

# Kleines Aikido-Lexikon

合  
氣  
道

**Ai** Liebe, Harmonie

**Ki** geistige oder universale Kraft

**Do** Weg, Entwicklung

Agura	Schneidersitz
Ai-hanmi	diagonales Fassen, Partner gleichseitig zueinander
Aikidoka	Sammelbegriff für alle Aikidotreibende
Ashi	Fuß, Bein
Ashi-Sabaki	gradlinige Bewegung
Atama	Kopf
Atemi	Schlag auf empfindliche Punkte des Körpers
Ayumi ashi	Normale Gehbewegung
Bokken	Holzsword
Budo	Der Weg des Kriegers
Budoka	Jemand der Budo praktiziert
Bushi	Krieger, Samurai
Bushido	Ehrenkodex des Kriegers ( Samurai )
Chudan	Mittlerer Bereich
Dan	graduierter Meister ( geprüft wird vom 1. bis zum 5.Dan )
Do	Rumpf, Taille
Dojo	Übungshalle mit Matten (Der Ort des Weges)
Eri	Kragen
Gedan	Unterer Bereich
Gi, Keiko-Gi	Aikido-Anzug
Gyaku-hanmi	gegenüberliegendes Fassen, spiegelverkehrte Position
Hakama	Aikido-Hosenrock
Hana	Nase
Hanmi-hantachi	Der Uke steht, der Nage sitzt im Seiza
Hara	zwei- bis dreifingerbreit unter dem Bauchnabel
Hidari	Links
Hiji	Ellbogen
Hiza	Knie
Iaido	Der Weg des Schwertes, die Kunst das Schwert zu ziehen
Irimi	Eintreten
Jo	Stab, Stock
Jodan	Oberer Bereich
Judo	Der sanfte Weg
Jutsu	Die Kunst, die Technik, das System der Mittel z.B.: Jujutsu = die sanfte Technik
Kaeshi-waza	Gegentechnik

Kaiten	Drehen, rotieren
Kamae Migi – Kamae Hidari – Kamae	Stellung, Stand Grundstellung rechts Grundstellung links
Kamiza	Ehrendseite des Dojo mit dem Bild des Begründers, Altar für die Götter (Shinto Religion)
Kao	Gesicht
Karate	Der Weg der leeren Hand ( Kara = leer, Te = Hand )
Kata	Schulter
Kata	Form, Stil- und Perfektionsübung
Katame-waza	Haltetechniken
Katana	Metallschwert
Katate-tori Kokyu-ho (Irimi)	Handbefreiung mit „positivem Eingang“
Katate-tori Kokyu-ho (Tenkan)	Handbefreiung durch ausweichen, „negativer Eingang“
Kendo	Der Weg des Schwertes ( Schwertfechten )
Ki	geistige Kraft
Kiai	Schrei, Energiebündelung durch Ausatmen
Kokyo	Atemkraft mit Ki
Kokyu-ho in Za-ho	Atemkraftwurf sitzend (Aikido Sitz)
Kokyu-nage	Atemkraftwurf
Koshi	Hüfte
Kote	Handgelenk, Unterarm
Kohai	Rangniederer Schüler
Kubi	Nacken, Hals
Kubi-shime	Würgen, erwürgen, den Hals schließen
Kuchi	Mund
Kyu	Schülergrad, beginnend mit dem 5. bis zum 1. Grad ( Gürtelfarben gelb, orange, grün, blau, braun )
Kyudo	Der Weg des Bogens ( Kunst des Bogenschießens )
Maai	Abstand, Distanz, Abstand zum Partner
Mae	Vorne, vorwärts
Me	Auge
Migi	Rechts
Mimi	Ohr
Mokuso	Meditation (schweigendes Denken)
Mune	Brust, auch Revers
Nage	Verteidiger, derjenige der wirft (werfen)
Nage-waza	Wurftechniken
Obi	Gürtel
Omote	Die Vorderseite ( positive Seite )
Randori	Verteidigung gegen freien Angriff
Rei Shomen ni rei „onegaeshimasu“ „domo arigato gozaimashita“	Verbeugen, Begrüßung, Gruß, Danke Verbeugung nach vorn Vor dem Training: „lasst uns zusammen trainieren“ Nach dem Training: „vielen Dank“
Ronin	Samurai der nicht im Dienst eines Landesfürsten stand
Ryo	Beide
Sabaki	Bewegung, drehen, ausweichen
Samurai	Krieger, Mitglied des Ritterstandes im japanischen Feudalismus

