

## Kleines Wörterbuch für Aikido-ka

### Höflichkeit

ohayo gozaimasu - Guten Morgen  
konichi wa - Guten Tag  
sayonara - Auf Wiedersehen  
domo arigato gozaimasu - Vielen Dank  
(Gegenwart)  
domo arigato gozaimashita - Vielen Dank  
(Vergangenheit)  
sumimasen - Entschuldigung  
(Gegenwart/Zukunft)  
gomen nasai - Verzeihung  
... kudasai - ...bitte  
Dozo - bitte!, bitte sehr!  
do itashimashite - keine Ursache!  
onegai shimasu - Bitte  
wakarimashita - Ich / Wir habe(n) verstanden

### Adjektive

ii / yoi - gut  
dame - schlecht  
tsuyoi - stark  
yowai - schwach  
hayai - schnell  
osoi - langsam

### Position und Richtung

Mae - vor  
Ushiro - hinter  
Migi - rechts  
Hidari - links  
Omote - vor  
Ura - im Rücken, aussen  
Gyaku - umgekehrt  
Ryo - beide

## Zahlen

0. zero / rei - Null  
1. ichi - Eins  
2. ni - Zwei  
3. san - Drei  
4. shi / yon - Vier  
5. go - Fünf  
6. roku - Sechs  
7. shichi / nana - Sieben  
8. hachi - Acht  
9. kyu / ku - Neun  
10. ju - Zehn  
11. ju-ichi - Elf  
12. ju-ni - Zwölf  
13. ju-san - Dreizehn  
14. ju-shi / ju-yon - Vierzehn  
15. ju-go - Fünfzehn  
16. ju-roku - Sechzehn  
17. ju-shichi / ju-nana - Siebzehn  
18. ju-hachi - Achtzehn  
19. ju-kyu / ju-ku - Neunzehn  
20. ni-ju - Zwanzig  
21. ni-ju-ichi - Einundzwanzig  
22. ni-ju-ni - Zweiundzwanzig  
23. ni-ju-san - Dreiundzwanzig  
24. ni-ju-shi / ni-ju-yon - Vierundzwanzig  
25. ni-ju-go - Fünfundzwanzig  
26. ni-ju-roku - Sechszwanzig  
27. ni-ju-shichi / ni-ju-nana -  
Siebenundzwanzig  
28. ni-ju-hachi - Achtundzwanzig  
29. ni-ju-kyu / ni-ju-ku - Neunundzwanzig  
30. san-ju - Dreißig  
31. san-ju-ichi - Einunddreißig  
10. ju - Zehn  
20. ni-ju - Zwanzig  
30. san-ju - Dreißig  
40. yon-ju - Vierzig  
50. go-ju - Fünfzig  
60. roku-ju - Sechzig

70. nana-ju - Siebzig  
80. hachi-ju - Achtzig  
90. kyu-ju - Neunzig  
100. hyuaku - Einhundert

## Ränge und Titel

-san - Herr/Frau  
-sensei, sensei - Lehrer/Ausbilder  
Shihan - Oberausbilder  
o sensei - Der Gründer des Aikido - Morihei  
Ueshiba  
deshi - Schüler  
shoshinsha - Anfänger  
-senpai, senpai / -sempai, sempai -  
Fortgeschrittener  
Nage - Der Werfende  
Uke - Der Fallende  
Kyu - Kyu Graduierung  
Dan - Dan Graduierung

## Körperteile

Atama - Kopf  
Karada - Körper  
Men - Gesicht  
Ude - Arm  
Kata - Schulter  
tekubi, kote - Handgelenk  
te - Hand  
yubi - Finger  
tanden - Zentrum, Energiezentrum Handbreit  
unter dem Nabel  
hara - Bauch  
ashi - Bein, Fuss  
hiza - Knie  
ashiyubi - Zeh

