



**AIKIDO GLARUS**

***GLOSSAR***



<b><u>Begriff</u></b>	<b><u>Erklärung</u></b>
<b>AIKIDO</b>	AI = Harmonie, KI = Energie, DO = DER Weg. "Der Weg, die (universelle) Energie in Einklang zu bringen"
<b>AI HANMI</b>	die Füße von Angreifer und Verteidiger stehen wie beim Händeschütteln vorne, harmonische Haltung
<b>AI HANMI KATATE DORI</b>	Griff mit der rechten (linken) Hand zum rechten (linken) Handgelenk des Partners = 1. Angriffsform
<b>AIKI OTOSHI</b>	Kipp-Wurf, bei dem die Beine des Partners gehoben und nach hinten geworfen werden
<b>ARIGATŌ GOZAIMASHITA</b>	höfliches Dankeschön. Am Ende des Trainings verbeugen sich Lehrer und Schüler zueinander, um sich für das Training zu bedanken.
<b>ASHI</b>	Fuss, Bein
<b>ASHI SABAKI</b>	Fussarbeit oder Schritte
<b>ATEMI</b>	wörtlich: Schlag zum Körper. Schlag, um den Angreifer abzulenken oder aus der Balance zu bringen.
<b>AWASE</b>	verbunden, zusammen
<b>AYUMI ASHI</b>	„normales“ Gehen
<b>BOKKEN</b>	Holzsword. Viele Aikido-Techniken sind vom traditionellen japanischen Schwertkampf abgeleitet.
<b>BUDŌ</b>	Weg des Kriegers
<b>BUKIWAZA</b>	Waffentechniken
<b>CHŪDAN</b>	mittlerer Bereich/mittlere Position
<b>CHUSIN</b>	Zentrum, insbesondere das Zentrum der eigenen Bewegung/Balance
<b>CHŪDAN TSUKI</b>	Faustschlag/Stoss zum Bauch (mittlerer Bereich) = 7. Angriffsform
<b>CHŪDAN NO KAMAE</b>	Kamae = Schwertstellung, bei der das Schwert vor der Körpermitte gehalten wird
<b>DAN</b>	Schwarzgurt Grade
<b>DESHI</b>	Schüler
<b>DŌ</b>	Weg
<b>DŌJŌ</b>	wörtlich: Ort des Weges. traditioneller Übungsraum



<b>DŌJŌCHŌ</b>	Leiter eines Dojo
<b>DŌMO</b>	„Danke“ (informell)
<b>DŌMO ARIGATŌ</b>	„Danke sehr“ (höflich)
<b>DŌMO ARIGATŌ GOZAIMASHITA</b>	„Vielen Dank“ (sehr förmlich, höflich), wenn etwas gerade endet, bspw. das Training.
<b>DŌSHŪ</b>	wörtlich: "Leiter des Weges" (zur Zeit Moriteru Ueshiba, der Enkel des Aikido- Begründers Morihei Ueshiba)
<b>DŌZO</b>	Bitte (als Aufforderung fortzufahren oder zu beginnen)
<b>ENBU / ENBUKAI</b>	öffentliche Demonstration
<b>ERI</b>	Hals bzw. Kragen (wie in Eridori = Angriff, bei der der Kragen gefasst wird)
<b>FUKUSHIDŌIN</b>	Assistent mit Prüfungsberechtigung
<b>GASSHUKU</b>	Trainingslager, Seminar
<b>GAESHI (KAESHI)</b>	drehen, wenden, wechseln
<b>GEDAN</b>	unterer Bereich, niedrigere Position
<b>GEDAN TSUKI</b>	Stoss zum unteren Bereich
<b>GERI</b>	Fusstritt (mae-geri = Tritt nach vorne)
<b>GI (DOGI, KEIKOGI)</b>	Trainingsanzug
<b>GIRI (KIRI)</b>	schneiden
<b>GOMENNASAI</b>	Entschuldigung
<b>GOKYŌ</b>	5. Lehre, 5. Haltetechnik
<b>GYAKU</b>	umgekehrt, verkehrt, entgegengesetzt
<b>GYAKU HANMI</b>	die gegenüberliegenden Füße von Angreifer und Verteidiger stehen vorne, gegenteilige Position
<b>GYAKU HANMI KATATE DORI</b>	Griff mit der rechten (linken) Hand zum linken (rechten) Handgelenk des Partners = 2. Angriffsform
<b>HAI</b>	ja
<b>HAJIME</b>	Beginn, Start (wird bspw. bei Prüfungen benutzt, damit die Prüflinge mit einer Technik beginnen)
<b>HAKAMA</b>	Eine Art traditioneller Hosenrock (meist ab 1. Kyu und von Yudansha getragen).



