

Die wichtigsten Begriffe im Aikido und Toho

AI	Harmonie / Liebe
KI	Energie / Kraft
DO	der Weg



(Budo-Club Dillingen e.V.)

Hinweis:

Die hier aufgeführten Begriffe erheben keinen Anspruch auf Vollständigkeit und beinhalten nur die am häufigsten, im BCD Abt. Aikido/Toho verwendeten Begriffe.

Des Weiteren soll diese Auflistung lediglich als „Lernhilfe für Anfänger“ betrachtet werden.

Für ein erfolgreiches Erlernen dieser Kampfkunst ist es notwendig die aufgelisteten Begriffe zu verinnerlichen!

Hinweis zur Aussprache:

Da es in der japanischen Aussprache kein „R“ gibt, wird ein „R“ immer als „L“ ausgesprochen!

Höflichkeit/Etikette:

ONEGAI SHIMASU	höfliche Bitte um Unterweisung / Training
ARIGATO GOZAIMASHITA	höfliches Danke für Unterweisung / Training
DOMO	kurzes Danke (als „domo arigato gazaimashita“ sehr höflich)
REI	Verbeugung / Gruß
HAI	Ja / Verstanden
SUMIMASEN	höfliche Entschuldigung (Bitte um Aufmerksamkeit)
GOMENNASAI	höfliche Entschuldigung (bei Fehlern/Unannehmlichkeiten)

Trainingsort:

DOJO	Ort des Trainings
KAMIZA	„Ehrenplatz“ (mit Bild des Begründers (O-Sensei) Morihei Ueshiba)
TATAMI	Matte / Matten

Anzug/Kleidung:

KEIKO GI	(weißer) Übungsanzug / Judoanzug
OBI	Gürtel
HAKAMA	Hosenrock (meist Schwarz oder Blau)
ZORI	Sandalen (Art: Flip-Flops oder Zimtlatschen)

Waffen:

KEN	Schwert
KATANA	japanisches Langschwert
WAKIZASHI	japanisches Kurzschild
TANTO	Messer
IAITO	(stumpfes) Übungsschild aus Metall
SHINKEN	scharfes (Übungs-) Schild / echtes Schild
BOKKEN	(Übungs-) Schild aus Holz
JO	Stock (~ 127cm lang)

Zahlen:

ICHI	1	JU ICHI	11	NI JU ICHI	21	SAN JU ICHI	31
NI	2	JU NI	12	NI JU NI	22	SAN JU NI	32
SAN	3	JU SAN	13	NI JU SAN	23	SAN JU SAN	33
SHI (oder YON)	4	JU YON	14	NI JU YON	24	SAN JU YON	34
GO	5	JU GO	15	NI JU GO	25	SAN JU GO	35
ROKU	6	JU ROKU	16	NI JU ROKU	26	SAN JU ROKU	36
SHICHI	7	JU SHICHI	17	NI JU SHICHI	27	SAN JU SHICHI	37
HATCHI	8	JU HATCHI	18	NI JU HATCHI	28	SAN JU HATCHI	38
KYU	9	JU KYU	19	NI JU KYU	29	SAN JU KYU	39
JU	10	NI JU	20	SAN JU	30	YON JU	40

Allgemeine Begriffe:

SENSEI	Lehrer
TORI (oder NAGE)	Verteidiger / Person, die die Technik ausführt
UKE	Angreifer / Person, die die Technik empfängt
KYU	Schülergraduierung (beginnend mit 5. Kyu bis 1. Kyu)
DAN	wörtl. „Stufe“, Graduierung für Fortgeschrittene (beginnend mit 1. Dan, nach oben hin offen)
SEIZA	sitzen / Kniesitz auf den Fersen. Während einer laufenden Übung / Technik oder beim Shikko sind die Zehen aufzustellen (Ausnahme: Kokyuhō). Bei Meditationen, Begrüßungen oder beim warten werden die Zehen <u>nicht</u> aufgestellt.
SHIKKO	Gangart auf den Knien (aus Seiza heraus)
KEIKO	Training / Übung (wörtl. Wiederholung)
KATA	fester Bewegungsablauf
HAJIME	beginnen (Ausruf des Sensei zum beginnen der Übung)
YAME	Stopp (Ausruf des Sensei zur Beendigung der laufenden Übung)
KAMAE	Grundstellung / Haltung (auch: Schwertstellung, Abstand oder Kampfstellung)
KAKARI GEIKO	Angriff der Reihe nach (Tori steht in der Mitte, mehrere Uke greifen ihn der Reihe nach an)
JIYUWAZA	freie Wahl der Technik
NAGE	Wurf / werfen
UKEMI	fallen / Falltechnik / Fallschule (bei der die Kraft des Aufpralles in den Boden geleitet wird)
KOKYUHO	Atemtechnik (KOKYU = Atmen)
KOSHI	Hüfte (sollte während der Übung sowohl vom Tori als auch vom Uke immer mit dem Zentrum zum Partner zeigen)

Wichtige Begriffe während einer Übung:

