

## Ein kleines Aikido-Wörterbuch

### Allgemeine Begriffe:

onegaeshimasu	Ich freue mich mit dir/euch zu üben!
Domo arigato gozaimashita	Vielen Dank für das Üben mit dir/euch!
ryo	beide
sensei	Lehrer/Ausbilder
shihan	höchste Lehrerauszeichnung
O sensei	„Großer Lehrer“, der Gründer des Aikido - Morihei Ueshiba
deshi	Schüler
senpai, sempai	Schüler mit mehr Erfahrung
kohai	Schüler mit weniger Erfahrung
nage	Der Werfende/Verteidiger
uke	der Fallende/Angreifer
do	Pfad, Weg
budo	Weg des Kriegers
bujin	Krieger
budo-ka	Schüler des Budo
aikido-ka	Schüler des Aikido
dojo	"Ort des Weges"
shomen	die Frontseite des Dojo
shinza/kamiza	Altar im Dojo
rei	Verbeugung/Begrüßung
keiko	Üben/Training
kata	vorgegebene Form
waza	Technik
-nage	Wurftechnik
seiza	Kniesitz
zanshin	balancierter, ruhiger, aufmerksamer Geist
kokyu	Atemkraft
ki-ai	Kampfschrei
shikko	Kniefgang
ukemi	Fallschule
mae ukemi	Vorwärtsrolle
ushiro ukemi	Rückwärtsrolle
tegatana	Schwerthand
suwariwaza	Technik bei der Uke und Nage knien
tachiwaza	Technik bei der Uke und Nage stehen
henkawaza	Variation/Abwandlung einer Technik
jiyuwaza	freies Ausführen von Techniken
kaeshiwaza	Kontertechnik
maai	Distanz, Abstand (zum Gegner)

### Angriffsarten:

-dori, -tori	Griff
ushiro	von hinten
katate-dori	Griff ans Handgelenk
ai hanmi	gegenüberliegend
gyaku hanmi	spiegelbildlich
kata-dori	Griff an die Schulter
katate ryote-dori/morote-dori	beide Hände greifen ein Handgelenk
ryote-dori	beide Hände greifen jeweils ein Handgelenke
mune-tori	Griff zum Revers
eri-tori	Griff zum Kragen
sode-tori	Griff zum Ärmel

ushiro-eri-tori	Griff von hinten in den Kragen
ushiro-ryote-tori	Griff beider Hände von hinten
ushiro-ryokata-tori	Griff beider Hände von hinten an die Schultern
ushiro-kakae-tori	Umklammerung von hinten
ushiro-kubi-shime	Würgen von hinten
yoko-kubi-shime	Würgen von der Seite
ushiro-katate-tori-kubi-shime	Griff einer Hand und würgen von hinten
yokomen-uchi	Schräger Schlag von vorn
shomen-tsuki	Gerader Stoss von vorn
shomen-uchi	Gerader Schlag von vorn

### Techniken:

nage-waza	Wurftechniken
koshi-nage	Hüftwurf
irimi-nage	Eintrittswurf
kotegaeshi	Handgelenkwurf
shiho-nage	Vier-Richtungs-Wurf
tenchi-nage	Himmel (ten) und Erde (chi) - Wurf
kokyu-nage	Atemkraftswurf
sumi-otoshi	Eckenkippe
uchi-kaiten-nage	Schleuderwurf mit innerem Eingang
soto-kaiten-nage	Schleuderwurf mit äußerem Eingang
katame-waza	Hebelhaltetechnik
osaewaza	Festhaltetechnik

### Positionen:

mae	vor/vorne
ushiro	hinter/hinten
migi	rechts
hidari	links
omote	vor
ura	im Rücken, aussen
gyaku	umgekehrt
hanmi	Grundstellung (T-Stellung) im Profil
shizentai	Grundstellung, Füße parallel

### Zubehör:

bokken	Holzschwert
tanto	Holzmesser
jo	Holzstab
hakama	Hosenrock
dogi/gi	Anzug
obi	Gürtel
zori	Sandalen

### Bewegungen:

irimi	Bezeichnung der Art des Eingangs: direkter Eingang in eine Technik
tenkan	Bezeichnung der Art des Eingangs: ausweichende, kreisförm. Bewegung
kaiten	Drehung/Schleudern
tenkan ashi	Schritt nach hinten mit anschließender Drehung
irimi ashi	Schritt nach vorne mit anschließender Drehung
tsugi ashi	Gleitschritt
ajumi ashi	einfacher Schritt wie beim Gehen
irimi tenkan/tai sabaki	Doppelschritt mit Drehung