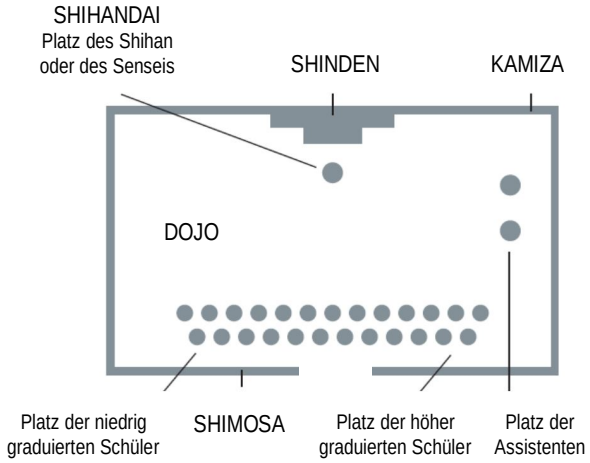
Kleines Aikido – Lexikon Die wichtigsten Begriffe

Allgemeines

合 ai	Liebe, Harmonie
気 ki	universale geistige Kraft – Urenergie, Lebenskraft aller Wesen
道 do	Weg, Methode, , Lebensprinzip
aikido	Der Weg (do) zur Harmonisierung (ai) der eigenen Lebensenergie mit der kosmischen Energie (ki)
dojo	Ort zum Studium des Weges - Trainingshalle
tatami	japanische Strohmatte - Übungsmatte
kamiza	"Göttersitz" - Ehrenseite des Dojo mit Bild des Begründers - normalerweise gegenüber der Eingangstüre
shimoza	Seite der Schüler im Dojo
sensei	Lehrer
o-sensei	"großer Lehrer" (Ueshiba Morihei)
o-sensei Ueshiba Morihei	Begründer des Aikido
doshu	"Hüter des Weges" Oberhaupt einer Stilrichtung (aktuell Moriteru Ueshiba - Enkel von O sensei)
sempei	fortgeschrittener (ältere) Schüler
rei	Gruß, Aufforderung des Lehrers vor dem Training zum Gruß von O-Sensei
onigae shimasu	Vor dem Training: "laß uns zusammen trainieren" - Bitte um gute Betreuung
domo arigato gozaimashita	nach dem Training: "vielen Dank"
hajime !	"anfangen, Start"
yame !	"aufhören, Stop"
uke	die Technik empfangende Person; Angreifer
tori	(auch: Nage) die Technik anwendende Person; Verteidiger
ma-ai	harmonische Distanz - die richtige Distanz von Uke und Tori
shisei	die richtige Haltung, innerlich wie äußerlich
zanshin	Wachsamkeit, Wahrung der Aufmerksamkeit und Konzentration, Kontrolle des Gegners auch nach der Technik
kokyu	Atmung
kokyu ryoku	Koordinierung der körperlichen Kraft und des Atemrhythmus
hara	Körpermitte, Schwerpunkt. jap. "Meer der Energie"
seiko-tanden	Mittelpunkt des Hara, zwei- bis drei-fingerbreit unter dem Bauchnabel
kyu	Schülergrad, beginnend mit dem 6. Kyu bis zum 1. Kyu (= höchster Schülergrad)
dan	Meistergrad, beginnend mit dem 1. Dan (Sho Dan)
yudansha	Danträger
bushi	Krieger
budo	Weg des Krieges (Gesamtheit der Kampfkünste japanischen Ursprungs)
bushido	Weg des Kriegers (Ehrenkodex des japanischen Samurai Kriegers)
bu jutsu	Kriegskünste
aiki jutsu	(daito ryu aiki-jutsu) Grundlage – Vorgänger des modernen Aikido
kagami-biraki	spezielles erstes Training im neuen Jahr, um die Verbindung von Meister und Schülern zu festigen

Ausstattung

keikogi	Übungsanzug
uwagi	Jacke
zubon	Hose
obi	Gürtel
hakama	Hosenrock der Fortgeschrittenen
(tatami) zori	(Reisstrohmatten) Latschen
buki	Waffen
(bok)ken	(auch: Bokkuto) Holzschwert
jo	Stock (Länge 1,28 m - Durchmesser 2,6 cm)
tanto	Messer



Zahlen

ichi	eins
ni	zwei
san	drei
shi (yon)	vier
go	fünf
roku	sechs
schichi	sieben
hachi	acht
k(y)u	neun
j(y)u	zehn

