

合気道



SCHULE FÜR AIKIDO & FELDENKRAIS in ULM - VÖHRINGEN - ILLERRIEDEN



Josef Daam - Ergotherapeut - 6. DAN AIKIDO
Tel: 08337/2972891 oder 0176/47790496
www.aikido-feldenkrais.de - jo-da@gmx.de

Allgemeines, Etikette, Lehrer, Schüler	
aikido	jap. Kunst der Selbstverteidigung von Morihei Ueshiba (1883-1969)
aikido Inhalt	der Weg (do) der Harmonie (ai) mit der geistigen Kraft (ki)
aikido Wort	ai - vereinigen, zusammenführen, harmonisieren ki - Geist, Lebenskraft, kosmische Energie do - Methode, Lehre, (Lebens-)Weg
aikidoka	wörtlich: der erfahrene Kenner des Aikido; Bezeichnung für Aikido-Ausübender von Schüler bis Meister
kamiza	Im dojo der sog. „Sitz der Götter“, (Altar mit Bild von Morihei Ueshiba)
dojo	der Ort (jo) zum Studium des Weges (do)
rei	Gruß, Verbeugung, Ehrerweisung, Höflichkeit
seiza	richtiges, gerades (sei) Sitzen im Fersensitz
zaho	Methode (ho) zu sitzen (za); jap. Fersensitz
gi	weißer Aikidoanzug, entspricht Judoanzug
hakama	trad. jap. „Hosenrock“
sensei	Lehrer oder Meister einer Kampfkunst
shihan	jap. Ehrentitel; „hoher“ bzw. „leitender“ Lehrer
deshi	Schüler
uchi-deshi	innerer Schüler, der über lange Zeit bei einem Meister im dojo lebt
soto-deshi	äußerer Schüler
sempai	fortgeschrittener Schüler
kohai	jüngerer Schüler, Anfänger
kyu	Schülergrad (6. bis 1. kyu)
dan	Meistergrad

Grundlagen, Positionen	
nage	Wurf, der Werfende; derjenige, der die Technik ausführt
uke	derjenige, der die Technik empfängt bzw. annimmt
ma-ai	im richtigen Abstand (ma) zusammentreffen (ai); die Kunst, eine angemessene Distanz zum Partner vor und während der Bewegung einzuhalten
irimi	in den Körper (mi) hineingehen, eintreten
tenkan	sich drehen (ten), ausweichen
tai-sabaki	den Körper (tai) drehen bzw. bewegen (sabaki); Ausweichbewegung (auch irimi-tenkan)
omote	Vorderseite
ura	Rückseite
omote-waza	Ausführung der Technik vor ukes Körper
ura-waza	Ausführung der Technik hinter ukes Körper
jodan	Bereich des Körpers oberhalb der Schulterlinie
chudan	Bereich von Schulterlinie bis Gürtellinie
gedan	Bereich unterhalb der Gürtellinie
kamae	Stellung, Haltung, Position
hanmi	Position der Partner zueinander
ai-hanmi	Grundposition, punktsymmetrisch entweder rechts-rechts oder links-links
gyaku-hanmi	Grundposition, achsensymmetrisch entweder rechts-links oder links-rechts
shikko	auf den Knien gehen
waza	Technik, Kunst, Ausführung der Bewegungen
hara	Bauch, Unterbauch, Körperzentrum, Körpermitte anatomischer Mittelpunkt bzw. physikalischer Schwerpunkt des Körpers,

Fallschule, Angriff	
ukemi	passiv entgegennehmen; Fallschule
mae-ukemi	Vorwärtsrolle, Vorwärtsfallübung
ushiro-ukemi	Rückwärtsrolle, Rückwärtsfallübung
yoko-ukemi	Seitwärtsrolle, Seitwärtsfallübung
tori	greifen, nehmen, fassen
ushiro-tori	von hinten fassen
uchi	schlagen, halbkreisförmiger Schlag, Hieb
tsuki	geradliniger Stoß mit der Hand/Faust
atemi	den Körper treffen oder schlagen
atemi waza	Technik des Schlagen, Stossen oder Tretens zur Unterstützung einer Wurf- oder Haltetechnik
te-gatana	„Schwerthand“; Handkante, die wie eine Schwertschneide gebraucht wird

