



## Takemusu Aikido – Glossar

---

### Philosophie und Grundprinzipien

Ai	Harmonie, wechselseitig, übergeordnetes Prinzip des Aikido
Aikido	Weg zur Harmonie der Energie
Awase	Verschmelzen mit dem Angreifer
Budo	Weg der Kampfkunst, der dem Frieden und erleuchteter Handlung gewidmet ist
Bushido	Ehrenkodex der Samurai
Do	Weg, Lehre, Methode
Hara	Bauch, Zentrum, Mitte des Körpers
Ho	Methode, Übung eines Prinzips (z. B.: Kokyo-ho)
Kata	vorgeschriebene Serie an Bewegungen, nach denen Basisformen zum Zweck der Selbstfindung und Demonstration eingeübt werden
Ki	körperlich: Atemkraft, Energie; philosophisch: die in der Persönlichkeit zum Ausdruck kommende Willenskraft, Lebensenergie, geistig-seelische Kraft
Ki ai	Geistbegegnung, Kampfschrei, um das Ki in konzentrierter Form zu bewegen
Ki musubi	das Ki zweier Trainingspartner vereinigen
Kokyu	Atmung/Atemkraft; in der Technik zum Ausdruck gebrachtes oder in Bewegung umgesetztes Ki für einen gleichmäßigen, ununterbrochenen Kraftfluss
Kokyu-ho	Atemkrafttechniken, um den Angreifer körperlich und geistig zu führen
Kototama	Klanggeist
Shin	Geist, Herz
Takemusu	Kampfkunst und schöpferische Lebenskraft
Zanshin	balancierter Geist; Aufmerksamkeit am Ende der Technik beibehalten

---

### Zeremoniell und Etikette

Aikidoka	Ausübende(r) des Aikido
Bujutsu	Überbegriff über die traditionellen japanischen Kampfkünste
Bushi	Krieger, Samurai
Dan	Grad, Stufe
Deshi	Schüler
Uchi-Deshi	persönlicher Schüler, in der Hausgemeinschaft des Senseis lebend
Dojo	Traditioneller Übungsraum, Ort des Weges

Dojo-cho	Dojoleiter
Doshu	höchster Vertreter der Kampfkunst, Ehrentitel
Hakama	traditioneller japanischer Hosenrock
Hombu Dojo	Dojo, in dem der Doshu unterrichtet
Kai	Verband, Gruppierung
Kamiza	Ehrenplatz im Dojo
Keikogi	Übungsanzug
Kohai	der Jüngere, weniger weit Fortgeschrittene
Kyu	Schülergrad
O-Sensei	großer Meister (= Morihei Ueshiba)
Rei	Verbeugung, Begrüßung
Ritsurei	Verbeugung im Stehen
Zarei	Verbeugung im Sitzen
Ryu	Kampfkunstschule
Seiza	formelle Sitzart auf den Fersen
Sempei	der Ältere, Fortgeschrittener
Sensei	der früher Geborene, Lehrer, Respektperson
Shihan	Modell, Sensei mit hoher Graduierung
Sho	Anfänger
Shodan	erste Schwarzgurtstufe
Tatami	(Reisstroh-)Matten
Yudansha	Aikidoka mit Dan-Graduierung
Zori	japanische Reisstrohsandalen

## Technische Grundbegriffe & Körperbezeichnungen

Aiki otoshi	Aushebewurf
Ashi	Fuß, Bein
Atemi	Körpertreffer, um den Angreifer für einen Moment zu fixieren
Chudan	mittlerer Bereich, Mitte
Chudan tsuki	Schlag in die Bauchgegend
Dori	greifen
Katate dori	mit einer Hand ein Handgelenk greifen
Katate ryote (morote) dori	mit beiden Händen ein Handgelenk greifen
Ryote dori	beide Handgelenke greifen
Kata dori	eine Schulter greifen
Mune/Muna dori	Brust am Revers greifen
Ryo kata dori	beide Schultern greifen
Hiji dori	einen Ellbogen greifen
Ushiro ... dori	von hinten ... greifen
Eri	Kragen
Gedan	unterer Bereich, tief
Geri	Fußtritt
Mae geri	gerader Fußtritt nach vorn
Mawashi geri	kreisförmiger Fußtritt (von der Seite)
Hanmi	halber Körper – Stellung, bei der die Füße auseinander stehen und in einem Winkel von 60° geöffnet sind
Ai-hanmi	gleiche Stellung beider Partner ergibt eine diagonale Handstellung
Gyaku-hanmi	umgekehrte Stellung
Henka	Positionswechsel, ohne die Fußstellung zu verändern
Hidari	links

