

Aikido Union Linz

Glossar - Aikido Lexikon

Glossar: Aikidofachbegriffe, Aikidowörterbuch

- Age
(hoch-, an-)heben
- Agura
Schneidersitz aber mit aufrechter Körperhaltung (siehe auch Kiza und Seiza)
- Ai
Harmonie
- Ai hanmi katate tori (Kosa dori)
Angriffsform: Halten des Handgelenks (rechts-rechts bzw. links-links)
- Aiki Budo
Alte Aikido - Bezeichnung (Vorkriegs-Aikido)
- Aiki Otoshi
Schaufelwurf: Tori hebt Ukes Fuß aus und wirft ihn
- Aikido
Der Weg der Harmonie (mit Ki)
- Aikijo (Aiki-jo)
Aikidotechniken, die mit einem Jo (Stock) ausgeführt werden
- Aikiken (Aiki-ken)
Aikidotechniken, die mit einem Ken (Schwert) ausgeführt werden
- Aite
Gegner, Partner
- Aiuchi
gleichzeitiges Schneiden oder Schlagen beider Trainingspartner mit oder ohne Waffen
- Ameno Tori Fune
"Ruderübung", am Beginn des Aufwärmens. Auch Teil des Misogi: Symbolisches Reinigungsritual aus der Shinto Religion
- Arigato
Vielen Dank
- Ashi
Fuß
- Ashi Sabaki
Fußstellung und -bewegung während einer Aikidotechnik (Sabaki: bewegen)
- Ashikubi
Fußgelenk
- Ateru
Körper
- Atemi (Ate)
Schlag, Stoß - wobei zwei Arten zu unterscheiden sind: Hon-ate (zur Verletzung des Gegners) und Kiri-ate (zur Ablenkung des Gegners). Kommt vom japanischen Ateru (Körper) und Mi: treffen
- Atemi waza
Sammelbegriff für Schlag- und Stoßtechniken und deren Ausführung
- Ato
Kommando: Zurückgehen
- Awase
mit dem Partner in Harmonie kommen indem man sich seiner Angriffsart und -Geschwindigkeit anpasst.
- Ayumi-Ashi
normales gehen (Bezeichnung für eine Schrittfolge)
- Barai
fegen: Die Waffe des Partners durch eine Bewegung wegfegen.
- Bo
Kampfstab, Länge je nach Träger ca. 170-180 cm (Im Gegensatz zum JO)
- Bokken (Bokuto)
Holzschwert, hat die Länge und Form eines normalen Schwertes (Ken). Meist aus einem jap. Hartholz wie Rot- oder Weißbeiche. (Boku: Holz, Ken: Schwert)
- Budo
Der Weg des Kriegers, Sammelbegriff für alle japanischen Kampfkünste (Bu: Kriegerisch/Militär, Do: Weg)
- Buki Waza
Waffentechniken im Aikido mit Jo (AikiJo, JoSuburi, JoKata), Bokken (AikiKen, KenSuburi, Katas) und Tanto.
- Bunkai
Zerlegung und Analyse des Bewegungsablaufs - vor allem bei (Waffen-)Katas

Bushido

Ehrenkodex der Samurai. Die sieben Tugenden des Budo finden sich auch in den Falten des Hakamas, (Bushi: Krieger, Do: Weg)

Chokusen

direkt (z.B.: Chokusen no Irimi: direkter Eingang ohne aus der Linie zu gehen)

Chudan

Mitte oder in Richtung Mitte (z.B. beim Angriff Tsuki, auch Schwerhaltung)

Chudan Kamae (Ganmae)

Stellung der Waffe in mittlerer Höhe

Chudan Tsuki (Mune Tsuki)

Angriffsform: Schlag, Stoß mit der Faust in den Bauch

Chuden

Alte Graduierungsbezeichnung: mittlere Überlieferung die sicherstellt, das die Hälfte des Weges zurückgelegt wurde (vergleichbar mit dem 3.Dan)

Dachi

Stand, Stellung

Daisho

Schwertpaar bestehend aus Katana und Wakizashi

Dan

Lehrer- oder Meistergrad. Die Inhaber tragen zur Kennzeichnung einen schwarzer Gürtel und werden auch Yudansha genannt.

Deshi

Schüler

Do

spiritueller Weg zum Erreichen eines Ziels, wie das Erlernen einer Kampfkunst

Do

Rumpf (Do-giri: Schnitt/Stich in den Unterbauch/Rumpf)

Dohei

Trainingsmässig gleichaltriger und damit gleichberechtigter Schüler, Schüler die zur selben Zeit begonnen haben: im Gegensatz zum Kohei (jüngerer Schüler) bzw. Sempai (älterer Schüler)

Dojo

Der Ort des Weges, der Trainingsort des Budokas

Dojo-cho

Leiter eines Dojos: administrative Role, muß nicht höchstgraduierte Person im Dojo sein

Dojo-Kun

Dojoregeln, Verhaltensregeln im Aikidotraining und im Dojo

Domo

Danke

Domo arigato

Vielen Dank

Domo arigato gozaimasu

Vielen Dank (für etwas, was gerade passiert)

Wird meist am Beginn des Aikido-Trainings gegenüber den Sensei bei "Sensei nie rei" ausgesprochen

Domo arigato gozaimas'ta

Vielen Dank (nachdem etwas passiert ist bzw. gezeigt wurde).

Wird meist am Ende des Aikido-Trainings gegenüber den Sensei bei "Sensei nie rei" ausgesprochen oder wenn der Lehrer/Trainer etwas gezeigt/korrigiert hat

Doshu

Leiter des Hombu Dojos (japanisch: Meister oder Bewahrer des Wegs)

Dozo

Bitte weitermachen

Eimeiroku

Offizielle Liste der (hochgraduierten) Schüler einer Schule/Stilrichtung mit Trainingsdatum, -Ort (Dojo) und Graduierung

Eki tai (ryu tai)

dynamische Trainings- oder Arbeitsweise (3.Stufe von 4 Stufen: Ko tai, Ju tai, Eki tai, Ki tai)

Embu (Enbu)

Vorführung, Demonstration

Embu gi (Enbu gi)

Vorzeige- bzw. Demonstrationsbekleidung (im Gegensatz zur Trainings- bzw. Alltagsbekleidung)

