

# Aikido Union Linz

## Glossar - Aikido Lexikon

### Glossar: Aikidofachbegriffe, Aikidowörterbuch

- Age  
(hoch-, an-)heben
- Agura  
Schneidersitz aber mit aufrechter Körperhaltung (siehe auch Kiza und Seiza)
- Ai  
Harmonie
- Ai hanmi katate tori (Kosa dori)  
Angriffsform: Halten des Handgelenks (rechts-rechts bzw. links-links)
- Aiki Budo  
Alte Aikido - Bezeichnung (Vorkriegs-Aikido)
- Aiki Otoshi  
Schaufelwurf: Tori hebt Ukes Fuß aus und wirft ihn
- Aikido  
Der Weg der Harmonie (mit Ki)
- Aikijo (Aiki-jo)  
Aikidotechniken, die mit einem Jo (Stock) ausgeführt werden
- Aikiken (Aiki-ken)  
Aikidotechniken, die mit einem Ken (Schwert) ausgeführt werden
- Aite  
Gegner, Partner
- Aiuchi  
gleichzeitiges Schneiden oder Schlagen beider Trainingspartner mit oder ohne Waffen
- Ameno Tori Fune  
"Ruderübung", am Beginn des Aufwärmens. Auch Teil des Misogi: Symbolisches Reinigungsritual aus der Shinto Religion
- Arigato  
Vielen Dank
- Ashi  
Fuß
- Ashi Sabaki  
Fußstellung und -bewegung während einer Aikidotechnik (Sabaki: bewegen)
- Ashikubi  
Fußgelenk
- Ateru  
Körper
- Atemi (Ate)  
Schlag, Stoß - wobei zwei Arten zu unterscheiden sind: Hon-ate (zur Verletzung des Gegners) und Kiri-ate (zur Ablenkung des Gegners). Kommt vom japanischen Ateru (Körper) und Mi: treffen
- Atemi waza  
Sammelbegriff für Schlag- und Stoßtechniken und deren Ausführung
- Ato  
Kommando: Zurückgehen
- Awase  
mit dem Partner in Harmonie kommen indem man sich seiner Angriffsart und -Geschwindigkeit anpasst.
- Ayumi-Ashi  
normales gehen (Bezeichnung für eine Schrittfolge)
- Barai  
fegen: Die Waffe des Partners durch eine Bewegung wegfegen.
- Bo  
Kampfstab, Länge je nach Träger ca. 170-180 cm (Im Gegensatz zum JO)
- Bokken (Bokuto)  
Holzs Schwert, hat die Länge und Form eines normalen Schwertes (Ken). Meist aus einem jap. Hartholz wie Rot- oder Weißeiche. (Boku: Holz, Ken: Schwert)
- Budo  
Der Weg des Kriegers, Sammelbegriff für alle japanischen Kampfkünste (Bu: Kriegerisch/Militär, Do: Weg)
- Buki Waza  
Waffentechniken im Aikido mit Jo (AikiJo, JoSuburi, JoKata), Bokken (AikiKen, KenSuburi, Katas) und Tanto.
- Bunkai  
Zerlegung und Analyse des Bewegungsablaufs - vor allem bei (Waffen-)Katas

**Bushido**

Ehrenkodex der Samurai. Die sieben Tugenden des Budo finden sich auch in den Falten des Hakamas, (Bushi: Krieger, Do: Weg)

**Chokusen**

direkt (z.B.: Chokusen no Irimi: direkter Eingang ohne aus der Linie zu gehen)

**Chudan**

Mitte oder in Richtung Mitte (z.B. beim Angriff Tsuki, auch Schwerthaltung)

**Chudan Kamae (Ganmae)**

Stellung der Waffe in mittlerer Höhe

**Chudan Tsuki (Mune Tsuki)**

Angriffsform: Schlag, Stoß mit der Faust in den Bauch

**Chuden**

Alte Graduierungsbezeichnung: mittlere Überlieferung die sicherstellt, das die Hälfte des Weges zurückgelegt wurde (vergleichbar mit dem 3.Dan)

**Dachi**

Stand, Stellung

**Daisho**

Schwertpaar bestehend aus Katana und Wakizashi

**Dan**

Lehrer- oder Meistergrad. Die Inhaber tragen zur Kennzeichnung einen schwarzen Gürtel und werden auch Yudansha genannt.

**Deshi**

Schüler

**Do**

spiritueller Weg zum Erreichen eines Ziels, wie das Erlernen einer Kampfkunst

**Do**

Rumpf (Do-giri: Schnitt/Stich in den Unterbauch/Rumpf)

**Dohei**

Trainingsmässig gleichaltriger und damit gleichberechtigter Schüler, Schüler die zur selben Zeit begonnen haben: im Gegensatz zum Kohei (jüngerer Schüler) bzw. Sempai (älterer Schüler)

**Dojo**

Der Ort des Weges, der Trainingsort des Budokas

**Dojo-cho**

Leiter eines Dojos: administrative Role, muß nicht höchstgraduierte Person im Dojo sein

**Dojo-Kun**

Dojoregeln, Verhaltensregeln im Aikidotraining und im Dojo

**Domo**

Danke

**Domo arigato**

Vielen Dank

**Domo arigato gozaimasu**

Vielen Dank (für etwas, was gerade passiert)

Wird meist am Beginn des Aikido-Trainings gegenüber den Sensei bei "Sensei nie rei" ausgesprochen

**Domo arigato gozaimas'ta**

Vielen Dank (nachdem etwas passiert ist bzw. gezeigt wurde).

Wird meist am Ende des Aikido-Trainings gegenüber den Sensei bei "Sensei nie rei" ausgesprochen oder wen der Lehrer/Trainer etwas gezeigt/korrigiert hat

**Doshu**

Leiter des Hombo Dojos (japanisch: Meister oder Bewahrer des Wegs)

**Dozo**

Bitte weitermachen (als Kommando)

**Eimeiroku**

Offizielle Liste der (hochgraduierten) Schüler einer Schule/Stilrichtung mit Trainingsdatum, -Ort (Dojo) und Graduierung

**Eki tai (ryu tai)**

dynamische Trainings- oder Arbeitsweise (3.Stufe von 4 Stufen: Ko tai, Ju tai, Eki tai, Ki tai)

**Embu (Enbu)**

Vorführung, Demonstration

**Embu gi (Enbu gi)**

Vorzeige- bzw. Demonstrationsbekleidung (im Gegensatz zur Trainings- bzw. Alltagsbekleidung)

**Empi**

Ellbogen

**Empi uchi**

Schlag (Atemi) mit dem Ellbogen

**Eri**

Kragen

**Eri dori**

Angriffsform: Fassen des Kragens mit einer Hand von vorne

**Furi kaburi**

(Das Schwert) mit Beiden Händen bis über den Kopf hochheben (und damit zu einen Schnitt ansetzen)

Furi oroshi

(Das Schwert haltend) mit Beiden Händen von über den Kopf beginnend nach unten schneiden

Furi tama

Aufwärmübung: Schütteln der geschloßenen Hände vor dem Hara bei Ameno Tori Fune

Fuku-Shidoin

Assistenztrainer oder -Lehrer mit Prüfungsberechtigung für Kyugrade. In Europa meistens Personen mit 1.-3. Dan. Untere Stufe der "Trainerleiter": Fuku-Shidoin - Shidon - Shihan

Futso-geiko

Trainingsmethode: Die Trainierenden aller Graduierungen wiederholen abwechselnd die vom Trainer vorgeschlagene (vorgezeigte) Technik

Furoshiki

Quadratisches Tuch, das im traditionellen Japan als Verpackung und Tragebeutel verwendet wird.