Technik, Waffen	
osae-waza	Haltetechniken (auch katamae-waza)
nage-waza	Gruppe der Wurftechniken
tachi-waza	Ausführung der Techniken im Stehen
suwari-waza	Ausführung der Techniken im Sitzen/Knien
hanmi-hantachi-waza	Ausführung der Bewegungen und Techniken während uke stehend angreift und nage sich auf Knien bewegt
jo	jap. Stock aus Eichenholz, ca. 127 cm lang
ken	Schwert (auch katana , daito)
bokken	jap. Holzschwert, Nachbildung des katana
tanto	Messer
tai-jutsu	Gruppe der waffenlosen Techniken im Aikido
jo-jutsu	Gruppe der Stocktechniken im Aikido
ken-jutsu	Gruppe der Schwerttechniken im Aikido



Angriffsformen		
1	ai-hanmi-katate-tori	Ukes rechte Hand faßt Nages rechtes Handgelenk (genauso links-links)
2	gyaku-hanmi-katate-tori	Ukes rechte Hand faßt Nages linkes Handgelenk (oder links-rechts)
3	kata-tori	Ukes rechte Hand faßt Nages linke Schulter (oder links-rechts)
3	kata-tori-men-uchi	wie kata-tori mit Schlag von Ukes freier Hand gegen Nages Kopf
4	mune-tori	Uke faßt Nages Kleidung an der Brust - Fußstellung wie bei gyaku hanmi
5	shomen-uchi	Uke schlägt mit der Handkante gegen Nages Kopf Fußstellung wie bei ai-hanmi
6	yokomen-uchi	Uke schlägt mit der Handkante seitlich gegen Nages linke oder rechte Kopfseite, - Fußstellung wie bei gyaku-hanmi
7	chudan-tsuki	Uke stößt mit der Faust gegen Nages Magenbereich - Fußstellung wie bei gyaku-hanmi
8	ushiro-katate-eri-tori	Ukes rechte oder linke Hand faßt Nage von hinten am Jackenkragen
9	katate-ryote-tori	Uke faßt mit beiden Händen Nages Handgelenk - Fußstellung wie gyaku-hanmi
10	ryote-tori	Uke faßt mit beiden Händen Nages Handgelenke - Fußstellung wie bei ai-hanmi
11	ryo-hiji-tori	Uke faßt mit beiden Händen Nages Ellbogengelenke - Fußstellung wie bei ai-hanmi
12	ryo-kata-tori	Uke faßt mit beiden Händen Nages Schultern - Fußstellung wie bei ai-hanmi
13	ushiro-ryote-tori	Uke faßt mit beiden Händen von hinten Nages Handgelenke
14	ushiro-ryo-hiji-tori	Uke faßt mit beiden Händen von hinten Nages Ellbogengelenke
15	ushiro-ryo-kata-tori	Uke faßt mit beiden Händen von hinten Nages Schultern
16	ushiro-katate-tori-kubi-shime	Ukes rechte Hand faßt Nages rechtes Handgelenk und Ukes linker Arm würgt Nage von hinten (ebenso links)

Halte-Techniken	
ikkyo	1. Methode; „Armstreckhebel-Haltegriff“
nikyo	2. Methode; „Armdrehhebel-Haltegriff“
sankyo	3. Methode; „Handdrehhebel-Haltegriff“
yonkyo	4. Methode; „Armpressdrehhebel-Haltegriff“
gokyo	5. Methode; „Armstreckhebel-Haltegriff“ gegen Messerangriff
Wurf-Techniken	
shiho-nage	„Vierrichtungswurf; Schwertwurf“; Nage wirft Uke über dessen gebeugtes Handgelenk
irimi-nage	„Innen- oder Eingangswurf“
kote-gaeshi	„Handgelenkdreh-Wurf“; Nage wirft Uke durch Verdrehen seines Handgelenkes
kaiten-nage	„Schleuderwurf“; uchi -(innerer) und soto -(äußerer) kaiten-nage
tenchi-nage	„Himmel- und Erde-Wurf“
kokyu-nage	„Atemkraftwurf“; Bezeichnung für verschiedene Techniken
koshi-nage	verschiedene Formen von „Hüftwürfen“
ude-kime-nage	„Armfestlegewurf“; Nage überstreckt Ukes Arm und wirft
sumi-otoshi	„Eckenkippe“; Nage führt Uke nach schräg hinten unten
aiki-otoshi	„Schaufelwurf“; Nage zieht Ukes Beine weg
juji-garami-nage	„Armkreuzdrehwurf“; Nage kreuzt Ukes Arme und wirft