<b>HANMI</b>	Stellung/Position, bei der nur der halbe Körper zugewandt ist. Dreieckiger Stand, d.h. ein Fuss vorne, ein Fuss hinten (ausgedreht).
<b>HANMI HANDACHI WAZA</b>	Techniken bei denen Uke steht und Tori kniet
<b>HAPPŌ</b>	acht Richtungen
<b>HAPPŌ GIRI</b>	in acht Richtungen schneiden
<b>HARA</b>	Bauch, Zentrum, Mitte. Zentrum des eigenen Schwerpunkts und traditionell der Ausgangspunkt des Ki (3cm unterhalb des Bauchnabels)
<b>HENKA</b>	Positionswechsel ohne die Fußstellung zu verändern
<b>HENKA WAZA</b>	Varianten von Techniken, Technikwechsel. Im Henka Waza geht man von einer Technik zu einer andern über.
<b>HIDARI</b>	links
<b>HIJI</b>	Ellenbogen
<b>HIJI KIME NAGE</b>	Ellenbogen-Hebel-Wurf
<b>HIZA</b>	Knie
<b>HŌ</b>	Übung
<b>HONBU DŌJŌ</b>	Zentral- oder Hauptdojo des Aikikai
<b>IKKYŌ</b>	erste Lehre = erste Haltetechnik
<b>IRIMI</b>	wörtlich: In den Körper drehen. Vorwärts eintreten, eintretende Bewegung.
<b>IRIMI NAGE</b>	Vorwärtseintrittswurf
<b>IRIMI TENKAN</b>	Grundbewegung im Aikido
<b>JIYŪ WAZA</b>	freies Training
<b>JŌ</b>	Holzstab/Stock (ca. 130 cm), Übungswaffe
<b>JŌDAN</b>	oberer Bereich, obere Position
<b>JŌDAN TSUKI</b>	Stoss zum oberen Bereich
<b>JŌDAN UCHI</b>	Schlag zum oberen Bereich
<b>JŪ</b>	weich, sanft, Zahlwort 10
<b>JŪJI GARAMI</b>	Armkreuzwurf ("Nummer 10 Wurf": die Arme formen das sinojapanische Schriftzeichen für 10 = 十)



