



Kleines Aikido Begriffslexikon

| | |
|----|-------------------------|
| Ai | Harmonie |
| Ki | geistig-seelische Kraft |
| Do | Weg |

Organisation und Namen

| | |
|--------------------|--|
| Aikikai | Aikido Weltverband |
| Honbu Dojo | Aikikai-Zentrale in Tokyo |
| Iwama | Ort (nordöstlich von Tokio), in dem der Begründer lehrte |
| Ryu | Schule, Stil |
| Ueshiba Morihei | Begründer des Aikido |
| Ueshiba Kisshomaru | Sohn des Begründers |
| Ueshiba Moriteru | Enkel des Begründers |

Aikido – Stile und ihre Begründer

| | |
|----------------|---|
| Saito Morihiro | Iwama Ryu Takemusu Aiki |
| Saito Hitohiro | Sohn von Morihiro, Iwama Shin Shin Aiki Shurenkai |
| Tomiki Kenji | Shotokan – Aikido |
| Tohei Kochi | Shin – Shin – Toitsu – Aikido |
| Shimizu Kenji | Tendoryu - Aikido |

Lehrer, Schüler, Rolle

| | |
|----------------------|--|
| O Sensei | großer Meister |
| Sensei | der Lehrer, der Professor, der Meister, der Vorgegangene |
| Doshu | der Wahrer, Oberhaupt des Weges, im Aikido derzeit Ueshiba Moriteru, Enkel des Begründers |
| Shihan | beauftragter Lehrer, Meister des Weges |
| Waka-Sensei | junger Lehrer, gemeint ist damit der Urenkel des Begründers |
| Uchi deshi | direkter Schüler (lebt im Dojo) |
| Nage | der Werfende, Wurf |
| Tori | Verteidiger, der den Angriff aufnehmende |
| Uke | Angreifer; der, der die Verteidigungstechnik über die Fallschule aufnimmt |
| uchi-tachi / uchi-jo | der Angreifer im kumi-tachi / kumi-jo |
| uke-tachi / uke-jo | der Verteidiger im kumi-tachi / kumi-jo |
| Bushido | Weg des Kriegers |
| Budo | Kriegs-/Kampfkünste |
| Aikidoka | Personen die Aikido betreiben |
| Dan | Stufe, Lehrer-Grad (1. bis 10.) |
| Kyu | Schüler-Grad, im DAB und einigen anderen Verbänden, weiß bis braun. In vielen Verbänden wird aber auch von den Schülern nur ein weißer Gürtel getragen |



Übungsraum und Kleidung

| | |
|---------|--|
| Dojo | Ort des Weges, Übungsraum (mit Matten) im Budo |
| Tatami | Matte |
| Kamiza | Ehrenplatz |
| Keiko | Übung / Training |
| Zoori | Sandalen |
| Keikogi | Übungsanzug |
| Hakama | Hosenrock |
| Obi | Gürtel |

Körper, Körperteile und Waffen

| | |
|------------------|---|
| Bo | langer Holzstab |
| Jo | mittellanger Holzstab |
| Hanbo | halber Holzstab |
| Tanto | Messer |
| Bokken | Holzschild |
| Katana | Schwert |
| Iaito | Übungsschwert im Iaido |
| Yumi / Kyu | japanischer Bogen im Kyudo |
| Naginata | japanische Hellebarde |
| Yari | japanische Lanze |
| Tegatana | Schwerthand |
| Kokyu | Atemkraft |
| Tai | Körper |
| Shin | Körper, Geist, Herz |
| Shin-Shin-Toitsu | Vereinigung von Körper und Geist |
| Hara | Körperzentrum / Mitte / Bauch / Körperschwerpunkt |
| Atama | Kopf |
| Kao | Gesicht |
| Men | Maske, Gesicht |
| Kubi | Hals, Kopf |
| Me | Auge |
| Kuchi | Mund |
| Mimi | Ohr |
| Hana | Nase |
| Eri | Kragen, Revers |
| Kata | Schulter (siehe auch bei Form) |
| Senaka | Rücken |
| Mune | Brust, Revers |
| Do | Rumpf, Taille, Körper |
| Koshi | Hüfte |
| Ude | Arm |
| Hiji | Ellenbogen |
| Tekubi | Handgelenk (wörtlich Handhals) Unterarm |
| Kote | Handgelenk |
| Te | Hand |
| Ashi | Fuß, Bein |
| Hiza | Knie |



