

AIKIDO WOORDENLIJST uitgebreid

Lichaam

<i>Japans</i>	<i>Nederlands</i>	<i>Gebruik</i>
Ude	Arm	Udekimenage: armworp
Te	Hand	Tegatana : zwaardhand
Mune	Borst	Munedori: bij revers pakken
Koshi	Heup	Koshinage: heupworp
Kote (Tekubi)	Pols	Kotegaeshi: polsdraaiworp
Kata	Schouder	Kata dori: bij de schouder pakken
Hiji	Elleboog	Hijikimeosae: elleboogklem (rokyo)
Eri / iri	Nek, kraag	Eridori / iridori: kraag van achteren (nek) grijpen
Kubi	Nek, hals	Kubishime: verwurging

Richting

Mae	Voorwaarts	Mae ukemi
Ushiro	Achterwaarts	Ushiro ukemi
Yoko	Zijwaarts	Yoko ukemi
Omote	Voorkant	
Ura	Achterkant, rugzijde	
Uchi	Binnen, binnenkant	Uchikaiten nage: binnenkant raddraaiworp
Soto	Buiten, buitenkant	Sotokaiten: buitenkant raddraaiworp
Jodan	Hoog	Jodan tsuki: slag naar het hoofd
Chudan	Midden	
Gedan	Laag	

Houding

Kamae	Basishouding	
Hanmi	(Basis)stand	Han: half
Hidari hanmi	Basishouding met linker voet voor	
Migi hanmi	Basishouding met rechter voet voor	
Aihanmi	Gelijke stand	
Gyaku hanmi	Spiegelstand	
Hanmi handachi	Half zittend, half staand	
Shisei	Houding	
Shizentai	Natuurlijke houding (voeten naast elkaar)	
Sankakuho	Driehoekstand, voetpositie in hanmi	Sankaku: driehoek
Seiza	Hielzit	
Kiza	Hielzit op tenen	
Jodan (no) kamae	Positie met wapen boven het hoofd	
Hasso (no) kamae	Positie met wapen naast het hoofd	

Technieken, training

Waza	Techniek(en)	Ook: trainingsmethode
Katame waza	Klemtechnieken	In onderscheid van nage / nage waza
Nage waza / nage	Worp(en)	Nage: soms gebruikt als synoniem voor tori

AIKIDO WOORDENLIJST uitgebreid

Suwariwaza	Zittend trainen	
Tachiwaza	Staand trainen	
Hanmi handachiwaza	Zit/staand trainen	Tori verdedigt zittend, uke valt staand aan
Kihon waza	Basis technieken	
Jiyu waza	Vrije technieken	Vrij trainen
Kaeshi waza	Overname technieken	
Henka waza *	Verander technieken	Van techniek veranderen tijdens de uitvoering
Oyo gi/waza **	Toegepaste techniek	Toepassing van principes van de techniek

*/** Henka waza zijn technieken, waarbij je één techniek inzet en dan verandert naar de uitvoering van een andere techniek (bijvoorbeeld van nikyo naar rokyo, van ikkyo naar iriminage). Oyo waza is de toepassing van de principes van de techniek: tori reageert op wat er op dat moment gebeurt, bijvoorbeeld omdat uke tegenhoudt. Het onderscheid is soms moeilijk te maken en henka waza / oyo waza kunnen elkaar overlappen. Zie een discussie hierover: <http://www.aikiweb.com/forums/showthread.php?t=2766>. Het zijn eigenlijk geen sets van technieken, maar een manier (voor gevorderden) om technieken te onderzoeken. Henka waza gaat over de samenhang tussen technieken en oyo waza over het kunnen reageren 'voorbij de (basis) technieken' en het geven van een creatieve invulling aan persoonlijke technieken (jiyu oyogi). Het zijn dus geen sets van examentechieken.

Oefening, training

Keiko	Training	
Suburi	Solo-oefeningen met zwaard /stok	
Ikkyo undo	ikkyo beweging in vier richtingen	
Kokyu ho	Ademkracht oefening	Vaak aan het einde van de les
Aikiken	Zwaardoefeningen voor Aikido	Geen zwaardvechten (kenjutsu)
Aikijo	Stokoefeningen voor Aikido	
Randori	Werpen van meerdere aanvallers	

Vallen

Ukemi	Vallen, rollen	
Mae ukemi*	Voorwaarts rollen	
Mae ukemi (kaiten)	Voorwaarts rollen	
Mae ukemi chokuto	Voorwaarts afslaan	Impact verdelen over onderarmen
Ushiro ukemi (kaiten)	Achterwaarts rollen	
Ushiro ukemi chokuto	Achterwaarts afslaan	Impact verdelen gestrekte arm
Yoko ukemi (kaiten)	Zijwaarts rollen	
Yoko ukemi chokuto	Zijwaarts afslaan	Impact verdelen gestrekte arm

* Mae ukemi is de meest gebruikelijke aanduiding van voorwaarts rollen. Het is niet gebruikelijk om mae ukemi kaiten te zeggen. Wel wordt Mae ukemi chokuto gebruikt om het afslaan aan te duiden. Wanneer beide technieken na elkaar gevraagd worden, kan wel mae ukemi kaiten gebruikt worden om het onderscheid te benadrukken.

