

# Programma Esami Aikikai d'Italia Edizione 2009

## PREFAZIONE

Questo programma di esami è stato redatto, come i precedenti, a cura della Direzione Didattica dell'Associazione di Cultura Tradizionale Giapponese Aikikai d'Italia.

La differenza più rilevante rispetto all'edizione precedente, riguarda l'aspetto temporale ossia il tempo che DEVE intercorrere tra un esame e l'altro e l'età minima richiesta, 16 anni, per lo shodan.

Gli esaminatori, ma anche gli esaminandi, sono tenuti a rispettare e far valere i parametri temporali indicati, pena l'annullamento dell'esame stesso.

Riportiamo un succinto schema: i tempi indicati sono quelli minimi.

6° kyu: minimo 40 ore di allenamento - 4 mesi da iscrizione

5° kyu: minimo 40 ore di allenamento - 4 mesi da 6° kyu

4° kyu: minimo 90 ore di allenamento - 6 mesi da 5° kyu

3° kyu: minimo 100 ore di allenamento - 6 mesi da 4° kyu

2° kyu: minimo 120 ore di allenamento - 8 mesi da 3° kyu

1° kyu: minimo 150 ore di allenamento - 10 mesi da 2° kyu

1° Dan: minimo 200 ore di allenamento - 12 mesi da 1° kyu età minima 16 anni

2° Dan: minimo 500 ore di allenamento - 2 anni e 1/2 mesi da 1° Dan

3° Dan: minimo 600 ore di allenamento - 3 anni da 2° Dan (4 anni da 2° Dan Suisen)

4° Dan: minimo 800 ore di allenamento - 4 anni da 3° Dan (5 anni da 3° Dan Suisen)

5° Dan: nomina diretta

-I salti di grado saranno convalidati solo se rispettata la somma dei tempi minimi previsti (esempio: da 5° kyu a 3° kyu tempo minimo 12 mesi 190 ore)

-Per i nuovi esami sarà considerata la somma dei nuovi tempi minimi (esempio: per lo shodan sono necessari 50 mesi - 740 ore di allenamento)

Ricordiamo a tutti gli iscritti di presentarsi all'esame con :

-domanda esame compilata e timbrata dal responsabile del dojo;

-libretto con fotografia, corredato di bollino convalidante l'iscrizione per l'anno in corso.

## **SESTO KYU**

Condizioni necessarie per poter sostenere l'esame:

- almeno 40 ore di allenamento
- minimo 4 mesi di allenamento assiduo dalla data di iscrizione

### ESERCIZI PRELIMINARI

AIKITAISO

UKEMI

### TACHIWAZA

1. KATATETORI AIHANMI IKKYO (OMOTE e URA)
2. KATATETORI AIHANMI IRIMINAGE
3. KATATETORI AIHANMI KOTEGAESHI
4. KATATETORI AIHANMI SHIHONAGE (OMOTE e URA)
5. KATATETORI AIHANMI UCHITAIKEN SANKYO (OMOTE e URA)

## QUINTO KYU

Condizioni necessarie per poter sostenere l'esame:

- almeno 40 ore di allenamento
- minimo 4 mesi di allenamento assiduo dal conseguimento del sesto kyu

### ESERCIZI PRELIMINARI

#### KOKYUHO: ESERCIZI DI RESPIRAZIONE

sarà ordinato dall'esaminatore quale tipo di esercizio di respirazione dovrà essere effettuato

#### TAISABAKI

#### SHIKKO

#### TACHIWAZA

1. SHOMENUCHI IKKYO (OMOTE e URA)
2. SHOMENUCHI IRIMINAGE
3. SHOMENUCHI KOTEGAESHI
4. KATATETORI IKKYO (OMOTE e URA)
5. KATATETORI SHIHONAGE (OMOTE e URA)
6. KATATETORI TENCHINAGE
7. KATATETORI UDEKIMENAGE (OMOTE e URA)
8. KATATETORI IKKYO (OMOTE e URA)

#### SUWARIWAZA

1. KATATETORI AIHANMI IKKYO (OMOTE e URA)
2. KATATETORI AIHANMI IRIMINAGE
3. RYOTETORI KOKYUHO

## QUARTO KYU

Condizioni necessarie per poter sostenere l'esame:

