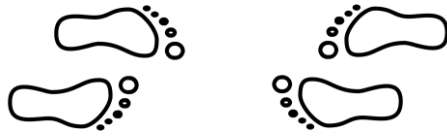


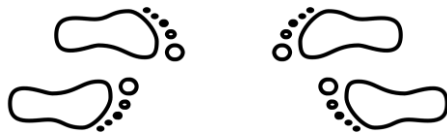
## Techniken – Oberbegriffe

|                        |   |   |   |
|------------------------|---|---|---|
| Tachi Waza             | Tachi<br>立ち<br>Stehen   | Waza<br>技<br>Technik                                      | Standtechnik<br>(Ausführung der<br>Techniken im<br>Stehen)  |
| Suwari Waza            | Suwari<br>座り<br>Sitzen  | Waza<br>技<br>Technik                                      | Sitztechnik<br>(Ausführung der<br>Techniken im<br>Knien)  |
| Hanmi Handachi<br>Waza | Han<br>半<br>halb<br>Schräge Stellung<br>(gegenüber<br>Gegner) | mi<br>身<br>Körper<br><br>Han<br>半<br>halb<br>Halb stehend | dachi<br>立ち<br>Stehen<br>Waza<br>技<br>Technik<br><br>Technik, bei der<br>ein Partner steht<br>und einer sitzt |
| Buki Waza              | Bu<br>武<br>Krieger<br>Waffe                                   | Ki<br>器<br>Werkzeug                                       | Waza<br>技<br>Technik<br><br>Waffentechnik   |
| Jiyu Waza              | Ji<br>自<br>Man selbst<br>Freiheit, wie es einem gefällt       | Yu<br>由<br>Grund  | Waza<br>技<br>Technik<br><br>Freie Abfolge von<br>Techniken  |
| Randori                | Ran<br>乱<br>Ungeordnet, Krieg                                 | Dori<br>取<br>Angriff                                      | Freier<br>Übungskampf   |

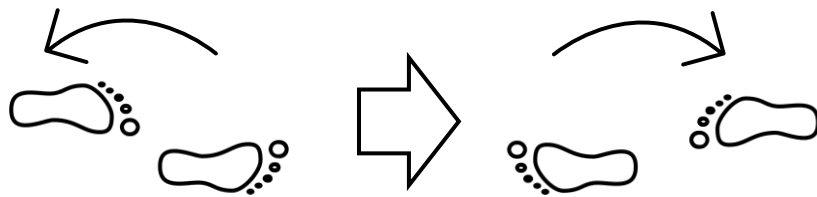
# Stellungen und Bewegungen



|         |                                       |                  |                   |  |
|---------|---------------------------------------|------------------|-------------------|--|
| Aihanmi | Ai<br>相<br>gegenüber                  | Han<br>半<br>halb | mi<br>身<br>Körper | Partner stehen in gleicher Stellung (rechts-rechts bzw. links-links vorne) |
|         | geöffnete Stellung (gegenüber Gegner) |                  |                   |  |



|            |                                       |                  |                   |   |
|------------|---------------------------------------|------------------|-------------------|---|
| Gyakuhanmi | Gyaku<br>逆<br>umgekehrt               | Han<br>半<br>halb | mi<br>身<br>Körper | Partner stehen in entgegengesetzter Halbstellung (rechts-links bzw. links-rechts vorne) |
|            | geöffnete Stellung (gegenüber Gegner) |                  |                   |   |



|       |                         |                        |                      |
|-------|-------------------------|------------------------|----------------------|
| Henka | Hen<br>変<br>Veränderung | Ka<br>化<br>Veränderung | Veränderung, Wechsel |
|-------|-------------------------|------------------------|----------------------|



|           |                    |                                    |   |
|-----------|--------------------|------------------------------------|---|
| Taisabaki | Tai<br>体<br>Körper | sabaki<br>捌き<br>Umgang, Handhabung | Körperhandhabung (sowohl des eigenen, als auch des anderen, Ausweichbewegung) |
|-----------|--------------------|------------------------------------|---|

