



ai	合	Harmonie; spojení
aiki	合気	Dosl. „harmonie energií; být v harmonii.“ Volněji lze přeložit jako vzájemná shoda nebo souznění – má se zde na mysli souznění s útočníkem. Pojem aiki nevznikl současně s bojovým uměním aikidó nebo aiki-jutsu, ale je to slovo mnohem staršího původu a bylo známé samurajům již v době starého Japonska. Sám Ó-Sensei vysvětloval, že <i>aiki</i> je zvláštní přírodní síla usmíření, síla lásky.
aikidō	合気道	Aikidó. Jeden z možných překladů podle znaků je „Cesta harmonie energií.“ Podle pozdější interpretace znamená aiki „přizpůsobení se okolnostem,“ což je překlad, který dobře vystihuje principy aikidó a přitom se vyhýbá jakýmkoli metafyzickým přirovnáním. Viz také <i>aiki</i>
aikidōka	合気道家	Cvičenec aikidó
aikikai	合気会	Asociace aikidó. Používá se k označení organizace, kterou Zakladatel vytvořil, aby soustředila a rozšiřovala aikidó.
arigatō gozaimashita	有難うございました	„Děkuji uctivě.“ Tato slova jsou pronášena při závěrečném pozdravu žáků s učitelem nebo žáků navzájem a vyjadřují poděkování za hezké cvičení. Při obzvlášť formálních příležitostech nebo při vyjádření velké úcty se používá ještě zdvořilejšího výrazu „ <i>Dómo arigatō gozaimashita.</i> “
ashi	足	Noha; v přeneseném významu může znamenat i „krok.“
atemi	当て身	„Úder na tělo.“ Používá se nejčastěji k narušení útočnickovy rovnováhy (jak fyzické tak psychické). To způsobí, že útočník se přestane plně soustředit na svůj útok, a poskytne tím obránci prostor a čas k provedení techniky. Dobře provedené atemi může zároveň posloužit i k přímému vyřazení protivníka.

bokken	木剣	Dřevěný meč. Také nazývaný <i>bokutó</i> . Mnoho původních prvků aikidó je odvozeno ze samurajských tradic využívajících meče, bojové hole, apod. V aikidó se studují i techniky s těmito zbraněmi a obrana proti nim.
budō	武道	Cesta bojovníka. Dnešní japonská bojová umění většinou obsahují v názvu znak DÓ (cesta), který představuje Cestu sebeobranu a duchovního rozvoje každého cvičence. Bojová umění však v minulosti byla známa pod termínem <i>bujutsu</i> a byla odrazem samurajského válečnického umění, které svými kořeny sahá až do 9.stol. Viz <i>jutsu</i> .
chūdan	中段	Střední úroveň; střední pásmo. Většinou znamená prostřední část těla, která zahrnuje oblast břicha.
chūshin	中心	Centrum, a to i v přeneseném smyslu jako centrum stability. Někdy je v tomto smyslu zaměnitelné s pojmem „hara.“
Daitōryū	大東流	Název stylu, který studoval Zakladatel a v němž je možno nalézt kořeny aikidó. Tento styl (celým názvem „Daitōryū aikijutsu“) založil již před obdobím Kamakura (1192-1333) jeden ze samurajů rodu Minamoto.
dan	段	Mistrovská úroveň, symbolizovaná černým páskem. V aikidó je možné nyní dosáhnout 9.danu jako nejvyššího ocenění. Existuje několik málo mistrů, kteří jsou nositeli stupně 10.dan. Tato ocenění byla udělena v minulosti přímo Zakladatelem a dnes již tedy nejsou udělována.
deshi	弟子	Žák, student
dō	道	Cesta. Japonský znak pro cestu (DÓ) je stejný jako čínský znak pro taoismus (TAO). Cestou se má na mysli životní náplň, sebezdokonalování a celkový způsob života.
dōjō	道場	Dosl. „místo Cesty.“ Tedy většinou hala, kde se provozuje bojové umění. Podle pravidel tradiční etikety se každý, kdo vstupuje nebo odchází, musí uklonit směrem ke středu dōjō nebo směrem ke <i>kamize</i> (přední strana, většinou s obrazem Zakladatele).
dōsa	動作	„Činnost.“ Je zde myšlena jakákoliv akce nebo pohyb.
dōshū	道主	Dosl. „hlava/vedoucí Cesty.“ V současné době tuto funkci zastává Ueshiba Moriteru (vnuk Zakladatele). Představuje nejvyšší autoritu v aikidó.