Garami (Karami)

Umwickeln, umdrehen (Aikidotechnik: Juji Garami)

Gari

sicheln

Ganseki otoshi

Aikido-Wurftechnik: "Umwerfen des Felsens"

Gashuku (geiko)

Trainingsmethode bzw. -philosophie, bei der nicht nur gemeinsam trainiert, sondern auch gemeinsam gewohnt und gegessen wird (z.B. Lehrgängen)

Gedan

Unten, Tief oder Richtung: Unten, Tief (z.B. beim Angriff Tsuki, auch Schwerthaltung)

Gedan Kamae (Gamae)

Stellung der Waffe nach unten, Tiefe Stellung

Gedan Tsuki

Angriffsform: tiefer Schlag

Gendai

Neue Schule: Eine Kampfkunst, die nach 1868 (Meiji-Restauration) gegründet wurde und deren Stammbaum (Soke) erst nach diese Zeit nachweisbar ist. Der Schwerpunkt liegt eher im sportlichen Bereich oder Entwicklung der Persönlichkeit (Aikido, Judo, ...), die militärischen Grundlagen/Hintergründe und Techniken treten in den Hintergrund. Im Gegensatz dazu die Koryu (Alten Kampfkünste)

Geri

Überbegriff für Fußtritte (als Angriffsform)

Geta

japanische Holzsandalen mit - im Gegensatz zu den Zoris - hoher Sohle, damit die Füsse mit dem Schmutz auf der Strasse nicht in Berührung kommen

Giri (Kiri)

Schneiden oder Schnitt (z.B. Bokken). Auch (moralische) Pflicht (giri: Schnitt)

Gyaku

verdreht, seitenverkehrt, Gegenüberliegende Seite (z.B. links - rechts)

Gyaku Kesagiri

Schräger Schnitt - entlang des Revers - quer über die Brust von unten nach oben

Gyaku-Tsuki

"ungleichseitiger Fauststoss": Fauststoss auf der Seite, auf der das Bein hinten ist, z.B. rechter Fuss ist vorn, dann Fauststoss mit links

Go

Zahl: Fünf

Go-no-Sen (Mae-no-sen, Sen-no-sen)

Die Initiative übernehmen (Angreifen bevor der Andere dies tut)

Go no Geiko

hartes, realistisches üben bzw. Training von Techniken oder Aikidoprinzipien (Geiko: Übung, Training)

Godan

5. Dan: Der Dan des "Wissens"

Goshinjutsu

Allgemeine Bezeichnung für Selbstverteidigung

Hachi

Zahl: acht

Hachimaki

Stirnband

Hai

Ja (ich habe verstanden)

Haishin undo

Entspannungs- und Dehnübung zur Dehnung der Rückenmuskulatur

Hagajime

Aikidoangriff: Umfassen des Toris mit beiden Händen von hinten. Dabei werden auch seine Arme (Ellbogen) fixiert

Hajime

Hakama

Traditioneller japanischer Hosenrock, Im Aikido Blau oder Schwarz. Bedeutung der Hakamafalten

Haken Shihan

Die ersten Lehrer, die ausserhalb von Japan Aikido gelehrt und unterrichtet haben und zu Shihan ernannt wurden. Diese bauten meistens Ihren eigenen Verband (Federation) in diesen Land oder Ländern auf

Hamni

Allgemeine Grundstellung, auch Haltung

Hamnihandachi waza

Bezeichnung für Aikidotechniken, bei der der Ausführende (Tori) kniet und der Angreifende (Uke) steht

Han (Ham)

halb (Hanmi-hantachi Waza)

Hanbo (Hanto)

Holzstock (ca.3 Shaku, d.h. 90 cm lang)

Hanshikai

Lehrerrat

Haori

traditionelle Kimono-Überjacke in Form eines Jacketts. wörtlich: "Federgewebe"

Happo

Acht Richtungen. Eine Technik oder (Schnitt)übung, die in acht Richtungen ausgeführt wird: in die vier "Himmels"richtungen und dann um 45 Grad versetzt davon.

Happo-Giri

Schwartschnitte in acht Richtungen (Giri: Schnitt). Siehe auch Zenpo-giri: 2 Richtungen, Shiho-Giri: 4 Richtungen

Happo-Barai

360 Grad-Drehung mit dem (gezogenem) Schwert (Barai: Fegen)

Hara (Seika tandem)

Körperschwerpunkt (Körperzentrum) und Kraftzentrum im Unterbauch zwei Fingerbreit unterhalb des Bauchnabels gelegen, auch Seika Tandem genannt

Hasso Kamae (Ganme)

Schwertstellung: Schwert senkrecht an der rechten Seite des Kopfes, Tsuba auf Ohrhöhe, linker Fuß vorne

Hanten

Kippen, Wippen

Hayaku

Kommando: Schnell

Heiko

Bewahren des Gleichgewichts

Henka

Variante, (Technik-) Wechsel

Henka waza

Allgemeine Bezeichnung für Variation(en) einer Technik, wobei die Prinzipien der zugrunde liegenden Grundtechnik (Kihon ) beibehalten werden. Eine Weiterentwicklung von Oyo-Waza (Angewandter Technik).

Hidari

Links oder in Richtung Links

Hidarimae (Hidari mae)

Verkehrt getragener Kimono: die Rechte Seite des Kimono überlappt die Linke Seite. Wird nach alter Tradition nur einmal im Leben - wenn man Tod ist - getragen.