- almeno 90 ore di allenamento

- minimo 6 mesi di allenamento assiduo dal conseguimento del quinto kyu

### TACHIWAZA

1. SHOMENUCHI NIKYO (OMOTE e URA)
2. SHOMENUCHI SANKYO (OMOTE e URA)
3. SHOMENUCHI UCHITAIKEN SANKYO (OMOTE e URA)
4. YOKOMENUCHI SHIHONAGE (OMOTE e URA)
5. YOKOMENUCHI IRIMINAGE
6. YOKOMENUCHI KOTEGAESHI
7. YOKOMENUCHI UDEKIMENAGE (OMOTE e URA)
8. CHUDANTSUKI KOTEGAESHI
9. CHUDANTSUKI IRIMINAGE
10. KATATETORI NIKYO (OMOTE e URA)
11. KATATETORI IRIMINAGE
12. KATATETORI KOTEGAESHI
13. KATATERYOTETORI KOKYUNAGE (OMOTE e URA)
14. (KATATE MOROTEDORI)
15. RYOTETORI IKKYO (OMOTE e URA)
16. RYOTETORI SHIHONAGE (OMOTE e URA)
17. RYOTETORI TENCHINAGE
18. KATATORI NIKYO (OMOTE e URA)
19. KATATORI SANKYO (OMOTE e URA)

### SUWARIWAZA

1. SHOMENUCHI IKKYO (OMOTE e URA)
2. SHOMENUCHI IRIMINAGE
3. KATATETORI IKKYO (OMOTE e URA)
4. KATATORI IKKYO (OMOTE e URA)

## **TERZO KYU**

Condizioni necessarie per poter sostenere l'esame:

- almeno 100 ore di allenamento

- minimo 6 mesi di di allenamento assiduo dal conseguimento del quarto kyu

### TACHIWAZA

1. SHOMENUCHI YONKYO (OMOTE e URA)
2. SHOMENUCHI SOTOKAITENNAGE
3. YOKOMENUCHI IKKYO (OMOTE e URA)
4. YOKOMENUCHI NIKYO (OMOTE e URA)
5. YOKOMENUCHI SANKYO (OMOTE e URA)
6. YOKOMENUCHI UCHIKAITENSANKYO (OMOTE e URA)
7. CHUDANTSUKI IKKYO (OMOTE e URA)
8. CHUDANTSUKI NIKYO (OMOTE e URA)
9. CHUDANTSUKI SANKYO (OMOTE e URA)
10. CHUDANTSUKI UCHIKAITENSANKYO (OMOTE e URA)
11. KATATETORI SANKYO (OMOTE e URA)
12. KATATETORI UCHIKAITENSANKYO (OMOTE e URA)
13. KATATETORI UCHIKAITENNAGE
14. KATATETORI SOTOKAITENNAGE
15. KATATERYOTETORI IKKYO (OMOTE e URA)
16. KATATERYOTETORI IRIMINAGE
17. KATATERYOTETORI KOTEGAESHI
18. KATATERYOTETORI UDEKIMENAGE
19. RYOTETORI NIKYO (OMOTE e URA)
20. RYOTETORI SANKYO (OMOTE e URA)
21. RYOTETORI UCHIKAITENSANKYO (OMOTE e URA)
22. RYOTETORI IRIMINAGE
23. RYOTETORI KOTEGAESHI
24. RYOTETORI UDEKIMENAGE
25. KATATORI YONKYO (OMOTE e URA)
26. KATATORI TENCHINAGE
27. RYOKATATORI IKKYO (OMOTE e URA)
28. RYOKATATORI NIKYO (OMOTE e URA)
29. RYOKATATORI SANKYO (OMOTE e URA)

## USHIROWAZA

1. RYOTETORI IKKYO (OMOTE e URA)
2. RYOTETORI NIKYO (OMOTE e URA)
3. RYOTETORI SANKYO (OMOTE e URA)
4. RYOTETORI SHIHONAGE (OMOTE e URA)
5. RYOTETORI KOTEGAESHI
6. RYOTETORI IRIMINAGE

