



IRAN AIKIDO MEISEI KAI




合氣道

Ai (Harmony, Balance)

氣

Ki (Energy, Life)

道

Do (Way, Path)

5th Kyu (60 Days of Practice)

Hanmi	هانمی
Seiza , Rei , Kiza	سیزا ، ری ، کیزا
Shiko (Mae , Ushiro)	شیکو (مائه ، اوشیرو)
Ukemi (Mae , Ushiro)	اُکمی (مائه ، اوشیرو)
Tai Sabaki (Irimi , Tenkan , Kaiten)	تای ساباکی (ایریمی ، تنکان ، کایتن)
Uchikata (Shomen , Yokomen , Suki)	اوجی کاتا (شومن ، یوکومن ، سوکی)
Sabaki Kata (Shomen , Suki)	تای ساباکی کاتا (شومن ، سوکی)
Ikkyo Undo (Mae , Zengo)	ایکیو اُنْدُ (مائه ، زنگو)
Shiho Undo (Migi , Hidari)	شیهو اُنْدُ (میگی ، هیداری)
Funakogi Undo	فوناکوگی اُنْدُ
Aihanmi katatedori (Ikkyo , Iriminage , Shihonage)	آی هانمی کاتاته دوری (ایکیو ، ایریمی ناگه ، شیهو ناگه)
Shomen Uchi (Ikkyo , Iriminage , Shihonage)	شومن اوجی (ایکیو ، ایریمی ناگه ، شیهو ناگه)

Numbers

一	二	三	四	五	六	七	八	九	十
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
ichi	ni	san	Shi(yon)	go	roku	shichi	hachi	kyū	jū
یک	دو	سه	چهار	پنج	شش	هفت	هشت	نه	ده

نکات قابل توجه هنرجویان:

- در زمان های: ورود به کلاس، پرسیدن سوال، اجازه گرفتن و شروع تکنیک مقابل حریف: اُنْگای شیماس

- در زمان های: خروج از کلاس، پس از اتمام تمرین، تشکر کردن و در زمان پایان کار با حریف: آریگاتو کُزای ماشتا