

## Einige Begriffe im Aikido

budo	Sammelbegriff aller japanischen Kampfkünste
ai	Harmonie, Übereinstimmung, zusammenführen, vereinigen, Liebe
ki	Lebenskraft, Wille, kosmische Energie
do	Weg, Methode
jutsu	Technik, Handwerk (im Gegensatz zu Do)
aikidoka	derjenige der Aikido betreibt
sensei	Lehrer, Meister
o-sensei	der alte Meister, im Aikido: der Begründer Morihei Uyeshiba
sempai	der ältere (im Sinne von fortgeschrittenere) Schüler
kyu	Anfängergrad (6=weiß, 5=gelb, 4=orange, 3=grün, 2=blau, 1=braun)
dan	Fortgeschrittenegrad (1-10)
dojo	Übungsraum im Budo
dogi	Anzug
obi	Gürtel
hakama	Traditioneller Hosenrock
tatami	Übungsmatte
rei	Gruß, Dank
shomen ni rei	Gruß nach vorne
Kamiza	Seite nach Osten; der obere Platz
seiza	Kniesitz
hara	Bauch, Zentrum, Schwerpunkt
mokuso	Meditation
za ho	Meditation im Kniesitz
yame	Aufhören!, Ende der Übung!
o-negai shimas	Bitte!
o-negai ita shimas	Bitte! (als Erwiederungsform, Vergangenheitsform)
domo arigato gozaimas	Vielen Dank!
domo arigato gozaimashita	Vielen Dank! (als Erwiederungsform, Vergangenheitsform)
katana	einschneidiges Schwert (Länge ca. 100 cm)
bokken	Holzschwert (Länge ca. 100 cm)
tsuba	Handschutz des Schwertes, (Schwert-)Stichblatt
jo	Holzstab (Länge ca. 127 cm)
bo	Langstock (Länge ca. 180 cm)
tanto	Messer
aikitai	Aikido nur mit dem Körper
aikiken	Aikido mit dem Schwert
aikijo	Aikido mit dem Stab
taiso	Gymnastik

## Techniken

uke	der die Technik Empfangende, also der Angreifende
seme	Angreifer
nage	der Werfende, der Verteidigende; aber auch: Wurf
uke kotai shimasu	Bitte Uke wechseln!
undo	Übung, Bewegung
kingyo-undo	Goldfisch-Übung
se-no-undo	Entspannungsübung: Partner auf dem Rücken aufladen
ukemi	Fallschule
waza	Technik
suwari waza	Übungstechniken im Sitzen
hanmi hantachi waza	Übungstechniken, wobei Nage sitzt und Uke steht
kata	festgelegte Abfolge von Techniken
kamae	Grundstellung, genauer: generelle Bereitschaft (körperlich+geistig)

hanmi	Profilstellung
ai hanmi	Symmetrische Profilstellung
gyaku hanmi	umgekehrte Profilstellung
tai sabaki	Körperdrehung
irimi	direktes Eintreten, nach innen
tenkan	Ausweichen, nach außen
omote	Vorderseite
ura	Rückseite
kiai	Kampfschrei (Energie)
meguri	Handdrehung
atemi	Schlag (=ate) auf vitale Punkte des Körpers (=mi)
ikkyo	erste Form
nikyo	zweite Form
sankyo	dritte Form
yonkyo	vierte Form
gokyo	fünfte Form
irimi nage	Wurf durch direktes Eintreten in den Partner
yoko irimi	Wurf durch seitliches Eintreten in den Partner
shiho nage	Vierrichtungswurf (Schwertwurf)
ude kime nage	Armstreckwurf
kaiten nage	Rotationswurf
koshi nage	Hüftwurf
kokyu nage	Atemkraftwurf
tenchi nage	Himmel-Erde-Wurf, die Energie wird aufgespalten und somit zerstreut
juji garami	Armkreuzdrehwurf
kote gaeshi	Handgelenksaußendrehwurf
sumi otoshi	Eckenkipwurf (sumi = Winkel)
aiki otoshi	Ausheberwurf; Übersetzung ungenau: otosu=fallenlassen, nicht heben
kata guruma	Schulterrad