Hiji

Ellbogen

Hiji dori

Angriffsform: halten eines Ellbogen von vorne

Hikitate-geiko

Trainingsmethode mit fortgeschrittenen Partner

Himo

Band, Schnur, Kette (z.B. beim Hakama)

Hineri

Verdreh oder verdrehen. Alte Bezeichnung des Sankyo: Kotehineri ("Unterarm verdrehen")

Hitoemi (hitoe-mi)

Dreiecksstellung. Im Gegensatz zum Hamni wird der Körper (Hara) leicht abgedreht; wörtlich: wachsame seitliche Haltung

Hitori-geiko (-waza)

Trainingsmethode ohne Partner

Hiza

Knie

Hombu Dojo

Welthauptquartier in Tokio, gegründet von Morihei Ueshiba (1883 - 1969)

Ho

Methode, Art (Kokyo ho)

Hon

normal, Ursprünglich auch Basis (Ki-hon: Basistechniken)

**Hon-ate**

Atemi (Schlag), dessen Ziel die Verletzung/Tötung des Gegners ist (Gegenteil: Kiri-ate)

**Iai goshi**

Stellung: leicht in die Knie gegangen, stabile Position

**Ichi**

Zahl: eins

**Ichimonji (Ichi mon ji)**

parallel, in gerader Richtung

**ie**

Nein

**Ikki-ni**

Sofort, in einem Atemzug

**Ikkyo (Udeosae; Ikkajo)**

Aikido-Haltetechnik: 1. Prinzip

**Ikkyo Dosa**

Aufwärmübung: Schwert heben

**Ima**

Jetzt

**Ippan-geiko**

Trainingsmethode: normales Training mit Vorzeigen und Nachahmen

**Irimi**

Eingang, Eintreten. Als Einleitung und Beginn einer Aikidotechnik, bestthe aus iru (Eintreten) und mit (Körper)

**Irimi Nage**

Aikido-Wurftechnik. (Irimi: eintreten).

**Issoku**

ein (einzelner) Schritt (nach vorne). z.B.: Irimi-Issoku: Ein gleitender Schritt in Richtung des Partners zu Beginn eines Angriffs oder einer Aikidotechnik

**Jigo tai**

Stellung: defensive Haltung mit offener Fußstellung, abgesenktem Körperzentrum

**Jo**

Holzstock (ca. 125-130 cm lang). Anderer Name: "yon-shaku-bo" (vier-Shaku-Stab), ein Shaku entspricht, ca. 30.33 cm.  
Im Gegensatz zum BO hängt die Länge nicht vom Träger ab

**Jo dori**

Techniken zum Entwaffen bei einem Stockangriff

**Jo tai ken**

Partnerübung: Jo (Stock) gegen Bokken (Schwert)

**Jodan**

Hoch, hinauf oder Richtung: oben (z.B. bei Tsuki, auch Schwerthaltung)

**Jodan tsuki**

Angriffsform: Stoß, Schlag mit der Faust in das Gesicht

**Jodan Kamae (Gamae)**

Stellung der Waffe in hoher Position

**Joeseki (Joseki)**

Obere Seite des Dojos, vom Eingang aus gesehen Rechts oder die vom Eingang am weitesten Entfernte Seite. Hier sitzen die Gäste und Assistenztrainer. Gegenüber liegt Shimoseki

**Joseki ni rei**

Verneigung vor der Ehrenseite, -wand des Dojos

**Ju**

Zahl: Zehn

**Ju**

weich, sanft, Nachgeben

**Ju tai**

dynamische Trainings- oder Arbeitsweise (2. Stufe von 4 Stufen: Ko tai, Ju tai, Eki tai, Ki tai)

**Juji**

Kreuz, überkreuzt, quer

**Juji Garami**

Aikido-Wurftechnik: Kreuzdrehwurf (Juji: Kreuz, Garami: Umwickeln)

**Jutsu (Jitsu, Jiu Jitsu)**

Handwerk, Technik, technische Fertigkeit. Im Gegensatz zum Do (Weg) nur die technische und praktische Anwendung einer Kampfkunst bzw. einer Technik

**Jyu-geiko (Jiju waza, Jui Geiko)**

Trainingsmethode: freies Üben nach der Auswahl eines Themas, Prinzips (nicht Jyu waza; Geiko: Training)

**Jyu waza (Jiu Waza)**

Trainingsform: Freie Technik (-wahl bei einer Angriffsform)

**Kaeshi**

Zurückgeben

**Kaeshi waza**

Allgemeine Bezeichnung für Gegentechnik(en)

**Kagami Biraki**

Das traditionelle japanische Neujahrsfest (übersetzt: Öffnen des Spiegels oder Brechen des Mochi - Kagami: Spiegel, Biraki: Öffnen) am zweiten Wochenende des neuen Jahres.  
 In traditionellen Budo-Schulen wird dabei das Dojo gereinigt, eine Embu (Vorführung) oder das erste Training im neuen Jahr abgehalten und anschließend Mochi gegessen und Sake getrunken.  
 Diese Zeremonie bildet den Abschluß des vergangenen Jahres und öffnet die Tür zum neuen Trainings-Jahr und ist ein Zeichen für einen Neuanfang.  
 Im Hombu Dojo werden im Rahmen dieser Zeremonie auch die höheren (d.h. verliehenen) Dangraduierungen bekanntgegeben.

**Kaicho**

Leiter einer Aikido - Schule (als Organisationseinheit)

**Kai**

drehen

**Kaiten**

(Kreisrunde) Bewegung

**Kaiten nage (Soto-, Uchi-)**

Aikido-Wurftechnik: Schleuderwurf

**Kaiten Shikko**

Kriegsgang, Fortbewegung im Knie mit Drehbewegung

**Kakari-geiko (Kakarigeiko)**

Trainingsmethode bei der mehrere Ukes einen Tori ununterbrochen angreifen

**Kami**

Körper: wörtlich Ka (Feuer) und Mi (Wasser)

**Kamiza**

Ehrenseite des Dojo (wörtlich Hohe Mauer). In Aikido Dojo Aufstellungsort für die Kamidana (vgl. Shinto Haus-Altar).

An diesem Platz werden neben dem Bild von O-Sensei die Waffen des Lehrers aufbewahrt. Die Waffen werden in Folgender Reihenfolge aufgelegt: Jo, Bokken, Tanto. Damit man nicht über eine Waffe greifen muß, liegt die längste Waffe am nächsten bei der Kamiza. Die Schneide der Waffen zeigen vom Eingang und von der Kamiza weg (d.h. die Mune (Rückseite der Waffe) zeigt zur Kamiza)

**Kamiza ni rei**

Verneigung vor der Kamiza.

Im Aikido am Beginn und Ende des Trainings nach der Meditation. Vgl. Shomen ni rei, Joseki ni rei

**Kamae (Gamae)**

Allgemeiner Begriff für Haltung, Ausgangsposition

**Kan Geiko**

Training in der Kälte (im Winter) Gegenteil: Shochu geiko

**Kancho**

Leiter einer Aikido - Schule (als Bauwerk)

**Karuma**

Stellung: (vgl. Waki gamae) Schwert horizontal

**Kasumi**

Stellung: Verkreuzte Arme

**Kata**

Festgelegte Formen von Bewegungen, vorgeschriebener Bewegungsablauf (z.B. Jo-Kata)

**Kata tori**

Angriffsform: Greifen einer Schulter aus Gyaku hamni

**Kata tori men uchi**

Angriffsform: Greifen einer Schulter, gleichzeitig Schlag in Richtung Gesicht

**Katame**

Fixieren

**Katame waza**

Allgemeine Bezeichnung für Techniken, die in einer Fixierung enden. Im Gegensatz zu Nage Waza, den Wurftechniken.

