

Terminologický slovník AIKIDO

AGATSU	Vítězství nad sebou samým.
AGURA	Indiánský sed (prekřížené nohy).
AI	Harmónia, zjednotenie.
AIHANMI	Rôznostranné postavenie dvoch protivníkov. Obidvaja súperia majú ľavú alebo pravú nohu vykročenú. Opačné postavenie ako GYAKU-HANMI.
AIKI	Harmónia s vesmírom (prírodou, zjednotenie, splynutie s ki, spolupráca).
AIKIDOKA	Cvičenec Aikido.
AIKI-RYOHO	Nabitie niekoho KI prenosom od iného. Terapia s KI, dobíjanie životnej sily.
AIKIDO	Cesta harmónie s (vesmírom) univerzom, nenásilné umenie sebaobrany, ktoré zdôrazňuje základné poste harmónie a rešpektu ku všetkým veciam.
AIKI-OTOSHI	Hod ktorý spôsobí Nage vytiahnutím Ukeho nôh /kolien smerom hore a dozadu Tiež: ASHI-OTOSHI.
AIKI-TAISO	Špecializované prípravné cvičenia v aikido odvodené z pohybov sebaobrany v Aikido.
AIKIUCHI	Tanto-štýl čepel, bez tsuby určený pre ženy.
AINUKE	Vzájomné ustúpenie.
AIUCHI	Obojstranné zničenie.
AI TE NO KI O TOOTO BU	Rešpektuj KI svojho súpera.
AI TE NO KOKORO O SHI RU	Poznať myslenie svojho súpera.
AI TE NO TACHI BA NI TA TSU	Vedieť sa vcítiť do situácie svojho súpera.
AGOTSUKIAGE	Sek smerom hore načelusť.
ARIGATO-GOZAIMASHITA	Ďakujem veľmi pekne. (Minulýčas). Na konci každého tréningu sa hovorí DOMO ARIGATO GOZAIMASHITA a na začiatku ONEGAI SHIMASU.
ASHI	Noha, chodidlo.
ATEMI	Úder na vitálne body tela na omráčenie (otrasenie) súpera. Zvyčajne slúži na odvrátenie pozornosti.
AYUMI ASHI	Striedavý krok (normálna chôdza).
BANYU AIGO NO SEISHIN	Prístup k oddanej ochrane všetkých vecí.
BARAI	Horný kruhový sek alebo všeobecne podmietnutie.
BO	Drevená tyč dlhá 1,5m.
BO KATA	Forma, alebo dané pohyby s BO.
BOKKEN	Drevený meč. Tiež: BOKUTO
BOKUTO	Drevený meč. Tiež: BOKKEN

BU	Bojový alebo vojnový.
BUDO	Cesta boja.
BUDOKA	Cvičenec ktorý sa riadi cestou boja.
BUJUTSU	Bojové umenie.
BUSHI	Japonský bojovník. Také isté ako Samuraj.
BUSHIDO	Morálny kódex bojovníka (Samurajov).
CHIBURI	Sek mečom smerom dolu tak, aby sa z neho odstránila krv.
CHI-NO-KOKYU	Dych Zeme.
CHOKAYU	Skok.
CHUDAN-NO-KAMAE	Stredne-vysoké postavenie s mečom , smerujúce na oponentove hrdlo. Rovnaké ako: SEIGAN-NO-KAMAE
CHUDO	Stredná cesta; cesta sebaovládania (zmierenia).
DAISHO	Dlhý a krátky meč.
DAITO	Dlhý meč. Pozri: KATANA, WAKIZASHI.
DAN	Čierny opasok (majstrovský stupeň) v BUDO.
DO	Cesta, chodník, spôsob života.
DO (DOTAI)	Chránič hrudi japonskej výzbroje.
DOCHU-NO-SEI	Rozvaha v akcii.
DOJO	Doslova miesto pre sledovanie cesty, originálne miesto učenia Budhu. V dnešnej dobe sa považuje za miestotréninogov BUDO. "Miesto osvietenia".
DOMO ARIGATO GOZAIMASHITA	Ďakujem veľmi uctivo (minulýčas). Hovorí sa na konci tréningu.
DORI (TORI)	Uchopiť/vziať, úchop.
DOSHU	Najvyšší predstaviteľ aikido. Hlava cesty (momentálne Kisshimoru Ueshiba).
DO-UCHI	Úder na hrud'(horizontálny).
DOZO	Prosím
ENKEI	Kruhový tvar. Obrana.
ENKEI CHOYAKU-UNDO	Enkei-undo ak sa poskočí do strany.
ENKEI-NAGE	Technika pri ktorej dochádza k splynutiu a kontrole súperovho pohybu použitím ENKEI-UNDO.
ENKEI-UNDO	Cvičenie na splynutie s útokom kreslením malého kruhu pred Nage'ho HARA.
ENKEI SAYU-UNDO	Otočenie doprava a doľava s ENKEI-UNDO.
EN-NO-HONGI	Princíp Kruhového pohybu.
EN-NO-IRIMI	Vstup po kruhovej dráhe.

