

AIKIDO GLOSSAR

I. Philosophie, Grundprinzipien

Ai: Harmonie, als übergeordnetes Prinzip des Aikido; miteinander-verschmelzen, ineinander-übergehen;
Bedeutet auch Liebe

Ki: Urkraft, geistig-seelische Kraft, Atemkraft

Do: Weg Grundsatz, Lehre, Philosophie, Prinzip, Methode

Aikido: defensive Kampfkunst die Morihei Ueshiba aus älteren Formen heraus entwickelt hat

Kokoro: Herz; "Sprache des Herzens" zwischen Lehrer und Schüler, Nage und Uke. Bedeutet auch Seele, Gefühl, innere Haltung

Nin/Shinobu: Geduld, mit sich selbst und mit anderen

Mu: das absolute Nichts; nicht verhaftet sein

Muskin: absolute Gelassenheit, Absichtslosigkeit (Es, das Unbewußte, wirft.)

Sen-sen-no-sen: Dem Angreifer zuvorkommen. Verteidigen in dem Augenblick, wenn die Angriffsabsicht des Gegners noch nicht durch seine Bewegung zu erkennen ist, intuitive Reaktion.

Zan-shin: Vollendung, Abschluß

Ko-kyu: Strom der als Atemkraft manifestierten geistig-seelischen Kraft, die jede Aikidotechnik begleitet (Ko = einatmen, Kyu = ausatmen)

Kokyu-ho: Weg und Möglichkeit, andere durch Kokyu zu führen; Atemkraftübung. Der Angreifer wird körperlich und/oder geistig durch Kokyu geführt und beeinflusst. (Ho = Gesetz, Methode, Grundsatz)

Kata: wörtlich "Form", "Modell"; Stil- und Perfektionsübung, Kombinationsreihe, Schattenkampf; Genau festgelegte, vorgeschriebene Übungen zum Zwecke der Selbstfindung und Demonstration.

Der Kata-Ausführende beherrscht die Lebensenergie (im Gegensatz zu "Waza" = Beherrschung der reinen Technik als Kunstfertigkeit und zu "Do" = Huldigung des philosophisch-spirituellen Aspektes)

Hara: Bauch, leib-seelische Körpermitte, Kraftzentrum; Sitz der Lebensenergie (Ki); etwas unter dem Bauchnabel (auch Seika-Tanden)

Kime: Brennpunkt, Zentrum, Konzentration

Kiai: wörtlich "Geist-Begegnung"; durchdringender (oft lähmender) Schrei, der durch die Koordination der Atmung und der körperlichen Bewegung im Höhepunkt oder in der Endstellung einer Verteidigung herausgedrückt wird. Der Kiai macht die Einheit von Ki, Geist und Körper deutlich.

Ki-awase: Vereinigung des eigenen Ki mit dem des Partners (awaseru = zusammenbringen, verbinden)

Ki-no-michi: betont verhaltene (langsam) ausgeführte Aikido Bewegung um subtile Inhalte zu erfahren (Aikidomeister Noro)

Ki-no-nagare: Ki-(Energie-)Fluss in fortschrittlichen Aikido-Techniken; Nagare = fließen strömen

II. Zeremoniell, Etikette, Gegenstände, vorbereitende Übungen

Budoka: Ausübender des Budo; Budo = Sammelbegriff für die Kriegskünste; wörtlich "Weg des Ritters"

Aikidoka: Ausübende des Aikido

O-Sensei: Großer Meister, Ehrentitel für Begründer von Budo-Disziplinen;
Aikido-Begründer O-Sensei Morihei Ueshiba

Doshu: Ehrentitel für einen Großmeister des Do; jetziger Doshu ist der Sohn des Aikido-Begründers, Kisshomaru Ueshiba

Shihan: Titel für einen hohen Würdenträger, Vorbild, Meister; höchstes Qualifikationsniveau eines Instructors;
Shihan-Auszeichnung wird im Aikido von Hombu verliehen (Höchster von drei Titeln: 3. Fuku Shidoin, 2. Shidoin, 1. Shihan)

Sensei: übliche jap. Anrede für Professoren, Lehrer, Meister und Ärzte; oft auch ranghöchster Dan-träger im Dojo

