

Voornaamste Aikidotermen

Basisbegrippen

| | |
|------------|--|
| ai | principe van harmonie |
| ki | levensenergie, centrale, gecoördineerde energie |
| do | methode, 'weg' (= tao) |
| hara | buik, centrum |
| tanden | centrum, 3 cm onder de navel |
| ki-ai | schreeuw vanuit hara |
| shin | geest, 'mind' |
| kokyu | totale extensie van het lichaam, ademhalingskracht |
| uke | degene die de techniek ontvangt |
| tori, nage | 'werper', degene die de techniek maakt |
| uchi | binnen |
| uchi gawa | binnen-evenwichtspunt |
| soto | buiten |
| soto gawa | buiten-evenwichtspunt |

Houding

| | |
|----------------|-----------------------------------|
| kamae | lichaamshouding |
| sankaku ho) | stabiele stand met voeten |
| hito e mi) | in driehoekspositie |
| hammi/hanmi | stand |
| hidari (hanmi) | links (voorstaan) |
| migi (hanmi) | rechts (voorstaan) |
| ai hanmi | gelijke stand (met partner) |
| gyaku hanmi | ongelijke stand (met partner) |
| ma-ai | basis-afstand |
| zan-shin | aandacht vasthouden (na techniek) |
| mentsuki | kijken in alle richtingen |

Positie

| | |
|----------------|--------------------------------------|
| kisa | zittende houding met tenen in de mat |
| seiza | zittende positie |
| sonkyo | hurkend |
| shikko | lopen op de knieën |
| waza | wijze, positie |
| suwari waza | zittende techniek (beide partners) |
| tachi waza | staande techniek (beide partners) |
| hanmi handachi | één partner zittend, |
| waza | de ander staand |

Richting

| | |
|----------------|--|
| omote (waza) | (langs de) voorkant van partners lichaam |
| ura (waza) | (langs de) achterkant van partners lichaam |
| sokumen (waza) | (langs de) zijkant van partners lichaam |
| ushiro | achterwaarts, van achteren |
| jodan | hoog (alles boven de schouders) |
| chudan | midden (tussen schouders en heupen) |
| gedan | laag (alles beneden de heupen) |

Ontvangen van de techniek

| | |
|----------------|--|
| ukemi | het ontvangen van de techniek; valbreken |
| mai ukemi | voorwaartse val |
| ushiro ukemi | achterwaartse val |
| yoko ukemi | zijwaartse val |
| chokuto | val op de plaats met afslaan |
| ukemi | |
| kaiten (ukemi) | rollend (valbreken) |
| tobi ukemi | vrije val |

Lichaamsdelen

| | |
|-----------|--|
| ashi | been, voet |
| kata | schouder |
| kote | pols |
| koshi | heupen |
| te | hand |
| te-gatana | met licht gebogen arm, smalle buitenkant van de hand naar buiten |

Lichaamsbewegingen

| | |
|--------------|---|
| tai-sabaki | lichaamsbeweging, basis van technieken |
| irimi | ingående beweging |
| tenkan | draaiende beweging (meestal wegdraaiend) |
| irimi-tenkan | lichaamsdraai: 1 voet vooruit, dan tenkan |
| tenkai | draai om zonder stap |
| kaiten | stap in, draai om |
| uchi irimi | voorlangs ingaan |
| uchi kaiten | binnendoor ingaan |
| okuri ashi | voorwaartse stap: eerst voorste, dan achterste voet |
| tsugi ashi | voorwaartse stap: eerst achterste, dan voorste voet |
| ayumi ashi | afwisselende stap |
| suburi | boken-oefening zonder partner |
| shiho giri | vier-hoeken-zwaardslag |
| happo giri | acht-hoeken-zwaardslag |

