

Die wichtigsten Begriffe

Bedeutung

dojo	Trainingshalle
tatami	Übungsmatte
kamiza	Ehrendecke des Dojo mit Bild des Begründers Seite des Lehrers
shimoza	Seite der Schüler im Dojo
„rei“	Aufforderung des Lehrers vor dem Training zum Gruß von O' Sensei
„onegaishimasu“	Vor dem Training: „lasst uns zusammen trainieren“
„domo arigato gozaimashita“	nach dem Training: „vielen Dank“
uke	die Technik empfangende Person (Angreifer)
tori	die Technik anwendende Person (Verteidiger)
ma ai	die richtige Distanz von Uke und Tori
de ai	das richtige Timing
shisei	die richtige Haltung, innerlich wie äußerlich
hara	Körpermitte, Schwerpunkt. jap. „Meer der Energie“
seikotanden	Mittelpunkt des Hara, zwei- bis drei-fingerbreit unter dem Bauchnabel
kyu	Schülergrad, beginnend mit d. 6., 1. = höchster Schülergrad
dan	Meistergrad, geprüft wird der 1. Bis zum 4. Dan

Ausstattung

Bedeutung

keikogi/dogi	weißer Übungsanzug
obi	Gürtel
hakama	Hosenrock der Fortgeschrittenen (ab 2. Kyu)
bokken	Holzschwert
jo	Stock
tanto	Messer

Übungsformen

aiki taiso
kokyu ho

keiko
go no keiko
ryu no keiko

ki no keiko

waza
tachi waza
suwari waza
hanmi handachi waza
katame waza
nage waza
kaeshi waza

Bedeutung

Vorbereitende Übungen
Trainingsmethode für das kokyo
d.h. die Atemkraft (stehend u.
sitzend)
Übung, Praxis
solides, schweres Arbeiten
weiches Arbeiten ohne
Widerstand
flüssiges Arbeiten, perfekte
Harmonie
Technik
stehende Ausführung
Ausführung im Kniestand
tori sitzend, uke stehend
Haltetechniken
Wurftechniken
Gegentechnik

Körperteile

te
tegatana
kote
ude
kata

Bedeutung

Hand
Handkante (-"klinge")
Handgelenk
Ellenbogen
Schulter

Körperbereiche

gedan
chudan
jodan

Bedeutung

Unterer Bereich
Mittlerer Bereich
Oberer Bereich

Haltung

kamae
migi kamae
hidari kamae
ai hanmi

Bedeutung

Haltung (konkret)
rechts vorne
links vorne
Partner gleichseitig zueinander
(links-links/rechts-rechts)

gyaku hanmi

Spiegelposition

(links-rechts/rechts-links)

seiza

Fersensitz - vor bzw. nach dem Training u. bei der Unterrichtung

Fußstellungen

kamae

Grundstellung, 70% vo. 30% hi.

kamae invers

hi. Ferse hoch, hi. Arm in „kessa“

shiko dachi

tiefe Stellung frontal,

Knie 45° nach außen

heisoku dachi

Füße eng parallel

neko ashi dachi

Katzenstellung

tai sabaki

allg.: Bewegung des Körpers

ayumi ashi

normaler Schritt

tsugi ashi

Gleitschritt

tenkan

Rotation 180° um d. vord. Fuß

henka (tenkai ashi)

Drehen auf der Stelle, 180°

tai sabaki (im engeren Sinne)

Grundbewegung des Aikido:

ayumi ashi-tenkan

shikko (mae, yoko, ushiro)

Kniegehen (vorw., seitl., rückwärts)

ukemi (im Allgemeinen)

die Rolle des Uke

ukemi (im Besonderen)

Roll-und Falltechniken

mae ukemi

vorwärts rollen/fallen

ushiro ukemi

rückwärts rollen

yoko ukemi

seitwärts rollen/fallen

ukibune

Prinzip, im ukemi von der einen

Seite auf die andere zu rollen

(„Schiff in der Dünung“)

ochiba

„Blatt“

mae waza

ukemi auf der Brust abfangen (z.B.

ikkyo)

ushiro waza

„welches Blatt“, ukibune wird z.B.

angewandt

Anwendungsprinzipien

omote

ura

Bedeutung

am besten zu übersetzen mit „positiv“, d. h. nach vorne, zur Bauchseite des Partners eintreten
„negativ“, zur Rückenseite des Partners eindrehen

Katame waza

ikkyo

nikyo

sankyo

yonkyo

gokyo

Haltetechniken

1. Haltetechnik

2. Haltetechnik

3. Haltetechnik

4. Haltetechnik

5. Haltetechnik

(=ikkyo mit dem Messer)

Nage waza

irimi nage

shiho nage

kote gaeshi

tenshi nage

kaiten nage

uchi

soto

ude kime nage

koshi nage

sumi otoshi

aiki otoshi

juji garami

kokyu nage

Wurftechniken

Wurf mit direktem Eintreten
„Schwertwurf“ - kann auch als Haltetechnik ausgeführt werden

Wurf über das Handgelenk - auch als Haltetechnik möglich

„Himmel-Erde-Wurf“

Ukes gestreckter Arm dreht in der Schulter hint. d. Rücken

innerer Eingang

äußerer Eingang

Hebel an Ukes blockiertem Ellenb.