Grundbegriffe, Übungsformen

| | |
|---------------------|---|
| Satori | Erleuchtung / Verstehen |
| Tatsu, Tachi | aufstehen, das Stehen |
| Tachi Waza | Techniken aus dem Stand |
| Suwaru, Suwari | sich setzen, das Sitzen |
| Suwari Waza | Techniken aus dem Sitzen (Kniesitz) |
| Hanmi-hantachi Waza | Techniken, bei denen der Angreifer steht und der Verteidiger sitzt (Kniesitz) |
| Katameru | festmachen, kontrollieren |
| Katame Waza | (Fest-)Haltetechnik |
| Oaseru | festhalten |
| Osae Waza | (Fest-)Haltetechnik, entspricht Katame Waza |
| Nageru | werfen |
| Nage | der Wurf, der Werfende |
| Nage Waza | Wurftechniken |
| Mushin | Zustand des Nichtbewusstseins |
| Waza | Technik |
| Kata | Form, aber auch Schulter |

Stellung und Bewegung im Raum

| | |
|-------------------|--|
| Kamae | Grundstellung, Verteidigungsstellung |
| Migi-kamae | Grundstellung - rechts |
| Hidari-kamae | Grundstellung - links |
| Jo-no-kamae | Grundstellung mit dem Jo |
| Tsuki-no-kamae | Grundstellung für einen Tsuki (Stoss) mit dem Jo |
| Ken-no-kamae | Grundstellung mit dem Schwert, aber auch mit dem Jo |
| Waki-no-kamae | Grundstellung mit dem Schwert |
| Hasso-no-kamae | das Schwert (der Jo) ist hoch erhoben, (seitlich neben dem Kopf) |
| Mu kamae | tiefes Kamae (wörtlich „kein Kamae“) |
| Kiru, Kiri (Giri) | schneiden, das Schneiden |
| Kesa Giri | schneiden schräg von oben nach unten |
| Shiho Giri | schneiden in 4 Richtungen |
| Happo Giri | schneiden in 8 Richtungen |
| Tsuku, Tsuki | stoßen, stechen, der Stoß, das Stoßen |
| Choku tsuki | gradliniger Stoß, z.B. mit dem Jo |
| Kaeshi Tsuki | Drehstoß |
| Furikomi Tsuki | Pendelstoß zum Körper |
| Suburi | Übungsformen mit dem Schwert und dem Jo |
| Shizentai | natürliche, aufrechte Grundhaltung des Körpers |
| Hanmi | Position der Partner zueinander |
| Ai-hanmi | gleichseitige Stellung der Partner |
| Gyaku-hanmi | umgekehrte Stellung der Partner |
| Ma-ai | harmonische Distanz / Abstand |
| Sabaki | Bewegung, drehen u. ausweichen |
| Tai-sabaki | Kreisbewegung/Körperdrehung |
| Tai no henka | Körperdrehung (ohne Schritt) |
| Tsuki ashi | Körperbewegung durch gleiten der Füße |
| Shikko | Kniegehen u. -drehen |



| | |
|--------|-------------------------|
| Jodan | oberer Körperbereich |
| Chudan | mittlerer Körperbereich |
| Gedan | unterer Körperbereich |
| Uchi | innen |
| Soto | außen |
| Ushiro | hinten |
| Yoko | seitlich |
| Atemi | Stoß / Schlag |
| Kiai | Kampfschrei |