Osae waza: Bezeichnung für Halte- bzw. Fixierungstechnike

**Katana (To, Ken, Tachi)**

japanisches Langschwert

**Katake ryote tori (Morote Dori, Ryote dori)**

Angriffsform: Griff eines Handgelenks mit beiden Händen

**Katake tori**

Angriffsform: Griff der Handgelenke von vorne

**Keiko**

allgemeine Bezeichnung für Training oder üben

**Kensho**

Erleuchtung

**Kenshusei**

Trainer-, Lehrerausbildung, (Intensiv-) Kurse für Trainer und Lehrer

**Ken tai**

180 Grad Drehung des Körpers (Tai) mit den Füßen (Zehenballen), wobei diese am selben Platz bleiben

- Ken tai jo  
Partnerübung Bokken (Schwert) gegen Jo (Stock)
- Kesa  
Schärpe, Revers des Kimonos
- Kesagiri  
Schräger Schnitt - entlang des Revers - quer über die Brust
- Ki  
Geist, Lebenskraft, geistige Kraft
- Ki musubi  
Das eigene Ki mit dem des Partners vereinen
- Ki tai  
dynamische Trainings- oder Arbeitsweise (4. Stufe von 4 Stufen Ko tai, Ju tai, Eki tai, Ki tai), wörtlich gasförmiger Körper
- Kiai  
Kurzer Kampfschrei, um alle Kräfte zu mobilisieren und den Gegner einzuschüchtern
- Kibatachi  
Stellung: Breite Beinstellung, tiefe Hüfte (Reiterstellung)
- Kihon  
Basis, Grundlagen
- Kihon waza  
Allgemeine Bezeichnung für Basis- oder Grundtechniken
- Ki-Ken-Tai  
Aikidoprinzip, das die Einheit von Geist (Ki), Schwert (Ken) und Körper (Tai) beim Ausführen von Bewegungen und Aikido-Techniken darstellt.
- Kimi  
Sperren (z.B.: Hiji-kime-osae)
- Kimono (keigo gi, do gi, gi)  
Trainingskleidung
- Kiri  
Schnitt
- Kiri-ate  
Atemi, dessen Ziel die Ablenkung des Partners ist (Gegenteil: Hon-ate)
- Kirikaeshi (Kirigaeshi)  
Den Schnitt erwiedern (kaesu: zurückgeben)
- Kiri-otoshi  
Senkrechter Schnitt mit dem Bokken oder Jo, vgl.: Shomen-uchi ohne Waffen (Otoshi: fallen, stürzen)
- Kiritsu  
Stand, Postion: Fersten zusammen, Zehen ca 45 Grad auseinander
- Kiza  
kniender Sitz (Seiza mit aufgestellten Zehen)
- Kissaki  
Schwertspitze
- Kiyotsukete  
Kommando: Vorsicht
- Ko  
Am Wortanfang stehend: klein
- Ko  
gehen (z.B.: Shik-ko)
- Kobudo  
Alte Kriegskunst unter Verwendung von Sai, Nunchaku, Bo, Kama, Tonfa, Tekko u.a. Bauernwaffen
- Kokoro  
Herz, Geist
- Koutai  
Kommando: Wechsel(n)
- Kohai  
Trainierender (Anfänger, in der Hirarchie jüngerer Schüler als der Sempai)
- Koho Ukemi  
Rückwärtsrolle, auch: Ushiro ukemi
- Koho Tento Undo  
Rückenschaukel, Wippbewegung als Vorübung für Ushiro Ukemi im Rahmen des traditionellen Aufwärmens
- Kokyū  
Atmung
- Kokyū ho  
Aikidotechnik: dient zur Ausbildung von Kokyū (d.h. der korrekten Atmung), wird meist im Knien ausgeführt
- Kokyū Nage  
Atemkraftwurf: Sammelbegriff für einige Aikido-Wurftechniken
- Koryū  
Alte Schule: Eine Kampfkunst, die vor 1868 (Meiji-Restauration) gegründet wurde und deren Stammbaum (Soke) bis vor diese Zeit nachweisbar ist. Meist mit eher militärischen Grundlagen/Hintergründen und Techniken. Im Gegensatz dazu die

Koshi  
Hüfte  
Koshita  
Rückenplatte des Hakamas  
Koshi nage  
Aikido-Wurftechnik: Hüftwurf  
Koshirae  
Gesamte Montur eines Schwertes (Katana, Iaito) oder Messers (Tanto) inklusive Griff (Tsuka), Scheide (Saya), Stichblatt (Tsuba), etc. ...  
Kote  
Unterarm; auch Zenwan - im Aikido nicht gebräuchlich  
Kote gaeshi  
Aikido-Wurf und Haltetechnik: Drehung des Handgelenks (Kote: Unterarm, Gaeshi: kommt von Kaesu - zurückleiten. Der Unterarm wird gedreht und zum Partner zurückgeleitet)  
Kuzure  
Variante, Abart, gelockert (-e Ausführung einer Technik)  
Kubi  
Kopf  
Kubi shime  
Angriffsform: würgen  
Kumitachi  
Kata (vordefinierter Bewegungsablauf) - als Partnerübungen mit dem Schwert (Kumi: Paar, Tachi: Schwert)  
Kumijo  
Kata (vordefinierter Bewegungsablauf) - als Partnerübungen mit dem Jo (Kumi: Paar, Jo: Stock)  
Kuruma  
Horizontaler Schnitt mit dem Bokken meist auf Brusthöhe (wörtlich: Rad)  
Kuzushi  
Gleichgewichtsbruch  
Ko tai  
statische Trainingsmethode oder Arbeitsweise (Grundschule, 1. Stufe von 4 Stufen: Ko tai, Ju tai, Eki tai, Ki tai)  
Kongo  
Stellung: Schwert vertikal vor dem Gesicht  
Kotai  
wechseln (allgem. z.B.: Partnerwechsel, Technikwechsel)  
Kyo  
Prinzip, Art (z.B.: Ikkyo)  
Kyusho Jitsu  
Die Kunst der Vitalpunkte: Kampfkunst unter Ausnutzung von Schmerz- und Vitalpunkten. Diese Punkte sind vergleichbar mit dem Shiatsu  
Kyu  
Schülergrade (6.-1.) Umgangssprachlich: Weissgurt: im Gegensatz zu anderen Budosportarten wird im Aikido kein farbiger Gurt (z.B.: Gelb bis Braun) vergeben  
Kyu  
Zahl: Neun  
Maai (Ma ai)  
Abstand, Distanz  
Mae  
nach vorne oder als Richtung: Vorwärts  
Mae geri  
Angriffsform: Fußtritt nach vorne  
Mae-no-sen (Sen-no-sen, Go-no-Sen)  
Die Initiative übernehmen (Angreifen bevor der Andere dies tut)  
Mae ukemi  
Vorwärtsrolle, auch: Zenpo (kaiten) ukemi  
Maki  
einrollen, eindrehen  
Massugu  
geradeaus  
Mata  
Oberschenkel  
Matadachi  
seitlicher Schlitz im Hakama  
Mate  
Kommando: Warten  
Mawashi  
Drehung, drehen  
Mawashigeri