FUDO	Predložka ktorá znamená "kontrolu" alebo "nepohyblivosť".
FUDO NO SHISEI	Nehybný postoj. Použitie kontrolovanej relaxácie.
FUDOSHIN	Sebaovládanie (nehybná myseľ).
FUDOSHIN FUDOTAI	Kontrolovaná Myseľ a Telo.
FUDOTAI	Sebaovládanie vlastného tela.
FUNAKOGI	Pohyb ako pri veslovaní.
FUNAKOGI-UNDO	Veslovacie cvičenie; pohyb bokov dopredu a dozadu, ktoré vedú súperovú KI v rozsahu NAGE'ho účinnosti.
FURI	Prípona používaná vo význame vlna.
FURI KABURI	Pohyb dvíhania meča.
FUTARI	Dve osoby.
GAESHI	Prípona používaná vo význame "otočiť dookola; vrátiť; spiatočný, protiútok".
GAKU	Kaligrafia ktorá zvyčajne visí na stene v DOJO.
GANMEN	Predná časť tváre.
GANMENTSUKI	Úder do tváre.
GAWASHI	Prípona používaná vo význame vystúpenie doľava ale zbraň je ponechaná vpredu.
GEDAN-NO-KAMAE	Nízke poloha meča ukazujúc na zem.
GERI	Kop.
GI (KEIKO-GI)	Cvičebný úbor.
GO	Päť.
GOBASHIN	Súcitná myseľ.
GOGO-NO-SHUGYO	Trénovanie až po uvedomení si/pochopení techniky.
GOKYO	Technika na odzbrojenie útoku s nožom. Znehybňujúca technika číslo päť.
GOKYU	Piate KYU.
GOSHI	Boky. Pozri: KOSHI.
GOZAIMASU	Ďakujem veľmi pekne v prítomnom čase.
GYAKU-HANMI	Rovnakostranné postavenie dvoch útočníkov. Obidvaja súperu majú vykročenú opačnú nohu(zrkadlovo) (pravá-ľavá, ľavá-pravá). Protiklad voči AI-HANMI.
GYAKU-NO-KAMAE	Zrkadlové postavenie s mečom.
HACHI	Osem.
HAI	Áno.
HAI-DOZO	Prosím vyskúšajte teraz.