Angreifer, Verteidiger, Grundbegriffe

| | |
|--------------------------|---|
| Semeru | angreifen |
| Seme | Angreifer |
| Toru, Tori (Dori) | nehmen, halten, greifen, das Nehmen, das Greifen |
| Mosu, Mochi | nehmen, halten |
| Utsu, Uchi | schlagen, hauen, das Schlagen |
| Tsuku, Tsuki | stoßen, stechen, der Stoß |
| Keru, Keri (Geri) | treten, der Fußstoß, der Fußkick |
| Shimeru | würgen, zuziehen |
| Kubi shime | „den Hals schließen“, würgen, erwürgen |
| Ryo | Vorsilbe für „beide“ (z.B. Ryote, beide Hände) |
| Kata | Vorsilbe für „eines von beiden“, aber auch „Form und Schulter“ |
| Ukeru | annehmen, erleiden, angegriffen werden |
| Uke | wörtlich: „der Angegriffene“. Der, der geworfen wird |
| Ukemi | fallen, Fallschule |
| Ushiro Ukemi | Rückwärtsfallen (-rollen) |
| Mae Ukemi | Vorwärtsfallen (-rollen) |
| Uke soku seme Angriff | der Angegriffene ist gleich dem Angreifer, Wechsel von Verteidigung und |
| Shite, Nage | derjenige, der die Technik ausführt |
| Aite | Partner, Gegner |

Formen der Ausführung

| | |
|--------------|---|
| Irimi | direkter Eingang, Energie direkt umlenken |
| Tenkan | durch eine Drehung der Energie ausweichen bzw. sie umlenken |
| Omote | Vorderseite, Front |
| Ura | Rückseite, Kehrseite |
| Kihon | Grundform einer Technik |
| Ki-no-nagare | Energie fließen lassen |
| (ki-) awase | das eigene Ki mit dem des Partners abstimmen |
| Kokyu | der Atem, die Atemkraft |
| Kokyu Nage | Atemkraftwurf, das Führen von Uke durch das Fließen lassen der Atmung. In einigen Aikidostilen werden auch so Wurftechniken benannt, die dort keinen eigenen Namen haben. |
| Kokyu ho | Atemkraftübung, wird meist in Saho / Seiza (Kniesitz) ausgeführt |
| Kiai | Kampfschrei, Ermutigung, Entladung der Energie durch den Schrei |



Formen der Höflichkeit

| | |
|---------------------------|---|
| Mokuso | Meditation |
| Rei | Verbeugung, Begrüßung |
| Shomen ni rei | Verbeugung nach vorn |
| O-negai-shimasu | lasst uns anfangen, bitte, um etwas bitten |
| Domo arigato gozaimashita | vielen Dank (z.B. dafür, dass ich mittrainieren durfte) |
| O-hayo gozaimasu | guten Morgen |
| Konnichi wa | guten Tag |
| Konban wa | guten Abend |
| O-yasumi nasai | gute Nacht |
| Itadakimasu | guten Appetit |
| Kampai | zum Wohl |
| Hai | ja |
| Iie | nein |
| Dozo | bitte, Aufforderung zu beginnen |
| Yame | aufhören, halt |
| Dame | schlecht |
| Doozo | bitte |
| Domo arigato | vielen Dank |
| Sumimasen | Verzeihung |

Japanische Zahlen

| | |
|---------------|---------------------|
| Ichi | eins, (vgl. Ikkyo) |
| Ni | zwei, (vgl. Nikky) |
| San | drei, (vgl. Sankyo) |
| Shi / Yon | vier, (vgl. Yonkyo) |
| Go | fünf, (vgl. Gokyo) |
| Roku | sechs |
| Shishi / Nana | sieben |
| Hachi | acht |
| Ku / Kyu | neun |
| Ju | zehn |
| Ju ichi | elf |
| Ju ni | zwölf |
| Ju san | dreizehn |
| Ju yon | vierzehn |
| Ju go | fünfzehn |
| Ju rok | sechzehn |
| Ju shi | siebzehn |
| Ju hach | achtzehn |
| Ju kyu | neunzehn |
| Ni-ju | zwanzig |
| Niju ichi | einundzwanzig |
| San-ju | dreißig |
| Hyaku | hundert |