Halbkreisfußtritt

Mawatte

Kommando: Weitermachen

Men

Vorderseite, auch Kopf

Menkyo Kaiden

Alte Graduierungsbezeichnung: Zertifikat und Titel desjenigen, dem alle Geheimnisse vorbehaltlos übermittelt wurden (vergleichbar mit dem 8.Dan)

Migi

Rechts oder nach Rechts

Misogi

Reinigungszeremonie

Mitori/geiko

Trainingsmethode: geistiges Verinnerlichen der Techniken

Mokuso

Meditation (Moku: Stille, So: Denken), im Aikido am Beginn (um sich auf das Training vorzubereiten und den Alltag hinter sich zu lassen) und am Ende des Trainings (um es noch einmal zu reflektieren) im Seiza.

Die Augen werden dabei nicht wie oft geschrieben ganz geschlossen sondern man fixiert bei der Meditation einen Punkt ca 3 Meter vor sich auf der Tatami. Beendet wird die Meditation durch das Kommando "Mokuso Yame".

Mon

Logo, Emblem, Zeichen, Wappen. Findet man in Form eines Vereins/Verbandslogos als Aufnäher auf Kimonos (Gi).

Übliche Position entweder auf der Brust oder den Ärmeln.

Mondo

Lerngespräch zwischen Meister und Schüler

Monouchi

Die letzten 20 cm einer Waffe (Jo oder Bokken), mit denen man das Ziel treffen soll

Moro

zusammen (z.B.: Morote Dori)

Mudansha

Allgemeine Bezeichnung für Schüler- bzw. Kyugrade

Mune (Muna)

Brust oder Rückseite des Katana (Schwert)

Mune tori (Mune tori, Muna dori)

Angriffsform: Greifen des Kimonos auf Brusthöhe

Musubi

Vereinigung

Nage

Allgemeine Bezeichnung für Wurf oder Werfer (auch Tori)

Nage waza

Allgemeine Bezeichnung für Wurftechniken, im Gegensatz zu Katame Waza (Fixierungstechniken)

Naname

Diagonal

Nanba aruki

Samuragang. Gehbewegung, bei der sich nicht wie heute die Arme gegengleich zur Fußbewegung bewegen, sondern der rechte Arm mit dem rechten Fuß (und umgekehrt) mitschwingt. In der Edoperiode sehr beliebte und energiesparende Gehweise. Im Aikido (und anderen Kampfkünsten) sind diese Prinzipien heute noch in der Hamni Position bzw. im Tai Sabaki sichtbar.

Ni

Zahl: zwei

Nidan

2.Dan: Der Schüler hat den Weg grundsätzlich erkannt, weiß worauf es ankommt, ist sich aber noch nicht sicher, ob er diesen auch mit aller Konsequenz beschreiten soll: "der Schüler ist auf dem Weg". Danprüfung - technisches Programm [/download/Aikido-Danprüfung-technisches-Programm-EAF.pdf]

Ninindori

Aikidotechniken bzw. Übungen gegen zwei Angreifer

Nikkyo (Kotemawashi, Nikajo, Kotemaki)

Aikido-Haltetechnik: 2. Prinzip

Nodo

Kehle

Nyomon

Aufnahme in ein Dojo als Schüler, Wörtlich: Durchschreiten des Tores

O

Groß, am Wortanfang

Obi

Gürtel

O Sensei

Großer Meister (allgemeine Bezeichnung für Ueshiba Morihei)

Oi Uchi

Oi Tsuki

"gleichseitiger Fauststoss": Arm und vorderer Fuss auf der gleichen Seite, z.B. rechter Fuss geht vor, dabei Fauststoss mit rechts

Okuden

Alte Graduierungsbezeichnung: gründliche Überlieferung der wesentlichen Lehren (vergleichbar mit dem 6.Dan)

Omote (Omo-te)

Richtung: nach vorne, auch Vorderseite

Onegai shimasu

(um etwas) bitten (z.B. gemeinsames trainieren)

Osae waza

Allgemeine Bezeichnung für Halte- bzw. Fixierungstechniken. Katame waza: Techniken, die in einer Fixierung enden

Otagai ni rei

Gegenseitiges begrüßen im Aikido von Trainierenden.

Als Kommando am Beginn und am Ende des Trainings oder ohne Kommando vor/nach jeder Technik

Otomo

Schüler, der einen Sensei (Lehrer) bei seinen Reisen begleitet und sich um sein Gepäck, Unterkunft, etc... kümmert.

Meist, aber nicht immer ein Uchi Deshi. Wird daher oft mit diesen verwechselt.

Otoshi

fallen, stürzen

Oyo-Waza

Angewandte Technik, eine Grundtechnik (Kihon) wird für eine Situation oder einen Partner (z.B. des Größe, Gewicht, Position) adaptiert.

Randori

Übungsablauf mit mehreren Ukes und freien Techniken

Rei

Verbeugung, allgemeiner auch Höflichkeit

Rei

Verbeugung, Begrüßung (allgem.), auch Höflichkeit.

Die Verbeugung hat im östlichen Kulturkreis nicht unbedingt etwas mit Religion zu tun sondern ist eine Begrüßung die unserem Händeschütteln ähnelt.

Bei einer Variante des Grüßen im Seiza wird zuerst die Linke, danach die rechte Hand auf die Tatami gelegt, sodass Daumen und Zeigefinger der beiden Hände ein Dreieck bilden. Danach neigt sich der Oberkörper soweit nach unten, das man noch ca 2 m nach vorne schauen kann. Der Niedergraduierte verneigt sich tiefer. Ist das Gegenüber 6. Dan oder höher bzw. beim Verneigen vor der Kamiza werden beide Hände zur gleichen Zeit auf die Tatami gelegt. Diese Tradition stammt aus den Zeiten der Samurai, bei der auch mit bereits abgelegter linker Hand mit der rechten Hand noch das Katana gezogen werden konnte.

