

# Aikido

## Grundbegriffe

合  
氣  
道

Ai Harmonie, Einklang von Körper und Geist  
 Ki Lebenskraft, Lebensenergie  
 Do Lebensweg, Entwicklung, konsequente Lebensführung

Onengei shimasu  
*gesprochen: Onengai schimas*

"Ich bitte darum"  
 Begrüßung zu Beginn des Trainings

Domo arigato gozaimashita  
*gesprochen: Domo aringato ngosaimashta*

"Vielen Dank"  
 zum Abschluss des Trainings

Aikidoka

Aikido-Praktizierender

Dojo

Trainingshalle, Übungsraum „Platz des Weges“

Tatami

Übungsmatte

Uke

Angreifer „fallen, rollen - der am Schluss abrollt“

Tori

Verteidiger „der Gefasste“

Sensei

Lehrer

Keikogi oder Gi

weißer Übungsanzug

Obi

Gürtel

Hakama

japanischer Hosenrock

Saiza  
*gesprochen: sesa*

Sitzen auf der Matte, Fersensitz

Kamae

Grundstellung

Dan

Als Meistergrade bezeichnet, beginnen ab 1. Dan

Kyu

Schülergrade aufsteigend  
 bei Kindern vom 10. bis zum 7. Kyu  
 bei Erwachsenen vom 6. bis zum 1. Kyu

### Zählen auf japanisch

Ichi „Itschi“	Ni	San	Shi	Go	Rokku „Rok“	Shichi „Sitschi“	Hachi „Hatschi“	Ku „K(y)u“	Ju „Jyu“
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10



## Fallschule

Ukemi	Fallschule, Rolle
Mae	Vorne
Mea Ukemi	Vorwärtsrolle
Ushiro	Hinten
Ushiro Ukemi	Rückwärts Fallschule (hin und her wippen)
Kaiten	Drehung bzw. Hüftdrehung
Ushiro Kaiten Ukemi	Vollständige Rückwärtsrolle
Yoko	Seite, seitlich
Yoko Ukemi	Seitwärtsrolle

## Angriffsarten

TE	Handgelenk
TORI	fassen, nehmen
KATA	hier: eins von zwei möglichen
RYO	beide
AI HAN MI	rechts - rechts bzw. links - links (überkreuzend)
GYAKU HAN MI	rechts - links (spiegelgleich)
KATA TE TORI AI HAN MI	mit einer Hand ein Handgelenk fassen (überkreuzt)
KATA TE TORI GYAKU HAN MI	mit einer Hand ein Handgelenk fassen (spiegelgleich)
KATA TE RYO TE TORI	mit beiden Händen ein Handgelenk fassen
RYO TE TORI	beide Handgelenke fassen
USHIRO RYO TE TORI	von hinten beide Handgelenke fassen
KATA TORI MENUCHI	mit einer Hand die Schulter fassen, mit der anderen einen Handkantenschlag von unten zum Gesicht hin ausführen
CHUDAN TSUKI	gerader Fauststoß in den Bauch
MEN UCHI	Schlag zum Kopf
YOKOMEN UCHI	Schlag seitlich zum Kopf, zur Schläfe, zum Hals
SHOMEN UCHI	gerader Schlag von oben an den Kopf
SHOMEN UCHI KIAWASE	Schlag von unten in Richtung Gesicht



## Schritte und Bewegungen

Ashi	Fuß
Mae Ashi	vorderer Fuß
Ushiro Ashi	hinterer Fuß
Irimi	Schritt (vorwärts), auf das Zentrum des Partners zu
Mae Ashi Irimi	der vordere Fuß macht einen Schritt, der hintere Fuß wird nachgezogen
Ushiro Ashi Irimi	der hintere Fuß macht einen Schritt
(Mae Ashi) Tenkan	der vordere Fuß steigt zurück
Kaiten	Drehung bzw. Hüftdrehung
Mae Ashi Irimi Tenkan	Fußbewegung die sich wie folgt zusammensetzt: Mae Ashi Irimi - Kaiten - Tenkan
Ushiro Ashi Irimi Tenkan	Wichtige Fußbewegung: Ushiro Ashi Irimi - Kaiten - Tenkan
Tenshin	Fuß anziehen
Mae Ashi Tenshin	der vordere Fuß wird angezogen
Ushiro Ashi Tenshin	Der hintere Fuß wird angezogen (eigentlich wird der vordere zum hinteren Fuß gemacht)

## Trainingswaffen

Jo	Langstock
Bokken bzw. Bokuto	Holzschwert
Tanto	Holzmesser