Empi

Ellbogen

Empi uchi

Schlag (Atemi) mit dem Ellbogen

Eri

Kragen

Eri dori

Angriffsform: Fassen des Kragens mit einer Hand von vorne

Furi kaburi

- (Das Schwert) mit Beiden Händen bis über den Kopf hochheben (und damit zu einen Schnitt ansetzen)
- Furi oroshi
(Das Schwert haltend) mit Beiden Händen von über den Kopf beginnend nach unten schneiden
- Furi tama
Aufwärmübung: Schütteln der geschlossenen Hände vor dem Hara bei Ameno Tori Fune
- Fuku-Shidojin
Assistenztrainer oder -Lehrer mit Prüfungsberechtigung für Kyugrade. In Europa meistens Personen mit 1.-3. Dan. Untere Stufe der "Trainerleiter": Fuku-Shidojin - Shidon - Shihan
- Futso-geiko
Trainingsmethode: Die Trainierenden aller Graduierungen wiederholen abwechselnd die vom Trainer vorgeschlagene (vorgezeigte) Technik
- Furoshiki
Quadratisches Tuch, das im traditionellen Japan als Verpackung und Tragebeutel verwendet wird.
- Garami (Karami)
Umwickeln, umdrehen (Aikidotechnik: Juji Garami)
- Gari
sicheln
- Ganseki otoshi
Aikido-Wurftechnik: "Umwerfen des Felsens"
- Gashuku (geiko)
Trainingsmethode bzw. -philosophie, bei der nicht nur gemeinsam trainiert, sondern auch gemeinsam gewohnt und gegessen wird (z.B. Lehrgängen)
- Gedan
Unten, Tief oder Richtung: Unten, Tief (z.B. beim Angriff Tsuki, auch Schwerhaltung)
- Gedan Kamae (Gamae)
Stellung der Waffe nach unten, Tiefe Stellung
- Gedan Tsuki
Angriffsform: tiefer Schlag
- Gendai
Neue Schule: Eine Kampfkunst, die nach 1868 (Meiji-Restauration) gegründet wurde und deren Stammbaum (Soke) erst nach diese Zeit nachweisbar ist. Der Schwerpunkt liegt eher im sportlichen Bereich oder Entwicklung der Persönlichkeit (Aikido, Judo, ...), die militärischen Grundlagen/Hintergründe und Techniken treten in den Hintergrund. Im Gegensatz dazu die Koryu (Alten Kampfkünste)
- Geri
Überbegriff für Fußstritte (als Angriffsform)
- Geta
japanische Holzsandalen mit - im Gegensatz zu den Zoris - hoher Sohle, damit die Füße mit dem Schmutz auf der Strasse nicht in Berührung kommen
- Giri (Kiri)
Schneiden oder Schnitt (z.B. Bokken). Auch (moralische) Pflicht (giri: Schnitt)
- Gyaku
verdreht, seitenverkehrt, Gegenüberliegende Seite (z.B. links - rechts)
- Gyaku Kesagiri
Schräger Schnitt - entlang des Revers - quer über die Brust von unten nach oben
- Gyaku-Tsuki
"ungleichseitiger Fauststoss": Fauststoss auf der Seite, auf der das Bein hinten ist, Z.B. rechter Fuss ist vorn, dann Fauststoss mit links
- Go
Zahl: Fünf
- Go-no-Sen (Mae-no-sen, Sen-no-sen)
Die Initiative übernehmen (Angreifen bevor der Andere dies tut)
- Go no Geiko
hartes, realistisches üben bzw. Training von Techniken oder Aikidoprinzipien (Geiko: Übung, Training)
- Godan
5. Dan: Der Dan des "Wissens"
- Goshin jutsu
Allgemeine Bezeichnung für Selbstverteidigung
- Hachi
Zahl: acht
- Hachimaki
Stirnband
- Hai
Ja (ich habe verstanden)
- Haishin undo
Entspannungs- und Dehnübung zur Dehnung der Rückenmuskulatur
- Hagaijime
Aikidoangriff: Umfassen des Toris mit beiden Händen von hinten. Dabei werden auch seine Arme (Ellbogen) fixiert
- Hajime

Kommando: Beginnen, Anfangen

Hakama

Traditioneller japanischer Hosenrock, Im Aikido Blau oder Schwarz. Bedeutung der Hakamafalten

Haken Shihan

Die ersten Lehrer, die ausserhalb von Japan Aikido gelehrt und unterrichtet haben und zu Shihan ernannt wurden. Diese bauten meistens Ihren eigenen Verband (Federation) in diesen Land oder Ländern auf

Hamni

Allgemeine Grundstellung, auch Haltung

Hamnihandachi waza

Bezeichnung für Aikidotechniken, bei der der Ausführende (Tori) kniet und der Angreifende (Uke) steht

Han (Ham)

halb (Hanmi-hantachi Waza)

Hanbo (Hanto)

Holzstock (ca.3 Shaku, d.h. 90 cm lang)

Hanshikai

Lehrerrat

Haori

traditionelle Kimono-Überjacke in Form eines Jacketts. wörtlich: "Federgewebe"

Happo

Acht Richtungen. Eine Technik oder (Schnitt)übung, die in acht Richtungen ausgeführt wird: in die vier "Himmels"richtungen und dann um 45 Grad versetzt davon.

Happo-Giri

Schwertschnitte in acht Richtungen (Giri: Schnitt). Siehe auch Zenpo-giri: 2 Richtungen, Shiho-Giri: 4 Richtungen

Happo-Barai

360 Grad-Drehung mit dem (gezogenem) Schwert (Barai: Fegen)

Hara (Seika tandem)

Körperschwerpunkt (Körperzentrum) und Kraftzentrum im Unterbauch zwei Fingerbreit unterhalb des Bauchnabels gelegen, auch Seika Tandem genannt

Hasso Kamae (Ganme)

Schwertstellung: Schwert senkrecht an der rechten Seite des Kopfes, Tsuba auf Ohrhöhe, linker Fuß vorne

Hanten

Kippen, Wippen

Hayaku

Kommando: Schnell

Heiko

Bewahren des Gleichgewichts

Henka

Variante, (Technik-) Wechsel

Henka waza

Allgemeine Bezeichnung für Variation(en) einer Technik, wobei die Prinzipien der zugrunde liegenden Grundtechnik (Kihon) beibehalten werden. Eine Weiterentwicklung von Oyo-Waza (Angewandter Technik).

Hidari

Links oder in Richtung Links

Hidarimae (Hidari mae)

Verkehrt getragener Kimono: die Rechte Seite des Kimono überlappt die Linke Seite. Wird nach alter Tradition nur einmal im Leben - wenn man Tod ist - getragen.