Ritsurei

Verbeugen im Stehen

Roku

Zahl: Sechs

Rokudan

6. Dan

Ryo

Zwei (z.B. Ryo kata dori)

Ryo kata dori

Angriffsform: halten beider Schultern von vorne

Ryote dori

halten beider Hände des Toris mit beiden Händen

Ryo hiji dori

Angriffsform: halten beider Ellbogen von vorne

Ryu

(Kampfkunst-)Schule, Kampfkunststil oder -stilrichtung

Sabaki

Allgemeine Bezeichnung für bewegen, drehen, Grundbewegungen. z.B.: Tai-Sabaki, Te-Sabaki, Ashi-Sabaki

San

Zahl: Drei

Sandan

3.Dan: Der Lehrer erkennt den Träger als echten Schüler an ("anerkannter Schülers"), der Schüler ist auf den Weg.

Danprüfung - technisches Programm [/download/Aikido-Danpruefung-technisches-Programm-EAF.pdf]

Sankaku

Dreieck (z.B.: als Eingang/Eintreten: Sankaku no Irimi)

Sankyo (Kotehineri, Sankajo, shibori-kime)

Aikido-Haltetechnik: 3. Prinzip

Satori

Erleuchtung

Saya

Schwertscheide

Saya no uchi

mit dem Schwert in der Scheide: Zusatzbezeichnung bei Katas oder Techniken im Aikiken, bei denen das Schwert nicht gezogen wird

Seigan

Normaler Schritt

Seika Tandem (Hara)

Körperschwerpunkt (Körperzentrum) und Kraftzentrum im Unterbauch zwei Fingerbreit unterhalb des Bauchnabels gelegen, auch Hara genannt

Seishin

geistige Reife (hochgraduierter Lehrer ab 7.Dan)

Seiza

Sitzen, bzw. Knien (siehe auch Kiza und Agura) mit nicht aufgestellten Zehen

Sekininsha

Betreuer, Verantwortlicher z.B. für einen Verband oder ein Land

Sen-no-sen (Mae-no-sen, Go-no-Sen)

Die Initiative übernehmen (Angreifen bevor der Andere dies tut)

Sensei

Allgemeine Bezeichnung (Titel) für Lehrer (wörtlich: Sen: vorher, Sei: geboren; jemand, der älter ist). In Europa (im Gegensatz zu Japan) nur für höhergraduierte Personen (Shihan) gebräuchlich. In Japan ist auch ein Volksschullehrer ein Sensei in seinem Beruf.

Sensei ni rei

Verbeugung vor dem Sensei bzw. Begrüßung des Sensei (Lehrer).

Im Aikidotraining meist am Beginn und am Ende des Trainings (event. als Kommando) nach der Meditation (Mokuso) und "Shomen ni rei" im Seiza

Sempai

Trainierender (im Gegensatz zum Anfänger - Kohai - bereits erfahrener Schüler; in der Hierarchie älterer Schüler)

Shi

Zahl: Vier

Shi uchi koteae

Wechsel der Waffen bzw. Wechsel der Seiten (Tausch zwischen Uchidachi und Shidachi) bei Waffenkatas (u.a. Jodo), (dachi: Stand, Stellung)

Shiburi

Auswringen. Drehen der Hände nach innen über den Griff beim Schnitt mit dem Bokken/laito

Shichi

Zahl: Sieben

Shidachi

Tori (Angegriffener) bei Jo/Bokken Katas. Ursprünglich immer der Niedergraduierte (z.B.: Jodo), wörtlich: aufnehmendes Schwert (dachi: Stellung, Stand)

Shidoin

Titel: Lehrer oder Trainer mit Prüfungsberechtigung. In Europa meistens Personen mit 4.-5. Dan. Mittlere Stufe der "Trainerleiter": Fuku-Shidoin - Shidoin - Shihan

Shihan

Langjähriger Trainer (auch Sensei), der meist ein (od. mehrere) Land(er) oder Organisationen technisch zu betreuen hat. In Europa meistens Personen ab 6. Dan. Oberste Stufe der "Trainerleiter": Fuku-Shidoin - Shidoin - Shihan. Shi: Lehrer, Han: Mensch

Shihandai

Ehrenplatz des Shihan im Dojo

Shiho Dosa

Aufwärmübung: Ausatmen und in verschiedene Richtungen schneiden

Shiho-Giri

Schwertschnitte in die vier (Himmels)Richtungen (Giri: Schnitt). Siehe auch Zenpo-giri: 2 Richtungen, Happo-giri: 8 Richtungen

Shiho nage

Aikido-Wurftechnik: 4 Richtungswurf

Shikaku

Stellung, in der ein weiterer Angriff des Ukes nicht (schlecht) möglich ist und Tori ihn leicht unter Kontrolle bringen kann.

Shikko

Kriegang, Fortbewegung im Knie (Shitsu: Knie, ko: gehen)

Shime

Angriffsform: würgen

Shimoza

Im Dojo gegenüberliegende Seite der Kamiza, niedere Seite des Dojo

Shimoseki

Im Dojo gegenüberliegende Seite der Shimoseki, vom Eingang aus gesehen links, niedere Seite

Shinai

Bambusschwert, findet vor allem im Kendo Verwendung

Shinden

Altar in einem Dojo (Ehrenplatz)

Shinken

scharfes Schwert

Shinto

Japanische Religion

Shinzen ni rei

Verbeugung vor dem Schrein (Shinzen)

Shisei

Allgemeine Bezeichnung für Position, Haltung, Positur oder Stellung. Dabei kann sowohl die Äussere als auch die Innere Haltung gemeint sein.

Shitsu

Knie

Shizentai

Natürliche aufrechte, gelassene und aufmerksame Haltung (Füße parallel und Schulterbreit, tiefer Schwerpunkt)

Shochu geiko

Training in der Hitze (im Sommer). Gegenteil: Kan Geiko

Shodan

1. Dan: Die technischen Grundlagen sind gelegt. Der "Suchenden auf dem Weg". Danprüfung - technisches Programm  
[/download/Aikido-Danprüfung-technisches-Programm-EAF.pdf]

Shoden

Alte Graduierungsbezeichnung für die erste Überlieferung dessen, was man weitergibt, um anzufangen (vergleichbar mit dem 1.Dan)

Shomen

nach vorne, vorne oder als Richtung: gerade aus. Im Dojo jene Seite, auf der sich die Kamiza befindet.

Shomen ni rei

Gemeinsame Verneigung (des Lehrers/Sensei) und der Schüler vor der Kamiza (Shomen) nach der Meditation (Mokuso). Dabei dreht sich der Trainer zur Kamiza.

Im Aikido am Beginn und am Ende des Trainings (event. als Kommando) im Seiza.