fudōshin	不動心	„Nepohybující se mysl.“ Jeden z klíčových principů bojových umění. Představuje stav duševní vyrovnanosti. Mysl v tomto stavu je klidná a neroztěkaná okolními vlivy, tudíž je „nehybná.“ Jako samurajův meč, který dává smrt i život zároveň, i nehybná a vyrovnaná mysl by měla být schopna posoudit okolnosti a zachovat se přiměřeně v dané situaci, bez jakýchkoliv zbytečných akcí navíc.
gedan	下段	Dolní úroveň; dolní pásmo. Většinou myšleno dolní část těla od pasu níž.
gi	着	Oděv. Myšleno zejména cvičební úbor (viz keikogi).
go	五	Pět. (číslovka)
go kyō	五教	Páté učení; pátá technika.
gyaku	逆	Inverzní, obrácený stav. Při gyaku hanmi má uke vepředu pravou a tori levou nohu nebo naopak.
hachi	八	Osm. (číslovka)
hakama	袴	Hakama. Část kimona v podobě rozdělené sukně – kalhot. Hakama je nošena zpravidla držiteli danových stupňů.
hanmi	半身	Dosl. „polovina těla.“ Myslí se dolní část těla – postavení nohou. Hanmi je postoj s jednou nohou vpředu, do kterého se staví obránce i útočník při nácviku technik. Viz též kamae.
hantachi	半立ち	Napůl ve stoje. Někdy se trénují techniky v postavení hantachi (hanmi hantachi waza), kdy obránce klečí a útočník stojí. Může to být například nácvik provádění techniky s mnohem vyšším partnerem.
happō	八方	Osm směrů. Toto slovo se vyskytuje např. v happō giri (sek do osmi směrů) a znamená to prakticky všechny směry. V aikidó je nutné umět se pohnout kdykoliv do jakéhokoliv směru.
hara	腹	Podbříšek. Fyzické těžiště lidského těla, které se nachází asi 5 cm pod pupkem. Podle tradice je také centrem duše nebo mysli či zdroje energie KI. Při technikách aikidó je nutné naučit se pracovat s hara a techniky provádět skrze něj nebo s jeho pomocí (myslí se tím jak koncentrace do oblasti břicha a boků tak samotný pohyb těchto partií).

