



## 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. Sanky)
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