Die Bedeutung dieses Grusses ist ein philosophischer: das man sich als Trainngsgemeinschaft vor etwas gemeinsamen bzw. höheren verneigt, bzw. den Senseis die Ehre erweist, die vor einem diesen Weg gegangen sind.

Auch: Joseki ni rei, Kamiza no rei

Shomen uchi (Men uchi)

Angriffsform: Schlag mit der Handkante von oben Richtung Kopf

Shoshin (Sho shin)

Ein Konzept im Zen-Buddismus und bedeutet Anfängergeist: Es bezieht sich damit auf die Haltung unvoreingenommen, offen und frei von Vorurteilen an ein Thema oder an eine Sache heranzugehen

Shu-Ha-Ri

Drei Stufen der asiatischen Lernmethode: Shu (Lernen der Form): befolgen, beschützen; Ha (Zerreissen): abweichen, überschreiten; Ri (entfernen): eigene Formen finden

Shugyo

intensives (körperliches und geistiges) Training bzw. Studium (einer Kampfkunst), bei dem man auch an die Grenzen der Belastbarkeit geht.

Shuku

Unterkunft

Sode dori

Angriffsform: Greifen unter dem Oberarm

Soke

Bezeichnung für einen Leiter eines Budostils oder einer Stilrichtung

Soto

außen oder als Richtung: nach Außen

Suburi

Üben eines Grundschlages oder -Schnitt mit den Waffen (z.B. jo-suburi), dient der Kräftigung und Automatisierung

Suburito (Furibo)

Schweres Holzs Schwert, dient zur Verbesserung der Schneidebewegungen, ca. 900-1200 Gramm. Ein extrem schweres Suburito wird auch Furibo genannt und ist bis zu 3 kg schwer.

Sudori nage

Aikidotechnik: Wurf des Ukes, indem man während des Angriffs unter dem Uke durchtaucht und mit seinem Körper die Beine des Ukes weg fegt (Sudori: knien, beugen). vor allem bei dynamischen Angriffen (Tsuki, Yokomen-, Shomen-Uchi).

Suihei

Horizontal, waagrecht

Suihei Uchi

Waagrechter Schlag/Stoß (auch mit Tanto)

Suki (Tsukuri)

Öffnung. Eine Position oder Gelegenheit (durch richtiges Timing, Unaufmerksamkeit, Psychische Überlegenheit, ...), einen Angriff oder eine Aikidotechnik auszuführen, weil der Partner offen ist, d.h. eine schlechte Position eingenommen hat, in der ein Angriff bzw. eine Aikidotechnik möglich ist. (auch: Tsukuri)

Sumi

Ecke

Sumimamsen

Entschuldigung (um Aufmerksamkeit zu erwecken)

Sumi-otoshi

Eckenkippwurf

Sutemi waza

Opferwurf (Selbstfalltechnik): Uke wird geworfen, weil sich Nage selbst auf den Boden begiebt und den Partner mitzieht

Suwariwaza (Idori)

Allgemeine Bezeichnung für Techniken die im Knie ausgeführt werden

Suwatte

Kommando: Niedersitzen

Tabi

Japanische Socken (werden im Dojo getragen)

Tachi

Stehen

Tachi dori

Sammelbegriff für Aikidotechniken zum Entwaffnen bei einem Schwertangriff

Tachi no Tachi

Schwert gegen Schwert. Im Aikido meistens Bokken gegen Bokken. Aikidotechniken, bei denen beide Partner mit Bokken arbeiten. Als Kata oder zum Entwaffnen des Ukes.

Tachi waza

Bezeichnung für Techniken, die im Stehen ausgeführt werden

Tai

Körper

Tai Chi Chuan

Aufwärmübung: Atemübung mit geschlossener und offener Hand

Tai no henko

Basistechnik: Drehung des Körpers um 180 Grad

Tai sabaki

Grundbewegungen des Körpers (Veränderung der Körperstellung): Tai: Körper, Sabaki: bewegen

Taiso

Gymnastik, Aufwärmen (Tai: Körper, so: stärken)

Tameshi Giri

Schwertprobe, Schwerstschnitttest

Tambo

ein kurzer Holzstock (unter 100 cm lang). Ähnliche Verwendung wie der Hanbo

Tanto

(Holz)Messer

Tanin zugake

Angriff von mehreren Personen (Ta: viele; Nin: Personen; Ninzu: Eine Anzahl von Personen; Taninzu: Eine große Anzahl von Personen; Gake: gegen)

Tanto dori

Sammelbegriff für Aikidotechniken zum Entwaffnen bei einem Messerangriff

Tatami

(Trainings)Matte, ursprünglich aus Reisstroh, heute Kunststoff

Tatte

Kommando: Aufstehen

Tate Hiza (Iai hiza)

Halbkniestitz (ein Unterschenkel aufgestellt), vor allem im Iaido gebräuchlich

Te

Hand

Te gatana (Tegatana)

Schwerhand (Arme bogenförmig vor dem Körper), auch Handkante

Te sabaki

Grundbewegungen der Hände (Veränderung der Handstellungen)

Te waza

Handtechniken, waffenlose Techniken: im Gegensatz zu Techniken, die mit einer Waffe ausgeführt werden

Tekubi

Handgelenk

Tekubi Junan Undo

Aufwärmübung: Dehnen der Handgelenke

Ten

Drehen

Tenchi Nage

Aikido-Wurftechnik: Himmel und Erde Wurf

Tenkai

Bewegung: 180 Grad Drehung auf den Zehenballen um in die entgegengesetzte Richtung zu blicken

Tenkan

Bewegung: ausweichen und drehen, als Einleitung und Beginn einer Aikidotechnik; allgemein auch drehen

Tenkan ashi

Tenugui

Schweisstuch

Tenouchi (Te no uchi)

Schwerthaltung: der Richtige Griff des Schwerts mit den Händen und die Hand-/Armhaltung (Te: Hand, No: in, Uchi: innen  
- Schwert in der Hand)

To (Katana, Ken)

japanisches Schwert

Tobu Ukemi

gesprungenes Ukemi, Rolle oder Sprung ohne Bodenkontakt, "High fall", meist bei Würfen wie Kote gaeshi oder Shihonage (Tobu: springen, fliegen)

Tokui Waza

Lieblingstechnik, Spezialtechnik: Technik (Wurf) die man gut kann (kennt) bzw. mit deren Anwendung man Vertraut ist

Tokonoma

Erhöhter Platz (im Dojo), neben dem Altar

Toma Katate uchi

weiter einhändiger Rundumschlag über den eigenen Kopf mit dem Jo

Tori (Nage)

Angegriffener; derjenige Partner, der die Technik ausführt; kommt von Turo (Aufnehmen): jene Person, die die Energie des Angreifers aufnimmt

Tori fune (Ameno -)

"Ruderübung", am Beginn des Aufwärmens. Auch Teil des Misogi: Symbolisches Reinigungsritual aus der Shinto Religion