Sempai: der Ältere, Tutor (= Herrscher, Aufpasser) des Schülers

Kohai: Junior, der Jüngere, der Auszubildende; Aikido-Schüler

Uchi-deshi: persönlicher Schüler; lebt in der Hausgemeinschaft des Meisters und steht diesem 24 Stunden pro Tag zur Verfügung

Kyu: Rang, Klasse - Schülergrad

Dan: Rang, Klasse - Meistergrad

Dojo: Ort, an dem die Schüler den "Weg" üben (Weg-Halle; Ort der Erweckung; Raum der Erleuchtung)

Sonkei: Respekt, Achtung, Ehrerweisung, Zur Dojo-Ethik gehörend.

Sei-za: wörtlich "still sitzen"; asiatische Form des Sitzens auf den Fersen, Kniende Position (auch Tai-za);

Sei = Inaktivität, Ruhe und physisches Gleichgewicht; Za = Sitz, Platz;

Rei: biegen, biegsam, Bogen; auch Verbeugung, Gruß, Begrüßung,

Rei-ho: Technik und zeremonielle (rituale) Form des Verbeugens und Begrüßens

Za-Rei: Verbeugung im Sitzen

Ritsu-rei: Verbeugung im Stehen

Onegai shimas: Bitte (vor dem Üben)

Domo arigato gozaimas: Recht herzlichen Dank (bzw. Domo arigato gozai mashita - Dank nach dem Üben)

Dozo: einladendes Bitte

Haii: Ja

Ijye: Nein

Budogi: (Kurz Gi) Budo Bekleidung (Bu = Ritter, Krieger)

Obi: Gürtel

Hakama: klassisches jap. Kleidungsstück, Hosenrock

Zori: jap. Reisstroh-Sandalen

Tatami: Reisstroh-Matten

Mokuso: Meditation, Konzentration

Gassho: Meditations- und Konzentrationsübung; wörtlich "die Hände vor dem Körper falten"

Ama-no-torihune: Meditations-Übung ähnlich dem Rudern eines Bootes in der Hanmi-Stellung. Symbolische Reinigung von Geist und Seele, Harmonisierung der Atemkraft (Ko-kyu) und der Bewegung des Körperzentrum (Ursprünglich stammend aus der Shinto-Religion)

Aiki-taiso: Grundübungen, Vorbereitungs-Training (Taiso = Körpertraining, Gymnastik)

Undo: Übung, Bewegung, Körperertüchtigung durch sportliches Training (z.B. Ikkyo-undo - Einzelübung des Ikkyo, Shiho-nage-undo - Einzelübung des Shiho-nage)

Shiho-giri: Übungsablauf, ausgeführt in den 4 Himmelsrichtungen

III. Stellung, Position, Ausrichtung, Bewegung und Fallen

Tori: Werfender, Verteidiger; auch Nage genannt (Nage = werfen, Wurf)

Uke: Geworfener, Angreifer

Kamae: Stand, Position, Stellung, Haltung, Vorbereitung

Hidari-kamae: linke Vorwärtsstellung (Hidari = links)

Migi-kamae: rechte Vorwärtsstellung (Migi = rechts)

Shizen-Tai: Normalstellung, Ausgangsposition, natürliche Körperhaltung (Shizen = einfach, natürlich)

Hanmi: Grundstellung; die Füße stehen im Dreieck

Ai-hanmi: Tori und Uke stehen beide in Rechts- oder Linksstellung

Gyaku-hanmi: Tori in Rechtsstellung, Uke in Linksstellung oder umgekehrt

Tachi-waza: Gruppe sämtlicher Standtechniken (Tachi = Stand, im Stehen)

Hanmi-hantachi: Tori sitzend - Uke stehend

Suwari-waza: Gruppe von Techniken, die im Sei-za vorgenommen werden (Suwari/Suwaru = sich setzen)

Tegatana: Schwerthand. Die leicht bogenförmig vor dem Körper geführten Arme.

Jodan: obere Angriffsstufe

Chudan: mittlere Angriffsstufe

Gedan: untere Angriffsstufe

Shintai: Gehschule, richtiges Gehen. Die Formen des Stehens, des Gehens und des Bewegens

Ayumi-ashi: normale Gehbewegung (Ashi = Fuß)

Tsugi-ashi: Gleitschritt

Sabaki: Drehen, sich verteidigen, ausweichen, vereiteln. Oberbegriff für alle Formen der Bewegung und des Gehens.