### Angriffsformen

tori	Griff
uchi	Schlag
tsuki	Stoß
geri	Tritt
katate tori	Greifen eines Handgelenks mit einer Hand
gyaku hanmi katate tori	direktes Greifen eines Handgelenks mit entgegengesetzter Hand (z.B. rechts greift links)
ai hanmi katate tori	diagonales Greifen eines Handgelenks mit einer Hand (z.B. rechts greift rechts)
katate ryote tori	Greifen eines Handgelenks mit zwei Händen
ryote tori	beide Hände greifen je ein Handgelenk
ushiro ryote tori	Greifen beider Handgelenke von hinten
kata tori	Griff zur Schulter
kata katate tori	Griff zur Schulter und zum Handgelenk
sode tori	Griff mit einer Hand zum Ärmel
mune tori	Griff mit einer Hand zum Dogi-Kragen (zur Brust)
ryokata tori	Packen beider Schultern von vorne
ushiro ryokata tori	Packen beider Schultern von hinten
kubi shime	Würgen von vorne
yoko kubi shime	seitliches Würgen
ushiro kubi shime	Würgen von hinten
ushiro kakae tori	Umklammern von hinten
men uchi	Schlag zum Kopf
shomen uchi	gerader Schlag von oben an den Kopf (zur Stirn)
yokomen uchi	Schlag seitlich zum Kopf, zur Schläfe, zum Hals
randori	freier Angriff (in der Regel von mehreren Angreifern)

## Grundbegriffe für Fortgeschrittene

### Weitere Angriffsformen

kosa tori	diagonaler (An-)Griff zum Handgelenk (ai-hanmi katate tori)
morote tori	Greifen eines Handgelenks mit zwei Händen (katate ryote tori)
kate tori	Griff zur Armbeuge (Ellbogen)
kata tori men uchi	Griff an die Schulter kombiniert mit einem Schlag ins Gesicht (= men)
ushiro ryo hiji tori	Griff beider (= ryo) Ellbogen (= hiji) von hinter
ushiro katate eri tori	Griff mit einer Hand von hinten zum Kragen (= eri)
shomen tsuki	gerader (= sho) Stoß gegen die Vorderseite (= men)
mune tsuki	Stoß zur Brust (= mune)
chudan tsuki	Stoß zum mittleren (= chu) Bereich (= dan), Bauch/Brust
gedan tsuki	Stoß zum unteren (= ge) Bereich, unterhalb der Gürtellinie
jodan tsuki	Stoß zum oberen (= jo) Bereich, Kopf
mae geri	tiefer Tritt gerade nach vorne
mawashi geri	Halbkreisfußtritt
futari tori	Angriff von zwei Personen gleichzeitig
ashi barai	Fußfeger (ashi = Bein, barai = fegen, kehren)

### Weitere Techniken

tai jutsu	Körpertechniken, waffenloser Kampf (tai = Körper; jutsu = Handwerk)
tai no henka	1. ändern, wechseln (= henka) der Körperstellung; 2. spezielle Übung
tenkan ashi	tai no henka (ashi = Bein)
sabaki	wörtl.: urteilen, Wechsel, Veränderung anstreben => bewegen, drehen
shikko	Kniegang (ungesund für die Knie!)
ki no musubi	das eigene Ki mit dem des Partners vereinen/verbinden
ki no nagare	kontinuierlich Ki fließen (= nagareru) lassen
mizu nagare	Fließendes Wasser
ippon geiko	Wechseltechniken: Nage macht 1x Technik vor, dann Rollenwechsel
kaeshi waza	Kontertechniken
katame waza	Gruppe der Fesselgriffe (Haltetechniken, Armhebel, Würgegriffe etc.)
kansetsu waza	Gelenktechniken
jiyu waza	freies Angreifen
ude osae	ikkyo (ude = Arm; osaeru = festhalten), Armstreckhebel
oshi taoshi	ebenfalls ikkyo
kote mawashi	nikyo (mawasu = verdrehen), Armdrehhebel
kote hineri	sankyo (hineru = verbiegen), Handdrehhebel
tekubi osae	yonkyo (osaeru = festhalten), Armpressdrehhebel
ude nobashi	gokyo, Armschlüssel
se oi nage	Schulterwurf
hara gatame	Bauchstreckhebel
uchi mata	Vorwärtswurf durch Führung bzw. Treffer am Oberschenkel
kokyū ho	Übung bei der der Partner mit Hilfe der Atemkraft geführt wird
orenai te	der unbiegsame Arm
shiho undo	Vierrichtungsübung
happo undo	Achtrichtungsübung
tenbin nage	ude kime nage