HAKAMA	Čierne sukňovité nohavice pôvodne nosené na kimone kvôli voľnejšiemu pohybu a formánly úbor ktorým sa ukazujú znalosti v AIKIDO. Čo sa týka nosenia HAKAMA majú rôzne DOJO rôzne zvyklosti.
HANE-KAESHI	Pohyb zdvíhnutia sa kvôli zmene smeru.
HANMI	Pripravený v postoji buď s pravou alebo ľavou nohou vykročenou.
HANMI HANDACHI	NAGE sa bráni v pozícii na kolenách a UKE útočí zo stoja.
HANTAI	Opačný/obrátený.
HAPPO	Prípona ktorá znamená osem smerov.
HAPPO-GIRI	Sek mečom do ôsmych smerov.
HAPPO-JOGI	Pohyb s JO do ôsmych smerov.
HAPPO-UNDO	Cvičenie do ôsmych smerov; rozvoj slobody pohybov do všetkých smerov so Shomenuchi Ikkyo-undo.
HARA	Oblasť pod pupkom odkiaľ vychádza životná energia KI. To je zásobáreň KI. Je to aj centrum našej rovnováhy, väčšinou 2 prsty "pod pupkom".
HARAGEI	Umenie rozvoja HARA.
HARAI	Vertikálny horný sek.
HASSO-NO-KAMAE	Postoj s mečom vertikálne zdvihnutým mierne do strany.
HENKA WAZA	Plynulo sa prelínajúce a meniace sa techniky.
HIDARI	Ľavá strana(ktorá sa vzťahuje na UKE'ho ľavú stranu).
HIJI	Lakeť.
HIJI-OTOSHI	Znížiť súperov lakeť tak že ho donútim spadnúť.
HIKI-OTOSHI	Pád ťahom.
HIKIYOSE	Ťahať smerom k sebe.
HIRAKI (HIRAKU)	Otvoriť.
HITOASHI YOKETE	Krok do strany.
HIZA	Koleno.
HIZA-OTOSHI	Technika na kontrolu kolena.
ICHI	Jedna.
IKKYO	Metóda ako mať pod kontrolou súpera s jednou rukou ohnutou, alebo zablokovaným lakťom a smerom dolu. Znehybňovacia technika číslo "jedna".
IKKYU	Prvé KYU.
IRIMI	Vstupný pohyb smerom k útočníkovi bez nárazu. "Vstup tela".
IRIMI-NAGE	Technika ovládania útočníka s irimi.
ISHIZUKI	Ten koniec kopije ktorým sa zapicháva do zeme.
ITTEN	Jeden Bod. Pozri: SEIKA-NO-ITTEN.

JIYUWAZA	Voľné cvičenie techník, niekedy s viacerými útočníkmi.
JO	Palica dlhá asi 130 cm a používaná na zjednotenie mysle a tela pohybmi zobratými z kopije a meča.
JO-AWASE	Spojenie sa s útokom s JO.
JO-DORI	Odobratie JO. Odzbrojenie súpera ktorý má JO.
JOGI (JO-KATA)	Techniky s pohybmi s JO používaných na štúdium sebaobranných pohybov v AIKIDO.
JODAN-NO-KAMAE	Vysoký postoj s mečom zdvihnutým nad hlavou.
JO-KEN AWASE	Cvičenie zamerané na štúdium pohybov JO a KEN ich zharmonizovaním.
JO-NAGE	Techniky hodenia súpera s JO.
JO-TORI	Odzbrojenie útoku s JO.
JU	Desať.
JUJI-NAGE	Hod s prekríženými rukami. Hod vykonaný vtedy keď súperové paže sú prekrížené v pravých uhloch.
KAESHI WAZA	Technika protichvatov. Keď si UKE a NAGE vymenia úlohy, a UKE začína používať AIKIDO na svoju obranu.
KAITEN	Otočiť sa o 180stupňov, nohy zostávajú na mieste; v Aikido, sa kaiten často spája s rotáciou okolo horizontálnej osi.
KAITEN-NAGE	Hod veterného mlynu (rotačný hod).
KAKARI-GEIKO	Cvičiť nejaké umenie s mnohými útočníkmi.
KAMAE	(Pohotovostný) pripravený postoj. Štandardný postoj.
KAMI	Božstvo/duchovné hľadisko-> nepriamy preklad.
KATA	Rameno alebo stála následnosť krokov vykonávaná na vyučovacie ciele.
KATANA	Japonský/Samurajský kovový meč.
KATA-OSHI	Tlak ramenom.
KATA-OTOSHI	Technika ako hodiť súpera znížením ramena tak aby sa súper sklzol.
KATA-TORI (KATA-DORI)	Úchop ramena /držanie.
KATATE-DORI	Úchop jedného zápästia. Držaného jednou rukou.
KATATE-DORI TENKAN-UNDO	Cvičenie na nácvik splynutia so súperom držiacim jedno zápästie s tenkanom.
KATATE-DORI RYOTE-MOCHI	Dve ruky držia jedno zápästie.
KATATE KOSA-DORI	Držanie jedného zápästia nakríž; Pravá ruka drží pravé zápästie, alebo ľavá ruka drží zápästie.
KATSU	Vyhrať.
KATSU-HAYA-BI	Rychlejší ako rýchlosť svetla, alebo rychlejší ako to čo môžu zchytiť oči.
KATSUJIN-KEN	Meč, ktorý zachránil život.

