



# FACHWORTERLÄUTERUNG

## Grundbegriffe

<b>Aikido</b>	Ai = Harmonie; Ki = Energie; Do = Weg
<b>Dojo</b>	Übungsstätte; Traininghalle
<b>Aikidoka</b>	Aikidoübender
<b>Gi</b>	Trainingsbekleidung
<b>Hakama</b>	Hosenrock
<b>Zori</b>	Sandalen
<b>Tatami</b>	Matten
<b>Seiza</b>	japanische Sitzhaltung, kniend auf den Fersen sitzen, der Spann auf dem Boden
<b>One gaishimas</b>	danke für das, was Sie uns lernen werden
<b>Ritsurei</b>	beidseitige Begrüßung oder Aufforderung oder Beendigung als Respekt voreinander
<b>Tori</b>	der Werfende (auch Nagi)
<b>Uke</b>	der Geworfene
<b>Atemi</b>	Schlag zum Gegner um den richtigen Abstand zu halten
<b>Bokken</b>	Holzschwert
<b>Jo</b>	Holzstock
<b>Tanto</b>	Holzmesser
<b>Jiyu waza</b>	ein Angreifer und freie Wahl der Techniken
<b>Randori</b>	mehrere Angreifer für einen Tori, freie Wahl der Techniken
<b>Domo arigato gozaimashita</b>	Vielen Dank
<b>Hombu dojo</b>	Hauptdojo in Japan
<b>O-Sensei</b>	Großer Lehrer; der Gründer Morihei Ueshiba

## Haltung Shisei

### STAND

<b>Shizen hontai</b>	Paralleler Stand, Knie sind nicht durchgedrückt.
<b>Hidari hanmi</b>	linker Fuß vorne, rechter hinten
<b>Migi hanmi</b>	rechter Fuß vorne, linker hinten

### ZUM PARTNER

<b>Kamae</b>	
<b>Ai hanmi</b>	beide mit linkem Fuß oder rechtem Fuß
<b>Gyaku hanmi</b>	Spiegelstellung

### POSITION

<b>Suwaru waza</b>	beide befinden sich im Shikko (Kniegehen, die Zehen sind aufgestellt)
<b>Hanmi hantachi waza</b>	Tori im Shikko, Uke im aufrechten Stand
<b>Tachi waza</b>	beide stehen

### HANDHALTUNG

<b>Jodan</b>	hohe Handposition (Gesicht oder Hals)
<b>Chudan</b>	mittlere Handposition (Oberkörper, Solarplexus, Magen)
<b>Gedan</b>	tiefe Handhaltung (unterhalb des Bauchnabels)



## Bewegung

### Schritte Ashi

<b>Tsugi ashi</b>	Gleitschritt oder Schiebeschritt
<b>Okuri ashi</b>	der hintere Fuss wird angezogen um einen Gleitschritt zu machen
<b>Issoku irimi</b>	Skaterschritt, Sendeschritt
<b>Irimi ashi</b>	Diagonalschritt, Vorwärtsschritt
<b>Ayumi ashi</b>	Überkreuzschritt
<b>Tenkai</b>	Hüftdrehung, Drehung auf der Stelle
<b>Kaiten</b>	Vorwärtsschritt mit Hüftdrehung
<b>Tai no Tenkan</b>	Richtungswechsel
<b>Tenkan ashi</b>	Umlenkschritt, Rückwärtsdrehung
<b>Irimi Tenkan</b>	Vorwärtsschritt mit anschließender 180° Drehung
<b>Tai Sabaki</b>	Eingang-Umlenkschritt (180° Drehung)
<b>Hantai Tenkan</b>	wie Irimi tenkan, jedoch nur mit 90° Drehung

### KNIEGEHEN

<b>Shikko</b>	bewegen auf den Knien, wobei die Zehen aufgestellt sind und der Hintern auf den Fersen ruht (Kiza)
---------------	--

