

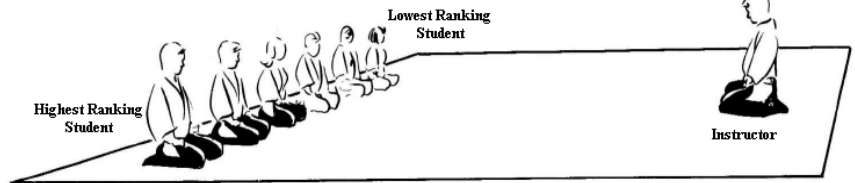
# AI KI DO

Harmonie Lebenskraft Weg

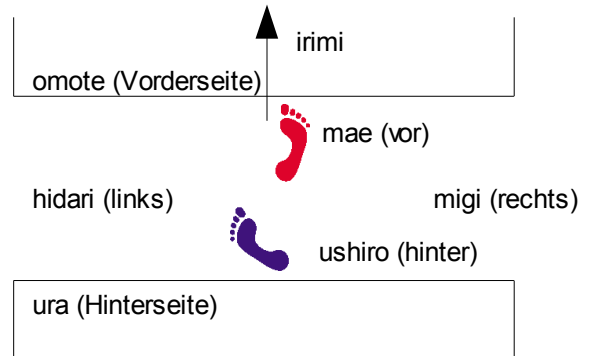


Morihei Ueshiba (jap. 植芝盛平 Ueshiba Morihei)  
1883 -- 1969

# 合氣道



Nr.	Jp.
1	ichi
2	ni
3	san
4	shi
5	go
6	roku
7	shichi
8	hachi
9	kyu
10	ju



Aikidoschule Steyr  
<http://aikidoschule.at/>

## Wörterbuch

### Grundbegriffe I

**ai** Harmonie, anpassen  
**ai hanmi** gleiche Stellung  
**atemi** (Ablenk-)Schlag  
**bokken** Holzsword  
**budo** Weg des Kriegers  
**chushin** Körperlínie  
**do** Weg, Methode  
**dogi** Übungsanzug  
**dojo** Übungshalle  
**gyaku** entgegengesetzt  
**hajime** anfangen  
**hakama** Hosenrock  
**hanmi** Stellung  
**hidari** links  
**ho** Methode  
**hojo dosa** Zusatzbewegung  
**irimi** Eingang  
**jo** Stock  
**kaiten** Drehung  
**kakari geiko** Üben in einer Gruppe  
**kamae** Grundstellung  
**ki** Energie  
**kiai** Kampfschrei  
**kokyū** Atem  
**kotai** wechseln  
**kuzushi** fortgeschritten  
**maai** Abstand

### Grundbegriffe II

**migi** rechts  
**moku so** Augen schließen  
**ni** (Dativpartikel, Präp.)  
**no** (Genitivpartikel)  
**osu** traditioneller Budogruß  
**rei** Grüßen  
**ryoku** Kraft  
**samurai** japanischer) Ritter  
**seiza** (traditionelles) Sitzen  
**sempai** älterer Schüler  
**sensei** Lehrer  
**shinkon** Meditation im Stehen  
**shin kokyū** (göttliche) Atemübung  
**shite** Verteidiger  
**shomen** Front-/Stirnseite  
**shuchu** Konzentration  
**tainohenko** Körperdrehung  
**taisabaki** Körperbewegung  
**tanto** (Holz-)Messer  
**tatami** Matte  
**teगतana** Schwerthand  
**tenkan** Drehung  
**tori fune undo** Ruderübung  
**tsugiashi** Gleiten  
**uke** Angreifer  
**yame** unterbrechen, aufhören  
**yoi** vorbereiten  
**zanshin** Aufmerksamkeit beibehalten

### Bestandteile von Technikenamen

**ikkajo** erste Kontrolle  
**nikajo** zweite Kontrolle  
**sankajo** dritte Kontrolle  
**yonkajo** vierte Kontrolle  
**... osae** mit Schlusskontrolle  
**... nage** Wurf  
**shihonage** Vierrichtungswurf  
**shomen iriminage** gerader Eingangswurf  
**sokomen iriminage** seitlicher Eingangswurf  
**hijijime** Ellenbogensperre  
**hijiate kokyūnage** Ellenbogen-schlagwurf  
**hiji osae** Ellenbogenkontrolle  
**jujinage** Armkreuzwurf  
**kaiten nage** Schleuderwurf  
**kotegaeshi** Handnachaufdrehung  
**kokyū ho** Atemkraftübung  
**kokyūnage** Atemkraftwurf  
**tenchinage** Himmel- und Erdwurf  
**udegaraminage** Armsperrwurf  
**ude osae** Armkontrolle  
**ushiro nage** Rückwurf

### Arten der Technik

**chukyu waza** Mittelstufe-Technik, (flüssige Technik)  
**hanmi handachi** shite sitzt, uke steht  
**jiyu waza** freie Technik  
**kihon waza** Grundtechniken  
**suwari waza** Technik im Sitzen  
**tachi waza** Technik im Stand  
**ushiro waza** Technik von hinten