Aanvalsvormen

| | |
|-----------------|--|
| uchi | slag |
| shomen uchi | rechtstreekse slag naar het midden van het voorhoofd |
| yokomen uchi | cirkelslag naar de zijkant van partners hoofd |
| tsuki ('tskie') | vuiststoot (jo-, chu- of gedan) |
| mune tsuki | vuiststoot naar middenrif |
| furi tsuki | 'upper cut', stoot naar kin |
| atemi | schijnaanval |
| maegiri | schop met voet |
| tanto dori | aanval met mes |
| tachi dori | aanval met zwaard (boken) |
| futari gake | twee aanvallers |
| futari dori | twee aanvallers grijpen polsen |

Wijze van vastpakken van partner

| | |
|--------------------------|---|
| dori | vastpakken |
| kata dori | schoudergreep met één hand |
| kata te dori | polsgreep met één hand |
| kubishimi | één hand grijpt pols van achteren, andere hand grijpt revers in wurggreep |
| morote dori | greep met twee handen op één pols |
| munedaki-shime | greep op ellebogen van achteren |
| mune dori | greep met beide handen gekruist aan revers of met 1 hand aan beide revers |
| ryo te dori-ryo te mochi | greep met twee handen op twee polsen |
| sode dori | greep aan elleboogmouw (met één hand) |
| ushiro ryo-katate dori | greep van achteren aan beide polsen |

'Warming-up' en basisoefeningen

| | |
|-----------------------|---|
| Aiki-taiso | 'warming-up' |
| taiso | basisoefening |
| kata | formele oefening bestaande uit gestileerde bewegingen |
| furitama | handen schudden na torifune |
| torifune = funakogi | 'roei'-oefening |
| junbi undo | voorbereidende oefeningen |
| junbo taiso | 'warming up' |
| haishin undo | strekken van de rug (met partner) |
| ikkyo-undo | ikkyo basis-oefening |
| kokyu-ho | ademhalings- en ki-oefening |
| kokyu ryoku-tenkan ho | ademkracht- en strekoefening |
| kokyu ryoku-yosei ho | ademkracht- en strekoefening |

Technieken

| | |
|-------------------------------------|--|
| nage | worp, werpen (<i>lett. 'leiden'</i>) |
| ikkyo | eerste techniek, armdraai |
| nikyo | tweede techniek, pols indraaiing |
| sankyo | derde techniek, pols verdraaiing |
| yonkyo | vierde techniek, polsdraai naar beneden |
| gokyo | 5e techniek (tegen mes) |
| rokkyu = udehishigi = hijikime osae | 6e techniek, elleboog-klem |
| irimi nage | ingaande worp (hand in nek) |
| juji nage = udekimi nage | werptechniek waarbij uke's ellebogen gekruist worden |
| kaiten nage | werptechniek waarbij uke vertikaal gedraaid wordt |
| uchi kaiten-nage | raddraai-worp binnenlangs |

| | |
|----------------|--|
| uchi kaiten- | raddraai-ademhalingsworp |
| kokyu nage | binnenlangs |
| soto kaiten- | raddraai-worp buitenlangs |
| nage | |
| soto kaiten- | raddraai-ademhalingsworp |
| kokyu nage | buitenlangs |
| koshi nage | heupworp |
| kote gaeshi | werptechniek met pols naar buiten draaien |
| kokyu nage | basiswerptechniek, <i>a/g.</i> alle werptechnieken |
| shiho nage | vier-hoekenworp |
| sumiotoshi | hoekworp |
| ten-shi nage | 'hemel-aarde'-worp |
| udegarami nage | arm-kruisworp |
| uchi kaiten- | |
| katagatame | raddraai-schouder-klem |
| uchi kaiten- | binnenlangs partner, |
| sankyo | daarna sankyo |
| jiju waza | vrije toepassing van technieken |
| henka waza | gevarieerde technieken |
| kaeshi waza | overname-technieken |