<b>JŪ JUTSU</b>	ältere Kampfkunst, aus welcher viele der moderneren Kampfkünste entstanden sind. sanfte Technik
<b>JŪ NO KEIKO</b>	weiches Training
<b>KAESHI WAZA</b>	Gegentechniken
<b>KAI</b>	Verband, Gruppierung, Schule, z.B. Aiki-kai
<b>KAITEN</b>	Rotation, Drehbewegung
<b>KAITEN NAGE</b>	Rotations-Dreh-Wurf
<b>KAMAE</b>	Grundstellung. Einnehmen einer bestimmten (festgelegten) Position. Es beinhaltet auch den richtigen Abstand zum Partner.
<b>KAMIZA</b>	Sitz der Götter. Meist ein kleiner Schrein an der Vorderseite des Dojos mit dem Bild von O'Sensei, Blumen oder einer Kalligraphie. Ehrenplatz im Dojo
<b>KAMIZA NI REI</b>	zur Kamiza verneigen
<b>KATA</b>	vorgeschriebene Formen bzw. festgelegte Bewegungs-/Technikmuster. Auch Schulter.
<b>KATA DORI</b>	die rechte (linke) Hand greift die linke (rechte) Schulter
<b>KATA DORI MEN UCHI</b>	wie Kata Dori zusätzlich schlägt die freie Hand zum Gesicht des Partners = 3. Angriffsform
<b>KATAME WAZA</b>	Haltetechniken am Boden
<b>KATATE</b>	eine Hand
<b>KATATE DORI</b>	eine Hand greift ein Handgelenk des Partners
<b>KATATE RYŌTE DORI</b>	beide Hände fassen ein Handgelenk = 9. Angriffsform
<b>KEIKO</b>	Übung, Wiederholung, Training
<b>KEN</b>	Schwert
<b>KESA GIRI</b>	Schneiden über die Brust, in der Diagonalen
<b>KI</b>	geistige Kraft, mentale Stärke, Lebensenergie
<b>KIAI</b>	Schrei, Atem oder Impuls, mit dem Zweck, die eigene Energie in eine einzige Bewegung zu kanalisieren.
<b>KI AWASE</b>	erste Aufnahme eines Angriffs. Kontakt aufnehmen, sodass Ki miteinander verbunden wird



<b>KIHON</b>	grundlegend. Kihon no waza = Basistechniken
<b>KI NO NAGARE</b>	Ki im Fluss
<b>KIRI</b>	der Schnitt, vom Verb KIRU: schneiden
<b>KIZA</b>	Kniesitz auf den Fersen mit aufgestellten Zehen. Vgl. auch SEIZA
<b>KOHAI</b>	Ein Schüler, der weniger lange Aikido trainiert, wie man selber (der "Jüngere")
<b>KOKYŪ</b>	Atmung, Atemkraft. Die Koordination von Atem mit Bewegung.
<b>KOKYŪ HŌ</b>	Übungen zur Entwicklung der Atemkraft
<b>KOKYŪNAGE</b>	Atemkraftwurf
<b>KOSHI</b>	Hüfte
<b>KOSHI NAGE</b>	Hüftwurf
<b>KOTAI</b>	Wechsel (Uke und Nage/Tori wechseln die Rollen)
<b>KOTE</b>	Handgelenk/Handrücken
<b>KOTE GAESHI</b>	Handgelenks-Dreh-Kipp-Wurf
<b>KUBI</b>	Hals / Nacken (Angriff: katatedori kubishime: Partner wird von hinten an einer Hand sowie um den Hals gehalten)
<b>KUMI JŌ</b>	Stocktechnik zu zweit, festgelegte Partnerübung mit Jo.
<b>KUMI DACHI</b>	Schwerttechnik zu zweit, festgelegte Partnerübung mit Bokken
<b>KUZUSHI</b>	Prinzip, die Stabilität / die Balance des Partners stören
<b>KYŪ</b>	Schülergrad
<b>MA</b>	Abstand, Distanz
<b>MA AI</b>	korrekte räumliche (und zeitliche) Distanz zum Partner
<b>MAE</b>	vorne
<b>MAE GERI</b>	Fusstritt nach vorne
<b>MAE UKEMI</b>	vorwärts rollen/fallen
<b>MAWASHI GERI</b>	kreisförmiger Fußtritt
<b>MEN</b>	Gesicht, Maske
<b>MEN UCHI</b>	Schlag/Stoss zum Gesicht