Tai-sabaki: Ausgewogenes Gleichgewicht; stabilisierende, die Balance bzw. den Schwerpunkt erhaltende drehende Bewegung des Körpers im Kreis, alleine oder mit Partner. Durch Körperdrehung entzieht man sich der Wirkung des Angriffs, stellt die Harmonische Distanz her, bricht das Gleichgewicht und leitet die Verteidigungstechnik ein.

Kaiten: drehen, rotieren, rollen "wie ein Rad, um seine Achse)

Shikko: Gleit-, Schritt- und Drehbewegungen auf den Knien.

Soto: außen

Uchi: innen, Inneres

Mae: vorne Vorwärts, frontal

Ushiro: rückwärts, hinten, nach hinten

Yoko: seitlich, Seite, von der Flanke kommend

Ukemi: fallen, Fallschule, Fallübungen. Oberbegriff für alle Formen der Verteidigung durch geschicktes Fallen

Mae-ukemi: Vorwärts fallen/rollen

Ushiro-ukemi: Rückwärts fallen/rollen

Yoko-ukemi: Seitwärts fallen

Otoshi: fallen, fallenlassen, Wurf, Sturz

Hiji-Otoshi: den Partner am Ellenbogen halten, um z.B. seinen Fall zu bremsen.

IV. Technische Grundbegriffe und Prinzipien

Irimi/Omote: Vorderseite, direkter, aktiver, positiver, Eingang zur Aikidotechnik

Tenkan/Ura: Rückseite, das negative, äußere Ausweichen durch Anwendung der Körperdrehung um eine Technik einzuleiten oder auszuführen.

Kata: festgelegt Form

Waza: Oberbegriff und Gruppe von Techniken. Technik, Kunst, Gattung

Kihon-waza: Gruppe der Grundtechniken (Kihon = Grundschule; hon = Basis, Ursprung)

Ushiro-waza: Gruppe sämtlicher Angriffstechniken von Rückwärts

Jiyu-waza: Oberbegriff für alle Formen des freien Angreifens und Abwehrens (Jiyu = frei sein, Freiheit)

Kaeshi-waza: Gruppe sämtlicher Verkettungen von Aikidotechniken im Sinne einer "Gegentechnik".

Renzoku-waza: Gruppe sämtlicher Verkettungen (Fortsetzungs- und Kombinations-Techniken) nach einem einleitenden Angriff.

Kuzushi: Gleichgewichtsbrechung, labile Stellung

Ma-ai: harmonische Distanz (Entfernung) als optimaler Abstand zwischen Nage und Uke

Atemi(-te): Schlag oder Stoß (im Aikido nur angedeutet)

Keiko/Geiko: Übung, Training, Praxis

Ju-no-geiko: geschmeidige (weiche) Form der Technikausführung, beim Üben und im Randori

Kakari-geiko: Training der Abwehr eines harten Angriffs. Kraftvolle Trainingsform.

Kumite: Kampf, Wettkampf, Kampfschule, Kampftraining

Randori: freies Training mit vorgegebenen oder wechselnden Angriffen und freien Verteidigungstechniken ohne Widerstand des Partners (Ju-no-geiko). Nage steht einem oder mehreren Angreifern gegenüber.

V. Körperbezeichnungen, Technische Begriffe - Angriff/Verteidigung

Te: Hand

Te-dori: mit der Hand ergreifen (dori/tori = nehmen, greifen)

Kata-te-dori: Erfassen eines Handgelenkes

Ryo: zwei, beide, doppelt

Ryo-te-dori: Griff beider Hände

Morote: mit beiden Händen, beidseitig,

Morote-dori: Griff mit beiden Händen (auch Katate-Ryote-dori)

Sode: Ärmel

Sode-dori: am Ärmel fassen, Ärmelgriff

Ryo-sode-dori: Griff beider Ärmel

Hiji: Ellenbogen (auch Hizi und Empi)

Hiji-dori: fassen beim Ellenbogen

Ryo-hiji-dori: Griff beider Ellenbogen (Ärmel).