Wapens

| | |
|----------|--|
| bo | lange staaf |
| boken | houten zwaard |
| jo | stok |
| katana | Japans zwaard (alle soorten) |
| ken | Japans stalen zwaard |
| iaito | Japans zwaard (met aluminiumlegering, niet scherp) |
| naginata | Japanse hellebaard |
| shoto | Japans kort zwaard |
| tanto | houten mes |
| yari | Japanse rechte speer |

Tellen

| | |
|----------------------------|--------------------|
| mu (' <i>mu</i> ') | nul, leeg |
| ichi (' <i>ietsj</i> ') | één |
| ni (' <i>nie</i> ') | twee |
| san (' <i>san</i> ') | drie |
| shi (' <i>sjie</i> ') | vier (= yon) |
| go (' <i>go</i> ') | vijf |
| roku (' <i>rok</i> ') | zes |
| shichi (' <i>sjiets</i> ') | zeven |
| hachi (' <i>hadzj</i> ') | acht |
| ku (' <i>koe</i> ') | negen |
| ju (' <i>dzjoe</i> ') | tien |
| ju ichi, ju ni | elf, twaalf.. etc. |
| niju | twintig |

Kleding

| | |
|------------------------|---------------------------|
| gi = keikogi = dogi | trainingskostuum |
| obi | band (om middel) |
| hakama | broekrok (samurai-dracht) |

Dojo (-etiquette)

| | |
|----------|------------------------------------|
| dojo | trainingsplaats voor krijgskunsten |
| tatami | mat |
| kamiza | 'hoge' kant van de mat |
| joseki | hoge zijkant van de mat |
| ritsurei | staande buiging |
| zarei | zittende buiging |

Uitspraken, bevelen

| | |
|---------------------------------|--|
| one gaeshi- masu | 'wij groeten u beleefd', vooruit! |
| domo (arigato gozai mashita) | dank je/dank u wel |
| hai | ja (<i>drukt instemming of begrip uit</i>) |
| (hai) dozo | ga je gang! |
| yame | stop (en ga aan de kant zitten) |
| tate | sta op |
| suwate | ga zitten |
| kotai | wissel van partner |
| hantae | andere hand gebruiken |

Graden, titels

| | |
|------------|---|
| dan | graad |
| kyu | klas, 'ondergraad' |
| yudansha | aikidoka met dangraad |
| sensei | leraar (vanaf 4e dan) |
| shidoi | leraar met examenbevoegdheid t/m 1e kyu |
| fukushidoi | leraar met examenbevoegdheid t/m 4e kyu |
| shihan | meester (vanaf 6e dan) |

Achtergrondbegrippen

| | |
|------------|--|
| aikido | moderne discipline van harmonie tussen opposities op universele schaal |
| aiki-jutsu | oude krijgstechniek gebaseerd op het principe van coördinatie tussen aanval en verdediging |
| aikibudo | oudere vorm van aikido |
| aiki-jo | wapensysteem met stok gebaseerd op het aikido |
| aiki-ken | wapensysteem met houten zwaard gebaseerd op het aikido |
| bu | dimensie van krijger |
| budo | krijgskunst(en) |
| bujutsu | krijgskunsten |
| bushi | krijger |
| jujutsu | ongewapende krijgstechniek |
| judo | 'weg van soepelheid' |

| | |
|------------|--|
| iajutsu | oude krijgskunst gebaseerd op het trekken van het zwaard |
| iaido | de 'weg' van het trekken van het zwaard |
| kara te do | 'weg van de lege hand' |
| kendo | Japane zwaardkunst |
| kenjutsu | Japane zwaardtechniek |
| tantojutsu | techniek van het mes vechten |
| samurai | krijger, militair in Japane feodale periode |
| deshi | leerling |
| uchi deshi | inwonende leerling |
| sempai | oudere leerling (t.o.v. <i>kohai</i>) |
| kohai | jongere leerling (t.o.v. <i>sempai</i>) |
| daito-ryu | ongewapende krijgstechniek, 'voorloper' van aikido |