KAWASHI	Rovnaké ako gawashi, ale na pravú stranu.
KAWASU	Vyhnúť sa.
KEIKO	Slovo s významom "tréning".
KEIKO GI	Cvičebný úbor. Zvyčajne len: GI
KEN	Meč.
KENDO	Cesta meča.
KENGI (KENPO)	Spôsob používania meča.
KENJUTSU	Umenie meča.
KENYU ICHINYO NO	Viditeľné a neviditeľné sú jedným a tým istým; všetky veci vo vesmíre sú jednou.
KESA-GAKE	Diagonálny sek od ramena.
KESA-GAKE UCHI	Kruhový úder (22 stupňov).
KI	Esencia vesmíru; všetko v tomto vesmíre je vytvorené pomocou Ki, sila niekoho mysle, alebo zdroj energie prírody.
KIAI	Výkrik so silným ki kvôli totálnemu sústredeniu/zameraniu energie.
KIATSU	Liečenie pomocou KI.
KI GA DE TE I RU	Zväčšiť KI.
KIKAI	Oceán KI, HARA, SEIKA TANDEN.
KIME	Sústredenie.
KI-NO-NAGARE	Voľne prúdiaca KI.
KIRIKAESHI	Odvrátenie útoku bez blokovania súperovej KI.
KIRIGAESH	Šikmý sek, keď meč končí v polohe waki gamae.
KISSAKI	Hrot meča, alebo kopije.
KOHO	Smerom dozadu; spätný pohyb keď smerujeme dopredu.
KOHO-NAGE	Hod smerom dozadu.
KOHOTENTO-UNDO	Pád smerom dozadu pri narušení pohybu alebo zvalenie sa smerom vzad.
KOKYU	Dýchanie , rytmus pohybu KI. Dych. IKI znamená respiráciu.
KOKYU-DOSA	Cvičenie zamerané na tréning seba samého, aby sme zabránili stretu KI, aj keď ste na najlepšej ceste ku takémuto stretu so súperom.
KOKYU-HO	Metóda splynuia s KI. Dychová meditácia.
KOKYU-NAGE	Hod dychom.
KOKYU-ROKU	Sila "Dychu" sila KOKYU.
KOSA	Prekrížiť alebo pretínať/prelínať.
KOSA DORI	Skrátený názov pre úchop jednou rukou jednej - krížnej ruky.
KOSHI	Boky.
KOSHIHINERI	Otočenie bokov.