<b>MIGI</b>	rechts
<b>MOROTE DORI</b>	siehe KATATE RYOTE DORI
<b>MUNE, MUNA</b>	Brust / Revers
<b>MUNA DORI</b>	eine Hand greift das Revers = 4. Angriffsform Position: Gyaku Hanmi
<b>NAGARE</b>	fließend, fließen
<b>NAGE</b>	derjenige, der die Technik ausführt (auch Tori oder Shite)(
<b>NAGE WAZA</b>	Wurftechnik
<b>NIKYŌ</b>	2. Lehre, 2. Haltetechnik
<b>OBI</b>	Gürtel
<b>OMOTE</b>	Vorderseite, d.h. eine Bewegung, in der der Nage vor dem Uke eintritt
<b>OMOTE WAZA</b>	Techniken, welche entlang der Vorderseite des Partners ausgeführt werden
<b>ONEGAI SHIMASU</b>	wörtlich: Bitte. "Ich heisse dich willkommen, mit mir zu trainieren". Vor Beginn des Trainings oder einem neuen Partner gesagt während man sich verbeugt.
<b>OSAE WAZA</b>	Haltetechnik
<b>Ō SENSEI</b>	wörtlich: Großer Meister. Respektvoller Titel vom Begründer Morihei Ueshiba
<b>OTAGAI NI REI</b>	voreinander Verneigen
<b>RANDORI</b>	freies Üben gegen mehrere Angreifer, Abwehr eines Einzelnen gegen viele
<b>REI</b>	Gruß, Verneigung
<b>REISHIKI</b>	Etikette, Verhaltensregeln im Dojo
<b>RENZOKU</b>	kontinuierlich (Renzoku uchikomi = eine kontinuierliche Übung mit dem Jo).
<b>RITSU REI</b>	Verbeugung im Stehen
<b>RYŌ</b>	beide
<b>RYŌ HIJI DORI</b>	beide Hände fassen beide Ellenbogen = 11. Angriffsform
<b>RYŌ KATA DORI</b>	beide Hände fassen beide Schultern = 12. Angriffsform
<b>RYŌTE DORI</b>	beide Hände fassen beide Handgelenke = 10. Angriffsform
<b>RYŪ</b>	Stil, Art, Schule



<b>SANKYŌ</b>	3. Lehre, 3. Haltetechnik
<b>SEIZA</b>	Kniesitz, auf den Fersen sitzend ohne aufgestellte Zehen (vgl. Kiza)
<b>SEMPAI</b>	Schüler der länger im Aikido trainiert als man selber (der "Ältere")
<b>SENSEI</b>	Lehrer oder jede Person, die man sehr respektiert
<b>SHIDOIN</b>	Titel für einen Lehrer (zumeist ab 4. Dan), Prüfungsberechtigter
<b>SHIHAN</b>	Titel, der in etwa "Meistertrainer" bedeutet. ("Lehrer von Lehrern, wird frühestens ab 6. Dan verliehen)
<b>SHIHŌ</b>	vier Richtungen, SHI = 4
<b>SHIHŌ TSUKI</b>	Stockstoß in vier Richtungen
<b>SHIHŌ GIRI</b>	in vier Richtungen schneiden
<b>SHIHŌ NAGE</b>	Vier-Richtungen-Wurf
<b>SHIKKŌ</b>	auf den Knien gehen mit aufgestellten Zehen, auf den Knien gehen
<b>SHINTO</b>	Der Weg der Götter, Hauptreligion in Japan. (Shin = Geist, Herz)
<b>SHINSHIN</b>	Körper und Geist
<b>SHISEI</b>	korrekte Körperhaltung
<b>SHIZENTAI</b>	natürliche Körperhaltung (einnehmen)
<b>SHODAN</b>	1. DAN (Sho = neu, erstmalig)
<b>SHŌMEN</b>	Vorderseite. Vorne oder oben am Kopf. Auch für die Vorderseite des Dojos (mit dem Bild von O'Sensei)
<b>SHŌMEN NI REI</b>	Verbeugung zum Shomen
<b>SHŌMEN UCHI</b>	gerader Schlag von oben zum Kopf = 5. Angriffsform
<b>SOJI</b>	Reinigung / O'Soji = grosse Reinigung (des Dojos)
<b>SOTO</b>	außen, Außenseite
<b>SUBURI</b>	Wiederholende Übungen (mit/ohne Waffen) ohne Partner, um die Bewegungsabläufe besser zu integrieren.
<b>SUMIMASEN</b>	Entschuldigung (z.B. wenn man jemanden anspricht)
<b>SUMI OTOSHI</b>	Eckkippwurf
<b>SURI-ASHI</b>	die Füße über den Boden ziehen