### Sonstige Begriffe

dai no budo	das große Budo (mit Waffen bzw. Schwert)
sho no budo	das kleine Budo (ohne Waffen, also nur mit den Händen)
bushi (= bujin)	Ritter, adeliger Krieger, Samurai (= Dienender)
bushido	Weg des Kriegers
yamabushi	Bergkrieger (Einsiedler)
Doshu = Soshu	Ehrbezeichnung für das Oberhaupt (Soshu = altertüml. Für Doshu)
shihan	Ehrentitel, hoher leitender Lehrer (ab 6. Dan)
deshi	Schüler

uchideshi	engerer Schüler, der längere Zeit beim Meister im Dojo lebte
honbu	Haupt- (z.B. hombu dojo – Hauptdojo)
ryu	Verband (Vereinigung)
kamiza	Seite nach Osten; der obere Platz; wörtlich: der Sitz der Götter (kami); Die Kamiza wird einfach (!) geschmückt mit der Jahreszeit entsprechenden Pflanzen und einem Schriftzug, der Aikido-Prinzipien versinnbildlicht. Statt dem Schriftzug kann auch ein Bild des verstorbenen (!), direkten (!) Lehrers des Unterrichtenden verwendet werden (ähnlich einer Ahnengalerie). Es hat sich in Europa eingebürgert, ein Bild O-Senseis als Hauptbild aufzustellen. Dies ist jedoch aus traditioneller Sichtweise nur denjenigen Schülern erlaubt, die Meister Uyeshiba auch wirklich als eigene Schüler akzeptierte. Leider wird diese Tradition in Japan selbst auch schon verfälscht.
shimoza	Der unterer Platz gegenüber Kamiza; Platz an dem die Schüler sitzen
joseki	Platz der vom Meister eingeladen Assistenten (links vom Lehrer)
shimoseki	Platz der Zuschauer, rechts vom Lehrer gegenüber Joseki
ten chi ka sui	Himmel - Erde - Feuer - Wasser (Viermaliges Klatschen zu Beginn des Trainings)
shin kokyū	wörtlich: das tiefe Aus-Ein (Ansage vor ten chi ka sui)
funa kogi undo	„Ruderbootübung“ (fune = Boot, kogu = rudern), „ho-hei“
tori fune no gyo	korrekter/förmlicher Ausdruck für die Übung „funa kogi undo“
furi tama	Entspannungsübung: der Körper wird in Schwingung versetzt
misogi no ken/jo	religiöses Ritual: Spiralförmige Kreiselbewegung nach oben
kotodama	Philosophie der Klangwelt
hakama o azukarimasu kudasi	darf ich bitte den Hakama in Empfang nehmen? (Antwort: doso=bitte)
hiragana / katagana	japanische Lautschrift
katsu hayabi	das Prinzip, den Angriff kontrollieren bevor er sich manifestiert
kihon (tandoku/sotai) = suburi	Basisübung, Grundübung (einzeln/mit Partner)
ma ai	der richtige Abstand zwischen den Übungspartnern
mae	vor, vorne, vorwärts
mae ukemi	Vorwärtsfallschule, Vorwärtsrolle
ushiro ukemi	Rückwärtsfallschule, Rückwärtsrolle
yoko ukemi	Seitwärtsfallschule, Seitwärtsrolle
tachi	1. im Stand, im Stehen (tatsu=stehen); 2. Schwert (tatsu = schneiden)
soto	außen, außerhalb, Außenseite
uchi	1. innen, innerhalb, Innenseite; 2. Schlag, Hieb (utsu = schlagen)
migi = yu	rechts
hidari = sa	links
za	Sitz
ho	1. Methode, Form, Übung; 2. Richtung, Seite
aiki no jo = aikijo ho	Aikido mit Stab (Angreifer: waffenlos – Verteidiger mit Waffe)
aiki no ken = aikiken ho	Aikido mit Schwert (Angreifer: waffenlos – Verteidiger mit Waffe)
jo tori	Aikido gegen Stabangriff
ken tori	Aikido gegen Schwertangriff
kan geiko	Wintertraining (-studium, -zusammenkunft), wobei geiko=nachdenken
shoho geiko	Sommertraining (-studium, -zusammenkunft)
tegatana	Schwerthand („Führe die Hand wie ein Schwert!“)
kensen	Angriffslinie
kime	vitale Punkte, Brennpunkt, Schwerpunkt, Zentrum, Konzentration
uke soku seme	Rollenwechsel innerhalb einer (!) Bewegungen, Uke wird zu Seme
agura	Schneidersitz (bequemes Sitzen)
koan	ein auf den ersten Blick widersinniger Spruch (oder Geschichte)
mondo	Lerngespräch zwischen Schüler und Meister
Zahlen von 1-10	1-ichi, 2-ni, 3-san, 4-shi, 5-go, 6-roku, 7-shichi, 8-hachi, 9-ku, 10-ju
Kobudo	„kleine Waffenkunst“, Begriff für ein bestimmtes Waffensystem
Kyudo	traditionelles japanisches Bogenschießen
daito	Langschwert mit Klingenslänge über 60 cm
tachi	hier: Schwert (tatsu = schneiden)
wakizashi	Kurzschwert (Länge 30 - 60 cm)
daisho	Bezeichnung für das Schwertpaar Katana und Wakizashi
saya	Scheide, in der das Schwert getragen wird