## SUWARIWAZA

1. SHOMENUCHI NIKYO (OMOTE e URA)
2. SHOMENUCHI SANKYO (OMOTE e URA)
3. SHOMENUCHI KOTEGAESHI
4. SHOMENUCHI SOTOKAITENNAGE
5. KATATORI NIKYO (OMOTE e URA)
6. KATATORI SANKYO (OMOTE e URA)

## SECONDO KYU

Condizioni necessarie per poter sostenere l'esame:

- almeno 120 ore di allenamento

- minimo 8 mesi di allenamento assiduo dal conseguimento del terzo kyu

### TACHIWAZA

1. SHOMENUCHI GOKYO (URA)
2. SHOMENUCHI HIJIKIME OSAE (OMOTE e URA)
3. YOKOMENUCHI YONKYO (OMOTE e URA)
4. YOKOMENUCHI TENCHINAGE
5. YOKOMENUCHI KOKYUNAGE
6. CHUDANTSUKI YONKYO (OMOTE e URA)
7. CHUDANTSUKI SOTOKAITENNAGE
8. CHUDANTSUKI HIJIKIME OSAE (OMOTE e URA)
9. JODANTSUKI IKKYO (OMOTE e URA)
10. JODANTSUKI NIKYO (OMOTE e URA)
11. JODANTSUKI SANKYO (OMOTE e URA)
12. JODANTSUKI UCHIKAITENSANKYO (OMOTE e URA)
13. KATATETORI YONKYO (OMOTE e URA)
14. KATATETORI HIJIKIME OSAE
15. KATATORI UCHIKAITENSANKYO (OMOTE e URA)
16. KATATERYOTETORI NIKYO (OMOTE e URA)
17. KATATERYOTETORI SANKYO (OMOTE e URA)
18. KATATERYOTETORI UCHIKAITENSANKYO (OMOTE e URA)
19. KATATERYOTETORI HIJIKIME OSAE
20. KATATERYOTETORI SHIHONAGE (OMOTE e URA)
21. KATATERYOTETORI JUJIGARAMINAGE
22. RYOTETORI KATATORIMENUCHI
23. RYOTETORI HIJIKIME OSAE (OMOTE e URA)
24. RYOTETORI UCHIKAITENSANKYO (OMOTE e URA)
25. RYOTETORI UCHIKAITENNAGE
26. RYOTETORI SOTOKAITENNAGE
27. RYOKATATORI YONKYO (OMOTE e URA)
28. RYOKATATORI IRIMINAGE
29. RYOKATATORI TENCHINAGE
30. MUNETORI IKKYO (OMOTE e URA)

31. MUNETORI NIKYO (OMOTE e URA)
32. MUNETORI SANKYO (OMOTE e URA)
33. MUNETORI HIJIKIME OSAE (OMOTE e URA)
34. KATATORIMENUCHI IKKYO (OMOTE e URA)
35. KATATORIMENUCHI NIKYO (OMOTE e URA)
36. KATATORIMENUCHI SANKYO (OMOTE e URA)
37. KATATORIMENUCHI YONKYO (OMOTE e URA)

#### USHIROWAZA

1. RYOTETORI YONKYO (OMOTE e URA)
2. RYOTETORI UDEKIMENAGE
3. RYOTETORI HIJIKIME OSAE (OMOTE e URA)
4. RYOTETORI JUJIGARAMINAGE
5. RYOTETORI KOKYUNAGHE
6. RYOKATATORI IKKYO (OMOTE e URA)
7. RYOKATATORI NIKYO (OMOTE e URA)
8. RYOKATATORI SANKYO (OMOTE e URA)

#### HANMIHANTACHIWAZA

1. KATATETORI AIHANMI IKKYO (OMOTE e URA)
2. KATATETORI AIHANMI IRIMINAGE
3. KATATETORI AIHANMI KOTEGAESHI

#### SUWARIWAZA

1. SHOMENUCHI YONKYO (OMOTE e URA)
2. SHOMENUCHI GOKYO
3. SHOMENUCHI HIJIKIME OSAE (OMOTE e URA)
4. KATATORI YONKYO (OMOTE e URA)
5. RYOKATATORI IKKYO (OMOTE e URA)
6. RYOKATATORI NIKYO (OMOTE e URA)
7. RYOKATATORI SANKYO (OMOTE e URA)

