

# 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 Füß 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)  
Holzschwert, 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 schwarzer 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 Training und im Dojo

## Domo

Danke

## Domo arigato

Vielen Dank

## Domo arigato gozaimasu

Vielen Dank (für etwas, was gerade passiert)

## Domo arigato gozaimas'ta

Vielen Dank (nachdem etwas passiert ist, gezeigt wurde, am Ende des Trainings)

## Doshu

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

## Dozo

Bitte weitermachen

## 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 Schwerhaltung)

## 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 Fußstritte (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"

## Goshin jutsu

Allgemeine Bezeichnung für Selbstverteidigung

## Hachi

Zahl: acht

## Hachimaki

Stirnband

## Hai

Ja (ich habe verstanden)

## Haishin undo

Entspannungs- und Dehnübung zur Dehnung der Rückenmuskulatur

## Hagaijime

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

## Hajime

Kommando: Beginnen, Anfangen

## 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**

Schwertschnitte 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**

Verdreht 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)

**lai goshi**

- Stellung: leicht in die Knie gegangen, stabile Position
- Ichi  
Zahl: eins
- Ichimonji (Ichi mon ji)  
parallel, in gerader Richtung
- lie  
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
- 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 Entwaffnen 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 Assistenten. Gegenüber liegt Shimoseki
- Joseki ni rei  
Verneigung vor der Ehreseite, -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  
Japanisches Neujahrsfest: Traditionell werden hier die (höheren bzw. verliehenen) Dangraderungen im Hombu Dojo bekanntgegeben

Kaicho

Leiter einer Aikido - Schule (als Organisationseinheit)

Kai

drehen

Kaiten

(Kreisrunde) Bewegung

Kaiten nage (Soto-, Uchi-)

Aikido-Wurftechnik: Schleuderwurf

Kaiten Shikko

Kniegang, Fortbewegung im Knien mit Drehbewegung

Kakari-geiko (Kakarigeiko)

Trainingsmethode bei der mehrere Ukes einen Tori ununterbrochen angreifen

Kami

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

Kamiza

Ehrenplatz, wörtlich: "Hohe Mauer" im Dojo. Im übertragenen Sinn auch nur ein kleiner Alter oder ein Bild von O Sensei an der Hohen Seite (Shomen) des Dojos

Kamiza ni rei

Verneigung vor der Kamiza

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

Katate ryote tori (Morote Dori, Ryote dori)

Angriffsform: Griff eines Handgelenks mit beiden Händen

Katate 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

Kibatashi

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 erwidern (kaesu: zurückgeben)

Kiri-otoshi

Senkrechter Schnitt mit dem Bokken oder Jo, vgl.: Shomen-uchi ohne Waffen (Otoshi: fallen, stürzen)

Kiritsu

Stand, Position: 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 Hierarchie jüngerer Schüler als der Sempai)

Koho Ukemi

Rückwärtsrolle, auch: Ushiro ukemi

Koho Tendo Undo

Rückenschaukel, Wippbewegung als Vorübung für Ushiro Ukemi im Rahmen des traditionellen Aufwärmens

Kokyu

Atmung

Kokyu ho

Aikidotechnik: dient zur Ausbildung von Kokyu (d.h. der korrekten Atmung), wird meist im Knien ausgeführt

Kokyu Nage

Atemkraftwurf: Sammelbegriff für einige Aikido-Wurftechniken

Koryu

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 Gendai (Neuen Kampfkünste)

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.: Ik-kyo)

Kyusho Jitsu

Die Kunst der Vitalpunkte: Kampfkunst unter Ausnutzung von Schmerz- und Vitalpunkte. 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

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-Halteteknik: 2. Prinzip

Nodo

Kehle

Nyumon

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

Weiterer Schlag, zusätzlicher Schlag

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

Gruß: (Trainierende die) sich gegenseitig verbeugen/verneigen, auch als Kommando

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

Reigi (Reishiki)

Etikette (allgem.)

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 Irrimi)

Sankyo (Kotehineri, Sankajo, shibori-kime)

Aikido-Halteteknik: 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 (Lehrer)

Sempai

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

Shi

- Zahl: Vier
- Shi uchi kotae  
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 - Shidon - 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  
Kniegang, Fortbewegung im Knien (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-Danpruefung-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 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 Holzschwert, 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 wegfeht (Sudori: knien, beugen). vor allem bei dynamischen Angriffen (Tsuki, Yokomen-, Shomen-Uchi).

#### Suihei

Horizontal, waagrecht

#### Suihei Uchi

Waagrecht 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 Knien 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, Schwertschnitttest

#### Tambo

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

- Tanto  
(Holz)Messer
- Taninzugake  
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 (lai hiza)  
Halbknie­sitz (ein Unterschenkel aufgestellt), vor allem im laido gebräuchlich
- Te  
Hand
- Te gatana (Tegatana)  
Schwerthand (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  
(Fuß-) Bewegung bei Tenkan
- 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 Shiho nage (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 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

- 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 Katas. 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 Entwaffnen.
- Uke  
Angreifer, kommt vom jap. ukeru: erledien, empfangen, d.h. die Person empfängt eien 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-Nelson" 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, Kniegang 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 Kurzsword
- 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-Danpruefung-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-Halteteknik: 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: Happa-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: 4/26/2017 8:32:07 PM

© by info@aikido-linz.at [mailto:info@aikido-linz.at] 1997 - 2017, Infotelefon: (0676) 33 0 33 55 [tel:+436763303355]