mono uchi	Auftreffende Fläche beim Schwert (die letzten 10 cm der Klinge)
tonfa	Schlagstock mit Griff, wie ihn die Polizei benutzt (ähnelt einer Kurbel)
sai	gabelförmiger Dreizack aus Metall
naginata	Hellebarde (2–2,5m langer Stab mit gebogener Klinge an einem Ende)
yari	Speer/Lanze (langer Stab mit gerader Klinge an einem Ende)
kama	Sichel
nunchaku	2 kurze Stäbe, die durch Kordel/Kette miteinander verbunden sind
hanbo	„halber Stock“ (Länge ca. 90 cm)
shinai	aus Bambusstreifen nachgebildetes Übungsschwert
katana kake	Schwertständer
tachi taiso	Kurzform der Gymnastik
do in	Selbstmassage

### Die vier Könnenstufen

shu	die Stufe der Form (bis 1. Dan)
ha	die Stufe des Verlassens der Form (2. bis 5. Dan)
ri	die Stufe auf der es keine Form mehr gibt/die Form verlassen wurde bzw. die Stufe der Anwendung (ab 6. Dan)
ku	die Stufe auf der sich die beiden Kontrahenten bereit zum Kampf gegenüberstehen und „nichts“ passiert (äußerlich passiert nichts, innerlich wissen beide, wenn einer angreift, verliert er)

### Wortfamilien zu einzelnen Begriffen

ireru	eintreten (vgl. Irimi)
hineru	verbiegen (vgl. kote hineri)
juji	Kreuz (vgl. juji garami)
kaesu	drehen, umkehren (vgl. gaeshi, kaeshi)
kamaru	winden, wickeln (vgl. juji garami)
katameru	festmachen, fixieren, immobilisieren (vgl. katame waza)
kubi	Hals (vgl. kubi shime)
mawasu	verdrehen (vgl. kote mawashi)
garami	halten, verwickeln, gedreht
nagareru	fließen
osaeru	beherrschen, niederhalten, festhalten (vgl. tekubi osae)
otosu	fallenlassen (aiki otoshi = falschlicherweise: Ausheberwurf)
semeru	angreifen (seme = Angreifer)
senaka	Rücken (vgl. seno undo)
shimeru	würgen, zusammendrücken (vgl. kubi shime)
sumi	Ecke (vgl. sumi otoshi)
toma	großer Abstand zu Partner (vgl. toma katate uchi)
toru	nehmen (tori = Griff)
utsu	schlagen (uchi = Schlag)
furi	pendeln

### Namen der Aikijo-Grundübungen

1. choku tsuki gerader, direkter (=choku) Stoß nach vorne
2. kaeshi tsuki Stoß nach vorne, gedrehter (= kaeshi)
3. furikomi tsuki Stoß nach vorne, geführt von unten nach oben

### Weitere Aikijo-Formen

toma katate uchi	kreisförmiger Schlag von schräg oben nach unten (toma = großer Abstand zu Partner)
uke nagashi (ue/shita)	den Uke passieren lassen bzw. vorbeilassen (oben/unten)
hasso (no) kamae	Grundstellung bei der der Stab an der hinteren Schulter senkrecht nach oben (= hasso) gehalten wird
waka kamae	Grundstellung, bei der die Waffe hinten unten gehalten wird
kiri	Schnitt
tsubame gaeshi	drehende Schwalbe (=tsubame), Schwalbenschchnitt, V-Schnitt

### Namen der Aikiken-Grundprinzipien

1. matsu no tachi Kiefer (steht für die Bewegungen von oben nach unten; Himmelsenergie, immerwährend, immergrün, yang, z.B. shomen)
  2. ume no tachi Pflaume (steht für die Bewegungen von unten nach oben; Erdenergie, kommt und vergeht, yin, z.B. furikomi tsuki, oft auch durch Kirschblüte symbolisiert)
  3. take no tachi Bambus (Bambus biegt sich im Wind weg, steht dann aber wieder auf., nachgiebig, aber fortdauernd, z.B. uke nagashi, tsubame gaeshi; vergleichbar mit ten chi ka sui: der Mensch im Spannungsfeld)
- otonashi ken das lautlose Schwert (man schlägt nicht auf das Schwert)