### AUSFÜHRUNG

<b>Omote waza</b>	vor dem Uke
<b>Ura waza</b>	hinter dem Uke

## Angriffsformen

### Griffe von vorne

<b>Ai hanmi katate dori</b>	seitenversetzte Handgelenk mit einer Hand greifen
<b>Gyaku hanmi katate dori</b>	seitengleiches Handgelenk mit einer Hand greifen
<b>Katate ryote dori</b>	(Morote dori) mit beiden Händen ein Handgelenk greifen
<b>Ryote dori</b>	beide Handgelenke mit beiden Händen greifen
<b>Kata dori</b>	eine Schulter greifen
<b>Kata dori men uchi</b>	eine Schulter greifen und mit der anderen Hand zum Kopf schlagen
<b>Mune dori</b>	Griff zum Anzugrevers greifen
<b>Ryo Kata dori</b>	beide Schultern ergreifen
<b>Hiji dori</b>	einen Ellbogen greifen
<b>Ryo Hiji dori</b>	beide Ellbögen greifen
<b>Kubi shime</b>	Würgegriff mit dem Revers

### Schläge von vorne

<b>Kiawase shomen uchi</b>	Aufwärtshacken zum Kinn oder ins Gesicht
<b>Shomen uchi</b>	Schlag von oben auf die Stirn
<b>Yokumen uchi</b>	Schlag auf die Schläfe
<b>Jodan tsuki</b>	(Tski) Fauststoß zum Kopf oder Hals
<b>Chudan tsuki</b>	(Tski) Fauststoß zum Solarplexus oder Magen
<b>Gedan tsuki</b>	(Tski) Fauststoß in den Unterleib

### Tritte von vorne

<b>Mae geri</b>	gerader Tritt in den Bauchbereich
<b>Mavashi geri</b>	seitlicher Tritt zum Kopf



## Angriffsformen

### Griffe von hinten

<b>Ushiro ryote dori</b>	von hinten beide Handgelenke greifen
<b>Ushiro ryo kata dori</b>	von hinten beide Schultern greifen
<b>Ushiro ryo hiji dori</b>	von hinten beide Ellenbogen greifen
<b>Ushiro eri dori</b>	von hinten den Kragen greifen und ziehen
<b>Ushiro kakae dori</b>	von hinten den Oberkörper umklammern
<b>Ushiro kata dori nubi shime</b>	von hinten ein Handgelenk greifen und mit der anderen Hand am den Hals abdrücken
<b>Ushiro eri dori men uchi</b>	Von hinten ein Handgelenk greifen und einen Schlag zum Kopf führen

## Haltetechniken Katame waze

### Grundtechniken

<b>Ikkyo</b>	Armstreckgriff
<b>Nikyo</b>	Armdrehgriff
<b>Sankyo</b>	Handdrehgriff
<b>Yonkyo</b>	Armpressgriff
<b>Gokyo</b>	Armstreckdrehgriff

## Wurftechniken Nage waze

### Halswirbelsäule

<b>Irimi nage</b>	Eingangswurf
<b>Tenchi nage</b>	Himmel und Erde Wurf

### Schulter

<b>Kaiten nage</b>	Schleuderwurf
<b>Juni garami</b>	Armkreuzwurf

### Ellenbogen

<b>Ude kime nage</b>	Armstreckwurf
----------------------	---------------

### Handgelenk

<b>Kote gaeshi</b>	Handgelenkwurf
<b>Shiho nage</b>	Schwertwurf

### Hüfte

<b>Koshi nage</b>	Hüftwurf
<b>Aiki goshi</b>	
<b>Aiki otoshi</b>	Aushebewurf

### Beingelenke

<b>Sumi otoshi</b>	Eckenkippe über den blockierten Fuß
--------------------	-------------------------------------

### Ansatzlos

<b>Kokyu nage</b>	Atemwurf umfasst viele Varianten die auf Umlenkbewegungen beruhen
<b>Aiki nage</b>	Wurf ohne Berührung in dem der Tori im rechten Moment vor dem Angriff des Ukes verschwindet

## Falltechniken

### Ukemi

- Ushiro Ukemi** Rolle rückwärts
- Mae Ukemi** Rolle vorwärts
- Yoku Ukemi** Rolle seitwärts

Fallendes Blatt; sanftes Ablegen über Hände, Brust, Beine  
Freier Fall

## Kyu-Graduierung