KOSHI-NAGE	Technika hodu s použitím bokov.
KOTAI	Pohnúť sa späť - cúvnuť.
KOTE (TEKUBI)	Zápästie.
KOTEGAESHI	Hod a znehybnenie vykrútením zápastia.
KU	Prázdnota.
KUBI	Predpona používaná na označenie krku/hrdla.
KUBISHIME	Uškrtenie.
KURAI DORI	Ovládať niekoho duševný stav.
KYU	Stupne nižšie ako čierny opasok 1.DAN/.
KYU (KU)	Deväť.
KYUSHO	Technika tlakov na citlivé miesta.
MA-AI	Správna vzdialenosť medzi súpermi.
MAE	Predná časť, dopredu.
MAE-GERI	Priamy kop.
MAE-UKEMI	Pád vpred.
MAKI-OTOSHI	Špirálovitý hod (pád).
MASAKATSU (MASAKA)	Schválené (pravdivé) víťazstvo.
MAWASHI-GERI	Oblúkový kop.
MEN-UCHI	Uke udiera na Nage'ho tvár.
METSUKE	Kontakt očami.
MIGI	Pravá strana (vzťahuje sa na UKE'ho pravú).
MIKEN	Oči.
MIKENZUKI	Vysoký horizontálny šťuch s JO.
MISOGI	Duchovná alebo rituálna očista.
MIZUOCHI	Plexus solaris; úder do tejto oblasti má vynikajúci účinok.
MOCHI	Držať.
MOKUSO	Meditácia.
MOROTE	Dve ruky.
MOROTE-DORI	Držanie dvoma rukami.
MOMO	Stehno.
MUDANSHA	Cvičenci so stupňom KYU.
MUNE	Oblasť hrude alebo žalúdku.
MUNETSUKI	Úder do hrudnej oblasti.
MUSHIN	Bez myšlienok.
NAGARE	Prúd. Neporušené chrlenie KI počas techník.
NAGE	Hod, alebo osoba ktorá hádže.
NI	Dva.
NIKYO	Znehybňujúca technika splynutia so zápästím ktorá vytvára nepríjemnú bolesť súperovi.

NIKYO-UNDO	Cvičenie odvodené z NIKYO ktoré zdôrazňuje natiahnutie zápästia, paže a ramena v smere prúdenia KI.
NIKYU	Druhé KYU.
NININ	Dvojité.
OBI	Opasok.
OMOTE	Pohnúť sa priamo proti súperovi.
ONEGAI-SHIMASU	Mám požiadavku; "prosím môžeš so mnou cvičiť", "prosím, prosím uč ma", atď.. Hovorí sa na začiatku každého tréningu. Pozri: DOMO ARIGATO GOZAIMASHITA.
OONAMI	Technika pri ktorej sa používa pohyb podobný vlne.
ORENAITE	Nezohnuteľná ruka.
OSAE	Prišpendlenie/znehybniť.
OSAE WAZA	Technika kontrolujúca súpera.
OSAME	Ne-sekajúci horizontálny, relaxačný pohyb po dráhe celého kruhu.
O-SENSEI	Profesor Morihei Ueshiba, zakladateľ Aikido, 1883-1969. Význam: Veľký učiteľ.
OSHI	Prípona používaná na vyjadrenie tlačíť.
OTONASHI-NO-KAMAE	Postoj bez akéhokoľvek zvuku. Treba zabrániť akémukoľvek kontaktu zbraní.
OTOSHI (OTOSU)	Pád.
PO	Prípona s významom "Metóda".
RANDORI	Voľný tréning.
REI	Úklon.
RITSUREI	Úklon v postoji.
ROKKYU	Šieste KYU.
ROKU	Šesť.
RYOKATA-DORI	Dve ruky držia ramená.
RYOKATA-OSHI	Tlačenie obidvoch ramien.
RYOTE	Obidve ruky.
RYOTE DORI	Držanie oboch zápästí/rúk.
RYOTE MOCHI	Držanie obidvoma rukami. Dve ruky na zápästí.
RYU	Štýl, systém, škola.
SA	Pohyb vľavo.
SAMURAI	Japonský bojovník. Pozri: BUSHI
SAN	Tri.
SANKAKUTAI	Trojuholníková pozícia stability.