Se, Senaka	Rücken
Seiza	Kniesitz
Sempai	Ranghöherer Schüler
Sensei O-Sensei	Meister Im Aikido gebraucht für den Begründer Morihei Ueshiba
Shikko	Auf den Knien gehen
Shime-waza	Würgetechniken
Shizentai	Grundstellung, natürliche Körperhaltung
Simoza	Seite der Schüler im Dojo
Soto	Außen
Suwari-waza	Uke und Nage knien
Tachi-waza	Uke und Nage stehen
Tai	Körper
Tai-Sabaki	Kreisbewegung
Tanden	Nabel, Bauch bzw. Körperschwerpunkt
Tanto	Messer
Tatami	Übungsmatte
Te	Hand
Tegatana	Schwerthand
Tekubi	Handgelenk, Unterarm
Tenkan	Ausweichen, wegdrehen
Tori	Nehmen, halten, greifen
Tsuki	Stoßen, stechen
Tsuki-ashi	Gleitschritt
Uchi	Innen
Uchi	Schlagen, hauen
Uchi-deshi	enger persönlicher Schüler
Ude	Arm, Ellbogen
Uke	Angreifer, derjenige der empfängt, der fällt (empfangen)
Ukemi Mae-ukemi Ushiro-ukemi Yoko-ukemi	Fallschule Vorwärtsfallschule Rückwärtsfallschule Seitwärtsfallschule
Ura	Die Rückseite ( negative Seite )
Ushiro	Hinten, die Rückseite
Waza	Technik, Fähigkeit
Yame	Halt, Stopp, Ende
Yoko	Seitlich, Seite, von der Flanke kommend
Yudansha	Schüler mit Meistergrad
Za-ho	Konzentrationsitz, Aikido-Sitz
Zanshin	Ausgeglichener und bewusster Zustand des Geistes
Zori	Japanische Sandalen

## Angriffe

Katate-tori Katate-tori ai-hanmi Katate-tori gyaku-hanmi	Griff einer Hand Griff einer Hand diagonal (rechts auf rechts) Griff einer Hand gegenüberliegend (rechts auf links)
Ryote-tori	2 Hände greifen 2 Handgelenke
Katate-ryote-tori	2 Hände greifen 1 Handgelenk
Kata-tori	Griff zur Schulter
Mune-tori	Griff zum Revers
Yoko-kubi-shime	Würgen von der Seite
Ushiro-ryokata-tori	Griff beider Hände von hinten an die Schulter
Ushiro-kakae-tori	Umklammerung von hinten
Ushiro-ryote-tori	Griff beider Hände von hinten
Ushiro-eri-tori	Griff von hinten an den Kragen
Ushiro-katate-tori-kubi-shime	Greifen einer Hand und würgen von hinten
Ushiro-kubi-shime	Würgen mit beiden Händen von hinten
Yokomen-uchi	Schräger Schlag von vorn
Shomen-uchi	Senkrechter Schlag von oben
Shomen-tsuki	Gerader Fauststoß von vorn Gedan - unteren Körperbereich Chudan - mittlerer Körperbereich Jodan - oberer Körperbereich
Kubi-shime / Yokomen-uchi	Würgen und schräger Schlag von vorne
Mune-tori / Yokomen-uchi	Griff zum Revers und schräger Schlag von vorne
Ushiro-kubi-shime/Yokomen-uchi	Würgen und schräger Schlag von hinten
Tanto-tori	Verteidigung gegen Messerangriffe
Jo-tori	Verteidigung gegen Stockangriffe
Jiyu-waza	Frei gewählte Techniken