Hiji

Ellbogen

Hiji dori

Angriffsform: halten eines Ellbogen von vorne

Hikitate-geiko

Trainingsmethode mit fortgeschrittenen Partner

Himo

Band, Schnur, Kette (z.B. beim Hakama)

Hineri

Verdreht oder verdrehen. Alte Bezeichnung des Sankyo: Kotehineri ("Unterarm verdrehen")

Hitoemi (hitoe-mi)

Dreiecksstellung. Im Gegensatz zum Hamni wird der Körper (Hara) leicht abgedreht; wörtlich: wachsamen seitliche Haltung

Hitori-geiko (-waza)

Trainingsmethode ohne Partner

Hiza

Knie

Hombu Dojo

Welthauptquartier in Tokio, gegründet von Morihei Ueshiba (1883 - 1969)

Ho

Methode, Art (Kokyo ho)

Hon

normal, Ursprünglich auch Basis (Ki-hon: Basistechniken)

Hon-ate

Atemi (Schlag), dessen Ziel die Verletzung/Tötung des Gegners ist (Gegenteil: Kiri-ate)

lai goshi

Stellung: leicht in die Knie gegangen, stabile Position

Ichi

Zahl: eins

Ichimonji (Ichi mon ji)

parallel, in gerader Richtung

Iie

Nein

Ikki-ni

Sofort, in einem Atemzug

Ikkyo (Udeosae; Ikkajo)

Aikido-Halteteknik: 1. Prinzip

Ikkyo Dosa

Aufwärmübung: Schwert heben

Ima

Jetzt

Ippan-geiko

Trainingsmethode: normales Training mit Vorzeigen und Nachahmen

Irimi

Eingang, Eintreten. Als Einleitung und Beginn einer Aikidotechnik, betstehe aus iru (Eintreten) und mit (Körper)

Irimi Nage

Aikido-Wurftechnik. (Irimi: eintreten).

Issoku

ein (einzelner) Schritt (nach vorne). z.B.: Irimi-Issoku: Ein gleitender Schritt in Richtung des Partners zu Beginn eines Angriffs oder einer Aikidotechnik

Jigo tai

Stellung: defensive Haltung mit offener Fußstellung, abgesenktem Körperzentrum

Jo

Holzstock (ca. 125-130 cm lang). Anderer Name: "yon-shaku-bo" (vier-Shaku-Stab), ein Shaku entspricht, ca. 30.33 cm. Im Gegensatz zum BO hängt die Länge nicht vom Träger ab

Jo dori

Techniken zum Entwaffnen bei einem Stockangriff

Jo tai ken

Partnerübung: Jo (Stock) gegen Bokken (Schwert)

Jodan

Hoch, hinauf oder Richtung: oben (z.B. bei Tsuki, auch Schwerthaltung)

Jodan tsuki

Angriffsform: Stoß, Schlag mit der Faust in das Gesicht

Jodan Kamae (Gamae)

Stellung der Waffe in hoher Position

Joeseki (Joseki)

Obere Seite des Dojos, vom Eingang aus gesehen Rechts oder die vom Eingang am weitesten Entfernte Seite. Hier sitzen die Gäste und Assistenztrainer. Gegenüber liegt Shimoseki

Joseki ni rei

Verneigung vor der Ehreseite, -wand des Dojos

Ju

Zahl: Zehn

Ju

weich, sanft, Nachgeben

Ju tai

dynamische Trainings- oder Arbeitsweise (2. Stufe von 4 Stufen: Ko tai, Ju tai, Eki tai, Ki tai)

Juji

Kreuz, überkreuzt, quer

Juji Garami

Aikido-Wurftechnik: Kreuzdrehwurf (Juji: Kreuz, Garami: Umwickeln)

Jutsu (Jitsu, Jiu Jitsu)

Handwerk, Technik, technische Fertigkeit. Im Gegensatz zum Do (Weg) nur die technische und praktische Anwendung einer Kampfkunst bzw. einer Technik

Jyu-geiko (Jiju waza, Jui Geiko)

Trainingsmethode: freies Üben nach der Auswahl eines Themas, Prinzips (nicht Jyu waza; Geiko: Training)

Jyu waza (Jiu Waza)

Trainingsform: Freie Technik (-wahl bei einer Angriffsform)

Kaeshi

Zurückgeben

Kaeshi waza

Allgemeine Bezeichnung für Gegentechnik(en)

Kagami Biraki

Japanisches Neujahrsfest: Traditionell werden hier die (höheren bzw. verliehenen) Dangraduierungen im Hombu Dojo bekanntgegeben

Kaicho

Leiter einer Aikido - Schule (als Organisationseinheit)

Kai

drehen

Kaiten

(Kreisrunde) Bewegung

Kaiten nage (Soto-, Uchi-)

Aikido-Wurftechnik: Schleuderwurf

Kaiten Shikko

Kniegang, Fortbewegung im Knien mit Drehbewegung

Kakari-geiko (Kakarigeiko)

Trainingsmethode bei der mehrere Ukes einen Tori ununterbrochen angreifen

Kami

Körper: wörtlich Ka (Feuer) und Mi (Wasser)

Kamiza

Ehrensseite des Dojo (wörtlich Hohe Mauer). In Aikido Dojo Aufstellungsort für die Kamidana (vgl. Shinto Haus-Altar). An diesem Platz werden neben dem Bild von O-Sensei die Waffen des Lehrers aufbewahrt. Die Waffen werden in folgender Reihenfolge aufgelegt: Jo, Bokken, Tanto. Damit man nicht über eine Waffe greifen muß, liegt die längste Waffe am nächsten bei der Kamiza. Die Schneide der Waffen zeigen vom Eingang und von der Kamiza weg (d.h. die Mune (Rückseite der Waffe) zeigt zur Kamiza)

Kamiza ni rei

Verneigung vor der Kamiza.

Im Aikido am Beginn und Ende des Trainings nach der Meditation. Vgl. Shomen ni rei, Joseki ni rei

Kamae (Gamae)

Allgemeiner Begriff für Haltung, Ausgangsposition

Kan Geiko

Training in der Kälte (im Winter) Gegenteil: Shochu geiko

Kancho

Leiter einer Aikido - Schule (als Bauwerk)

Karuma

Stellung: (vgl. Waki gamae) Schwert horizontal

Kasumi

Stellung: Verkreuzte Arme

Kata

Festgelegte Formen von Bewegungen, vorgeschriebener Bewegungsablauf (z.B. Jo-Kata)

Kata tori

Angriffsform: Greifen einer Schulter aus Gyaku hamni

Kata tori men uchi

Angriffsform: Greifen einer Schulter, gleichzeitig Schlag in Richtung Gesicht

Katame

Fixieren

Katame waza

Allgemeine Bezeichnung für Techniken, die in einer Fixierung enden. Im Gegensatz zu Nage Waza, den Wurftechniken.