### Grundbewegungen

**kihon dosa** Grundbewegungen  
**renzoku** hintereinander  
**shikko** Kniegang  
**tainohenko ichi** Eingangübung  
**tainohenko ni** 95°-Drehung  
**hiriki no yosei** Ellenbogenübung  
**shumatsu dosa** Abschlussübung / Vierrichtungswurfvorübung

### Fallschule

**ukemi** Fallschule  
**koho ukemi** Rückwärtsfallen  
**koho kaiten ukemi** Rückwärtsrolle  
**zenpo kaiten ukemi** Vorwärtsrolle  
**zenpo hiyaku ukemi** Flugrolle

### Angriffe

**aya mochi** Griff über Kreuz  
**eri mochi** Griff zum Kragen  
**hiji mochi** Griff zum Ellenbogen  
**kata mochi** Griff zur Schulter  
**katate mochi** Griff einer Hand  
**katate eri mochi** Griff zur Hand und zum Kragen  
**katate ryote mochi** Griff einer Hand mit zwei Händen  
**mune mochi** Griff zur Brust  
**ryohiji mochi** Griff beider Ellenbogen  
**ryokata mochi** Griff beider Schultern  
**ryote mochi** Griff beider Hände  
**shomen uchi** gerader Schlag  
**yokomen uchi** schräger Schlag  
**shomen tsuki** gerader Stoß  
**ganmen tsuki** Stoß zum Gesicht  
**ushiro** von hinten

## Positionen



tachi-waza  
Im Stand - Technik

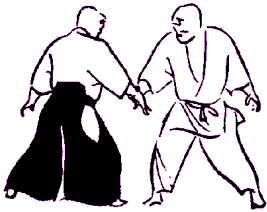


hanmi-handachi-waza  
shite sitzt, uke steht

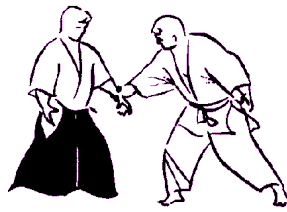


suwari-waza  
Sitzend-Technik

## Angriffe



katate-dori ai-hanmi  
Unterarm-fassen  
harmonie-fußposition



katate-dori gyaku-  
hanmi  
Unterarm-fassen  
umgekehrte-fußposition



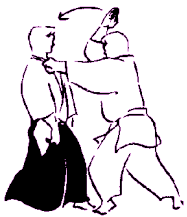
ryote-dori  
Beide-fassen



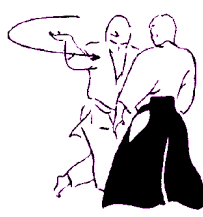
morote-dori  
Beidhändig-fassen



Ryo-mune-dori  
Beide-Brust-fassen



kata-dori shomen-  
uchi  
Schulter-fassen  
Vorderseite-Schlag



yokomen-uchi  
Seitlicher-Schlag



Kata-dori  
Schulter-fassen



Jodan-tsuki  
Obererangriff-Fauststoß



chudan-tsuki  
Mittlererangriff-Fauststoß



ushiro ryote-dori  
Rückwärts beide-fassen



ushiro sode-dori  
Rückwärts Ärmel-fassen  
(beide)



ushiro kata-dori  
Rückwärts Schulter-  
fassen (beide)

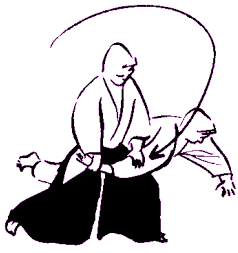


ushiro kubi-shime  
Rückwärts hals-würgen

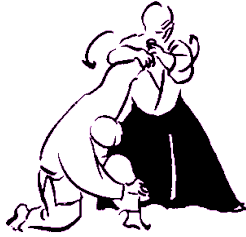


ushiro katate-dori  
kubi-shime  
Rückwärts Unterarm-  
fassen hals-würgen

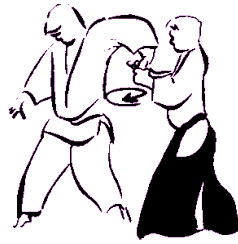
Festhaltetechnik  
osae- waza



ikkyo  
1. Haltetechnik



nikkyo  
2. Festhaltetechnik



sankyo  
3. Festhaltetechnik



yonkyo  
4. Festhaltetechnik



gokyo  
5. Festhaltetechnik

Wurftechnik  
nage- waza



shiho-nage  
4-Richtungswurf



ten-chi-nage  
Himmel-Erde-wurf



kote-gaeshi  
Handgelenks-wurf



juji-garami  
Kreuz-verwickeln  
(Armkreuzwurf)



irimi-nage  
Eingangs-wurf



kokyu-nage  
Atemkraft-wurf



koshi-nage  
Hüft-wurf



aiki-nage  
aiki-wurf



aiki-otoshi  
aiki-fallenlassen  
(Ausheberwurf)



ude-kime-nage  
Arm-schwerpkt-wurf  
(Armstreckwurf)



suwari-kokyo-ho  
sitzend-  
atemkraftübung



kokyu-ho  
Atemkraft-übung



kaiten-nage  
Rotations-wurf



sumi-otoshi  
Ecke-fallenlassen