Übungsformen

waza	Technik
tachi waza	stehende Ausführung
suwari waza	Ausführung im Kniestand (shikko)
hanmi hantachi waza	tori sitzend, uke stehend (von han-tachi = Kniestand, Halbstand)
katame waza	Haltetechniken
nage waza	Wurftechniken
kaeshi waza	Gegentechnik
ushiro waza	Techniken von hinten
jiyu waza	Freie Technik
aiki-taiso	Vorbereitende Übungen
kokyu-ho	Trainingsmethode für das kokyo d.h. die Atemkraft (stehend u. sitzend)
tachi dori	Abwehrtechnik mit bloßen Händen gegen Schwertangriff mit "Greifen" der Waffe
jo dori	Abwehrtechnik mit bloßen Händen gegen Jo-Angriff mit "Greifen" der Waffe
Jo nage	Wurftechniken mit Jo gegen einen unbewaffneten Gegner
tanto dori	Abwehrtechnik mit bloßen Händen gegen Messerangriff mit "Greifen" der Waffe
keiko	Übung, Praxis
randori	Freie Abwehr mehrerer Gegner die frei Angreifen
futari gake	Arbeiten mit 2 Angreifern
sanninn gake	Arbeiten mit 3 Angreifern
taninzu gake	Arbeiten mit mehreren Angreifern

Suwari Waza - Kokyo Ho

Hanmi Hantachi - Katate Dori

Tachi Waza - Ai Hanmi Katate Dori

Körperteile

tai	Körper
te	Hand
te-gatana	Schwerthand - Handkante (-„klinge“)
kote	Handgelenk
hiji	Ellenbogen
ude	Arm, Unterarm, Ärmel
kata	Schulter
ashi	Fuß, Bein, Schrittfolge
hiza	Knie
koshi	Hüfte, Taille
kubi	Hals, Nacken, Genick
men	Kopf, Gesicht
mune	Brust

Gyaku Hanmi Katate Dori

Ryote Dori

Angriffsstufen und Bewegungsrichtungen

jodan	obere Stufe	(Kopf - Kinn)
chudan	mittlere Stufe	(Körper – Solar Plexus)
gedan	untere Stufe	(unter der Gürtellinie)
hidari	links	
migi	rechts	
mae	gerade - vorwärts	
ushiro	hinten - rückwärts	
yoko	seitlich	
gyaku	seitenverkehrt - spiegelverkehrt	

Morote Dori (oder Katate Ryote Dori)

Haltung / Bewegungen

shizentai	aufrechte Ausgangsstellung
kamae (gamae)	Haltung, Stellung
migi kamae	Grundstellung rechts vorne (rechtes Bein und rechte Schwerthand nach vorne)
hidari kamae	Grundstellung links vorne (linkes Bein und linke Schwerthand nach vorne)
hanmi	Dreieckstand, Grundstellung im Aikido, Hüfte ist schräg zur Seite abgedreht
ai-hanmi	Partner stehen gleichseitig zueinander (beide migi kamae oder beide hidari kamae)
gyaku hanmi	spiegelverkehrte Position (einer steht migi kamae der andere hidari kamea)
ayumi-ashi	Vorwärtsschritt im hanmi, einen Fuß vor den anderen setzen
tsugi-ashi	Gleitschritt, der vordere Fuß bleibt vorne
tai sabaki	allgemein: Bewegung des Körpers
tai sabaki	(im engeren Sinne) Doppelschritt Drehung - Grundbewegung des Aikido
Irimi	eintreten - Schritt nach vorne
tenkan	(im engeren Sinne) Rotation 180° um den vorderen Fuß
seiza	traditioneller japanischer Fersensitz
za ho	Fersensitz – Aikido Konzentrationssitz
agura	Schneidersitz
shikko	Kniegehen

Kata Dori

Ryo Kata Dori

Falltechniken

ukemi	sich schützen - Fallschule
mae ukemi	vorwärts rollen
ushiro ukemi	rückwärts rollen
yoko ukemi	schräg zur Seite fallen