## **PRIMO KYU**

Condizioni necessarie per poter sostenere l'esame:

- almeno 150 ore di allenamento
- minimo 10 mesi di allenamento assiduo dal conseguimento del secondo kyu

## TACHIWAZA

1. SHOMENUCHI SHIHONAGE (OMOTE e URA)
2. SHOMENUCHI KOKYUNAGE
3. SHOMENUCHI TENCHINAGE
4. SHOMENUCHI UDEKIMENAGE
5. YOKOMENUCHI GOKYO (OMOTE e URA)
6. YOKOMENUCHI HIJIKIME OSAE (OMOTE e URA)
7. YOKOMENUCHI UCHIKAITENNAGE
8. YOKOMENUCHI SOTOKAITENNAGE
9. CHUDANTSUKI GOKYO(URA)
10. CHUDANTSUKI KOKYUNAGE
11. CHUDANTSUKI SHIHONAGE (OMOTE e URA)
12. CHUDANTSUKI UDEKIMENAGE
13. JODANTSUKI YONKYO (OMOTE e URA)
14. JODANTSUKI GOKYO(URA)
15. JODANTSUKI HIJIKIME OSAE (OMOTE e URA)
16. JODANTSUKI SHIHONAGE (OMOTE e URA)
17. JODANTSUKI IRIMINAGE
18. JODANTSUKI KOTEGAESHI
19. KATATERYOTETORI YONKYO (OMOTE e URA)
20. RYOTETORI KOKYUNAGE
21. RYOTETORI JUJIGARAMINAGE
22. RYOKATATORI KOKYUNAGE
23. KATATORIMENUCHI SHIHONAGE (OMOTE e URA)
24. KATATORIMENUCHI IRIMINAGE
25. KATATORIMENUCHI KOTEGAESHI
26. KATATORIMENUCHI HIJIKIME OSAE (OMOTE e URA)
27. KATATORIMENUCHI JUJIGARAMINAGE
28. MUNETORI SHIHONAGE (OMOTE e URA)
29. MUNETORI NIKYO (OMOTE e URA)
30. MUNETORI UCHIKAITENSANKYO (OMOTE e URA)

31. MUNETORI IRIMINAGE
32. MUNETORIMENUCHI IKKYO (OMOTE e URA)
33. MUNETORIMENUCHI NIKYO (OMOTE e URA)
34. MUNETORIMENUCHI SANKYO (OMOTE e URA)
35. MUNETORIMENUCHI YONKYO (OMOTE e URA)
36. MUNETORIMENUCHI HIJIKIME OSAE (OMOTE e URA)
37. MUNETORIMENUCHI JUJIGARAMINAGE

#### USHIROWAZA

1. RYOKATATORI IRIMINAGE
2. RYOKATATORI KOTEGAESHI
3. RYOKATATORI KOKYUNAGE
4. KATATETORIKUBISHIME IKKYO (OMOTE e URA)
5. KATATETORIKUBISHIME SANKYO (OMOTE e URA)
6. KATATETORIKUBISHIME HIJIKIME OSAE (OMOTE e URA)
7. USHIROERITORI IKKYO (OMOTE e URA)
8. USHIROERITORI NIKYO (OMOTE e URA)
9. USHIROERITORI SANKYO (OMOTE e URA)
10. USHIROERITORI HIJIKIME OSAE (OMOTE e URA)

#### HANMIHANTACHIWAZA

1. KATATETORI IKKYO (OMOTE e URA)
2. KATATETORI SHIHONAGE (OMOTE e URA)
3. KATATETORI UCHIKAITENNAGE
4. KATATETORI SOTOKAITENNAGE
5. RYOTETORI SHIHONAGE (OMOTE e URA)

#### SUWARIWAZA

1. SHOMENUCHI JIYUWAZA (OMOTE e URA)
2. RYOKATATORI YONKYO (OMOTE e URA)
3. RYOKATATORI KOKYUNAGE
4. KATATORIMENUCHI IRIMINAGE
5. KATATORIMENUCHI KOTEGAESHI

## **SHODAN**

### PRIMO DAN

Condizioni necessarie per poter sostenere l'esame:

- almeno 200 ore di allenamento
- minimo 12 mesi di allenamento assiduo dal conseguimento del primo kyu.
- Età minima consentita: anni 16

### PARTE PRIMA

Durante i raduni ufficiali la Commissione Esaminatrice osserverà coloro che dovranno sostenere l'esame per apprezzare con quale impegno ed efficacia effettuino gli esercizi di respirazione, seiza e le tecniche.