hassō	八相	Dosl. „osmičkový tvar“. Pozice hassō koresponduje s japonskou představou čísla osm (hachi), které zapsáno znakem má podobu dvou nožek sbíhajících se téměř jakoby do stříšky. V této pozici se drží meč svisle vzhůru a lokty přitom svírají úhel jako ony dva tahy čísla osm.
henka waza	変化技	Změna techniky. Tímto se obvykle míní varianty jedné techniky. Někdy se používá termín renraku henka waza, což znamená průběžný přechod z jedné techniky do druhé (např. začátek je shihó nage, které se změní v irimi nage).
hidari	左	Vlevo, levá strana
hiji	肘	Loket
hineri	捻り	Kroucení, napínání. Např. kote hineri = sankyó
hō	法	Metoda, způsob provádění
Honbu dōjō	本部道場	Hlavní, centrální dōjō. Takto se označuje sídlo Aikikai v Tokiu a učí v něm dōshū Ueshiba Moriteru.
ic hi	一	Jedna. (číslovka)
ikkyō	一教	První učení; první technika.
irimi	入身	Dosl. „vstoupení do těla.“ Krok vstoupení dopředu.
jinja	神社	Šintoistická svatyně. Aikidó má také svoji svatyni, která se nachází v japonské Iwamě v prefektuře Ibaraki.
jiyū	自由	Svoboda, volnost. Tedy jiyū waza („volná technika“) znamená cvičení, kdy obránce může provádět libovolné techniky, které zná.
jō	杖	Dřevěná tyč dlouhá 120-150 cm. Původně se jó vyvinulo z vycházkové hole japonských poutníků. Práce s jó vychází z umění boje s kopím a z jó-jutsu, většina pohybů však byla obměněna nebo vytvořena samotným Zakladatelem.
jōdan	上段	Horní úroveň; horní pásmo. Většinou myšleno horní část těla od hrudníku výš.
jū	十	Deset. (číslovka)
jūji	十字	Kříž; křížový tvar. Doslova „jú“=deset, „jī“=znak. Japonský znak pro číslo deset má tvar kříže.

jutsu	術	Umění. Původně touto koncovkou končily názvy všech tradičních jap.umění. Bojová umění se souhrnně nazývala bujutsu nebo v ještě starší podobě bugei. Po reformě císaře Meiji (1868) se změnilo pojetí bojovných umění i název. Viz budó.
kaeshi	返し	Překlopení; převrácení. Takže např. kaeshi waza znamená kontratechniku – chybné provedení obráncovy techniky (příliš mnoho síly nebo její špatný směr) umožní útočníkovi aplikovat techniku aikidó jako by byl vlastně obráncem. Nacvičování kontratechnik (doporučuje se jen u vyšších stupňů) pomáhá cvičenci uvědomit si pohyby a stabilitu partnera a zlepšit schopnost předvídání.
kaiten	回転	Obrat. Otočení se v bocích o 180o, chodidla zůstanou na stejných místech, jen změní směr.
kamae	構え	Postoj nebo pozice. Nejedná se ovšem jen o fyzické postavení nohou nebo těla, ale i o duševní rozpoložení cvičence. Je důležité, aby se cvičenec dobře soustředil a byl myslí pevně usazen ve svém centru (hara).
kami	神	Božstvo; duch. Podle šintoismu má každý větší přírodní útvar (les, řeka, hora) své božstvo, které velmi citlivě reaguje na jakékoliv lidské počínání.
kamiza	上座	Malá schránka, která se nachází většinou na přední straně dójó a je v ní uložen obraz Zakladatele nebo kaligrafie. Před a po tréninku se všichni uklánějí směrem ke kamize.
kansetsu	関節	Kloub(y)
kata	肩	Rameno
kata	形	Tvar nebo forma
katana	刀	Samurajský meč
katate	片手	Jedna ruka
keiko	稽古	Cvičení; trénink
keikogi	稽古着	Cvičební oděv.
ken	剣	Meč. Zcela obecný název pro jakýkoliv meč.