Hiji	Ellbogen
Hiji osae	Variante von Ikkyo
Ikkyo – Ude osae	Erstes Prinzip (= erste Haltetechnik) – Armstreckgriff
Irimi	eintreten; direktes Hineingehen; innerer Eingang, um eine aggressive Kraft zu durchdringen und zu entschärfen
Irimi tenkan	eintreten und umformen; Kombination von Irimi und Tai no henka
Jodan	oberer Bereich
Judan	mittlerer Bereich
Juji nage	Armkreuzwurf
Kaiten	Drehbewegung
Kaiten nage	Drehwurf
Kamae	Grundstellung (Hanmi)
Migi-Kamae	Grundstellung rechter Fuß vorn
Hidari-Kamae	Grundstellung linker Fuß vorn
Kata	Schulter
Keiko	Übung, Training
Kihon	Grundlagen, Basis
Ki no nagare	fließende Bewegung des Ki
Kogeki	Angriff
Koshi	Hüfte
Koshi nage	Hüftwurf
Kote	Handgelenk
Kote gaeshi	Handgelenkbeugewurf
Kubi	Hals
Kubi shime	Hals greifen und würgen
Ma	Abstand
Ma-ai	korrekter, natürlicher Abstand zwischen Nage und Uke
Mae	vorn
Migi	rechts
Mune/Muna	Brust
Nage	der die Technik Ausführende; Verteidiger
Nagare gaeshi	Angriff nach vorn und nach hinten in einer fließenden Bewegung
Naka	Mitte
Nikkyo – Kote mawashi	Zweites Prinzip – Armdrehgriff
Omote	Vorderseite des Angreifers
Randori	freie Verteidigung eines Einzelnen gegen mehrere Angreifer
Renzoku	fortlaufend
Riai	die Verbindung der Methoden von Ken, Jo und Tai jutsu
Sabaki	Bewegung
Ashi sabaki	geradlinige Bewegung durch Gleitschritt
Tai sabaki	Kreisbewegung durch Wendung und Körperdrehung
Sankyo – Kote hineri	Drittes Prinzip – Handdrehgriff
Shiho nage	Wurf in vier Richtungen
Shikko	im Knien gehen, sich drehen; Vorübung für suwari waza
Shisei	korrekte Körperhaltung
Shomen	frontal; gerader Schlag zum Kopf des Gegners
Sode	Ärmel
Soto	außen
Suburi	einzelne Bewegung/Grundübung mit Jo oder Ken
Tai	Körper
Tai jutsu	Körpertechniken
Tai no henka	Drehung des Körpers mit Beibehaltung der Beinstellung

Tai sabaki	Drehung des Körpers mit Änderung der Beinstellung
Taiso	Aufwärmtraining, Gymnastik
Te	Hand
Tegatana	Schwerthand
Tenchi nage	Himmel-und-Erde-Wurf
Tenkan	äußerer Eingang durch Tai-Sabaki; Drehung auf dem Vorderfuß, um auszuweichen
Toma	weite Distanz
Tsuki	Schlag mit der Faust
Uchi	innen, schlagen
Uchi komi	Schlag mit Schritt nach vorn
Ude	Arm
Ude garami	Variante von Nikyo
Ude kime nage	Armstreckwurf
Uke	der die Technik Empfangende; Angreifer
Ukemi	Fallschule; Verteidigung durch gutes Fallen und Rollen
Mae ukemi	vorwärtsfallen (-rollen)
Ushiro ukemi	rückwärtsfallen (-rollen)
Yoko ukemi	seitwärtsfallen (-rollen)
Ura	Rückseite des Angreifers
Ushiro	hinten
Yoko	seitlich
Yokomen	Kopfseite
Yonkyo – Tebuki osae	Viertes Prinzip – Armpressgriff
Waza	Technik
Henka waza	Varianten der Grundtechniken
Hanmi hantachi waza	ein Partner kniet in Seiza, der andere steht
Jiu waza	freies Training
Kaeshi waza	Kontertechniken
Katame waza	Haltetechniken am Boden
Kihon waza	Grundtechniken
Nage waza	Wurftechniken
Tachi waza	beide Partner stehen
Suwari waza	beide Partner knien in Seiza

