



Begriffe in unserem Aikido-Training

In diesem Dokument werden nur die häufigsten Begriffe unseres Trainings aufgelistet. Eine sehr gute alphabetische Auflistung findet sich auch im [Aikido-Lexikon der ufa-Fabrik](#).

Zur Aussprache der Umschrift mit lateinischen Buchstaben siehe [Wikipedia: Hepburn-System](#).

Ein Klick auf den Lautsprecher  lädt die Aussprache als .mp3-Datei herunter.

Begrüßung & Verabschiedung

 o negai shimasu	お願いします	um etwas bitten
 dômo arigatô gozaimashita	どうも有り難うございました	vielen Dank

Richtungen & Körperseiten

 omote	表	Vorderseite (Bewegung vor dem Partner)
 ura	裏	Rückseite (Bewegung in den Rücken des Partners)
 mae	前	(nach) vorne
 ushiro	後ろ	Rückseite, (nach / von) hinten

Bewegungsformen

 tai sabaki	体捌き	Körperbewegung (Drehung in zwei Schritten um 180 Grad)
 irimi	入り身	mit dem Körper eintreten (Bewegung nach vorne)
 tenkan	転換	(Richtungs-) Änderung (Drehung auf dem vorderen Fuß um 180 Grad)
 ukemi	受け身	Fallschule

Rollen

☞ uke	受け	Angreifer (Empfänger der Technik)
☞ nage bzw. ☞ shite	投げ 仕手	Verteidiger (Werfende / Ausführende einer Technik)

Positionen

☞ hanmi	半身	seitlich stehend, nur den halben Oberkörper anbietend
☞ ai hanmi	相半身	sich in gleicher Stellung mit halb-zugewandtem Körper gegenüberstehen (punktsymmetrisch)
☞ gyaku hanmi	逆半身	sich in umgekehrter Stellung des Partners mit halb-zugewandtem Körper gegenüberstehen (spiegelsymmetrisch)
☞ hantachi	半立ち	halber Stand, ein Knie ist auf dem Boden

Angriffe

☞ katate tori	片手取り	ein Handgelenk greifen
☞ ryôte tori	両手取り	beide Handgelenke greifen
☞ mune tori	胸取り	Griff ans Revers / zur Brustgegend
☞ kata tori	肩取り	(Anzug) an der Schulter greifen
☞ kubi shime	首締め	würgen
☞ tsuki	突き	gerader Stoß (zum Bauch)
☞ shômen uchi	正面打ち	gerader Schlag von vorne auf den Kopf
☞ yokomen uchi	横面打ち	diagonaler Schlag an die Seite des Kopfes

Waffen

☞ katana	刀	(Haupt-) Schwert
☞ bokken	木剣	Holzschwert (in Länge des Hauptschwertes)
☞ wakzashi	脇差	kürzeres Schwert, Nebenschwert
☞ tantô	短刀	Messer

Verteidigungen, Hebel & Würfe

<ul style="list-style-type: none"> ☞ ikkyô, ☞ nikyô, ☞ sankyô 	<ul style="list-style-type: none"> 一教, 二教, 三教 	erste, zweite, dritte Form (Handgelenks- und Armhebel)
☞ kokyû nage	呼吸投げ	Atem(kraft)wurf
☞ shihô nage	四方投げ	Vierrichtungswurf
☞ tenchi nage	天地投げ	Himmel-und-Erde-Wurf
☞ irimi nage	入身投げ	Körpereintrittswurf
☞ kaiten nage	回転投げ	Rotationswurf
☞ koshi nage	腰投げ	Hüftwurf
☞ kote gaeshi	小手返し	Umdrehen des Unterarms
☞ sumi otoshi	隅落し	Eckkipwurf
☞ atemi	当て身	Schlag, Stoß

Allgemeines

☞ aikidô	合気道	Aikido
☞ tendô-ryû	天道流	Schule des Himmelsweges (unsere Stilrichtung)
☞ keiko	稽古	Üben, Training
☞ seiza	正座	Kniesitz
☞ shikkô	膝行	Gehen auf Knien
☞ waza	技	Technik, Übungsform
☞ ...hô	法	Übung (z.B. kokyû hô, tenkan hô)
☞ sensei	先生	Lehrer
☞ waka sensei	若先生	junger Lehrer
☞ shômen	正面	Vorderseite (des Trainingsortes), wo die Kalligraphie hängt
☞ dôjô	道場	Ort zum Studium des Weges