### PARTE SECONDA

Tecniche di base:

- TACHIWAZA
- USHIROWAZA
- HANMIANTACHIWAZA
- SUWARIWAZA

Variazione delle tecniche di base:

- L'esaminatore chiederà particolari forme di attacco e difesa.
- L'esaminando dovrà mostrare un livello tecnico notevolmente migliorato rispetto al primo kyu.

## **NIDAN**

### SECONDO DAN

Condizioni necessarie per poter sostenere l'esame:

- almeno 500 ore di allenamento
- minimo 2 1/2 anni di allenamento assiduo dallo ShoDan.

### PARTE PRIMA

Durante i raduni ufficiali la Commissione Esaminatrice osserverà coloro che dovranno sostenere l'esame per apprezzare con quale impegno ed efficacia effettuino gli esercizi di respirazione, seiza e le tecniche.

### PARTE SECONDA

Tecniche di base: come ShoDan.

-L'esaminando dovrà mostrare un livello tecnico notevolmente migliorato .

Inoltre:

- FUTARIDORI
- TANTODORI
- Esercizi base di aikiken

## **SANDAN**

### TERZO DAN

Condizioni necessarie per poter sostenere l'esame:

- almeno 600 ore di allenamento
- minimo 3 anni di allenamento assiduo dal conseguimento NiDan.

(4 anni dal conseguimento del NiDan Suisen)

### PARTE PRIMA

Durante i raduni ufficiali la Commissione Esaminatrice osserverà coloro che dovranno sostenere l'esame per apprezzare con quale impegno ed efficacia effettuino gli esercizi di respirazione, seiza e le tecniche.

### PARTE SECONDA

Tecniche di base: come NiDan.

- L'esaminando dovrà mostrare un livello tecnico notevolmente migliorato.

Inoltre:

- JODORI
- AIKIKEN
- AIKIJO

## **YONDAN**

### QUARTO DAN

Condizioni necessarie per poter sostenere l'esame:

- almeno 800 ore di allenamento
- minimo 4 anni di allenamento assiduo dal conseguimento del grado San Dan (5 anni dal conseguimento del SanDan Suisen)

### PARTE PRIMA

Durante i raduni ufficiali la Commissione Esaminatrice osserverà coloro che dovranno sostenere l'esame per apprezzare con quale impegno ed efficacia effettuino gli esercizi di respirazione, seiza e le tecniche.

### PARTE SECONDA

Tecniche di base: come San Dan.

-L'esaminando dovrà mostrare un livello tecnico notevolmente migliorato.

---

## **GO DAN**

### QUINTO DAN

Nomina diretta da parte dello Zaidanhojin Aikikai (Giappone) su segnalazione del Direttore Didattico dell'Associazione di Cultura Tradizionale Giapponese Aikikai d'Italia.

## GLOSSARIO

### A

ai = unione, armonia

aihanmi = posizione reciprocamente uguale di uke e tori

aikido = metodo per raggiungere l'armonia con l'energia dell'universo

aikiken = metodo della spada nell'aikido

aikitaiso = ginnastica tipica dell'aikido

ashi = piede

ayumi ashi = camminare portando il piede che si trova avanti verso l'esterno del corpo

### B

boken = spada di legno

bushi = cavaliere feudale giapponese

bushido = codice d'onore del bushi

### C

cha = te

chi = terra

chudan = fascia addominale corrispondente al plesso solare

chudantsuki = pugno diretto al plesso solare

### D

dan = grado attribuito con l'acquisizione della cintura nera

do = via, metodo

dojo = luogo sacro ove si pratica un'arte marziale

Doshu = Guida

dozo = prego!

