

# 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)  
Holzschwert, hat die Länge und Form eines normalen Schwertes (Ken). Meist aus einem jap. Hartholz wie Rot- oder Weißbeiche. (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 Schwerhaltung)

## 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 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 wenn der Lehrer/Trainer etwas gezeigt/korrigiert hat

## Doshu

Leiter des Hombu 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-Shidojin  
Assistenztrainer oder -Lehrer mit Prüfungsberechtigung für Kyugrade. In Europa meistens Personen mit 1.-3. Dan. Untere Stufe der "Trainerleiter": Fuku-Shidojin - 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: wachsamer 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

## Iie

Nein

## Ikki-ni

Sofort, in einem Atemzug

## Ikkyo (Udeosae; Ikkajo)

Aikido-Halteteknik: 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, betstehe 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 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 Assistenztrainer. 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

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

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

Ehrendseite 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. Fixierungstechniken

## 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 Beinsetzung, 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

- 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 Budoarten 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: Zempo (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-Danpruefung-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

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 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 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 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)

## Shido-in

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

Kniefgang, 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 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 Trainingsgemeinschaft 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 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 (Iai hiza)  
Halbkniehock (ein Unterschenkel aufgestellt), vor allem im Iaido 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

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

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 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 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-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: 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: 1/17/2019 11:32:35 PM

© by [info@aikido-linz.at](mailto:info@aikido-linz.at) [mailto:info@aikido-linz.at] 1997 - 2019, Infotelefon: (0676) 33 0 33 55 [tel:+436763303355]