

## **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.*