Osae waza: Bezeichnung für Halte- bzw. Fixierungstechnike

Katana (To, Ken, Tachi)

japanisches Langschwert

Katate ryote tori (Morote Dori, Ryote dori)

Angriffsform: Griff eines Handgelenks mit beiden Händen

Katate tori

Angriffsform: Griff der Handgelenke von vorne

Keiko

allgemeine Bezeichnung für Training oder üben

Kensho

Erleuchtung

Kenshusei

Trainer-, Lehrerausbildung, (Intensiv-) Kurse für Trainer und Lehrer

Ken tai

180 Grad Drehung des Körpers (Tai) mit den Füßen (Zehenballen), wobei diese am selben Platz bleiben

Ken tai jo

Partnerübung Bokken (Schwert) gegen Jo (Stock)

Kesa

Schärpe, Revers des Kimonos

Kesagiri

Schräger Schnitt - entlang des Revers - quer über die Brust

- Ki
Geist, Lebenskraft, geistige Kraft
- Ki musubi
Das eigene Ki mit dem des Partners vereinen
- Ki tai
dynamische Trainings- oder Arbeitsweise (4. Stufe von 4 Stufen Ko tai, Ju tai, Eki tai, Ki tai), wörtlich gasförmiger Körper
- Kiai
Kurzer Kampfschrei, um alle Kräfte zu mobilisieren und den Gegner einzuschüchtern
- Kibatashi
Stellung: Breite Beinstellung, tiefe Hüfte (Reiterstellung)
- Kihon
Basis, Grundlagen
- Kihon waza
Allgemeine Bezeichnung für Basis- oder Grundtechniken
- Ki-Ken-Tai
Aikidoprinzip, das die Einheit von Geist (Ki), Schwert (Ken) und Körper (Tai) beim Ausführen von Bewegungen und Aikido-Techniken darstellt.
- Kimi
Sperrungen (z.B.: Hiji-kime-osae)
- Kimono (keigo gi, do gi, gi)
Trainingskleidung
- Kiri
Schnitt
- Kiri-ate
Atemi, dessen Ziel die Ablenkung des Partners ist (Gegenteil: Hon-ate)
- Kirikaeshi (Kirigaeshi)
Den Schnitt erwidern (kaesu: zurückgeben)
- Kiri-otoshi
Senkrechter Schnitt mit dem Bokken oder Jo, vgl.: Shomen-uchi ohne Waffen (Otoshi: fallen, stürzen)
- Kiritsu
Stand, Position: Fersten zusammen, Zehen ca 45 Grad auseinander
- Kiza
kniender Sitz (Seiza mit aufgestellten Zehen)
- Kissaki
Schwertspitze
- Kiyotsukete
Kommando: Vorsicht
- Ko
Am Wortanfang stehend: klein
- Ko
gehen (z.B.: Shik-ko)
- Kobudo
Alte Kriegskunst unter Verwendung von Sai, Nunchaku, Bo, Kama, Tonfa, Tekko u.a. Bauernwaffen
- Kokoro
Herz, Geist
- Koutai
Kommando: Wechsel(n)
- Kohai
Trainierender (Anfänger, in der Hierarchie jüngerer Schüler als der Sempai)
- Koho Ukemi
Rückwärtsrolle, auch: Ushiro ukemi
- Koho Tendo Undo
Rückenschaukel, Wippbewegung als Vorübung für Ushiro Ukemi im Rahmen des traditionellen Aufwärmens
- Kokyu
Atmung
- Kokyu ho
Aikidotechnik: dient zur Ausbildung von Kokyu (d.h. der korrekten Atmung), wird meist im Knien ausgeführt
- Kokyu Nage
Atemkraftwurf: Sammelbegriff für einige Aikido-Wurftechniken
- Koryu
Alte Schule: Eine Kampfkunst, die vor 1868 (Meiji-Restauration) gegründet wurde und deren Stammbaum (Soke) bis vor diese Zeit nachweisbar ist. Meist mit eher militärischen Grundlagen/Hintergründen und Techniken. Im Gegensatz dazu die Gendai (Neuen Kampfkünste)
- Koshi
Hüfte
- Koshita
Rückenplatte des Hakamas
- Koshi nage

Aikido-Wurftechnik: Hüftwurf

Koshirae

Gesamte Montur eines Schwertes (Katana, Iaito) oder Messers (Tanto) inklusive Griff (Tsuka), Scheide (Saya), Stichblatt (Tsuba), etc. ...

Kote

Unterarm; auch Zenwan - im Aikido nicht gebräuchlich

Kote gaeshi

Aikido-Wurf und Haltetechnik: Drehung des Handgelenks (Kote: Unterarm, Gaeshi: kommt von Kaesu - zurückleiten. Der Unterarm wird gedreht und zum Partner zurückgeleitet)

Kuzure

Variante, Abart, gelockert (-e Ausführung einer Technik)

Kubi

Kopf

Kubi shime

Angriffsform: würgen

Kumitachi

Kata (vordefinierter Bewegungsablauf) - als Partnerübungen mit dem Schwert (Kumi: Paar, Tachi: Schwert)

Kumijo

Kata (vordefinierter Bewegungsablauf) - als Partnerübungen mit dem Jo (Kumi: Paar, Jo: Stock)

Kuruma

Horizontaler Schnitt mit dem Bokken meist auf Brusthöhe (wörtlich: Rad)

Kuzushi

Gleichgewichtsbruch

Ko tai

statische Trainingsmethode oder Arbeitsweise (Grundschule, 1. Stufe von 4 Stufen: Ko tai, Ju tai, Eki tai, Ki tai)

Kongo

Stellung: Schwert vertikal vor dem Gesicht

Kotai

wechseln (allgem. z.B.: Partnerwechsel, Technikwechsel)

Kyo

Prinzip, Art (z.B.: Ik-kyo)

Kyusho Jitsu

Die Kunst der Vitalpunkte: Kampfkunst unter Ausnutzung von Schmerz- und Vitalpunkten. Diese Punkte sind vergleichbar mit dem Shiatsu

Kyu

Schülergrade (6.-1.) Umgangssprachlich: Weissgurt: im Gegensatz zu anderen Budosportarten wird im Aikido kein farbiger Gurt (z.B.: Gelb bis Braun) vergeben

Kyu

Zahl: Neun

Maai (Ma ai)