Muna Dori Men Uchi

Angriffe als Schlag / Tritt

atemi	Schlag / Stoß an den Körper des Partners um die eigene Bewegung zu sichern
tsuki	(Faust)Stoß
uchi	Schlag
men uchi	Kopf mit der tegatana (Schwerthand) angreifen
shomen-uchi	Kopf - Scheitellinie mit der tegatana (Schwerthand) angreifen
yokomen-uchi	Schlag auf die Seite des Kopfes (Ohrhöhe)
chudan-tsuki	Faustst0ß in den Bauch - Solar Plexus
jodan-tsuki	Faustst0ß ins Gesicht - Kinn
keri	Fußtritt (in der Kombination "geri" geschrieben)
mae-geri	geradere Fußtritt nach vorne (jodan, chudan, gedan)
yoko-geri	Fußtritt zur Seite
ushiro-geri	Rückwärtsfußtritt
mawashi-geri	Halbkreis-Fußtritt
ashi barai	Fußfeger

Sho Men Uchi

Yoko Men Uchi

Angriffe als Griff

dori	Griff
aihanmi (katatedori)	Ukes rechte Hand greift Toris rechte Hand
(gyakuhanmi) katate dori	Hände spiegelverkehrt, Ukes rechte Hand greift Toris linke Hand
ryote dori	beide Hände werden gegriffen
morote dori (katate ryote dori)	zwei Hände greifen eine Hand (Fußstellung in tachi waza =gyaku hanmi)
kata dori	Ukes Hand greift die Schulter
mune dori	Ukes Hand greift am Revers
kata dori men uchi	Uke greift mit einer Hand Toris Schulter und schlägt mit der anderen (sho)men uchi
mune dori men uchi	Uke greift mit einer Hand Toris Rever und schlägt mit der anderen (sho)men uchi
ushiro ryote dori	Uke greift Toris Hände von hinten
ushiro ryo hiji dori	beide Ellenbogen von hinten
ushiro ryo kata dori	beide Schultern von hinten
ushiro katate dori kubi shime	Uke greift von hinten Toris Hand und würgt min der anderen Hand
ushiro haga jime	Tori von hinten umklammern
ushiro eri dori	Uke greift den Kragen von hinten

Chudan Tsuki

Ushiro (Waza) Ryo Te Dori

Katame waza Haltetechniken

Ikkyo	1. Haltetechnik
Nikyo	2. Haltetechnik
Sankyo	3. Haltetechnik
Yonkyo	4. Haltetechnik
Gokyo	5. Haltetechnik (= ikkyo ura mit anderem Endhaltegriff)

Ushiro (Waza) Ryo Kata Dori

Nage waza Wurftechniken

nage	Wurf (oder der der wirft = tori)
irimi nage	"Eintreten Wurf" Wurf mit direktem Eintreten in das Zentrum des Angreifers
shiho nage	"4 Richtungen Wurf" - kann auch als Haltetechnik ausgeführt werden
kote gaeshi	"Handrücken verdrehen" Wurf über das Handgelenk - auch als Haltetechnik möglich
ten shi nage	"Himmel-Erde-Wurf" Eine Hand Richtung Himmel, die andere Richtung Erde
kaiten nage	"Schleuder Wurf" Ukes gestreckter Arm dreht in der Schulter hinter den Rücken
uchi (kaiten nage)	innerer Eingang
soto (kaiten nage)	äußerer Eingang
ude kimae nage	"Arm Spannung Wurf" Hebel an Ukes blockiertem Ellenbogen
koshi nage	"Hüft Wurf"
sumi otoshi	"Ecken oder Winkel Schnitt"
aiki otoshi	die Beine wegziehen
kiri otoshi	"Schnitt abwärts" mit beiden Händen von hinten die Schultern abwärts schneiden
juji garami	Arme verkreuzen und werfen
kokyu nage	"Ein- Ausatmen Wurf" (Zusammenfassung verschiedener fortgeschrittener Atemkraftwürfe)

Ushiro (Waza) Katate Dori Kubi Shime

Anwendungsprinzipien	unabhängig vom Eingang (irimi oder tenkan)
Omote	direkt - d. h. die eigentliche Technik wird auf der Bauchseite des Partners ausgeführt
ura	indirekt - d. h. die eigentliche Technik wird auf der Rücken-Seite des Partners ausgeführt

