

Aikido – Grundbegriffe

Shizei	Haltung
Shizentai	Natürliche Haltung
Seiza	Fersensitz
Kamae/Hamni Kamae	(Grund-)Stellung, Stand, Position, kampfbereite Haltung
Maai	Distanz, Abstand, Entfernung zum Partner
Ko	Einatmen
Kyu	Ausatmen
Kokyū	Atem
Hara	Zentrum
Ten	Himmel
Chi	Erde
Ka	Feuer
Sui	Wasser
Sabaki	Bewegung
Waza	Form/Technik
Tachi Waza	Technikausführung im Stehen
Suwari Waza	Technikausführung im Seiza
Omote	Stellung vor dem Partner (Bauchseite) oder Ausführung einer Form auf der Vorderseite des Partners (der Angriffsenergie entgegengetreten, Irimi)
Ura	Stellung hinter dem Partner (Rückseite) oder Ausführung einer Form auf der Rückseite des Partners (der Angriffsenergie ausweichend, Tenkan)
Tori	Verteidiger. Tori lenkt und transformiert die von Uke zur Verfügung gestellte Angriffsenergie
Uke	Angreifer. Er bringt (im Aikido-Standardangriffsszenario) eine bestimmte (Angriffs-)Energie in möglichst reiner Form zum Ausdruck
Ukemi	Geschicktes Fallen/Rollen/Neupositionieren von Uke
Mae	Vorwärts
Ushiro	Rückwärts
Yoko	Seitwärts
Uchi	Innen, innerhalb, Innenseite
Soto	Außen, außerhalb, Außenseite
Atemi	Körpertreffer (Schlag, Stich, Stoß, Tritt) zur Störung der Konzentration oder des Gleichgewichts
Uchi	Schlag
Tsuki	Stoß
Geri	Tritt
Dori/tori	Griff
Nage	Wurf
Kaiten	Schleuder
Tai	Körper
Men	Kopf
Te	Hand
Kote	Handgelenk
Katate	Eine Hand/ein Handgelenk
Ude	Ellenbogen
Katana	Langschwert
Shiho	Schwert
Tegatana	Schwerthand (Hand führen wie ein Schwert)
Ryo	Beide, zwei

Kamae

Hidari Kamae
Migi Kamae

(Einzel-)Stellung, linkes Bein vorne
(Einzel-)Stellung, rechtes Bein vorne

Ai Hamni

Stellung zum Partner, beide haben das gleiche Bein vorne
(rechts/rechts oder links/links)

Gyaku Hamni

Stellung zum Partner, beide haben ein anderes Bein vorne
(links/rechts oder rechts/links)

Sabaki

Hamniwechsel
Henka
Tenkan
Ayumi Ashi
Irimi („Iru“ + „Mi“)
Tai Sabaki
Okuri Ashi
Tsugi Ashi
Shikko

Standwechsel (Migi/Hidari oder Hidari/Migi)
Drehung um 180° auf der Stelle
Drehung um 180° über das vordere Bein
Ein Schritt vorwärts/rückwärts
„Eintreten“ in die Sphäre des Partners („hinein“ + „in den Körper“)
Kombination aus Ayumi Ashi (vorwärts) und Tenkan
Stoßschritt vorwärts/rückwärts (wie beim Fechten)
Gleitschritt vorwärts/rückwärts (Beine kommen zusammen)
Fortbewegung in Seiza

Ukemi

Mae Ukemi
Ushiro Ukemi
Yoko Ukemi
Mae Ochiba

Vorwärts Fallen/Rollen
Rückwärts Fallen (einfach, überkreuz, ganz)/Rollen
Seitliches Fallen/Rollen
„Blatt“

Griffe

Katate Dori
Ryote Dori

Griff eines Handgelenks
Griff beider Handgelenke

Schläge

Shomen Uchi
Men Uchi
Yokomen Uchi

Geradliniger Schlag von oben an den Kopf/die Stirn (Angriff hintere Seite von Tori)
Verkürzter Shomen Uchi (Schwerthände von Tori und Uke treffen und kreuzen sich)
Geradliniger, horizontaler, leicht diagonal Schlag zum Kopf, zur Schläfe oder zum Hals (Angriff vordere Seite von Tori)

Stöße

Chodan Tsuki
Chudan Tsuki

Fauststoß zum Kopf/Hals
Fauststoß zum Bauch/Solarplexus

Waza

Ikkyo
Tenchi Nage
Irimi Nage
Kokyu Nage

Erste Haltetechnik (Armhebel-Haltegriff)
Himmel-Erde-Wurf
Eintritts-Wurf
Atem-Wurf

Redewendungen

Onegaishimasu

Domo arigato gozaimashita

Bitte (höfliche Form)

Danke (sehr höfliche Form)

Zahlen

Ichi

Ni

San

Shi/Yon

Go

Roku

Shichi/Nana

Hachi

Kyu/Ku

Jyu

Eins

Zwei

Drei

Vier

Fünf

Sechs

Sieben

Acht

Neun

Zehn