Hüftwurf

„toter-Winkel-Schnitt“

die Beine wegziehen

Arme verkreuzen

Atemkraftwurf (Zusammenfassung verschiedener fortgeschr. Würfe)

Angriffe als Griff

ai hanmi (katate dori)

(gyaku hanmi) katate dori
ryote dori
katate ryote dori

kata dori
mune dori
kata dori men uchi

mune dori men uchi

ushiro ryote dori
ushiro ryo hiji dori
ushiro ryo kata dori
ushiro katate dori kubi shime

ushiro mune daki shime
ushiro eri dori

als Schlag/Tritt

men uchi
shomen uchi
yokomen uchi
chudan tsuki
yoko bara tsuki
jodan tsuki
yoko jodan/kagi tsuki
mae geri
(jodan, chudan, gedan)
yoko geri
ushiro geri
mawashi geri
ura mawashi geri
ushiro ura mawashi geri
kaiten geri
ura kaiten geri
ushiro ura kaiten geri
kagi geri
hangetsu geri

Bedeutung

rechte Hand greift re. Hd.
und umgekehrt

Hände spiegelverkehrt
beide Hände werden gegriffen
zwei Hände greifen eine Hand
(Fußstellung in tachi waza =
gyaku hanmi)

ukes Hand greift die Schulter
ukes Hand greift am Revers
mit der einen Hd. Ukes Schulter
greifen, m. d. anderen shomen
wie oben, jedoch mit Griff am
Revers

uke greift T.s Hände von hinten
beide Ellenbogen von hinten
beide Schultern von hinten
von hinten Toris Hand greifen und
mit dem freien Arm würgen
Tori von hinten umklammern
den Kragen von hinten greifen

Speerhand zum Hals
Kreisschnitt von ob. auf d. Kopf
Kreisschnitt an die Seite des Kopfes
Fauststoß in den Bauch
„Upper cut“
Fauststoß ins Gesicht
Haken
gerader Fußtritt nach vorne
(oben, Mitte, unten)
Tritt n. vo. m. quergestelltem Fuß
gerader Rückwärtstritt
schräger Tritt aufwärts
schräger Tritt abwärts
schräg. Tritt abw. m. Drehung
Kreistritt mit dem Innenfuß
Kreistritt mit dem Außenfuß
ura kaiten geri mit Drehung
Hakentritt
Halbmondtritt von unten

Grundelemente des ken-jutsu

Bedeutung

kashima shin ryu
kihon dachi
ura dachi
sankukutai

älteste Schwertschule Japans
1. Serie von Katas dieser Schule
2. Serie
„10 Uhr 10-Stellung“ der Füße -
Ausgangsstellung für die Katas des
ken-jutsu

mu gamae

Gardeposition, Schwertspitze fällt
nach rechts unten

seigan

Häufigste Ausgangsstellung für die
Übungen des Aikiken

hasso

Gardeposition, bei der die Schw. -
spitze senkrecht nach oben zeigt
Gardeposition in Hasso

hasso kamae
waki gamae

Angriffsposition, in der d. ken nach
hinten genommen wird

shomen uchi

Schnitt mit dem Schwert auf den
Scheitelpunkt

yokomen uchi
kiri gaeshi

Schnitt seitlich zum Kopf
shomen, einmal von rechts hi. d.
Rücken kommend, einmal von links

kote giri
kessa giri

shomen aus dem Handgelenk
Schnitt von rechts oben nach links
unten bzw. umgekehrt

tsuki

Stoß mit der Schwertspitze in den
Bauch

shiho giri

Schnitt in die
4 Himmelsrichtungen

happo giri

Schnitt in 8 Richtungen

Grundelemente des Jo

Bedeutung

tai dachi
mu gamae
seigan kamae
gedan kamae
hasso kamae
shomen uchi komi
hasso gedan
ura dachi
juji gamae
mae dachi

1. Position
2. Position
3. Position
4. Position
5. Position
6. Position
7. Position
8. Position
9. Position
10. Position

shomen uchi
yokomen uchi
chudan tsuki
choku tsuki

kaeshi tsuki

jodan tsuki
ushiro tsuki (gedan, jodan)
gedan gaeshi
hasso gaeshi

toma katate uchi

hachi no ji

Schlag von oben
Schlag von der Seite
Stoß in den Bauch
beide Hd.e greifen mit d. Daumen
nach oben
„Gegenstoß“, obere Hd. greift mit
dem Daumen nach unten
Stoß ins Gesicht
Stoß nach hinten
Hieb seidl. auf das Knie
Wurf des hi. Stockendes nach vo.,
Bewegung endet in hasso kamae
Wurfbewegung von hi. n. vo., Bewe-
gung wird seidl. aufgefangen
Wurfbewegung des Stockes von hi.
n. vo. und zurück, endet in hasso k.

Zahlen 1-100

Deutsch	Japanisch	Deutsch	Japanisch	Deutsch	Japanisch	Deutsch	Japanisch
Eins	ichi	elf	jyu-ichi	21	nijyu-ichi	40	yon-jyu
zwei	ni	zwölf	jyu-ni	22	nijyu-ni	50	go-jyu
drei	san	dreizehn	jyu-san	23	nijyu-sani	60	roku-jyu
vier	yon, shi	vierzehn	jyu-yon, jyu-shi	24	nijyu-yon, shi	70	nana-jyu
fünf	go	fünfzehn	jyu-go	25	nijyu-go	80	hachi-jyu
sechs	roku	sechzehn	jyu-roku	26	nijyu-roku	90	kyu-jyu
sieben	nana, shichi	siebzehn	jyu-nana, jyu-shichi	27	nijyu-nana, schichi	100	hyaku
acht	hachi	achzehn	jyu-hachi	28	nijyu-hachi	101	hyaku-ichi
neun	ku, kyu	neunzehn	jyu-kyu, jyu-ku	29	nijyu-kyu, ku	200	ni-hyaku
zehn	jyu	zwanzig	ni-jyu	30	san-jyu	1000	sen