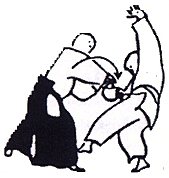
Ushiro (Waza) Ryo Hiji Dori

Grundelemente des ken jutsu

aiki ken	mit dem Schwert (ken) ausgeführte Aikido Techniken
ken jutsu	Schwertkunst
muso shinden ryu	eine von vielen traditionellen Schwertschulen, wie auch Katori shinto ryu, Yagyu ryu
suburi	Schwert – Schlag – Übungen, mehrmalige Wiederholung einer bestimmten Technik
seigan (no) kamae	Schwertspitze auf Augenhöhe - häufigste Ausgangsstellung für die Übungen des Aikiken
jodan(no) kamae	Gardeposition Schwertspitze jodan - oben
chudan(no) kamae	Gardeposition Schwertspitze chudan - mitte
gedan(no) kamae	Gardeposition Schwertspitze gedan - unten
hasso (no) kamae	Gardeposition im Hanmi, bei der die Schwertspitze nach oben zeigt - rechte oder linke Seite
mu kamae	Gardeposition, Schwertspitze fällt nach rechts unten
waki (no) kamae	Angriffsposition, das ken wird nach unten hinter den Körper genommen um es zu "verstecken"
shomen uchi	Schnitt mit dem Schwert senkrecht von oben nach unten auf den Scheitelpunkt - Kopf
yokomen uchi	Schnitt seitlich zum Kopf - Hals
tsuki	Stoß mit der Schwertspitze in den Bauch, Kehle, ...
kessa giri	Schnitt von rechts oben nach links unten durch den Körper entlang des Revers des Keikogi
kiri kaeshi	"Schnitt - drehen" Schnittfolge (Yokomen) zur rechten Seite, dann zur Linken, rechts, links usw.
happo giri	Grundübung: shomen in alle 8 Himmelsrichtungen

Shiho Nage

Irimi Nage



Kote Gaeshi

Grundelemente des Jo

aiki jo	mit dem Stock (Jo) ausgeführte Aikido Techniken
shomen	Schlag mit dem Jo senkrecht von oben nach unten auf den Scheitelpunkt - Kopf
yokomen	Schlag mit dem Jo seitlich zum Kopf - Hals
chudan tsuki	Stoß in den Bauch
jodan tsuki	Stoß ins Gesicht
ushiro tsuki (gedan, jodan)	Stoß nach hinten
choku tsuki	Stoß - beide Hände greifen mit dem Daumen nach oben
kaeshi tsuki	"Gegenstoß" greift mit dem Daumen nach unten
gedan gaeshi	Hieb seitlich auf das Knie
hasso gaeshi	Wurf des Jo nach vorn, Bewegung endet in hasso no kamae
toma katate uchi	Wurfbewegung von hinten nach vorne, Bewegung wird seitlich aufgefangen
hachi no ji gaeshi uchi	Wurfbewegung des Jo von oben hinten diagonal und zurück - umgekippte 8

Kaiten Nage

Grundelemente des Iai do

iai do	Der Weg blitzschnell das Schwert zu ziehen und zu treffen
iai to	Iai Schwert – nicht geschliffenes Übungsschwert aus Metal
muso shinden ryu	Schwertschule - Iai Stilrichtung
ken	Schwert
bokken oder boku to	Holzschwert (boku = holz)
shin ken	"echtes" Schwert, scharf geschliffenes Samuraischwert
tachi (dachi)	Langschwert, wird wie ein europäisches Schwert mit der Schneide nach unten getragen
katana (dai to)	Samuraischwert "großes Schwert"
wakizashi (sho to)	Kurzschwert (zweites kürzeres Samuraischwert "kleines Schwert" auch "ko dachi" = "Bei-Schwert")
dai sho	Schwerterpaar der Samurai "groß - klein"
saya	(Schwert) Scheide
tsuka	(Schwert) Griff
tsuba	Schwertblatt
sageo	Schnur – Band an der Scheide
nukitsuke	Schwert ziehen + horizontaler Schnitt
kiritsuke	Schnitt
tchiburi	Schlag mit dem Schwert um das „Blut“ von der Klinge abzuschlagen
noto	zurückführen des Schwerts in die Scheide
nuke to	(= batto) Schwert ziehen

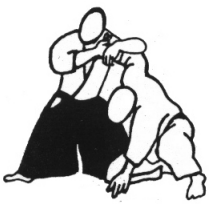
Ude Kime Nage

Ten Chi Nage

Kokyo Nage

Ikkyo

Nikkyo



Sankyo

Yonkyo

Gokyo

Koshi Nage