ki	氣	Duch; mysl; energie; životní síla. Nejen v Japonsku, ale už ve staré Číně znamenal tento symbol (chi) životní energii. Pro tradiční Japonce znamená jakousi životodárnou substanci, která koluje nejen ve všech živých organismech, ale v celém vesmíru. Člověk by se měl snažit pozitivně využívat své ki a usilovat o harmonii s vesmírnou energií, která nás obklopuje (na tréninku pak i s negativní ki útočníka). Materialističtěji založení lidé si práci s ki představují jako čistě psychologicko-fyziologický fenomén, tzn. skloubení svých mentálních dispozic se správnou uvolněností a stabilitou.
kiai	気合	„Sjednocení, spojení energie.“ Výkřik, kterým se koncentruje veškerá síla aikidisty do jediného pohybu.
kihon	基本	Základ; podstata. Techniky v aikidó se cvičí v nejrůznějších podobách a variantách, ale je dobré si uvědomit jejich podstatu, popř. základní formu (kihon waza).
Kisshōmaru	吉祥丸	Osobní jméno Zakladatelova syna, který byl Prvním dōshū (Ichidaime dōshū).
kōhai	後輩	Dosl. „pozdější spolupracovník/spolužák.“ Zde se tím myslí služebně mladší cvičenec vzhledem k její osobě.
kokoro	心	Srdce; duše. Japonská psychologie na rozdíl od západní nerozlišuje srdce jako sídlo emocí a duši/mysl jako centrum myšlení.
kokyū	呼吸	Dech. V aikidó (i v jiných uměních nebo ve sportu) je důležité sladit správně dýchání a pohyb. Správným dýcháním je člověk schopen se lépe uvolnit a soustředit. V aikidó se často provádějí různá dechová cvičení (kokyū hó).
koshi	腰	Boky; bedra.
kote	小手	Dosl. „malá ruka.“ Historický termín pro označení zápěstního krytu v brnění samuraje. Kote si lze představit jako menší rukavici bez prstů pokrývající oblast zápěstí a hřbetovou část ruky.
kubi	首	Krk
kuro'obi	黒帯	Černý kimonový pásek. Viz také dan

kuzushi	崩し	Nabourání útočnickovy stability. Pochopení tohoto pojmu je důležité u všech technik. Tajemství úspěchu spočívá ve správném načasování a pozici, kterou obránce zaujme. Sám je stabilní, ale rovnováha útočníka je narušena.
ku, kyū	九	Devět. (číslovka) Jsou možné oba způsoby čtení.
kyū	級	Kterýkoliv žakovský stupeň (nižší než první dan).
ma'ai	間合い	Dosl. „harmonie vzdálenosti, harmonie načasování.“ Jeden z nejdůležitějších principů v aikidó. Znamená správně odhadnutou (tedy harmonickou vzdálenost) takovou, která poskytne obránci dostatek času na obrannou akci. S tím souvisí správné načasování této akce – tedy obrana musí začít nejpozději současně s útokem a k tomu je zapotřebí určitá minimální vzdálenost.
mae	前	Směr dopředu; vpředu. Objevuje se v pojmech jako např. mae ashi, mae ukemi, mae otoshi, aj.
mawashi	回し	Otáčení, točení, kroucení. Jde jak o otočení celého těla, tak jeho částí – např. kote mawashi = nikyó
migi	右	Pravý, vpravo
misogi	禊	Očišťující obřad nebo rituál. Vychází z tradičního šintoismu, kde misogi znamená rituální obřad očisty mysli. Existuje celá řada způsobů, jak misogi provádět, mnoho z nich jsou různé formy dechových cvičení. V podstatě může být na trénink aikidó – díky jeho psychickému působení – nahlíženo jako na misogi. To ovšem není obecná vlastnost tréninku, ale otázka toho, jak k němu každý individuální cvičenec přistupuje.
mochi	持ち	Držení
mo kusō	黙想	Meditace. Každý trénink nejčastěji začíná i končí meditací neboli zklidněním mysli. Při tomto celkovém uklidnění se mysl dostává do uvolněného stavu, kdy je lépe schopna se soustředit a vnímat nejen nejrůznější aspekty aikidó ale i každodenního života. Mysl v dostatečně uvolněném stavu je pozitivní a harmonická, což se promítá do veškerého počínání jedince.
Morihei	盛平	Vlastní jméno Zakladatele aikidó.