### E

embukai = dimostrazione aperta al pubblico

eri = parte alta del bavero del keikogi

eritori = presa al bavero

## F

futaridori = tecniche con attacco contemporaneo di 2 persone

## G

gassho = posizione di concentrazione con le mani congiunte

gedan = fascia dell'addome corrispondente al basso ventre

gedantsuki = pugno al basso ventre

go = cinque

gokyo = tecnica nm.5

gyakuhanmi = posizione obliqua inversa di uke e tori

## H

hachi = otto

hai = sì

haishin undo = esercizio a coppie con flessione e stiramento della schiena

hakama = pantaloni del costume tradizionale dei samurai; in aikido viene indossata dalla cintura nera

hanmi = posizione iniziale della pratica dell'aikido (piedi a triangolo)

hanmihantachiwaza = tecniche con tori in posizione seduta ed uke in piedi

hara = centro delle energie vitali

hidari = sinistra

hidarihanmi = posizione obliqua sinistra

hijikimeosae = immobilizzazione al gomito

honbu dojo = palestra centrale

## I

iaido = arte di sguainare la spada

ichi = uno

ie = no

ikkyo = tecnica nm.1

irimi = entrare nell'attacco dell'avversario

iriminage = proiezione in entrata

## J

jiyuwaza = serie completa delle tecniche previste per un attacco dato

jo = bastone

jodan = parte superiore del corpo corrispondente al capo

jodantsuki = pugno diritto al volto

jodori = tecniche su attacco con bastone

ju = dieci

jujigarami = proiezione con le braccia incrociate

## K

kaiten = cambio del fronte di 90° o 180° ottenuto ruotando il corpo sulla parte anteriore del piede

kaitennage = proiezione in rotazione

kamae = posizione di guardia assunta all'inizio di una tecnica

kami kaze = vento divino; guerriero suicida giapponese della II guerra mondiale

kata = spalla

kata = forma

katamewaza = tecniche di immobilizzazione

katana = spada

katatetori = presa ad un polso

katatori = presa ad una spalla

keiko = allenamento

keikogi = costume di cotone bianco per le arti marziali

ken = spada giapponese

kendo = scherma giapponese; via della spada

ki = spirito, energia mentale, forza vitale del corpo

kiai = emissione sonora vocale in concentrazione

kimono = abito tradizionale giapponese

kinonagare = corrente dello spirito

kokoro = cuore, spirito

kokyū = respirazione; momento di concentrazione e di armonizzazione del singolo con la Natura

kokyu ryoku = potenza del respiro

kokyu ryoku no hosei ho = esercizio della potenza del respiro

kokyunage = proiezione con la potenza del respiro

koshi = vita, busto, zona della cintura

koshinage = proiezione con movimento di torsione del busto

kote = polso

kotegaeshi = proiezione con torsione esterna del polso

kote mawashi = torsione interna del polso

ku = nove

kubi = collo

kubishime = strangolamento

kyu = grado, si attribuisce fino al conseguimento della cintura nera

kyu = arco

M

ma-ai = giusta distanza

mae = in avanti

maegeri = calcio diretto

mae ukemi = cadute in avanti

migi = destra

migihanmi = posizione obliqua destra

mune = petto

munetori = presa al petto

N

nage = proiezione

nage waza = tecniche di proiezione

ni = due

nikyo = tecnica nm.2

## O

obi = cintura

okuriashi = spostamento di base; si esegue senza sollevare i piedi facendo scivolare avanti il piede

posteriore prima che l'anteriore abbia compiuto il passo

okuru = inviare, spedire

omote = fronte (rispetto all'avversario)

jodori = tecniche su attacco con bastone

ju = dieci

jujigarami = proiezione con le braccia incrociate

## R

rei = saluto di ringraziamento

roku = sei

ryohijitori = presa ad entrambi i gomiti

ryokatatori = presa ad entrambe le spalle

ryotemochi = presa con due mani ad un polso (anche katateryotetori)

