

## Häufig verwendete japanische Begriffe im Aikido

### Allgemein:

Aikido	Die drei Silben bedeuten sinngemäß: Der Weg (DO) zur Harmonisierung (AI) mit der universellen Energie (KI)
Dojo	Ort zum Üben des Weges
„Onegai shimasu“	höfliche Bitte um Unterweisung; meist zu Beginn des Unterrichtes gemeinsam gesprochen
„Domo arigato gozaimashita“	höfliches Danke für Unterweisung; meist am Ende des Unterrichtes gemeinsam gesprochen
Kamae	Haltung, Stellung
Maai	richtiger Abstand zweier Personen
Irimi	Vorwärtsbewegung mit Eintreten
Tenkan	Drehbewegung
Shikko	auf den Knien gehen
Kata	bestimmtes Bewegungsmuster, das allein, zu zweit oder in der Gruppe geübt wird
Tori oder Nage	Person, die die Technik (Wurf/Immobilisierung etc.) ausführt
Uke	Person, die die Technik empfängt
Ukemi	Fallen oder empfangen von Würfen
Mae ukemi	vorwärts fallen/abrollen
Ushiro ukemi	rückwärts fallen/abrollen
Suware waza	knienende Techniken
Tachi waza	stehende Techniken
Jiyu waza	freie Wahl der Techniken
Hanmihandachi	stehender Uke greift in Seiza sitzenden Tori an
Omote	vor dem Angreifer
Ura	hinter dem Angreifer

### Bezeichnungen für Angriffsformen:

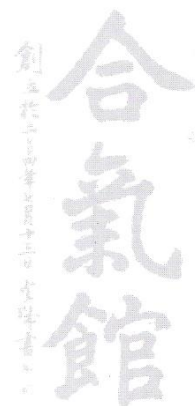
Shomenuchi	Schlag mit Handkante Richtung Vorderseite des Schädels
Yokomenuchi	Schlag mit Handkante Richtung Schläfe
Katatedori	Partner mit einer Hand am Handgelenk greifen
Aihanmi	symmetrische Stellung (beide Partner haben dieselbe Körperseite vorne, z.B rechts-rechts, links-links)
Gyakuhanmi	spiegelbildliche Stellung (beide Partner haben unterschiedliche Körperseiten vorne, z.B. rechts-links, links-rechts)
Ryotedori	Partner an beiden
Handgelenken greifen	
Morotedori	Partner mit beiden Händen an einem Handgelenk greifen
Ushiro ryotedori	Partner an beiden Handgelenken von hinten greifen
Katadori	Partner bei der Schulter greifen
Katadori menuchi	Partner mit einer Hand bei der Schulter ergreifen und mit der anderen Hand einen Schlag Richtung Kopf führen
Tsuki	auch: Atemi – Stoß oder Schlag (in Richtung auf den: Jodan - oberen, chudan - mittleren, gedan - unteren Körperbereich)
Shomen tsuki	gerader Fauststoß von vorne
Munadori	Griff zum Revers
Kubishime	Würgen von hinten
Tantodori	Angriff mit einem Messer (Tanto)
Tachidori	Angriff mit einem Schwert (Bokken)
Jodori	Angriff mit einem Stock (Jo)

### Bezeichnungen für Wurf-/Immobilisierungstechniken:

#### „Nage“ = Wurf

Shihonage	Tenshinage	(Himmel-Erde-Wurf)
Ikkyo (1.)	Kotegaeshi	
Nikyo (2.)	Koshinage	
Sankyo (3.)	Kokyunage	(Atemwürfe)
Yonkyo (4.)	Kaitennage	
Gokyo (5.)	Kokyuho	
Iriminage		

zusammengestellt durch Bertram Wohak 5.Dan Aikikai



Vereinsadresse: Aikikan Biberkor e.V.  
Taxisstr. 56 80637 München  
Tel + Fax 089-54781512  
Email: info@aikikan-biberkor.de  
Internet: www.aikikan-biberkor.de

Dojo-Adresse: Sporthalle des FSV Höhenrain  
Bussardweg 3, 82335 Berg – Höhenrain  
Vorstand: Ludwig Meitzner,  
Matthias Schrödl, Bertram Wohak  
Anerkennung der Gemeinnützigkeit liegt vor

Bankverbindung  
Raiffeisenbank  
südöstlicher Starnberger See  
Bankleitzahl 701 693 31  
Kontonummer 822 493

Vereinsregister 1339 beim  
Amtsgericht Starnberg