Abstand, Distanz

Mae

nach vorne oder als Richtung: Vorwärts

Mae geri

Angriffsform: Fußtritt nach vorne

Mae-no-sen (Sen-no-sen, Go-no-sen)

Die Initiative übernehmen (Angreifen bevor der Andere dies tut)

Mae ukemi

Vorwärtsrolle, auch: Zenpo (kaiten) ukemi

Maki

einrollen, eindrehen

Massugu

geradeaus

Mata

Oberschenkel

Matadachi

seitlicher Schlitz im Hakama

Mate

Kommando: Warten

Mawashi

Drehung, drehen

Mawashigeri

Halbkreisfußtritt

Mawatte

Kommando: Weitermachen

Men

Vorderseite, auch Kopf

Menkyo Kaiden

Alte Graduierungsbezeichnung: Zertifikat und Titel desjenigen, dem alle Geheimnisse vorbehaltlos übermittelt wurden (vergleichbar mit dem 8.Dan)

- Migi
Rechts oder nach Rechts
- Misogi
Reinigungszeremonie
- Mitori-geiko
Trainingsmethode: geistiges Verinnerlichen der Techniken
- Mokuso
Meditation (Moku: Stille, So: Denken), im Aikido am Beginn (um sich auf das Training vorzubereiten und den Alltag hinter sich zu lassen) und am Ende des Trainings (um es noch einmal zu reflektieren) im Seiza.
Die Augen werden dabei nicht wie oft geschrieben ganz geschlossen sondern man fixiert bei der Meditation einen Punkt ca 3 Meter vor sich auf der Tatami.
- Mon
Logo, Emblem, Zeichen, Wappen. Findet man in Form eines Vereins/Verbandslogos als Aufnäher auf Kimonos (Gi).
Übliche Position entweder auf der Brust oder den Ärmeln.
- Mondo
Lerngespräch zwischen Meister und Schüler
- Monouchi
Die letzten 20 cm einer Waffe (Jo oder Bokken), mit denen man das Ziel treffen soll
- Moro
zusammen (z.B.: Morote Dori)
- Mudansha
Allgemeine Bezeichnung für Schüler- bzw. Kyugrade
- Mune (Muna)
Brust oder Rückseite des Katana (Schwert)
- Mune tori (Mune tori, Muna dori)
Angriffsform: Greifen des Kimonos auf Brusthöhe
- Musubi
Vereinigung
- Nage
Allgemeine Bezeichnung für Wurf oder Werfer (auch Tori)
- Nage waza
Allgemeine Bezeichnung für Wurftechniken, im Gegensatz zu Katame Waza (Fixierungstechniken)
- Naname
Diagonal
- Nanba aruki
Samuragang. Gehbewegung, bei der sich nicht wie heute die Arme gegengleich zur Fußbewegung bewegen, sondern der rechte Arm mit dem rechten Fuß (und umgekehrt) mitschwingt. In der Edoperiode sehr beliebte und energiesparende Gehweise. Im Aikido (und anderen Kampfkünsten) sind diese Prinzipien heute noch in der Hamni Position bzw. im Tai Sabaki sichtbar.
- Ni
Zahl: zwei
- Nidan
2.Dan: Der Schüler hat den Weg grundsätzlich erkannt, weiß worauf es ankommt, ist sich aber noch nicht sicher, ob er diesen auch mit aller Konsequenz beschreiten soll: "der Schüler ist auf dem Weg". Danprüfung - technisches Programm
[[download/Aikido-Danpruefung-technisches-Programm-EAF.pdf](#)]
- Ninindori
Aikidotechniken bzw. Übungen gegen zwei Angreifer
- Nikkyo (Kotemawashi, Nikajo, Kotemaki)
Aikido-Halteteknik: 2. Prinzip
- Nodo
Kehle
- Nyumon
Aufnahme in ein Dojo als Schüler, Wörtlich: Durchschreiten des Tores
- O
Groß, am Wortanfang
- Obi
Gürtel
- O Sensei
Großer Meister (allgemeine Bezeichnung für Ueshiba Morihei)
- Oi Uchi
Weiterer Schlag, zusätzlicher Schlag
- Oi Tsuki
"gleichseitiger Fauststoss": Arm und vorderer Fuss auf der gleichen Seite, z.B. rechter Fuss geht vor, dabei Fauststoss mit rechts
- Okuden
Alte Graduierungsbezeichnung: gründliche Überlieferung der wesentlichen Lehren (vergleichbar mit dem 6.Dan)

Omote (Omo-te)

Richtung: nach vorne, auch Vorderseite

Onegai shimasu

(um etwas) bitten (z.B. gemeinsames trainieren)

Osae waza

Allgemeine Bezeichnung für Halte- bzw. Fixierungstechniken. Katame waza: Techniken, die in einer Fixierung enden

Otagai ni rei

Gegenseitiges begrüßen im Aikido von Trainierenden.

Als Kommando am Beginn und am Ende des Trainings oder ohne Kommando vor/nach jeder Technik

Otomo

Schüler, der einen Sensei (Lehrer) bei seinen Reisen begleitet und sich um sein Gepäck, Unterkunft, etc... kümmert.

Meist, aber nicht immer ein Uchi Deshi. Wird daher oft mit diesen verwechselt.

Otoshi

fallen, stürzen

Oyo-Waza

Angewandte Technik, eine Grundtechnik (Kihon) wird für eine Situation oder einen Partner (z.B. des Größe, Gewicht, Position) adaptiert.

Randori

Übungsablauf mit mehreren Ukes und freien Techniken

Rei

Verbeugung, allgemeiner auch Höflichkeit

Reigi (Reishiki)

Etikette (allgem.)

Ritsurei

Verbeugen im Stehen

Roku

Zahl: Sechs

Rokudan

6. Dan

Ryo

Zwei (z.B. Ryo kata dori)

Ryo kata dori

Angriffsform: halten beider Schultern von vorne

Ryote dori

halten beider Hände des Toris mit beiden Händen

Ryo hiji dori

Angriffsform: halten beider Ellbogen von vorne

Ryu

(Kampfkunst-)Schule, Kampfkunststil oder -stilrichtung

Sabaki

Allgemeine Bezeichnung für bewegen, drehen, Grundbewegungen. z.B.: Tai-Sabaki, Te-Sabaki, Ashi-Sabaki

San

Zahl: Drei

Sandan

3.Dan: Der Lehrer erkennt den Träger als echten Schüler an ("anerkannter Schülers"), der Schüler ist auf den Weg.