mo ro te	諸手	„Společně ruce.“ Význam prvního znaku je také „mnoho pospolu“. Takže mnoho rukou společně něco dělá, nejčastěji se vyskytuje v morote tori – úchop (jedné ruky) oběma rukama. Ve většině případů je to analogický výraz s ryóte.
mukyū	無級	Začínající cvičenec, který ještě nedosáhl úrovně kyū.
mudansha	無段者	Cvičenec, který ještě nedosáhl úrovně dan.
mune	胸	Hrud', hrudník
nage	投げ	Hod, hození. Tímto termínem se také označuje obránce – tedy ten, který hází (útočníka).
ni	二	Dvě. (číslovka)
nid an	二段	Druhý dan, druhá mistrovská úroveň
nikyō	二教	Druhé učení; druhá technika
nobashi	伸ばし	Natahování, napínání. Např. v ude nobashi = gokyō.
ob i	帯	Kimonový pás, pásek.
omote	表	Přední, předek. Takto se také označuje celá škála technik, kdy obránce začíná svůj pohyb směrem před partnera.
o-negai shimasu	お願いします	Dosl. „činím žádost“. Jeden z možných volných překladů je „Prosím, zacvičme si spolu.“ Touto větou začíná každý trénink a můžeme ji říci také partnerovi, když s ním začínáme cvičit.
osaewaza	抑え技	Techniky znehybnění partnera. Osae znamená mj. kontrolu nebo přidržení, takže jde o techniky, kdy získáme nad partnerem kontrolu ve formě přidržení nebo nejčastí pomocí nějaké páky.
Ō-Sensei	大先生	Velký učitel. Tento pojem je vyhrazen pouze pro označení Zakladatele aikidó (Morihei Ueshiba).
o-tagai ni	お互いに	Navzájem, vzájemný
otoshi	落とし	Shození, svržení
randori	乱取り	Trénink volného zápasu. Nacvičování libovolné obrany proti jednomu nebo více útočníkům. Někdy se zaměňuje s pojmem jiyū-waza.
rei	礼	Pozdrav

reigi	礼儀	Etiketa. Tento termín měl obrovský význam již pro samuraje ve starém Japonsku. Je to soubor předpisů a zásad chování v dójó, který navazuje na obvyklé normy mezilidských vztahů a je obohacen některými specifiky pro bojová umění. Správné dodržování etikety lze považovat za míru vyspělosti cvičence.
roku	六	Šest. (číslovka)
ryōte	両手	Obě ruce. Nejčastěji se objevuje v ryōte tori = úchop oběma rukama.
ryū	流	Škola. Doslovný překlad je „proud.“ V japonském pojetí pak každá velká škola představuje vlastní styl pojetí, a tedy směr neboli proud vymezený touto školou se označuje tímto znakem a ten se připojuje za jméno školy – např. Iwama-ryū apod.
sabaki	捌き	Dosl. „zacházení s čím; manipulace.“ V aikidó nejčastěji ve smyslu pohybu s něčím – práce s něčím. Např. tai sabaki, ashi sabaki, ki sabaki, atd.
samurai	侍	Samurai. Příslušník samurajské třídy válečníků. Skutečný význam tohoto znaku je „sloužící; vazal“ a původně se jím označovali aristokraté a dvořané, později označení přešlo na celou třídu válečníků, kterým se též říkalo bushi (vojáci). Význam tohoto znaku vystihuje pozici samuraje ve starém japonsku – příslušnost k této elitní třídě v sobě totiž zahrnovala jisté výhody, ale také celou řadu závazků vůči kodexu bušidó a vůči šógunátu.
san	三	Tři. (číslovka)
sandan	参段	Třetí dan, třetí mistrovská úroveň
sankaku	三角	Trojúhelník. V aikidó je dalším z důležitých principů, neboť se zde pracuje s rovnováhou partnera a myšlenkou je narušit stabilitu utočnicka jeho vychýlením do tzv. (třetího) bodu nestability.
sankyō	三教	Třetí učení; třetí technika
satori	悟り	Osvícení. Vychází z tradičního buddhismu, kde tento pojem znamená dosažení takového stavu, kdy člověk náhle pochopí základní smysl existence a dosáhne sjednocení s veškerým živým světem. Podle Zakladatele „osvícení spočívá v uvědomění si souznění vlastního já s principy, které vládou vesmíru.“