Toru

ergreifen, nehmen, aufnehmen; Im Aikido jene Person, die die Angriffsenergie aufnimmt

Tsuba

Stichblatt zwischen Schwertklinge und Schwertgriff

Tsugi Ashi

Bewegung: Schrittbewegung, bei denen die Füße in der selben Reihenfolge verbleiben

Tsuka Ate

Schlag mit dem (Ende des) Schwertgriff (Tsuka)

Tsuki

Angriffsform: Schlag, Stoß

Ura

zurück, auch weiterleiten, drehen

Uchi

Richtung: nach Innen, innen

Uchi

Allgemeine Bezeichnung für einen Schlag

Uchi deshi

Aikidoka, der im Haus des Trainers längere Zeit lebt (wohnt). (Uchi: innen, Deshi: Schüler)

Uchikomi-geiko

Trainingsmethode mit einem fortgeschrittenen Partner ohne Ukemi zum automatisieren von Eingängen und Technikabläufen

Uchidachi

Uke (Angreifer) bei Jo/Bokken Kata. Ursprünglich immer der Höhergraduierte (z.B.: Jodo), wörtlich: schlagendes Schwert (Uchi: Schlag, dachi: Stand, Stellung)

Ude

Arm

Udekimenage (Hijikimenage)

Aikido-Wurf und Haltetechnik: Arm-Festhaltewurf - Ellbogenhebel

Ude-Garami

Aikidohaltetechnik: Unterarmfixierung / Hebel ähnlich dem Nikkyo. (Ude: Unterarm, Garami: drehen)

Ude-Hishigi

Aikidohaltetechnik: Armsteckhebel, Überstecken des Arms vor Allem beim Entwaffen.

Uke

Angreifer, kommt vom jap. uku: erledien, empfangen, d.h. die Person empfängt eine Technik

Ukemi

Allgemeine Bezeichnung für Fall- und Rolltechniken

Ukeru

erledien, empfangen (Uke)

Undo

Allgemeine Bezeichnung für Bewegung oder (Grund)Übungen. Im Gegensatz zu einer Technik (Waza)

Ushiro

hinten oder als Richtung: nach hinten

Ushiro (katate) eri dori

Angriffsform: Halten des Kragens von hinten

Ushiro geri

Fußtritt nach hinten

**Ushiro haga hijime**

Angriffsform: umklammern (umschlingen) beider Arme des Tori von hinten, wobei diese gleichzeitig nach oben gedrückt werden (vgl.: "Doppel-Neslon" im Ringen)

**Ushiro hiji dori**

Angriffsform: halten beider Ellbogen von hinten

**Ushiro kakae dori**

Angriffsform: Umklammerung des Tori von hinten auf Höhe der Brust mit beiden Armen des Ukes. Meist werden dabei auch die Arme des Tori auf Höhe des Ellbogens mit umklammert.

**Ushiro Kiriotoshi**

Schnittwurf Uke wird über seinen hinteren Irimipunkt geworfen (kiri: schnitt otoshi: fallen, stürzen)

**Ushiro kubi shime**

Angriffsform: Würgen von hinten

**Ushiro kubi shime kata tori**

Angriffsform: Würgen von hinten, gleichzeitiges Halten einer Hand

**Ushiro ryote dori**

Angriffsform: Griff beider Handgelenke des Partners von hinten mit beiden Händen

**Ushiro Shikko**

Rückwärtsgehen auf den Knien, Kriegang rückwärts, Fortbewegung im Knien

**Ushiro tekubi tori**

Angriffsform: halten beider Handgelenk von hinten

**Ushiro Tsuki**

Stoß oder Schlag nach hinten mit den Waffen (Jo, Bokken)

**Ushiro ukemi**

Rückwärtsrolle (auch: Koho ukemi)

**Ushiro waza**

Sammelbezeichnung für Angriffe von hinten

**Uwagi**

Kimonojacke

**Waka Sensei**

Allgemein: Junger Meister; Sohn des Soke. Im Aikido: Sohn des Doshu

**Wakarimasu**

Ich habe verstanden

**Waki**

Achselhöhle

**Waki Kamae (Waki Ganme)**

Stellung: Schwert schaut nach unten und zurück (hinten), Tsuka in Hüfthöhe, die Länge des Schwertes bleibt damit dem Partner verborgen

**Wakizashi**

japanisches Kurzschwert

**Waza**

Allgemeine Bezeichnung für Technik(en). Im Gegensatz zu Undo: Bewegung oder (Grund)Übungen

**Yame**

Kommando: Stop, Ende der Übung

**Yari**

Lanze, Speer

**Yondan**

4. Dan: Der Schüler hat die Grenzen des körperlichen Trainings erreicht: er ist "technischer Experte". Er muß jetzt andere Möglichkeiten und Wege finden, um sich zu verbessern. Danprüfung - technisches Programm [/download/Aikido-Danprüfung-technisches-Programm-EAF.pdf]

**Yubi**

Finger

**Yoi**

Kommando: vorbereiten, fertig machen (für eine Technik, Übung oder Kata)

**Yoko**

Richtung: seitlich, horizontal

**Yoko Ukemi**

Seitwärts fallen oder rollen

**Yokomen uchi**

Angriffsform: Schlag mit der Handkante gegen die Kopfseite

**Yoku uchi**

Angriffsform: Schlag seitwärts

**Yonkyo (Tebukiosai, Yonkajo)**

Aikido-Haltetechnik: 4. Prinzip

**Yudansha**

Sammelbezeichnung für Danträger

**Yukuri**

Kommando: Langsam

**Yuri yaka ni**

Kommando: Beruhigen (Atem, Training)

**Zafu**

Japanisches Meditationskissen

**Zanshin**

Kurze Kontrolle oder Innehalten nach Beendigung der Aikido Technik (geistige Aufmerksamkeit)

**Zarei**

Verbeugung aus dem Sitzen oder Knien

**Zen**

Teil des Buddhismus

**Zengo-Giri**

Schwertschnitte in zwei Richtungen jeweils mit einer 180 Grad Drehung (Giri: Schnitt). siehe auch: Happo-giri (8 Richtungen), Shiho-giri (4 Richtungen)

**Zenpo**

nach vorne

**Zenpo (kaiten) ukemi**

Vorwärtsrolle, auch: Mae ukemi

**Zenwan**

Unterarm, (im Aikido nicht gebräuchlich. Hier wird Kote verwendet)

**Zori**

japanische Reisstroh- oder Bambussandalen

**Zubon**

Kimonohose

Last Update: 10/13/2020 10:28:27 AM

© by info@aikido-linz.at [mailto:info@aikido-linz.at] 1997 - 2024, Infotelefon: (0664) 188 68 86 [tel:+436641886886]