

## Gebräuchliche Begriffe im Aikido

Ai:	Harmonie	Henkan:	Positionswechsel ohne Veränderung der Fußposition	Kokyu ho:	Atemübung
Arigato	Höfliches „Danke“	Henka Waza:	Variationen	Kokyu nage:	Atemwurf
Ashi:	Fuß, Bein	Hidari:	Links	Koshi:	Hüfte
Ashi barai:	Fußfeger	Hiji:	Ellbogen	Koshi nage:	Hüftwurf
Atemi:	Schlagtechniken	Hiza:	Knie	Kote:	Handgelenk
		Ho:	Übung	Kote gaeshi:	Handgelenks Beugewurf
				Kubi:	Hals
Batto Jutsu:	Kunst des Schwertziehens	laido:	Kunst des Schwertziehens und Einführens	Kumi tachi:	Schwertarbeit zu zweit
	Ursprung des laido	laito:	stumpfes Übungsschwert	Kumi jo:	Stockarbeit zu zweit
Bo:	Langer Stock	Ikkyo:	erste Lehre/ erste Haltetechnik	Kuzushi:	Destabilisieren, zu Boden führen
Bo Jutsu:	Langstocktechniken	Irimi:	Eintreten/ Eingang	Kyu:	Schülergrad
Bokken/Bokuto:	Holzschwert			Kyudo:	Weg des Bogenschießens
Budo:	Weg der Kampfkünste	Jo:	Holzstock/ Wanderstab	Ma:	Abstand, Distanz
Bushi:	Krieger	Jodan:	oberer Bereich	Ma ai:	korrekte Distanz
Bushido:	Weg des Kriegers/ Ehrenkodex der Samurai	Jodan tsuki:	Fauststoß oberhalb des Solarplexus	Mae:	vorne
Chudan:	mittlerer Bereich	Ju Jutsu / Jiu Jitsu:	traditionelle Kampfkunst/ weiches Kämpfen	Mae geri:	Gerader Fußtritt nach vorne
Chudan Tsuki:	Faustschlag zum Bauch	Ju no Keiko:	weiches Training	Mawashi geri:	Halbkreisfußtritt rechts
		Jiu waza:	freies Training	Migi:	rechts
Dan:	Meistergrad			Mune:	Brust
Deai:	erste Kontaktaufnahme bei einer Technik	Kai:	Kreis, Verband, Gruppe	Mune dori:	Kragen/ Revers greifen
Do:	Weg	Kaiten:	Drehen, Drehbewegung	Nageru:	Wurf
Dojo:	Ort des Weges	Kaiten nage:	Dreh- Wurf	Nage waza:	Wurftechnik
Domo:	Einfaches „Danke“	Kamae:	Grundstellung/- position	Nikkyo:	Zweite Haltetechnik, mit Armhebel
Domo arigato	„Vielen Dank“	Kamiza:	„Göttersitz“, Ehrenplatz im Dojo	Omote:	Vorderseite/ Bauchseite
Domo arigato gozaimashita	Höflichste Form des Dankens	Kata:	Schulter/ auch festgelegte Formen und Bewegungsabläufe	Onegai shimasu:	Wunsch, Hoffnung, Bitte
Doshu:	Höchster Vertreter einer Kunst	Katame Waza:	Haltetechniken am Boden	Osae waza:	Haltetechniken
Dozo:	Bitteschön	Katana:	japanisches Langschwert	O-Sensei:	„Großer Meister“/ Begründer des Aikido Morihei Ueshiba
		Keiko:	Übung, Training, Wiederholung		
Eri:	Kragen	Keiko Gi:	Übungsanzug	Randori:	freie Bewegungsabläufe gegen mehrere Angreifer
		Ken:	Schwert	Rei:	Verbeugung
Gedan:	Unterer Bereich	Kendo:	Weg des Schwertes/ japanische Fechtkunst	Reishiki:	Etikette, Verhaltensregeln
Gedan Tsuki:	Fauststoß zum Unterleib	Kenjutsu:	Schwertkampf	Ritsu rei:	Verbeugung im Stehen
Geru/ Keri:	Fußtritt	Kesa Giri:	„Schärpenschnitt“, diagonaler Schnitt	Ryu:	Stil, Ausrichtung, Schule
Gi		Ki:	Lebensenergie, mentale Stärke, Geisteskraft	Sankyo:	Dritte Haltetechnik, mit Handgelenkhebel
(DoGi/ KeikoGi):	Übungsanzug	Kiai:	Schrei, Atem, Impuls	Seiza:	Kniesitz
Go no Keiko:	Hartes Training	Ki Musubi:	„Energieknoten“, Verbindung zwischen zwei Partnern	Sensei:	Meister, Lehrer
		Kiri:	Schnitt	Shihan:	Lehrer mit hoher Graduierung
Hakama:	traditioneller Hosenrock	Kokoro:	Herz, Mentalität, Geist	Shiho no giri:	Vier Richtungen schneiden
Hanmi:	Stellung/ Position	Kokyu:	Atmung, Austausch, Rhythmus	Shiho nage:	Vier Richtungen Wurf
Hara:	Bauch, Zentrum, Mitte				

Shikko:	Kniegang
Shin:	Geist, Aufmerksamkeit
Shisei:	korrekte Körperhaltung
Shizentai:	natürliche Grundposition
Shodan:	erster Dan (Sho= Anfänger)
Shomen:	frontal, Mitte
Sode:	Ärmel
Sokumen:	seitlich, schräg ( auch: „haname“)
Soto:	außen
Tai:	der Körper
Tai Sabaki:	Körperbewegung (meist als Irimi- Tenkan- Kombination)
Taiso:	Gymnastik, Aufwärmtraining
Tanto:	Messer
Tanto dori:	Techniken zur Messerabwehr
Tatami:	Matten
Te:	Hand
Tegatana:	Schwerthand
Tenchi nage:	Himmel- und Erde-Wurf
Tenkan:	Rückwärtsdrehung auf dem Vorderfuß
Tsugi ashi:	Gleitschritt
Tsuki:	Fauststoß
Uchi:	Innen, Haus
Ude:	Arm
Ude Kime Nage:	Armhebelwurf
Uke:	Angreifer, der Helfende
Ukemi:	fallen, rollen, Fallschule
Ura:	Rückseite
Ushiro:	hinten
Waza:	Technik
Yari:	Speer
Yonkyo:	vierte Haltetechnik, Unterarmhebel
Yoko:	Seite
Yokomen:	Kopfseite
Yudansha:	Übende mit Dan- Graduierung
Zanshin:	Aufmerksamkeit am Ende der Technik beibehalten
Zarei:	Verbeugung im Knien

## Japanische Zahlen

1. **ichi**
2. **ni**
3. **san**
4. **chi**
5. **go**
6. **roku**
7. **sichi**
8. **hachi**
9. **ku**
10. **ju**

Für die meisten Gegenstände/Personen gilt:

1. hitotsu
2. futatsu
3. mitsu
4. yotsu
5. izutsu
6. mutsu
7. nanatsu
8. yatsu
9. kokonotsu
10. to