## Waffen & Waffentechniken

Bokken	Holzschwert
Buki-waza	Oberbegriff für alle Abwehrtechniken gegen Angriffe mit Jo, Bokken und Tanto
Jo	Holzstock, ca. 1,3 m lang
Jo kamae	erste Grundstellung mit dem Jo
Tsuki kamae	zweite Grundstellung mit dem Jo
Jo suburi nijuppon	20 Grundbewegungen mit dem Jo
Roku no Jo	aus sechs Bewegungen bestehende Partnerübung mit Jo
Jusan no Jo Kata	13-Jo-Kata
Sanjuichi no Jo Kata	31-Jo-Kata
Kumi Jo Juppon	zehn Kumi-Jo-Kampfformen (zu zweit)
Jo-dori	Techniken, um einen Joangriff ohne Jo abzuwehren
Jo-nage	Techniken, um einen Angreifer mit Jo abzuwehren oder zu werfen
Uke-jo	Nage, der sich gegen einen Stockangriff verteidigt

Giri	schneiden
Zengo giri	schneiden in zwei Richtungen
Shiho giri	schneiden in vier Richtungen
Happo giri	schneiden in acht Richtungen
Katana	japanisches Schwert
Ken (Bokken)	Schwert
Ken kamae	Grundstellung mit dem Schwert
Ken suburi Nanahon	sieben Grundschnitte mit dem Schwert
Kumi Tachi Gohon	fünf Kumi Tachi-Kampfformen (zu zweit)
Tachi-dori	Techniken, um einen Schwertangriff ohne Schwert abzuwehren
Ki musubi no Tachi	Schwerttechnik zur Vereinigung des Ki zweier Trainingspartner
Tanto	japanisches (Holz-)Messer mit einer Schneide
Tanto-dori	Abwehr eines Messerangriffs

## Jo suburi nijuppon

Tsuki Gohon:	Uchikomi Gohon:
1. Choku Tsuki	6. Shomen Uchi Komi
2. Kaeshi Tsuki	7. Renzoku Uchi Komi
3. Ushiro Tsuki	8. Menuchi Gedan Gaeshi
4. Tsuki Gedan Gaeshi	9. Menuchi Ushiro Tsuki
5. Tsuki Jodan Gaeshi Uchi	10. Gyaku Yokomen Ushiro Tsuki
Katate Sanbon:	Hasso Gaeshi Gohon:
11. Katate Gedan Gaeshi	14. Hasso Gaeshi Uchi
12. Katate Toma Uchi	15. Hasso Gaeshi Tsuki
13. Katate Hachinoji Kaeshi	16. Hasso Gaeshi Ushiro Tsuki
Nagare Kaeshi Nihon:	17. Hasso Gaeshi Ushiro Uchi
19. Hidari Nagare Gaeshi Uchi	18. Hasso Gaeshi Ushiro Barai
	20. Migi Nagare Gaeshi Tsuki

## Ken suburi nanahon – Aiki ken no awase ho

Ichi no Suburi	Ni no Suburi	Migi no awase
San no Suburi	Yon no Suburi	Hidari no awase
Go no Suburi	Roku no Suburi	Go no awase
Shichi no Suburi		Shichi no awase

## Zahlen

Ichi	eins	Ju	zehn
Ni	zwei	Juichi	elf
San	drei	...	...
Shi/Yon	vier	Niju	20
Go	fünf	Nijuichi	21
Roku	sechs	...	...
Shichi/Nana	sieben	Sanju	30
Hachi	acht	Sanjuichi	31
Kyu/Ku	neun	...	...

---

## Geläufige Ausdrücke & Phrasen

Arigato	danke
Domo arigato	vielen Dank
Domo arigato gozaimasu	höflichste Form von: vielen Dank
Gomen nasai	Entschuldigung
Hajime!	Anfangen!
Konban wa	guten Abend
Konnichi wa	guten Tag
Mawatte	wenden, drehen
Ohayou-gozaimasu	guten Morgen
Onegai Shimasu	bitte; Satz zur Begrüßung; bitte gib mir Unterricht – bitte empfangen meinen Unterricht
Oyasuminasai	gute Nacht
Rei	Verbeugung, Gruß
Wakarimasu	ich habe verstanden
Yame!	Aufhören!

### Literatur:

- Brand, Rolf: Aikido. Lehren und Techniken des harmonischen Weges. München 2002.  
Rödel, Bodo: Aikido – Grundlagen. Techniken, Prinzipien, Konzeption. Aachen 2014.  
Saito, Morihiro: Traditional Aikido. Sword – Stick – Body Arts. Bd. 1: Basic Techniques. Tokyo 1973.  
Ueshiba, Kisshomaru: Der Geist des Aikido. Heidelberg 1993.  
Ueshiba, Morihei: Budo. Das Lehrbuch des Gründers des Aikido. Einleitung von Ueshiba  
Kisshomaru. Heidelberg 1997.  
Takemusu Aikido Association Italy: [www.taai.it](http://www.taai.it)