TSUKURI	rechtzeitige Ausweichbewegung / Positionierung des eigenen Körpers ausserhalb der Kampflinie (Vorbereitung für Kuzushi und Waza)
KUZUSHI	brechen des Gleichgewichtes / der Stabilität des Gegners
WAZA	eigentliche Technik
IRIMI	Positionierung der Hüfte und der Füße zum Zentrum des Uke
TENKAN	drehen (und ausweichen) um 180° hinter UKE
TAI SABAKI	aufrechte 180° Körperdrehung zur Vorbereitung eines Wurfes
ATEMI	Schlag zu einem empfindlichen Punkt des Gegners (bei Andeutung zur Verwirrung/Ablenkung des Gegners)
MAAI	korrekter Abstand zum Gegner

Techniken / Übungen:

Art der Begegnung:

SUWARIWAZA	Tori und Uke im Kniesitz mit aufgestellten Zehen
HANMI HANDACHWAZA	Tori im Seiza, Uke steht
TACHIWAZA	Tori und Uke stehen

Stellung:

AIHANMI	gleiche Stellung von Tori und Uke (beide haben jeweils die selbe Körperseite vorne)
GYUAKUHANMI	spiegelbildliche Stellung von Tori und Uke

Art des Angriffes:

KATATEDORI	Griff mit einer Hand nach dem Handgelenk des Tori
RYOTEDORI	Griff mit beiden Händen nach beiden Handgelenken des Tori
KATATE RYOTEDORI	Griff mit beiden Händen nach einem Handgelenk des Tori
USHIRO RYOTEDORI	Griff von hinten mit beiden Händen nach beiden Handgelenken des Tori
SODE DORI	Griff mit einer Hand an Jackenärmel des Tori
SHOMENUCHI	senkrechter Handkantenschlag auf die obere Stirn des Tori
YOKOMEN	leicht seitlicher Handkantenschlag auf die Schläfe des Tori
TSUKI	gerader Faustschlag
CHUDAN TSUKI	gerader Faustschlag Richtung Bauch des Tori
JODAN TSUKI	gerader Faustschlag Richtung Kopf des Tori

Eigentliche Technik:

IKKYO	1. Technik / 1. Haltetechnik (Armstreck-Griff)
NIKYO	2. Technik / 2. Haltetechnik (Armdreh-Griff)
SANKYO	3. Technik / 3. Haltetechnik (Handdreh-Griff)
YONKYO	4. Technik / 4. Haltetechnik (Armpress-Griff)
GOKYO	5. Technik / 5. Haltetechnik (Armschlüssel-Griff)
SHIHONAGE	4-Richtungs-Wurf (SHI = 4, HO = Richtung, NAGE = Wurf)

KOTEGAESHI	Dreh- und Kippbewegung des Handgelenkes
IRIMINAGE	Eingangswurf
TENCHINAGE	„Himmel und Erde“ - Wurf
UDEKIMENAGE	Armhebelwurf
UCHIKAITENNAGE	Schleuderwurf mit innerem Eingang
SOTOKAITENNAGE	Schleuderwurf mit äußerem Eingang
KOSHINAGE	Hüftwurf
KOKYUNAGE	Atemkraftwurf
HIJIKIME OSAE	Streckhebel am Oberarm

Richtung:

OMOTE	vor den Gegner (zur Körperfront des Gegners)
URA	hinter den Gegner (zum Rücken des Gegners)

Bezeichnungen im Toho:

KEN TAI KEN	Schwert gegen Schwert
KEN TAI JO	Schwert gegen Stock
GIRI	schneiden (mit Schwert)
SUBURI	Schneideübung (Grundübung)
ZANTOTSU	senkrechter Schnitt (Shomenuchi) mit anschließendem Stich (Tsuki)
TSUKI	gerader Stich mit dem Schwert zur Kehle oder zum Herzen des Gegners
BATTO	Übung zum Ziehen des Schwertes
SEIGAN	Ausgangsstellung des Schwertes
CHIBURI	Bewegung zum abschütteln des Blutes vom Schwert
OSAME / NOTO	zurückführen des Schwertes in die Saya
SHOMEN	senkrechter Schnitt mit dem Schwert auf den Kopf des Gegners
YOKOMEN	leicht seitlicher Schnitt mit dem Schwert zum Hals / der Schläfe des Gegners
KESAGIRI	diagonaler Schnitt mit dem Schwert durch den Körper des Gegners
KAMAE	Schwertstellung
TEGATANA	Schwerthand (vordere Hand am Schwert)
ZANSHIN	Aufmerksamkeit (während der Übung) nach dem Schnitt
METSUKE	konzentrierter Blick zum (imaginären) Gegner
KOTE	Angriff zum Handgelenk
MEN	Angriff zum Kopf
DO	Angriff zum Körper
SANDANUCHI	Angriff zum Handgelenk, Kopf und Hüfte mit anschließendem Verteidigen auf dieselben drei Angriffe (wird als eine Art „Endlosschleife“ mit Partner geübt um Technik, Konzentration und Schnelligkeit zu trainieren)
TAMESHIGIRI	Schnitttest mit scharfem Schwert durch eine zusammengerollte (Bambus) Matte

Bezeichnungen an Schwert und Schwertscheide:

Bild Quelle: Wikipedia, de: Bild: Katana begriffe.png, Beschreibung: Bestandteile eines japanischen Schwertes (neue Version), Autor: Jarok (eigene Zeichnung, gemeinfrei) {GFDL}