Danprüfung - technisches Programm [[download/Aikido-Danpruefung-technisches-Programm-EAF.pdf](#)]

Sankaku

Dreieck (z.B.: als Eingang/Eintreten: Sankaku no Irrimi)

Sankyo (Kotehineri, Sankajo, shibori-kime)

Aikido-Halteteknik: 3. Prinzip

Satori

Erleuchtung

Saya

Schwertscheide

Saya no uchi

mit dem Schwert in der Scheide: Zusatzbezeichnung bei Katas oder Techniken im Aikiken, bei denen das Schwert nicht gezogen wird

Seigan

Normaler Schritt

Seika Tandem (Hara)

Körperschwerpunkt (Körperzentrum) und Kraftzentrum im Unterbauch zwei Fingerbreit unterhalb des Bauchnabels gelegen, auch Hara genannt

Seishin

geistige Reife (hochgraduierter Lehrer ab 7.Dan)

Seiza

Sitzen, bzw. Knien (siehe auch Kiza und Agura) mit nicht aufgestellten Zehen

Sekininsha

Betreuer, Verantwortlicher z.B. für einen Verband oder ein Land

Sen-no-sen (Mae-no-sen, Go-no-Sen)

Die Initiative übernehmen (Angreifen bevor der Andere dies tut)

Sensei

Allgemeine Bezeichnung (Titel) für Lehrer (wörtlich: Sen: vorher, Sei: geboren; jemand, der älter ist). In Europa (im Gegensatz zu Japan) nur für höhergraduierte Personen (Shihan) gebräuchlich. In Japan ist auch ein Volksschullehrer ein Sensei in seinem Beruf.

Sensei ni rei

Verbeugung vor dem Sensei bzw. Begrüßung des Sensei (Lehrer).

Im Aikidotraining meist am Beginn und am Ende des Trainings (event. als Kommando) nach der Meditation (Mokuso) und "Shomen ni rei" im Seiza

Sempai

Trainierender (im Gegensatz zum Anfänger - Kohai - bereits erfahrener Schüler; in der Hierarchie älterer Schüler)

Shi

Zahl: Vier

Shi uchi kotae

Wechsel der Waffen bzw. Wechsel der Seiten (Tausch zwischen Uchidachi und Shidachi) bei Waffenkatas (u.a. Jodo), (dachi: Stand, Stellung)

Shiburi

Auswringen. Drehen der Hände nach innen über den Griff beim Schnitt mit dem Bokken/laito

Shichi

Zahl: Sieben

Shidachi

Tori (Angegriffener) bei Jo/Bokken Katas. Ursprünglich immer der Niedergraduierte (z.B.: Jodo), wörtlich: aufnehmendes Schwert (dachi: Stellung, Stand)

Shidoin

Titel: Lehrer oder Trainer mit Prüfungsberechtigung. In Europa meistens Personen mit 4.-5. Dan. Mittlere Stufe der "Trainerleiter": Fuku-Shidoin - Shidoin - Shihan

Shihan

Langjähriger Trainer (auch Sensei), der meist ein (od. mehrere) Land(er) oder Organisationen technisch zu betreuen hat. In Europa meistens Personen ab 6. Dan. Oberste Stufe der "Trainerleiter": Fuku-Shidoin - Shidoin - Shihan. Shi: Lehrer, Han: Mensch

Shihandai

Ehrenplatz des Shihan im Dojo

Shiho Dosa

Aufwärmübung: Ausatmen und in verschiedene Richtungen schneiden

Shiho-Giri

Schwertschnitte in die vier (Himmels)Richtungen (Giri: Schnitt). Siehe auch Zenpo-giri: 2 Richtungen, Happo-giri: 8 Richtungen

Shiho nage

Aikido-Wurftechnik: 4 Richtungswurf

Shikaku

Stellung, in der ein weiterer Angriff des Ukes nicht (schlecht) möglich ist und Tori ihn leicht unter Kontrolle bringen kann.

Shikko

Kniegang, Fortbewegung im Knien (Shitsu: Knie, ko: gehen)

Shime

Angriffsform: würgen

Shimoza

Im Dojo gegenüberliegende Seite der Kamiza, niedere Seite des Dojo

Shimoseki

Im Dojo gegenüberliegende Seite der Shimoseki, vom Eingang aus gesehen links, niedere Seite

Shinai

Bambusschwert, findet vor allem im Kendo Verwendung

Shinden

Altar in einem Dojo (Ehrenplatz)

Shinken

scharfes Schwert

Shinto

Japanische Religion

Shinzen ni rei

Verbeugung vor dem Schrein (Shinzen)

Shisei

Allgemeine Bezeichnung für Position, Haltung, Positur oder Stellung. Dabei kann sowohl die Äussere als auch die Innere Haltung gemeint sein.

Shitsu

Knie

Shizentai

Natürliche aufrechte, gelassene und aufmerksame Haltung (Füße parallel und schulterbreit, tiefer Schwerpunkt)

Shochu geiko

Training in der Hitze (im Sommer). Gegenteil: Kan Geiko

Shodan

1. Dan: Die technischen Grundlagen sind gelegt. Der "Suchenden auf dem Weg". Danprüfung - technisches Programm
[download/Aikido-Danpruefung-technisches-Programm-EAF.pdf]

Shoden

Alte Graduierungsbezeichnung für die erste Überlieferung dessen, was man weitergibt, um anzufangen (vergleichbar mit dem 1.Dan)

Shomen

nach vorne, vorne oder als Richtung: gerade aus. Im Dojo jene Seite, auf der sich die Kamiza befindet.

Shomen ni rei

Gemeinsame Verneigung (des Lehrers/Sensei) und der Schüler vor der Kamiza (Shomen) nach der Meditation (Mokuso). Dabei dreht sich der Trainer zur Kamiza.

Im Aikido am Beginn und am Ende des Trainings (event. als Kommando) im Seiza.

Die Bedeutung dieses Grußes ist ein philosophischer: das man sich als Trainingsgemeinschaft vor etwas gemeinsamen bzw. höheren verneigt, bzw. den Senseis die Ehre erweist, die vor einem diesen Weg gegangen sind.