## S

sabaki = movimento

samurai = guerriero feudale giapponese

san = tre

san = suffisso: signore, signora

sankyo = tecnica nm. 3

seika no itten = il punto unico, il centro dell'uomo

seika tanden = centro della regione addominale, idealmente tre dita sotto l'ombelico; punto d'unione

delle energie psicofisiche dell'uomo

seiza = concentrazione in posizione seduta

sensei = maestro

seppuku = suicidio rituale mediante il taglio dell'addome

shiho giri = taglio su quattro lati

shihonage = proiezione su quattro lati

shikko = camminare sui ginocchi

shin = anima, sentimento

shomenuchi = colpo frontale con taglio dall'alto verso il basso

shomentsuki = colpo frontale con pugno

sichi = sette

sotai dosa = esercizi preparatori a coppie

soto = fuori, esterno

seiza = concentrazione in posizione seduta

sotokaitennage = proiezione rotatoria esterna

suwariwaza = tecniche in posizione seduta

T

tachidori = tecniche su attacco con spada

tai = corpo

tachiwaza = tecniche in piedi

taisabaki = tecniche di spostamento

tanden = v. seika tanden

tachidori = tecniche su attacco con spada

tandoku dosa = esercizi preparatori individuali

tanto = pugnale

tantodori = tecniche su attacco con pugnale

tatami = materassina, stuoia di paglia

te = mano, braccio

tekubi = polso

tekubi osae = immobilizzazione al polso (v. yonkyo)

ten = cielo

tenchinage = proiezione cielo-terra

tenkan = cambio di posizione con movimento circolare della gamba posteriore

tori= chi è attaccato ed esegue le tecniche

tsuba = elsa artisticamente lavorata della katana giapponese

tsughiashi = spostamento di base: camminare senza sollevare i piedi, facendo scivolare in avanti il

piele posteriore sino a toccare quello anteriore

tsuki = pugno

U

uchi = dentro

uchikaitennage = proiezione rotatoria interna

ude = braccio

udekimenage = proiezione con leva sotto il braccio

ude nobashi = immobilizzazione con leva sul braccio (v.gokyo)

ude osae = immobilizzazione con il braccio a terra (v.ikkyo)

uke = chi nell'eseguire la tecnica fa la parte dell'attaccante

ukemi = cadute

ura = retro (rispetto all'avversario)

ushiro = indietro

ushiro ukemi = cadute all'indietro

ushirowaza = tecniche in cui tori è attaccato da dietro

ute = colpite!

W

Waka Sensei = il giovane Maestro

wakizashi = spada giapponese corta

waza = tecniche

Y

yoko = lato

yokomenuchi = colpo laterale con taglio dall'alto verso il basso

yon = quattro

yonkyo = tecnica nm. 4 (v. tekubi osae)

yoshi = buono

yu = esistere

yudansha = chi ha conseguito la cintura nera

Z

za ho = sedere sui talloni

za zen = sedere in meditazione secondo la pratica Zen

## VOCABOLARIO

### REGOLE DI FONETICA

#### Accento

Come regola generale, possiamo dire che per pronunciare nel modo più corretto la lingua giapponese, occorre considerare le varie sillabe di ciascuna parola sprovviste di accento tonico e pronunciarle perciò con eguale tono

#### Vocali

La pronuncia delle vocali a, e, i, o, u è in linea generale assai vicina a quella della lingua italiana; fanno eccezione i ed u, che hanno un suono quasi impercettibile davanti a k ed h (es. shihonage) e in fine parola.

#### Consonanti

Nella lingua giapponese le consonanti hanno pronuncia simile all'italiano salvo:

ch seguito da vocale ha suono simile alla c dolce italiana (es. cibo)

k suona come la c dura ed il ch della lingua italiana (es. casa, chiodo)

j seguito da vocale ha un suono simile alla g dolce italiana (es. gioco)

sh seguito da vocale va pronunciato come lo sc dolce italiano (es. scivolo)

h indica leggera aspirazione, più vicina al nostro f, che alla h aspirata anglo-tedesca

l/r il suono l nella lingua nipponica non esiste, ma è sostituito dalla r che ha però un numero di vibrazioni minore rispetto alla r italiana, così la pronuncia giapponese di questo suono è intermedia tra la r e la l

s ha sempre suono aspro (es. naso) da non confondersi con la nostra s dolce (es. chiuso)

w come la w inglese, ha un suono vicino alla u

y suona come la i consonantica italiana (es. aiuto)