SANKYO	Technika výkrutu zápästia.
SANKYO-UNDO	Cvičenie odvodené zo SANKYO ktoré zdôrazňuje výkrut zápästia okolo vertikálnej osi.
SANKYU	Tretie KYU.
SASOIKOMI	Nalákať niekoho smerom k sebe.
SATORI	Osvietenie, uskutočnenie pravdy vesmíru /univerza/.
SATSUJIN-KEN	Meč, zničiť alebo zabiť.
SAYU	Ľavá a pravá.
SAYU-UNDO	Ľavá/Pravá hromada tehiel pri cvičení na hrudi.
SEI (MAKOTO)	Základná pravda; skutočná, realistická, úprimná.
SEIDOKAN	Predzvesť, Realita, Úprimnosť.
SEIGAN-NO-KAMAE	Stredné postavenie s mečom, smerujúc na súperove hrdlo. Rovnako ako : CHUDAN-NO-KAMAE
SEIKA-NO-ITTEN	Jeden bod pod pupkom.
SEIKA-TANDEN	HARA, životne dôležitá oblasť energie pod pupkom.
SEIKI	Životná sila ktorá oživuje univerzum /ľudstvo/.
SEIMEI	Život: kombinácia KOKYU a KI.
SEIZA	Formálny Japonský sed na kolenách s pokrčenými nohami; veľmi stabilný sed.
SEMPAI	Študent senior.
SENSEI	Učiteľ.
SENSEI-NI-REI	Povel na úklon SENSEIOVI.
SETSUZOKU	Spojenie. Všetky pohyby vychádzajú a sú spojené s jedným Hara.
SHI (YON)	Štyri.
SHICHI (NANA)	Sedem.
SHIHAN	Hlavný majster BUDO systému.
SHIHAN-DAI	Asistent hlavného majstra.
SHIHO-GIRI	Sek do štyroch strán.
SHIHO-NAGE	Technika hodú súpera kolmo dolu s ohnutým lakťom a zápästím vo vertikálnej rovine. Hod do štyroch smerov.
SHIKO (SHIKKO)	Chôdza na kolenách; chôdza samurajov.
SHINAI	Meč zhotovený z bambusu.
SHINKEN SHOBU	Bojovať so živým mečom.
SHINTAI	Pravda univerza. Priamy pohyb.
SHIN-TAI-KI	Rovnováha mysle, tela a Ki.
SHIZENTAI	Prirodzený postoj.
SHODAN	Prvý stupeň čierny pás (1.DAN).
SHODO	Prvý pohyb.
SHODO-O-SEISU	Kontrolovať prvý pohyb.
SHOMEN	Pred tvárou; alebo, hlavná stena v dojo.
SHOMEN-UCHI	Úder dočela zvrchu.

SHOSHIN-NI-KAERU	Návrat k základným veciam; postoj začiatočníka, ktorý si želá naučiť sa všetko od základných vecí.
SHUGYO	Vytvorenie princípov a umenia časťou seba samého tréningom a byť schopný to použiť v každodennom živote.
SHUREN DOJO	Meno DOJO založeného O-SENSEI'om.
SODE	Rukáv.
SOJUTSU	Umenie kopije.
SOTSU SEN KYU KO	Realizovať so sebaistotou.
SOTO	Predložka používaná vo význame "vonkajší".
SOTO MAWARI	Otočenie smerom von k strane súpera.
SUBURI	Základné cvičenie s JO alebo BOKENOM.
SUKI	Otvárajúca sa príležitosť.
SUMI-OTOSHI	Rohový hod.
SUWARI-WAZA	Techniky kde UKE aj NAGE sú v suwari (sedia).
TACHI-TORI	Odzbrojenie útoku s mečom.
TACHI WAZA	Techniky v stoji (odlišné použitie slova TACHI).
TAI-JUTSU	Techniky ktoré sa vykonávajú bez zbraní.
TAISABAKI	Pohyb tela vykonaný na zabránenie kolízie so súperom, zvyčajne vykonávaný po kružnici.
TAISO (UNDO)	Cvičenie.
TANINSU-GAKE	Viacnásobný útok s dvoma alebo troma ľuďmi.
TANTO	Nôž, dýka.
TANTOJUTSU	Umenie hádzania nožom.
TANTO-TORI	Odzbrojenie útoku s nožom.
TATAMI	Žinenky používané na bojové umenia.
TEGATANA	Čepeľ ruky. Vonkajší okraj ruky.
TEKUBI (KOTE)	Zápästie.
TEKUBI KOSA-UNDO	Křížové cvičenie na zápästie.
TEKUBI SHINDO-UNDO	Cvičenie trasením zápästí, potom celého tela na zabezpečenie návratu prúdu KI na normálnu úroveň.
TENCHI-NAGE	Hod neba a zeme; jedna ruka miery smerom hore a druhá smerom dolu.
TENKAN	Rotácia bokov okolo vertikálnej osi - vystúpeni smerom von a okolo 180 stupňov.
TENTO	Spadnúť.
TORI (DORI)	Uchopiť/Vziať.
TSUKA	Rúčka meča.
TSUKI	Prípona s významom sotiť alebo bodnúť.
UCHI	Prípona s významom "udrieť" alebo "vnútri".
UCHI-MAWARI	Otočenie dovnútra UKEho paže. Pozri: SOTO-MAWARI