Kata: Schulter

Kata-dori: Griff zur Schulter

Ryo-kata-dori: Griff an beiden Schultern
Mune: Brust, Brustkorb
Mune-dori: Griff am Jacken-Revers in Brusthöhe
Eri: Kragen, Revers
Eri-dori: ergreifen des Revers des Partners
Kubi: Hals, Nacken, Genick
Kubi-shime: Würgen am Hals (Shime/Jime = würgen, strangulieren)
Tsuki: stoßen, gerader Stoß, Schlag
Jodan-zuki: gerader Fauststoß zum oberen Körperbereich
Chudan-zuki: gerader Fauststoß zum mittleren Körperbereich
Men-uchi: frontaler (Schwert-) Schlag auf die Stirn, von oben nach unten
Shomen-uchi: Gerader Schlag von vorne
Yokomen-uchi: Schräger Schlag von vorne
Geri: Tritt, Fußtritt
Ichi: eins, eine, einer
Ikkyo: erste Technik am Boden (auch Ude-osae; Ude = Arm, Unterarm, Ärmel; Osae = halten, unbeweglich machen, Osae-Komi-waza = Gruppe der Haltegriff-Techniken); Armstreckhebel-Haltegriff
Ni: zwei
Nikyo: zweite Technik am Boden (auch Kote-mawashi; Kote = Handgelenk, Unterarm; Mawashi = Halbkreis); Armdrehhebel-Haltegriff
San: drei
Sankyo: dritte Technik am Boden (auch Kote-hineri); Handdrehhebel-Haltegriff
Yonkyo: vierte Technik am Boden (auch Tekubi-osae; Tekubi = Handgelenk); Armpreßdrehhebel-Haltegriff
Gokyo: fünfte Technik am Boden (auch Ude-nobashi); Armschlüssel
Shiho-Nage: Schwertwurf (Shiho = vier Ecken, die vier Himmelsrichtungen)
Irimi-Nage: Innen- oder Eingangswurf
Tenchi-Nage: Himmel- und Erdwurf
Kote-Gaeshi: Handgelenkaußendrehwurf
Kaiten-nage (uchi/soto): Schleuderwurf (innen/außen)
Koshi-nage: Hüftwurf (Koshi/Goshi = Hüfte)
Aiki-Otoshi: Ausheber (Otoshi = fallen, fallenlassen, Wurf, Sturz)
Juji-Garami: Armkreuzdrehwurf
Kokyu-nage: Atemkraftwurf

VI. Waffenbezogene Begriffe

Katana: einschneidiges Langschwert mit leicht gekrümmter und extrem scharfer Klinge.
Tsuba: Handschutz, Schmuck des Samurai-Schwertes
Bokken: Holzschwert (Nachbildung des Katana)
Jo: ca. 1,30m langer und ca. 2,2 cm dicker, runder Stab aus Hartholz
Tanto: jap. Messer mit einer Schneide
Buki-waza: Oberbegriff für alle Abwehrtechniken gegen die im Aikido verwendeten klassischen, japanischen Waffen (Buki = Waffe)
Tanto-dori: Griff zum Messer; dem Angreifer das Messer entwenden.
Tachi-dori: das Schwert ergreifen. Technik, dem Angreifer das Schwert zu entwenden und ihn zu werfen.
Jo-dori: den Stock ergreifen; entwaffnen des Partners, der mit dem Jo angreift
Jo-kata: nach Inhalt und Form festgelegte Serie von Angriffs- und Verteidigungstechniken mit dem Jo
Kumi-Jo: Übungen Stock gegen Stock
Uke-Jo: Nage, der sich gegen einen Stockangriff verteidigt.
Kumi-Tachi: Übungen Schwert gegen Schwert
Uke-Tachi: Nage, der sich gegen einen Schwertangriff verteidigt
Hachi-no-ji: schwingen des Jo (Stabes) ähnlich dem Zeichen einer liegenden acht.
Suburi: Schwert- oder Stock-Übung, bestehend aus vielen Wiederholungen einer einzigen Bewegung oder Technik, mit dem Ziel der Verinnerlichung wesentlicher Elemente der Technik.

***Nagare-gaeshi:** Zwei Schläge in fließender Bewegung ausführen.*