

Japanisch für Aikidoka

Positionen / Stellungen:

Ai hanmi: Gleichseitige Position, d.h. beide Partner haben den gleichen Fuss vorne, z.B. beide links

Gyaku hanmi: Umgekehrte Position, d.h. jemand hat den rechten Fuss vorne, der andere den linken.

Angriffe:

Kiawase Shomenushi: hoch gekreuzte Handgelenke

Katate Dori: Griff ans Handgelenk mit einer Hand. Es gibt 2 Varianten:

a) Ai Hanmi Katatedori: diagonal, d.h., rechts greift rechts oder links greift links.

b) Gyaku Hanmi Katate Dori: andersrum, d.h. rechts greift links oder links greift rechts.

Ryotedori: 2 Hände greifen 2 Handgelenke

Katate Ryote Dori: 2 Hände greifen 1 Handgelenk

Shomen Uchi: Gerader Schlag zum Kopf

Yokomen Uchi: seitlicher Schlag zur Schläfe

Tsuki: Faustschlag

Grundtechniken:

Omote: Auf Ukes Vorderseite

Ura: Auf Ukes Rückseite

Ikkyo	Shihonage	Iriminage
Tenshinage	Kotegaeshi	

Schritte:

Irimi: Eintreten mit einem Vorwärtsschritt. Es gibt 3 Varianten:

→ Tsugi Ashi: Der hintere Fuss vereint sich mit dem Vorderen und stösst diesen nach vorne

→ Okuri Ashi: Der vordere Fuss bewegt sich zuerst, der hintere wird nachgezogen

→ Ayumi Ashi: Lanzenschritt. Der hintere Fuss überholt den Vorderen.

Manchmal ist es nützlich zu wissen, ob man beim Irimi zuerst den vorderen oder den hinteren Fuss bewegt:

- Maeashi: der vordere Fuss bewegt sich zuerst

- Ushiroashi: der hintere Fuss bewegt sich zuerst.

Tenkan: 180° Drehung auf dem vorderen Fuss, der hintere Fuss geht hinter dem Rücken durch.
Tenshin: Seitwärtsschritt
Kaiten: 180° Drehung ohne die Position der Füße zu ändern, d.h. KEINEN Schritt machen.

Andere nützliche Ausdrücke:

Begrüssung: Onegai Shimasu (= Wollen wir gemeinsam üben?)
Verabschiedung: Domo Arigato Gozai Mashita (= Vielen Dank)
Ritsu – Rei: Verbeugung im Stehen (Wenn wir das Dojo oder die Matte betreten oder verlassen,
zum Partner vor und nach einer Übung
Seiza: Kniesitz mit geradem Rücken.
Aiki Taiso: die Gymnastik beim Aufwärmen

Uke: Der Angreifer
Tori oder Nage: Führt die Technik aus.

Ukemi: Fallen / Rollen
Mae Ukemi: Vorwärtsrolle
Ushiro Ukemi: Rückwärtsrolle
Shikko: gehen auf den Knien

Dojo: Der Ort an dem man Aikido übt (oder andere japanische Kampfkünste)
Kamiza: Der Ort, wo das Bild von O-Sensei hängt, Blumen und Waffen stehen und eine
Schriftrolle hängt. Seid vorsichtig, dass Ihr beim Spielen diesen Bereich nicht stört.
Keikogi oder Gi: Die weisse Trainingskleidung

Die Geschichte von Aikido und seines Begründers