Lichaamsverplaatsing

Taisabaki	Verplaatsing van het lichaam	
Irimi	Ingaande beweging	
Tenkai	Halve draai	draai zonder stap

AIKIDO WOORDENLIJST uitgebreid

Tenkan	Halve draai met stap	draai met stap achteruit
Irimi tenkai / kaiten*	Ingaan met halve draai	Ingaan met draai zonder stap
Ayumi ashi	Lopen	Met de éne voet voor de andere
Tsugi ashi	Schuifstap	Eén voet blijft voor
Shikko	Lopen op de knieën	

* Over het gebruik van kaiten als taisabaki is verschil van mening. In Uchikaiten/Sotokaiten betekent kaiten: kaiten (raddraai). Maar letterlijk: kai = draai, ten = lichaam. Tenkai en kaiten betekenen dus min of meer hetzelfde: je lichaam draaien / draai je lichaam. Oorspronkelijk waren de taisabaki: irimi, tenkai, tenkan, irimi tenkai, irimi tenkan (stap in, draai, draai met stap, ingaan, ingaan en draaien, ingaan dan draaien dan een stap). Voor irimi tenkai is het gebruik ontstaan dit als kaiten aan te duiden.

Basistechnieken

Ikkyo	Eerste vorm	
Nikyo	Tweede vorm	
Sankyo	Derde vorm	
Yonkyo	Vierde vorm	
Gokyo	Vijfde vorm	
Rokyo	Zesde vorm	Udeshigi, hijikimeosae
Iriminage	Ingaande worp	
Shihonage	4 richtingen worp	
Kotegeashi	Pols verdraaiingsworp	Gaeshi: draaien
Uchikaiten nage	Raddraai worp binnenlangs	
Sotokaiten nage	Raddraai worp buitenlangs	
Uchikaiten kata katame	Raddraai, schouderklem	
Koshinage	Heupworp	
Udekimenage	Armklem worp	
Udegaraminage	Arm wikkelworp	
Tenchinage	Hemel-aarde worp	
Jujigarami / jujinage	Kruisworp	
Sumiotoshi	Hoekworp	
Kokyu nage	Ademhalingsworp	Basisoefening, geen techniek

Aanval

Katate*	Eén hand	
Dori	Vorm	
Katatedori	Polsgreep	
Aihanmi katatedori	Polsgreep in gelijke stand	
Gyaku hanmi katatedori	Polsgreep in spiegelstand	
Shomenuchi	Slag van boven naar het hoofd	
Yokomenuchi	Slag van opzij naar het hoofd	
Katadori	Schouder pakken	
Sodedori	Mouw pakken	Sode: mouw
Munedori	Revers pakken	
Ryotedori ryotemochi	2 handen grijpen 2 polsen	Ryote: 2 handen
Katate ryotedori	2 handen grijpen 1 pols	Ook: morotedori

AIKIDO WOORDENLIJST uitgebreid

Katadori menuchi	Mouw pakken, slag naar het hoofd	
Tsuki	Slag	
Chudan tsuki	Slag naar de buik / solar plexus	Ongewapend, gewapend
Jodan tsuki	Slag naar het hoofd	
Ushiro ryo(kata)tedori	Achterlangs 2 polsen grijpen	
Ushiro ryo katadori	Achterlangs 2 schouders pakken	
(Ushiro) munedakeshime	Omklemming (van achteren)	
Ushiro kubeshime	Nekverwurging met polsgreep	
Iridori (eridori)	Nek/boord van achteren pakken	
Tanto dori	Verdediging tegen mes	
Jo dori	Verdediging tegen stok	
Tachi dori	Verdediging tegen zwaard	
Futaridori / futarigake	2 aanvallers	
Atemi	Vuistslag	

* In het Japans hebben dezelfde klanken verschillende betekenissen. In schrift is er wel verschil (kanji), maar in de uitspraak hoor je dit niet. Zo betekent kata zowel één, vorm en schouder. Uchi betekent slag, binnen of aanvallend. Dit kan verwarrend zijn wanneer je probeert de systematiek in de begrippen te zien.

Principes

Ma-ai	Afstand	
Kime	Projectie	
Ki no nagare	Vloeiende techniek	
Kokyu	Ademhalingskracht	Kokyu (ryoku)
Kuzushi	Balansverstoring	
Sen	Timing	
Zanshin	Alertheid	

Getallen*

Telwoorden

Ichi	1	Hitotsu
Ni	2	Futatsu
San	3	Mittsu
Shi, yon	4	Yottsu
Go	5	Itsutsu
Roku	6	Muttsu
Shichi, nana	7	Nanatsu
Hachi	8	Yattsu
Ku (kyu)	9	Kokonotsu
Yu	10	Tô

* Ook telwoorden zijn in het Japans verwarrend. Wanneer je de getallen noemt, gebruik je andere woorden dan wanneer je dingen telt. Verschillende dingen worden met verschillende telwoorden geteld. Levend is anders dan dood, hoog is anders dan breed, enz. En dan zijn er ook nog verschillende aanduidingen voor de getallen zelf.

AIKIDO WOORDENLIJST uitgebreid

Kleding

Keiko gi	Trainingspak	
Obi	Band	
Hakama	Broek	Traditioneel Japans kledingstuk
Zori	Slippers	

Groeten

Hai	Ja	
Onegaishimasu	Alsjeblieft	
Domo arigato gozaimasu	Dank je wel	
Zarei	Zittend groeten	Za: zitten Rei: groeten, buigen
Ritsurei	Staand groeten	
Reigi / reishiki	Etiquette	
Shomen ni rei	Groet naar de shomen	Wordt gebruikt bij examenritueel
Sensei ni rei	Groet de leraar / leraren	Wordt gebruikt bij examenritueel
Otakai ni rei	Groet elkaar	Wordt gebruikt bij examenritueel

Divers

Tate	Sta op	
Hajime	Begin	
Budo	Japanse krijgskunsten	
Embukai	Publieke demonstratie	
Kamiza	Centrale of hoge plek	Ook shomen
Kata	Vorm, schouder, één	
Tanden	Centrum van het lichaam	
Tachi	Zwaard, stand	Katana, ken, to