

Aikido - Begriffe

| | |
|---------------------------|--|
| ai | Harmonie, Übereinstimmung, Zusammenführen |
| ai hanmi | Diagonale Profilstellung |
| aikidōka | Aikido Übende(r) |
| aikijō | Aikido mit dem Stab |
| aikiken | Aikido mit dem Schwert |
| atemi | Schlag auf eine Körperstelle |
| bō | Langstock (Länge ca. 180 cm) |
| bokken, bokutō | Holzschwert |
| budō | Sammelbegriff aller japanischen Kampfkünste |
| dan | Fortgeschrittenengrad |
| dō, michi | Weg, Methode |
| dōgi, gi | Anzug |
| dōjō | Übungsraum im Budo |
| domo arigato gozaimasu | Vielen Dank! |
| domo arigato gozaimashita | Vielen Dank! (als Erwiderung, Vergangenheitsform) |
| gyaku hanmi | gleichseitige Profilstellung |
| hakama | traditioneller Hosenrock |
| hanmi | Profilstellung |
| hanmi handachi waza | Übungsform, bei denen <i>Nage</i> sitzt und <i>Uke</i> steht |
| hara | Bauch, Zentrum, Schwerpunkt |
| ikkyō | erste Form |
| irimi | direktes Eintreten, nach innen |
| irimi nage | Wurf durch direktes Eintreten in den Partner |
| jō | Holzstab (Länge ca. 127 cm) |
| jutsu | Technik, Handwerk, Kunst |
| kaiten nage | Rotationswurf |
| kamae | Grundstellung |
| kamiza | Seite nach Osten; der obere Platz |
| kata | festgelegte Abfolge von Techniken; Form |
| katana | einschneidiges Schwert (Länge ca. 100 cm) |
| ki | Kraft, Wille, Intention |
| kiai | Kampfschrei |
| kōhai | der jüngere (im Sinne von fortgeschritten) Schüler |
| kokyū nage | Atemkraftwurf |
| koshi nage | Hüftwurf |
| kyū | Anfängergrad (6-1) |
| mokuso | Meditation |
| nage | der Werfende, der Verteidigende; aber auch: Wurf |
| obi | Gürtel |
| omote | Vorderseite (des Partners) |
| o-negai shimasu | Bitte! |
| o-negai ita shimasu | Bitte! (als Erwiderung, Vergangenheitsform) |

| | |
|---------------|--|
| ō-sensei | der alte Meister, im Aikido: der Begründer <u>Morihei Ueshiba</u> |
| rei | Gruß, Dank |
| seiza | Kniesitz |
| sempai | der Ältere (im Sinne von fortgeschritten) Schüler |
| se-no-undō | Entspannungsübung: Partner auf dem Rücken aufladen |
| sensei | Lehrer, Meister |
| shōmen ni rei | Gruß nach vorne |
| suwari waza | Übungstechniken im Sitzen |
| taijutsu | waffenlose Techniken |
| tai sabaki | Körperdrehung |
| taisō | Gymnastik |
| tantō | Messer |
| tatami | Übungsmatte |
| tenkan | Ausweichen, nach außen |
| tsuba | Handschutz des Schwertes, (Schwert-)Stichblatt |
| uke | der Angreifende |
| ukemi | Fallschule |
| undō | Übung, Bewegung |
| ura | Rückseite (des Partners) |
| waza | Technik, Fertigkeit |
| yame | Aufhören!, Ende der Übung! |

Techniken

| | |
|---------------|--|
| ikkyō | erste Form |
| nikyō | zweite Form |
| sankyō | dritte Form |
| yonkyō | vierte Form |
| gokyō | fünfte Form |
| yoko irimi | Wurf durch seitliches Eintreten in den Partner |
| shihō nage | Vierrichtungswurf (Schwertwurf) |
| ude kime nage | Armstreckwurf |
| tenchi nage | Himmel-Erde-Wurf, die Energie wird aufgespalten und somit zerstreut |
| juji garami | Armkreuzdrehwurf |
| kote gaeshi | Handgelenksaußendrehwurf |
| sumi otoshi | Eckenkipwurf (sumi = Winkel) |
| aiki otoshi | Aushebewurf; Übersetzung ungenau: otosu=fallenlassen, nicht heben |

Angriffsformen

| | |
|-------------------------|--|
| tori, dori | Griff |
| uchi | Schlag |
| tsuki | (Faust-)Stoß |
| geri, keri | Tritt |
| katate tori | Greifen eines Handgelenks mit einer Hand |
| gyaku hanmi katate tori | direktes Greifen eines Handgelenks mit entgegengesetzter Hand (z.B. rechts greift links) |
| ai hanmi katate tori | diagonales Greifen eines Handgelenks mit einer Hand (z.B. rechts greift rechts) |
| katate ryōte tori | Greifen eines Handgelenks mit zwei Händen |
| ryōte tori | beide Hände greifen je ein Handgelenk |
| ushiro ryōte tori | Greifen beider Handgelenke von hinten |
| kata tori | Griff zur Schulter |
| kata katate tori | Griff zur Schulter und zum Handgelenk |
| sode tori | Griff mit einer Hand zum Ärmel |
| mune tori | Griff mit einer Hand zum Dogi-Kragen (zur Brust) |
| ryōkata tori | Packen beider Schultern von vorne |
| ushiro ryōkata tori | Packen beider Schultern von hinten |
| kubi shime | Würgen von vorne |
| yoko kubi shime | seitliches Würgen |
| ushiro kubi shime | Würgen von hinten |
| ushiro kakae tori | Umklammern von hinten |
| men uchi | Schlag zum Kopf |
| shōmen uchi | gerader Schlag von oben an den Kopf (zur Stirn) |
| yokomen uchi | Schlag seitlich zum Kopf, zur Schläfe, zum Hals |
| randori | freier Angriff (in der Regel von mehreren Angreifern) |
| kosa tori | diagonaler (An-)Griff zum Handgelenk (ai-hanmi katate tori) |
| morote tori | Greifen eines Handgelenks mit zwei Händen (katate ryōte tori) |
| kate tori | Griff zur Armbeuge (Ellbogen) |
| kata tori men uchi | Griff an die Schulter kombiniert mit einem Schlag ins Gesicht (= men) |
| ushiro ryō hiji tori | Griff beider (= ryō) Ellbogen (= hiji) von hinter |
| ushiro katate eri tori | Griff mit einer Hand von hinten zum Kragen (= eri) |
| shōmen tsuki | gerader (= shō) Stoß gegen die Vorderseite (= men) |
| mune tsuki | Stoß zur Brust (= mune) |
| chūdan tsuki | Stoß zum mittleren (= chu) Bereich (= dan), Bauch/Brust |
| gedan tsuki | Stoß zum unteren (= ge) Bereich, unterhalb der Gürtellinie |
| jōdan tsuki | Stoß zum oberen (= jo) Bereich, Kopf |
| mae geri | tiefer Tritt gerade nach vorne |
| mawashi geri | Halbkreisfußtritt |
| futari tori | Angriff von zwei Personen gleichzeitig |
| ashi barai | Fußfeger (ashi = Bein, barai, harai = fegen, kehren) |