Auch: Joseki ni rei, Kamiza no rei

Shomen uchi (Men uchi)

Angriffsform: Schlag mit der Handkante von oben Richtung Kopf

Shoshin (Sho shin)

Ein Konzept im Zen-Buddismus und bedeutet Anfängergeist: Es bezieht sich damit auf die Haltung unvoreingenommen, offen und frei von Vorurteilen an ein Thema oder an eine Sache heranzugehen

Shu-Ha-Ri

Drei Stufen der asiatischen Lernmethode: Shu (Lernen der Form): befolgen, beschützen; Ha (Zerreißen): abweichen, überschreiten; Ri (entfernen): eigene Formen finden

Shugyo

intensives (körperliches und geistiges) Training bzw. Studium (einer Kampfkunst), bei dem man auch an die Grenzen der Belastbarkeit geht.

Shuku

Unterkunft

Sode dori

Angriffsform: Greifen unter dem Oberarm

Soke

Bezeichnung für einen Leiter eines Budostils oder einer Stilrichtung

Soto

außen oder als Richtung: nach Außen

Suburi

Üben eines Grundschlages oder -Schnitt mit den Waffen (z.B. jo-suburi), dient der Kräftigung und Automatisierung

Suburito (Furibo)

Schweres Holzschwert, dient zur Verbesserung der Schneidebewegungen, ca. 900-1200 Gramm. Ein extrem schweres Suburito wird auch Furibo genannt und ist bis zu 3 kg schwer.

Sudori nage

Aikidotechnik: Wurf des Ukes, indem man während des Angriffs unter dem Uke durchtaucht und mit seinem Körper die Beine des Ukes wegfeht (Sudori: knien, beugen). vor allem bei dynamischen Angriffen (Tsuki, Yokomen-, Shomen-Uchi).

Suihei

Horizontal, waagrecht

Suihei Uchi

Waagrechter Schlag/Stoß (auch mit Tanto)

Suki (Tsukuri)

Öffnung. Eine Position oder Gelegenheit (durch richtiges Timing, Unaufmerksamkeit, Psychische Überlegenheit, ...), einen Angriff oder eine Aikidotechnik auszuführen, weil der Partner offen ist, d.h. eine schlechte Position eingenommen hat, in der ein Angriff bzw. eine Aikidotechnik möglich ist. (auch: Tsukuri)

Sumi

Ecke

Sumimamsen

Entschuldigung (um Aufmerksamkeit zu erwecken)

Sumi-otoshi

Eckenkippwurf

Sutemi waza

Opferwurf (Selbstfalltechnik): Uke wird geworfen, weil sich Nage selbst auf den Boden begiebt und den Partner mitzieht

Suwariwaza (Idori)

Allgemeine Bezeichnung für Techniken die im Knien ausgeführt werden

Suwatte

Kommando: Niedersitzen

Tabi

Japanische Socken (werden im Dojo getragen)

Tachi

Stehen

Tachi dori

- Sammelbegriff für Aikidotechniken zum Entwaffnen bei einem Schwertangriff
- Tachi no Tachi
Schwert gegen Schwert. Im Aikido meistens Bokken gegen Bokken. Aikidotechniken, bei denen beide Partner mit Bokken arbeiten. Als Kata oder zum Entwaffnen des Ukes.
- Tachi waza
Bezeichnung für Techniken, die im Stehen ausgeführt werden
- Tai
Körper
- Tai Chi Chuan
Aufwärmübung: Atemübung mit geschlossener und offener Hand
- Tai no henko
Basistechnik: Drehung des Körpers um 180 Grad
- Tai sabaki
Grundbewegungen des Körpers (Veränderung der Körperstellung): Tai: Körper, Sabaki: bewegen
- Taiso
Gymnastik, Aufwärmen (Tai: Körper, so: stärken)
- Tameshi Giri
Schwertprobe, Schwertschnitttest
- Tambo
ein kurzer Holzstock (unter 100 cm lang). Ähnliche Verwendung wie der Hanbo
- Tanto
(Holz)Messer
- Taninzugake
Angriff von mehreren Personen (Ta: viele; Nin: Personen; Ninzu: Eine Anzahl von Personen; Taninzu: Eine große Anzahl von Personen; Gake: gegen)
- Tanto dori
Sammelbegriff für Aikidotechniken zum Entwaffnen bei einem Messerangriff
- Tatami
(Trainings)Matte, ursprünglich aus Reisstroh, heute Kunststoff
- Tatte
Kommando: Aufstehen
- Tate Hiza (lai hiza)
Halbknie-sitz (ein Unterschenkel aufgestellt), vor allem im laido gebräuchlich
- Te
Hand
- Te gatana (Tegatana)
Schwerthand (Arme bogenförmig vor dem Körper), auch Handkante
- Te sabaki
Grundbewegungen der Hände (Veränderung der Handstellungen)
- Te waza
Handtechniken, waffenlose Techniken: im Gegensatz zu Techniken, die mit einer Waffe ausgeführt werden
- Tekubi
Handgelenk
- Tekubi Junan Undo
Aufwärmübung: Dehnen der Handgelenke
- Ten
Drehen
- Tenchi Nage
Aikido-Wurftechnik: Himmel und Erde Wurf
- Tenkai
Bewegung: 180 Grad Drehung auf den Zehenballen um in die entgegengesetzte Richtung zu blicken
- Tenkan
Bewegung: ausweichen und drehen, als Einleitung und Beginn einer Aikidotechnik; allgemein auch drehen
- Tenkan ashi
(Fuß-) Bewegung bei Tenkan
- Tenugui
Schweisstuch
- Tenouchi (Te no uchi)
Schwerthaltung: der Richtige Griff des Schwerts mit den Händen und die Hand-/Armhaltung (Te: Hand, No: in, Uchi: innen - Schwert in der Hand)
- To (Katana, Ken)
japanisches Schwert
- Tobu Ukemi
gesprungenes Ukemi, Rolle oder Sprung ohne Bodenkontakt, "High fall", meist bei Würfen wie Kote gaeshi oder Shiho nage (Tobu: springen, fliegen)
- Tokui Waza
Lieblingstechnik, Spezialtechnik: Technik (Wurf) die man gut kann (kennt) bzw. mit deren Anwendung man Vertraut ist
- Tokonoma

