiro mawashi geri</b>	Girar en una pierna mientras se da una patada con la otra.
<b>Ushiro katate eri kubi shime</b>	Agarre desde atrás de una muñeca y una solapa.
<b>Ushiro ryō kata dori</b>	Agarre de ambos hombros desde atrás.
<b>Ushiro ryō hiji dori</b>	Agarre de ambos codos desde atrás.
<b>Ushiro ryō sode dori</b>	Agarre de ambas mangas desde atrás.
<b>Ushiro ryō tekubi dori</b>	Agarre de ambas muñecas desde atrás.
<b>Yokomen uchi</b>	Golpe al costado de la cabeza.

## Formas de prácticas

<b>Hanmi handachi waza</b>	Técnicas con el tori en kiza y el uke parado.
<b>Hitori waza</b>	Practica con compañero invisible.
<b>Henka waza</b>	Empezar una técnica y terminar en otra técnica.
<b>Jiyū waza</b>	Practica de estilo libre.
<b>Jo dori</b>	Técnicas en el que el tori se queda con el Jo.
<b>Jo nage</b>	Técnicas en la que el tori tiene el Jo.
<b>Kaeshi waza</b>	Contra técnica.
<b>Kata</b>	Practica de formas
<b>Kumijo</b>	Práctica de parejas con Jō.
<b>Kumitachi</b>	Práctica de parejas con Bokken.
<b>Sutemi waza</b>	Técnicas de sacrificio.
<b>Suwari waza</b>	Técnicas con tori y uke en kiza.
<b>Tachi dori / Bokuto</b>	Desarme de espada.
<b>Tachi waza</b>	Técnicas realizadas de pie.
<b>Tanto dori</b>	Desarme de cuchillo.
<b>Ushiro waza</b>	Técnicas con ataques por atrás.

## Tecnicas Basicas

<b>Ikkyō</b>	Primer principio.
<b>Nikyō</b>	Segundo principio.
<b>Sankyō</b>	Tercer principio.
<b>Yonkyō</b>	Cuarto principio.
<b>Gokyō</b>	Quinto principio.

## Tecnicas

<b>Aiki otoshi</b>	
<b>Ganseki otoshi</b>	
<b>Gyaku juji nage</b>	
<b>Gyaku kotegaeshi</b>	
<b>Gyaku ude garami eri kubi gatame</b>	
<b>Hiji osae waza (Rokkyo)</b>	
<b>Hiji gatame</b>	
<b>Hiza tatte tai otoshi</b>	
<b>Ikkyo gaeshi</b>	
<b>Irimi nage</b>	

Juji nage / juji garami	
Kaiten nage	
Kata guruma	
Kata hiji otoshi	
Kaza guruma	
Kiri otoshi	
Kokyuho	
Kokyunage	
Koshinage	
Kotegaeshi	
kubi gatame	
Kubi otoshi	
Kubi shime	
Maki otoshi	
Seio otoshi	
Shihonage	
Sode otoshi	
Sokumen iriminage	
Sudori	
Sudori koshinage	
Sumi otoshi	
Tai otoshi	
Tenchi nage	
Tomoe nage	
Ude garami	
Ude guruma / Ude gaeshi	
Ude kime nage	
Ude maki hajiki goshi	
Uki otoshi	
Ushiro hagai shime nage	
Zenpo kokyunage	