## Budo und Zubehör

Do - Pfad, Weg  
Budo - Weg des Kriegers  
Bujin - Krieger  
budo-ka - Schüler des Budo  
aikido-ka - Schüler des Aikido  
dojo - "Ort des Weges", Trainingshalle  
shomen - Die Frontseite des Dojo  
shinza/kamiza - Altar im Dojo  
rei - Verbeugung/Begrüssung  
reigi - Etikette  
dogu - Trainingszubehör  
dogi/gi - Anzug  
obi - Gürtel  
hakama - Traditioneller Hosenrock der Japaner  
zori - Sandalen

## Üben/Training

Keiko - Üben/Training  
Kata - vorgegebene Form  
-jutsu, -waza - Technik  
-dori, -tori - Griff  
-nage - Wurftechnik  
Seiza - Kniesitz  
Hanmi - Grundstellung (T-Stellung)  
Zanshin - Geisteshaltung nach der Technik  
Kokyu - Atemkraft  
ki-ai - Kampfschrei  
taisabaki - Körperdrehung  
shikko - Kniegehen  
ukemi - Fallschule, sich schützen durch fallen  
mae ukemi - Vorwärts fallen  
ushiro ukemi - Rückwärts fallen  
teगतana - Schwerthand  
irimi - Bezeichnung der Art des Eingangs:  
direkter Eingang in eine Technik  
tenkan - Bezeichnung der Art des Eingangs:  
ausweichende, kreisförmige Bewegung

## Aikidotechniken

Der Name einer Aikidotechnik setzt sich aus folgenden Teilen zusammen:

### Stand-Angriff-Technik

Suwariwaza - Technik im Sitzen  
Tachiwaza - Technik aus dem Stand  
Henkawaza - Variation einer Technik  
Jiyuwaza - nicht festgelegte Technik

### Stand

Shizentai - Grundstellung, natürliche Stellung  
Kamae - Stand, Stellung, Position  
Maai - Distanz, Abstand (zum Gegner)  
ai-hamni - Gleiche Stellung  
gyaku-hamni - Spiegelbildliche Stellung

### Angriff

katate-dori - Griff ans Handgelenk  
kata-dori - Griff an die Schulter  
katate ryote-dori/morote-dori - Beide Hände greifen ein Handgelenk  
ryote-dori - Beide Hände greifen jeweils ein Handgelenk  
mune-tori - Griff zum Revers  
eri-tori - Griff zum Kragen  
sode-tori - Griff zum Aermel  
ushiro-eri-tori - Griff von hinten in den Kragen  
ushiro-ryote-tori - Griff beider Hände von hinten  
ushiro-ryokata-tori - Griff beider Hände von hinten an die Schultern  
ushiro-kakae-tori - Umklammerung von hinten  
ushiro-kubi-shime - Würgen von hinten  
yoko-kubi-shime - Würgen von der Seite

ushiro-katate-tori-kubi-shime - Griff einer Hand und Würgen von hinten  
yokomen-uchi - Schräger Schlag von vorn  
shomen-tsuki - Gerader Stoss von vorn  
shomen-uchi - Gerader Schlag von vorn

## Technik

kokyu-ho - Atemübung

## Wurftechniken

nage-waza - Wurftechniken  
koshi-nage - Hüftwurf  
irimi-nage - Eingangswurf  
kotegaeshi - Handgelenkwurf  
shiho-nage - Vier-Richtungs-Wurf  
tenchi-nage - Himmel (ten) - Erde (chi) - Wurf  
kokyu-nage - Atemkraftwurf  
suwari kokyu-ho - Sitzende Kokyo-Übung  
sumi-otoshi - Eckenkippe  
uchi-kaiten-nage - Schleuderwurf mit innerem Eingang  
soto-kaiten-nage - Schleuderwurf mit äusserem Eingang

## Hebelhaltetechnik

katame-waza - Hebelhaltetechnik  
osaewaza - Festhaltetechnik  
ikkyo - 1. Festhaltetechnik  
nikkyo - 2. Festhaltetechnik  
sankyo - 3. Festhaltetechnik  
yonkyo - 4. Festhaltetechnik  
gokyo - 5. Festhaltetechnik



Tendoryu Aikido Berlin e.V.  
[www.tendoryu-aikido.org](http://www.tendoryu-aikido.org)