- Erhöhter Platz (im Dojo), neben dem Altar
- Toma Katate uchi
weiter einhändiger Rundumschlag über den eigenen Kopf mit dem Jo
- Tori (Nage)
Angegriffener; derjenige Partner, der die Technik ausführt; kommt von Turo (Aufnehmen): jene Person, die die Energie des Angreifers aufnimmt
- Tori fune (Ameno -)
"Ruderübung", am Beginn des Aufwärmens. Auch Teil des Misogi: Symbolisches Reinigungsritual aus der Shinto Religion
- Toru
ergreifen, nehmen, aufnehmen; Im Aikido jene Person, die die die Angriffsenergie aufnimmt
- Tsuba
Stichblatt zwischen Schwertklinge und Schwertgriff
- Tsugi Ashi
Bewegung: Schrittbewegung, bei denen die Füße in der selben Reihenfolge verbleiben
- Tsuka Ate
Schlag mit dem (Ende des) Schwertgriff (Tsuka)
- Tsuki
Angriffsform: Schlag, Stoß
- Ura
zurück, auch weiterleiten, drehen
- Uchi
Richtung: nach Innen, innen
- Uchi
Allgemeine Bezeichnung für einen Schlag
- Uchi deshi
Aikidoka, der im Haus des Trainers längere Zeit lebt (wohnt). (Uchi: innen, Deshi: Schüler)
- Uchikomi-geiko
Trainingsmethode mit einem fortgeschrittenen Partner ohne Ukemi zum automatisieren von Eingängen und Technikabläufen
- Uchidachi
Uke (Angreifer) bei Jo/Bokken Katas. Ursprünglich immer der Höhergraduierte (z.B.: Jodo), wörtlich: schlagendes Schwert (Uchi: Schlag, dachi: Stand, Stellung)
- Ude
Arm
- Udekimenage (Hijikimenage)
Aikido-Wurf und Haltetechnik: Arm-Festhaltewurf - Ellbogenhebel
- Ude-Garami
Aikidohaltetechnik: Unterarmfixierung / Hebel ähnlich dem Nikkyo. (Ude: Unterarm, Garami: drehen)
- Ude-Hishigi
Aikidohaltetechnik: Armsteckhebel, Überstecken des Arms vor Allem beim Entwaffnen.
- Uke
Angreifer, kommt vom jap. ukeru: erledien, empfangen, d.h. die Person empfängt eien Technik
- Ukemi
Allgemeine Bezeichnung für Fall- und Rolltechniken
- Ukeru
erledien, empfangen (Uke)
- Undo
Allgemeine Bezeichnung für Bewegung oder (Grund)Übungen. Im Gegensatz zu einer Technik (Waza)
- Ushiro
hinten oder als Richtung: nach hinten
- Ushiro (katate) eri dori
Angriffsform: Halten des Kragens von hinten
- Ushiro geri
Fußtritt nach hinten
- Ushiro haga hijime
Angriffsform: umklammern (umschlingen) beider Arme des Tori von hinten, wobei diese gleichzeitig nach oben gedrückt werden (vgl.: "Doppel-Nelson" im Ringen)
- Ushiro hiji dori
Angriffsform: halten beider Ellbogen von hinten
- Ushiro kakae dori
Angriffsform: Umklammerung des Tori von hinten auf Höhe der Brust mit beiden Armen des Ukes. Meist werden dabei auch die Arme des Tori auf Höhe des Ellbogens mit umklammert.
- Ushiro Kiriotoshi
Schnittwurf Uke wird über seinen hinteren Irimipunkt geworfen (kiri: schnitt otoshi: fallen, stürzen)
- Ushiro kubi shime
Angriffsform: Würgen von hinten
- Ushiro kubi shime kata tori

- Angriffsform: Würgen von hinten, gleichzeitiges Halten einer Hand
- Ushiro ryote dori
Angriffsform: Griff beider Handgelenke des Partners von hinten mit beiden Händen
- Ushiro Shikko
Rückwärtsgehen auf den Knien, Kniegang rückwärts, Fortbewegung im Knien
- Ushiro tekubi tori
Angriffsform: halten beider Handgelenk von hinten
- Ushiro Tsuki
Stoß oder Schlag nach hinten mit den Waffen (Jo, Bokken)
- Ushiro ukemi
Rückwärtsrolle (auch: Koho ukemi)
- Ushiro waza
Sammelbezeichnung für Angriffe von hinten
- Uwagi
Kimonojacke
- Waka Sensei
Allgemein: Junger Meister; Sohn des Soke. Im Aikido: Sohn des Doshu
- Wakarimasu
Ich habe verstanden
- Waki
Achselhöhle
- Waki Kamae (Waki Ganme)
Stellung: Schwert schaut nach unten und zurück (hinten), Tsuka in Hüfthöhe, die Länge des Schwertes bleibt damit dem Partner verborgen
- Wakizashi
japanisches Kurzsword
- Waza
Allgemeine Bezeichnung für Technik(en). Im Gegensatz zu Undo: Bewegung oder (Grund)Übungen
- Yame
Kommando: Stop, Ende der Übung
- Yari
Lanze, Speer
- Yondan
4. Dan: Der Schüler hat die Grenzen des körperlichen Trainings erreicht: er ist "technischer Experte". Er muß jetzt andere Möglichkeiten und Wege finden, um sich zu verbessern. Danprüfung - technisches Programm [download/Aikido-Danpruefung-technisches-Programm-EAF.pdf]
- Yubi
Finger
- Yoi
Kommando: vorbereiten, fertig machen (für eine Technik, Übung oder Kata)
- Yoko
Richtung: seitlich, horizontal
- Yoko Ukemi
Seitwärts fallen oder rollen
- Yokomen uchi
Angriffsform: Schlag mit der Handkante gegen die Kopfseite
- Yoku uchi
Angriffsform: Schlag seitwärts
- Yonkyo (Tebukiosai, Yonkajo)
Aikido-Halteteknik: 4. Prinzip
- Yudansha
Sammelbezeichnung für Danträger
- Yukuri
Kommando: Langsam
- Yuri yaka ni
Kommando: Beruhigen (Atem, Training)
- Zafu
Japanisches Meditationskissen
- Zanshin
Kurze Kontrolle oder Innehalten nach Beendigung der Aikido Technik (geistige Aufmerksamkeit)
- Zarei
Verbeugung aus dem Sitzen oder Knien
- Zen
Teil des Buddhismus
- Zengo-Giri
Schwertschnitte in zwei Richtungen jeweils mit einer 180 Grad Drehung (Giri: Schnitt). siehe auch: Happpo-giri (8 Richtungen), Shiho-giri (4 Richtungen)
- Zenpo

nach vorne

Zenpo (kaiten) ukemi

Vorwärtsrolle, auch: Mae ukemi

Zenwan

Unterarm, (im Aikido nicht gebräuchlich. Hier wird Kote verwendet

Zori

japanische Reisstroh- oder Bambussandalen

Zubon

Kimonohose

Last Update: 11/16/2018 1:44:22 PM

© by info@aikido-linz.at [mailto:info@aikido-linz.at] 1997 - 2018, Infotelefon: (0676) 33 0 33 55 [tel:+436763303355]