## Katame-waza ( Festhaltetechniken am Boden )

Ude-osae ( ikkyo )	Armhebel-Haltegriff ( 1. Stufe )
Kote-mawashi ( nikyo )	Unterarmdrehhebel-Haltegriff ( 2. Stufe )
Kote-hineri ( sankyo )	Handdrehhebel-Haltegriff ( 3. Stufe )
Tekubi-osae ( yonkyo )	Armpressdrehhebel-Haltegriff ( 4. Stufe )
Ude-nobashi ( gokyo )	Armschlüssel ( 5. Stufe )
Ude-kimi-osae ( rokkyu )	Armstreckhebel-Haltegriff ( 6. Stufe )
Ude-garami	Armdrehhebel-Haltegriff

## Nage-waza ( Wurftechniken )

Shiho-nage	Schwertwurf
Kaiten-nage (uchi)	Schleuderwurf ( innen )
Irimi-nage	Innen- oder Eingangswurf
Aiki-otoshi	Aushebewurf
Kaiten-nage (soto)	Schleuderwurf ( außen )
Koshi-nage	Hüftwurf
Kote-gaeshi	Handgelenkaußendrehwurf
Koshi-nage-hiji-garami	Armkreuzdreh-Hüftwurf
Koshi-nage-kote-hineri	Handdrehhebel-Hüftwurf
Juji-garami	Armkreuzdrehwurf
Tenchi-nage	Himmel- und Erdwurf
Sumi-otoshi	Eckenkipwurf
Kokyu-nage	Atemkraftwurf
Ude-kimi-nage	Armstreckhebel-Wurf

## Zahlen von 1 bis 10

Ichi	1 ( Ikkyo )
Ni	2 ( Nikyo )
San	3 ( Sankyō )
Shi / Yon	4 ( Yonkyō )
Go	5 ( Gokyo )
Roku	6 ( Rokkyu )
Shichi	7
Hachi	8
Kyu / Ku	9
Ju	10

## Bekleidung beim Aikido

### Keiko-Gi

Der Keiko-Gi (kurz: "Gi") ist die übliche Trainingsbekleidung im Aikido und besteht aus Jacke (Uwagi), Hose (Zubon) und Gürtel (Obi). Da im Aikido als Beinkleid auch der Hakama getragen wird, ist der Gi sozusagen die "Unterwäsche".

Üblicherweise werden robuste Gis aus dem Judo benutzt, da es im Aikido viele Faßangriffe, Würfe und Techniken auf den Knien gibt.

## Hakama

"Hakama" ist das traditionelle Beinkleid der Samurai, im Prinzip ein "Hosenrock". Es wurde um 1600 entwickelt und diente als Schutz gegen Sträucher und Gestrüpp.

Heutzutage ist der Hakama in Japan eine formelle Bekleidung bei Zeremonien und Schreinbesuchen, beim traditionellen Tanz und in einigen Kampfkünsten. Den Hakama findet man nicht nur im Aikido, sondern auch im Iaido, Kendo und Kyudo.

Je nach Aikido-Stilrichtung wird der schwarze Hakama ab dem 5. Kyu oder ab dem 1. Dan getragen. Im DAB muss der schwarze Hakama ab dem 1. Dan getragen werden, davor ist das Tragen eines weißen Hakama erlaubt.

In den Kampfkünsten werden die sieben Falten des Hakama gerne mit den sieben Samurai Tugenden in Verbindung gebracht:

Jin – Güte

Gi – Ehre / Gerechtigkeit

Rei – Höflichkeit / Etikette

Chi – Weisheit / Intelligenz

Shin – Aufrichtigkeit

Chu – Loyalität

Koh – Pietät