seiza	正座	Dosl. „správný způsob sezení“. Posed v tradičním japonském stylu: nohy složené pod sebou; tělo je vpřímené (rovná páteř); pomyslný trojúhelník mezi oběma kolena a chodidly, na nichž spočívá sedací svalstvo, tvoří stabilní základnu.
senpai	先輩	Dosl. „dřívější spolupracovník/spolužák.“ Služebně starší cvičenec vzhledem k její osobě (viz kóhai).
sensei	先生	Mistr, učitel. Doslova „dříve narozený.“
shi	四	Čtyři. (číslovka) Možné je také čtení yon.
shichi	七	Sedm. (číslovka) Možné je také čtení nana.
shidōin	指導員	Formální funkce, udělovaná shihanem nebo Honbu Dójó. Implikuje zhruba význam „vrchní učitel, instruktor“.
shihan	師範	Formální funkce, udělovaná Honbu Dójó. Doslovný překlad podle znaků je „mistr, expert – vzor pro ostatní.“ Implikuje význam „učitel učitelů; nejvyšší instruktor.“
shihō	四方	Čtyři směry. Často se vyskytuje ve spojení shihōhappó (čtyři směry, osm směrů), což v orientálním chápání zahrnuje všechny směry, tedy shihō happó tai sabaki = pohyb do všech stran.
shikaku	四角	Čtverec. Při vysvětlení technik se někdy využívá jeho homonymní zaměnitelnosti s shikaku (mrtvý bod).
shikaku	死角	Dosl. „mrtvý bod; mrtvý úhel“. Označuje se tak pozice, v níž je pro útočníka těžké zasáhnout obránce a pro obránce je snadné útočníka kontrolovat.
shikkō	膝行	Chůze po kolenou. Samurajský způsob formální chůze.
shime	締め	Stisk, škrcení. Toto slovíčko Japonci také běžně používají pro klasické uvázání kravaty.
shinai	竹刀	Bambusový meč. Tradiční zbraň používaná k nácviku kendó.
Shintō	神道	Šintoismus. Doslova „Cesta bohů/božstev.“ Tradiční původní japonské náboženství, vycházející z hlubokého vztahu k přírodě. Viz také kami.
shiro'obi	白帯	Bílý kimonový pásek.
shisei	姿勢	Postoj, postavení; pozice. Ve všech technikách aikidó je důležité, aby si obránce zachoval vlastní stabilní postoj a naopak se snažil o vychýlení neboli narušení stability útočníka. Viz též kuzushi.

shodan	初段	První dan, první mistrovský stupeň.
shōmen	正面	Přední část, přední strana. Nejčastěji v shōmen uchi = úder na přední část hlavy (většinou doprostřed čela).
sode	袖	Rukáv
soto	外	Zvnějšku, vnější
suburi	素振り	Základní nácvik sekání příp. jiných útoků s jó nebo s bokkenem.
suki	隙	Slabina, nechráněné místo; příležitost. V aikidó technikách se obránce snaží najít nechráněná místa útočníka a těchto jeho slabín využít a dále usiluje o to, aby pokud možno sám nevystavil útočníkovi svoje slabá místa.
sumi	角	Roh, kout
suwari	座り	Sezení. V aikidó se často cvičí techniky v sedě / v kleče (suwari waza). Toto cvičení má původ ve starém Japonsku, kdy se samurajové při audienci u feudálního pána museli pohybovat v sedě / v kleče. Tato pozice znesnadňovala možný nečekaný útok na feudálního pána ze strany některého z hostí. Cvičení suwari waza také posiluje centrum (hara).
tachi	立ち	Stání. Pozice ve stoje. Cvičení ve stoje (tachi waza) tvoří základ aikidó.
tachi	太刀	Dlouhý meč (jeden z mnoha druhů japonského meče)
tai	体	Tělo
taisō	体操	Pohybové cvičení; cvičení obratnosti
tantō	短刀	Dýka, nůž
tatami	畳	Tatami – japonské rohože. V dójó jsou většinou speciálně upravená tatami pro cvičení bojových umění.
tekubi	手首	Zápěstí
tenchi	天地	Dosl. „Nebe Země.“ Dva sjednocující prvky – spojené síly dvou protikladů. Objevuje se v názvu techniky tenchi nage = hod Nebe Země.
tenkan	転換	Otočka; rotace na přední noze, při níž se zadní noha spolu s tělem otočí o 180 stupňů.
tori	取り	Sebrání, uzmutí. Např. v jó tori, tachi tori = odebrání jó, meče anebo kata tori = vzít za rameno, uchopit rameno. Tímto termínem se také často označuje ten, který provádí techniku (obránce) – bere útočníkovi jeho energii a využívá ji ve svůj prospěch.
tsuki	突き	Výpad, úder, nejčastěji zařatou pěstí

