



AIKIDO- Glossar

Die wichtigsten Begriffe sind fett markiert. Die Erläuterungen dienen einer ersten Orientierung. Auf die z.T. vielschichtige Bedeutung der Begriffe wird dabei nicht eingegangen.

ALLGEMEINES

Ai	: Harmonie, Übereinstimmung
Ki	: innere Energie
Do	: Weg
Budo	: Kampfkunst
Onegaishimasu	: Angrüßen
Domo arigato gozaimashita	: Abgrüßen
Domo arigato	: Vielen Dank, aber Vorsicht mit der Höflichkeit in der japanischen Sprache und den dort verborgenen Fallstricken! Schüler oder Kinder sollten dem Lehrer gegenüber „Arigato gozaimashita“ verwenden.
Dojo	: Trainingsstätte
Sensei	: Lehrer, Meister
Kyu, 5. - 1.	: Schülergrad
Dan, 1. -	: Lehrergrad
Shodan	: 1. Dan, Anfangsdan
Nidan	: 2. Dan
Sandan	: 3. Dan
Yondan	: 4. Dan
Keikogi, Gi (Kurzform)	: Übungskleidung
Jo	: Stock
Ken	: Schwert
Bokken	: Holzsword
Tanken / Tanto	: Messer
Awase	: Übereinstimmung
Kokyu	: Atemkraft
Kiai	: lautes, explizites Ausatmen (zur Lenkung des Energieflusses bei der Technikausübung)
Atemi	: Schlagtechnik (i.a. Fauststoß, zur Ablenkung und Unterstützung bei der Technikausübung)
Tai sabaki	: Doppelschrittdrehung
Tegatana	: Schwerthand
Ukemi	: Fallschule
Hanmi	: Stand, Grundposition im Aikido, wörtlich „halber Körper“
Ai-Hanmi	: Partner stehen parallel (gleicher Fuß ist vorne)
Gyaku-Hanmi	: Partner stehen antiparallel
Ma ai	: korrekter Abstand
Shikko	: Bewegung auf den Knien
Nage	: Techniker (bei Körpertechniken)
Uke	: Angreifer (der geworfen wird, bei Körpertechniken)
Uke	: Techniker (bei Waffentechniken)
Uchi	: Angreifer (bei Waffentechniken)



TECHNIKFORMEN

Omote	: Techniken vor dem Partner (innerer oder direkter Eingang)
Ura	: Techniken hinter dem Partner (äußerer Eingang)
Kihon waza	: Grundtechniken
Ki no nagare	: Fließende Techniken
Tai jutsu	: Körpertechniken
Buki waza	: Waffentechniken
Tachi waza	: Techniken im Stehen
Suwari waza	: Techniken im Knien
Hanmihantachi waza	: Techniken, bei denen der Techniker im Kniesitz ist und der Angreifer steht
Ushiro waza	: Techniken bei Angriff von hinten
Randori waza	: Techniken auf freien Angriff
Henka waza	: Variationen der Grundtechnik
Kaeshi waza	: Kontertechniken
Tachi Dori	: Techniken gegen Angriff mit Schwert
Jo dori	: Techniken gegen Angriff mit Stock
Tanken (Tanto) dori	: Techniken gegen Angriff mit Messer

WICHTIGE ANGRIFFSFORMEN:

Katate dori	: Greifen eines Handgelenks
Ryote dori	: Greifen beider Handgelenke
Morote dori	: Greifen des Unterarms mit beiden Händen
Kata dori	: Greifen einer Schulter
Ryokata dori	: Greifen beider Schultern
Shomen uchi (men uchi)	: Gerader Schlag mit Schwerthand zum Kopf des Partners
Yokomen uchi	: Seitlicher Schlag mit Schwerthand zur Schläfe/Ohr des Partners
Tsuki	: Gerader Fauststoß
Kosa dori	: Greifen des gegenüberliegenden Handgelenks
Mune dori	: Greifen des Revers mit einer Hand
Hiji dori	: Greifen des Ellenbogens
Sode dori	: Greifen des Ärmels
Ushiro Eri dori	: Greifen in den Kragen von hinten
Ushiro Kubi shime	: Eine Hand greift das Revers, die andere greift ein Handgelenk
Ushiro Ryote dori	: Ergreifen beider Handgelenke von hinten
Ushiro Ryokata dori	: Ergreifen beider Schultern von hinten

WICHTIGE WURFTECHNIKEN

Shiho nage	(Wurf mit Arm-Schulterhebel, schnelle Drehung)
Irimi nage	(Hüftwurf, Griff ins Revers, Stand hinter dem Partner)
Kokyu nage	(Atemkraftwurf, hinter dem Partner, umfasst auch alle nicht bezeichneten Techniken)
Kote gaeshi	(Wurf über Handgelenkhebel)
Kaiten nage	(Rotationswurf, ein Arm gestreckt über dem Kopf)
Koshi nage	(Hüftwurf, 90°-Position vor dem Partner)
Juji garami	(beide Arme werden verschränkt)
Tenchi nage	(„Himmel- und Erdewurf)

WICHTIGE HEBELTECHNIKEN

Ikkyo	(1. Hebelform, gestreckter Arm)
Nikyo	(2. Hebelform, Handgelenkhebel)
Sankyo	(3. Hebelform, Handgelenk-, Arm-, Schulterhebel)
Yonkyo	(4. Hebelform, Druck auf Nerv)
Gokyo	(5. Hebelform, ähnlich Ikkyo, andere Handhaltung)
Rokkyo	(6. Hebelform, Armdrehstreckhebel)