<b>SUWARI WAZA</b>	Techniken werden im Knien ausgeführt
<b>TACHI WAZA</b>	Techniken werden im Stehen ausgeführt
<b>TAI NO HENKŌ</b>	Partnerübung im Aikido, wobei der Körper um 180° gedreht wird
<b>TAI SABAKI</b>	Körperbewegungen, oft Kombinationen von Irimi-tenkan
<b>TANTŌ</b>	Messer
<b>TATAMI</b>	Trainingsmatten im Dojo, Reisstrohmatten
<b>TE</b>	Hand
<b>TEKUBI</b>	Handgelenk
<b>TENCHI NAGE</b>	Himmel-Erde Wurf
<b>TENKAN</b>	Körperdrehung auf dem Vorderfuss, Ausweichbewegung
<b>TOMA</b>	weit
<b>TORI</b>	Technikausführender
<b>TSUGI ASHI</b>	Gleitschritt. Bewegung, bei der die Füße ohne Beinwechsel gleiten.
<b>TSUKI</b>	Stoss mit der Faust
<b>UCHI</b>	Schlag. Und auch Innenseite, innen. Auch "Haus"
<b>UCHI DESHI</b>	Schüler, der im Dojo ("Haus") seines Lehrers lebt und sich nur dem Training verschreibt.
<b>UDE</b>	Arm
<b>UDE KIME NAGE</b>	Arm-Hebel-Wurf
<b>UKE</b>	Angreifer und Empfänger einer Technik
<b>UKEMI</b>	wörtlich: Durch den Körper empfangen. Die Kunst zu fallen)
<b>URA</b>	Rückseite, hinten
<b>URA WAZA</b>	Techniken, die entlang des Rückens des Partners ausgeführt werden
<b>USHIRO</b>	hinten, rückwärts
<b>USHIRO KATATE ERI DORI</b>	von hinten den Kragen fassen = 8. Angriffsform
<b>USHIRO KUBISHIME</b>	von Hinten würgen
<b>USHIRO KATATE DORI</b>	von hinten mit einer Hand würgen und mit der anderen Hand das Handgelenk



<b>KUBISHIME</b>	greifen = 16. Angriffsform
<b>USHIRO RYŌ HIJI DORI</b>	beide Hände fassen von hinten beide Ellenbogen = 14. Angriffsform
<b>USHIRO RYŌ KATA DORI</b>	beide Hände fassen von hinten beide Schultern = 15. Angriffsform
<b>USHIRO RYŌTE DORI</b>	beide Hände fassen von hinten beide Handgelenke = 13. Angriffsform
<b>USHIRO UKEMI</b>	rückwärts fallen, rollen
<b>WAZA</b>	Technik
<b>YAME!</b>	Stop! Aufhören!
<b>YOKO</b>	seitlich, Seite
<b>YOKOMEN</b>	Seite des Kopfes, Schläfengegend
<b>YOKOMEN UCHI</b>	Schlag seitlich von oben zur Schläfe/Hals = 6. Angriffsform
<b>YOKO UKEMI</b>	seitliches Rollen, Fallen
<b>YONKYŌ</b>	4. Lehre, 4. Haltetechnik
<b>YŪDANSHA</b>	Danträger
<b>ZANSHIN</b>	bleibender Geist, Aufmerksamkeit am Anfang / Ende einer Technik beibehalten
<b>ZAREI</b>	Verbeugung im Knien, vgl. Ritsu Rei
<b>ZAZEN</b>	Sitzen, Sitzmeditation
<b>ZŌRI</b>	japanische Sandalen