

# AIKIDO-TERMEN

## A

ai	principe van harmonie
ai hanmi	gelijke stand (met partner)
aikibudo	oudere vorm van aikido
aikido	moderne discipline van harmonie tussen opposities op universele schaal
aiki-jo	wapensysteem met stok gebaseerd op het aikido
aiki-jutsu	oude krijgstechniek gebaseerd op het principe van coördinatie tussen aanval en verdediging
aiki-ken	wapensysteem met houten zwaard gebaseerd op het aikido
aiki-taiso	'warming-up'
aite-kaite	zoek andere partner op
ashi	been, voet
atemi	schijnaanval
ayumi ashi	afwisselende stap

## B

bo	lange staaf
boken	houten zwaard
bu	dimensie van krijger
budo	krijgskunst(en)
bujutsu	krijgskunsten
bushi	krijger

## C

chokuto	val op de plaats met afslaan
ukemi	
chudan	midden (tussen schouders en heupen)

## D

daito-ryu	ongewapende krijgstechniek, 'voorloper' van aikido
dan	graad
deshi	leerling
do	methode, 'weg' (= tao)
dojo	trainingsplaats voor krijgskunsten
domo (arigato gozai mashita)	dank je/dank u wel
dori	vastpakken

## E

eridori	greep met één hand in nek-kraag
---------	---------------------------------

## F

fukushidoin	leraar met examenbevoegdheid t/m ca. 4e kyu
furitama	handen schudden na torifune
furi tsuki	'upper cut'
futari dori	twee aanvallers grijpen polsen
futari gake	twee aanvallers

## G

gedan	laag (alles beneden de heupen)
gi = keikogi = dogi	trainingskostuum
gogyo	5e techniek (tegen mes)
gyaku hanmi	ongelijke stand (met partner)

## H

hai	ja ( <i>drukt instemming of begrip uit</i> )
(hai) dozo	ga je gang!
haishin undo	strekken van de rug (met partner)
hakamabroekrok	(samurai-dracht)
hammi/hanmi	stand
hanmi handachi	één partner zittend, de ander staand
hantae	andere hand gebruiken
happo giri	acht-hoeken-zwaardslag
hara	buik, centrum
henka waza	gevarieerde technieken
hidari (hanmi)	links (voorstaan)

## I

iaido	de 'weg' van het trekken van het zwaard
iaito	Japans zwaard (met aluminiumlegering, niet scherp)
iajutsu	oude krijgskunst gebaseerd op het trekken van het zwaard
ikkyo	eerste techniek, armdraai
ikkyo-undo	ikkyo basisoefening
irimi	ingående beweging
irimi nage	ingående worp (hand in nek)
irimi-tenkan	lichaamsdraai: 1 voet vooruit, dan tenkan

## J

jiju waza	vrije toepassing van technieken
jo	stok
jodan	hoog (alles boven de schouders)
joseki	hoge zijkant van de mat
judo	'weg van soepelheid'
juji nage = udekimi nage	werptechniek waarbij uke's ellebogen gekruist worden
jujutsu	ongewapende krijgstechniek
junbi undo	voorbereidende oefeningen
junbo taiso	'warming up'

**K**

kaeshi waza	overname-technieken
kaiten	stap in, draai om
kaiten nage	werptechniek waarbij uke verticaal gedraaid wordt
kaiten (ukemi)	rollend (valbreken)
kamae	lichaamshouding
kamiza	'hoge' kant van de mat
kara te do	'weg van de lege hand'
kata	formele oefening bestaande uit gestileerde bewegingen
kata	schouder
kata dori	schoudergreep met één hand
katana	Japans zwaard (alle soorten)
kata te dori	polsgreep met één hand
ken	Japans stalen zwaard
kendo	Japane zwaardkunst
kenjutsu	Japane zwaardtechniek
ki	levensenergie, centrale, gecoördineerde energie
ki-ai	schreeuw vanuit hara
kisa	zittende houding met tenen in de mat
kohai	jongere leerling (t.o.v. <i>sempai</i> )
kokyu	totale extensie van het lichaam, ademhalingskracht
kokyu-ho	ademhalings- en ki-oefening
kokyu nage	basiswerptechniek, <i>alg.</i> alle werptechnieken
kokyu ryoku-no yosei ho	ademkracht- en strekoefening
kokyu ryoku tenkan ho	ademkracht- en strekoefening
koshi	heupen
koshi nage	heupworp
kotai	wissel van partner
kote	pols
kote gaeshi	werptechniek met pols naar buiten draaien
kubishimi	één hand grijpt pols van achteren, andere hand grijpt revers in wurggreep
kyu	klas, 'ondergraad'