UCHI-OTOSHI	Padajúci úder.
UDE	Paža.
UKE	Útočník ktorý je hodený NAGEm.
UKEMI	Obranné zvalenie alebo pád keď je hodený NAGEm.
UNDO	Prípona s významom cvičenie.
URA	Pohnúť sa za súpera.
USHIRO	Chrbát, dozadu, za.
USHIRO KATA HIKI-OTOSHI	Hod ťahom zozadu - technika vodopádu.
USHIRO KATATETORI KUBISHIME-SANKAJYO	Uchopenie jedného zápästia so škrtením zozadu.
USHIRO KATA-TORI	Uchopenie oboch ramien zozadu.
USHIRO KUBISHIME	Škrtenie zozadu.
USHIRO HIJI-TORI	Uchopenie oboch lakťov zozadu.
USHIRO MAWARI	Uchopenie jednej ruky, s pohybom dozadu k druhej.
USHIRO TEKUBI-TORI	Uchopenie oboch zápästí zozadu.
USHIRO TEKUBI-TORI ZENSHIN-NAGE	Hod smerom dopredu ak sú oboje zápästia držané zozadu.
USHIRO-TORI	Objatie medveďa zozadu.
USHIRO-TORI ZENPO-NAGE	Hod smerom dopredu keď je nasadené držanie USHIRO-TORI
USHIRO UDE-TORI	Zapletenie (vzájomné blokovanie) rúk zozadu.
USHIRO WAZA	Vykonávanie techník zozadu. Taktiež: URA WAZA
WAKIZASHI	Krátky meč.
WAZA	Technika, umenie.
YARI	Rovná kopija.
YARIJUTSU	Technika použitia kopije.
YOKO	Strana.
YOKOMEN	Bočná strana hlavy.
YOKOMEN-UCHI	Úder do boku hlavy.
YONIN	Štyria ľudia (štvornásobný).
YONKYO	Kontrola súperovho zápästia alebo spodnej časti paže. Znehybňovacia technika číslo štyri.
YONKYU	Štvrté KYU.
YU	Správny pohyb.
YUDANSHA	Hocikto kto má stupeň DAN.
ZAREI	Obradný úklon v sede.
ZAZEN	Meditácia v sede.
ZENGO UNDO SHOMENUCHI IKKYO	UNDO vykonávané do dvoch smerov.
ZENPO	Smerom dopredu.
ZENPO-KAITEN	Otočenie smerom dopredu (ako pri ukemi zvalenie dopredu).

ZENPO-NAGE	Hod smerom vpred.
ZENPOCUKI	Výpad so zbraňou smerom dopredu.
ZENSHIN	Postup smerom dopredu.
ZENSHIN-NAGE	Pohnúť sa vpred a hodiť.
ZORI	Sandále.