uchi	内	Zevnitř, vnitřní
uchi	打ち	Rána, úder, často otevřenou rukou.
uchi deshi	内弟子	Dosl. „domácí žák; žák žijící uvnitř.“ Tradiční japonský způsob (a také nejlepší), jak se učit bojové nebo jiné umění u některého mistra, bylo požádat jej, zda by dotyčného přijal jako svého „domácího žáka.“ Ten potom s mistrem žil, sloužil mu a za to se mu dostalo výsady pozorovat mistra při práci a být od něj vyučován.
ude	腕	Paže
Ueshiba	植芝	Příjmení Zakladatele aikidó a jméno jeho rodiny. Rodina Ueshiba udržuje a usměrňuje tradici aikidó a dbá na uchovávání Zakladatelova odkazu.
uke	受け	Útočník. Dosl. „ten, kdo přijímá“ (myšleno ten, který, přijímá techniku).
ukemi	受身	Kotouly neboli umění pádů. Doslovný překlad zní „pasivní osoba; pasivní strana.“ Znamená to, že útočník na konci pohybu „přijímá“ techniku od obránce a spadne nacvičeným pádem tak, aby neohrozil svoje zdraví, ani zdraví ostatních cvičenců v okolí.
undō	運動	Pohyb; pohybové cvičení
ura	裏	Zadní strana, zadní část. Takto se také označuje celá škála technik, kdy obránce začíná svůj pohyb směrem za partnera.
ushiro	後ろ	Směr dozadu; vzadu. Objevuje se v pojmech jako např. ushiro ashi, ushiro ukemi, ushiro tsuki, aj.
waza	技	Technika; dovednost
yoko	横	Bok, strana; boční, postranní.
yokomen	横面	Boční část, boční strana. Nejčastěji v yokomen uchi = úder na boční část hlavy (většinou spánek, krk, atp.).
yonkyō	四教	Čtvrté učení; čtvrtá technika
yūd ansha	有段者	Cvičenec na mistrovské úrovni – dan
zanshin	残心	Dosl. „přetrvávající mysl, vyrovnaná mysl.“ Označuje se tak mysl, která je natolik vyrovnaná, že při cvičení nepotřebuje přemýšlet o technice, a tudíž i po skončení technik je stále připravená se ubránit jakémukoliv dalšímu útoku.
zen	禅	Zen. Určitý směr nebo větev buddhistického náboženství, která se snaží pomocí usilovné meditace a dalších technik přivést člověka k osvícení (satori).

zōri	草履	Sandály. Na přechod ze šatny do dójó je dobré používat právě sandály nebo podobnou lehkou obuv. Japonské sandály jsou tradičně slaměné, s lehkými řemínky na pevné přichycení k noze.
------	----	---