**M**

ma-ai	basis-afstand
maegiri	schop met voet
mai ukemi	voorwaartse val
mentsuki	kijken in alle richtingen
migi (hanmi)	rechts (voorstaan)
morikai	herhaal de handeling
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

mune tsuki vuiststoot naar middenrif

**N**

nage	worp, werpen ( <i>lett.</i> 'leiden')
naginata	Japane hellebaard; het gebruik hiervan
nigiri-ho	ademkracht-oefening met uke's polsen vastgepakt
nikyo	tweede techniek, pols indraaiing

**O**

obi	band (om middel)
okuri ashi	voorwaartse stap: eerst voorste, dan achterste voet
omote (waza)	(langs de) voorkant van partner's lichaam
one gaeshi masu	'wij groeten u beleefd', vooruit!

**R**

ritsurei	staande buiging
rokkyu = udehishigi = hijikime osae	6e techniek, elleboogklem
ryo te dori	greep met twee handen op twee polsen
ryo te mochi	

**S**

samurai krijger, (sankaku ho)	militair in Japanse feodale periode
hito e mi )	stabiele stand met voeten in driehoekspositie
sankyo	derde techniek, pols verdraaiing
seiza	zittende positie
sempai	oudere leerling (t.o.v. <i>kohai</i> )
sensei	leraar (vanaf 2e dan)
shidoi	leraar met examenbevoegdheid t/m 1e kyu
shihan	meester (vanaf 6e dan?)
shiho giri	vier-hoeken-zwaardslag
shiho nage	vier-hoekenworp
shikko	lopen op de knieën
shin	rechtstreeks
shomen uchi	rechtstreekse slag naar het midden van het voorhoofd
shoto	Japans kort zwaard
sode dori	greep aan elleboogmouw (met één hand)
sokumen (waza)	(langs de) zijkant van partner's lichaam
sonkyo	hurkend
soto	buiten
soto gawa	buiten-evenwichtspunt
soto kaiten	raddraai-ademhalingsworp
kokyu nage	buitenlangs
soto kaiten nage	raddraai-worp buitenlangs
suburi	boken-oefening zonder partner
sumi otoshi	hoekworp
suwari waza	zittende techniek (beide partners)

suwate	ga zitten
<b>T</b>	
tachi dori	aanval met zwaard (boken)
tachi waza	staande techniek (beide partners)
tai-sabaki	lichaamsbeweging, basis van technieken
taiso	basisoefening
tanden	centrum, 3 cm onder de navel
tanto	houten mes
tanto dori	aanval met mes
tantojutsu	techniek van het mesvechten
tatami	mat
tate	sta op
te	hand
te-gatana	met licht gebogen arm, smalle buitenkant van de hand naar buiten
tenkai	draai om zonder stap
tenkan	draaiende beweging (meestal wegdraaiend)
tenshi nage	'hemel-aarde'-worp
tobi ukemi	vrije val
torifune = funakogi	'roei'-oefening
tori, nage	'werper', degene die de techniek maakt
tsugi ashi	voorwaartse stap: eerst achterste, dan voorste voet
tsuki ('tskie')	vuiststoot (jo-, chu- of gedan)
<b>U</b>	
uchi	binnen
uchi	slag
uchi deshi	inwonende leerling
uchi gawa	binnen-evenwichtspunt
uchi irimi	voorlangs ingaan
uchi kaiten	binnendoor ingaan
uchi kaiten katagatame	raddraai-schouder-klem
uchi kaiten kokyū nage	raddraai-ademhalingsworp binnenlangs
uchi kaiten nage	raddraai-worp binnenlangs
uchi kaiten sankyō	binnenlangs partner, dan sankyō
udegarami nage	arm-kruisworp
uke	degene die de techniek ontvangt
ukemi	het ontvangen van de techniek; valbreken
ura (waza)	(langs de) achterkant van partner's lichaam
ushiro	achterwaarts, van achteren
ushiro ryōkatate dori	greep van achteren aan polsen
ushiro ukemi	achterwaartse val

## W

waza wijze, positie

## Y

yame stop (en ga aan de kant zitten)  
yokomen uchi cirkelslag naar zijkant van partner's hoofd  
yoko ukemi zijwaartse val  
yonkyō vierde techniek, polsdraai naar beneden  
yudansha aikidoka met dangraad

## Z

zan-shin aandacht vasthouden (na techniek)  
zareī zittende buiging

## Tellen

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

**N.B.:** De "u" wordt in het Japans in veel gevallen niet uitgesproken