## Bewegungen

|           |                         |                                       |   |
|-----------|-------------------------|---------------------------------------|---|
| Henka     | Hen<br>変<br>Veränderung | Ka<br>化<br>Veränderung                | Veränderung,<br>Wechsel   |
| Irimi     | Iri<br>入り<br>Eintreten  | Mi<br>身<br>Körper                     | Durch einen<br>Schritt vorwärts in<br>den Angreifer<br>eintreten                          |
| Taisabaki | Tai<br>体<br>Körper      | sabaki<br>捌き<br>Umgang,<br>Handhabung | Körperhandhabung<br>(sowohl des<br>eigenen, als auch<br>des anderen,<br>Ausweichbewegung) |
| Tenkan    | Ten<br>転<br>Ändern      | Kan<br>換<br>Ändern, wandeln           | Sich umdrehen,<br>wenden  |

# Allgemein I

|        |   |                    |                |        |
|--------|---|--------------------|----------------|--------|
| Aikido | Ai<br>合<br>Zusammenpassen/<br>zusammentreffen | Ki<br>気<br>Energie | Do<br>道<br>Weg | Aikido |
|--------|---|--------------------|----------------|--------|

|          |   |                    |                |  |                            |
|----------|---|--------------------|----------------|--|----------------------------|
| Aikidoka | Ai<br>合<br>Zusammenpassen/<br>zusammentreffen | Ki<br>気<br>Energie | Do<br>道<br>Weg | Ka<br>家<br>Haus/<br>Person, die<br>eine<br>Tätigkeit<br>ausübt | Aikido-<br>Praktizierender |
|----------|---|--------------------|----------------|--|----------------------------|

|       |                    |                   |               |
|-------|--------------------|-------------------|---------------|
| Atemi | Ate<br>当<br>Schlag | Mi<br>身<br>Körper | Schlagtechnik |
|-------|--------------------|-------------------|---------------|

|      |                    |                |             |
|------|--------------------|----------------|-------------|
| Budo | Bu<br>武<br>Krieger | Do<br>道<br>Weg | Kampfkünste |
|------|--------------------|----------------|-------------|

|     |          |                                 |
|-----|----------|---------------------------------|
| Dan | Dan<br>段 | Stufe, Rang,<br>(Meister-) Grad |
|-----|----------|---------------------------------|

|      |                |                |                |
|------|----------------|----------------|----------------|
| Dōjō | Dō<br>道<br>Weg | Jō<br>場<br>Ort | Trainingshalle |
|------|----------------|----------------|----------------|

|     |          |                                 |
|-----|----------|---------------------------------|
| Kyu | Kyu<br>級 | Stufe, Rang,<br>(Schüler-) Grad |
|-----|----------|---------------------------------|

|       |            |                    |
|-------|------------|--------------------|
| Omote | Omote<br>表 | Vorderseite, Front |
|-------|------------|--------------------|

## Allgemein II

|   |                             |   |  |  |
|---|-----------------------------|---|--|--|
| Osensei                                     | O<br>大<br>Groß              | Sen<br>先<br>Voraus, voran, an<br>der Spitze | Sei<br>生<br>Geburt, Leben<br><br>Lehrer          | Großer Lehrer<br>(Ehrenbezeichnung<br>für Ueshiba<br>Morihei, Gründer<br>des Aikido) |
| Seiza                                       | Sei<br>正<br>Korrekt, gerade |   | Za<br>座<br>Sitz                                  | Knien auf<br>gestreckten Füßen   |
| Sensei                                      |                             | Sen<br>先<br>Voraus, voran, an der<br>Spitze | Sei<br>生<br>Geburt, Leben                        | Lehrer   |
| Shikko                                      |                             | Shik<br>膝<br>Knie                           | Ko<br>行<br>Gehen                                 | Kniegang   |
| Uke   |                             | Uke<br>受け                                   |  | Angreifer, der die<br>Technik<br>entgegennimmt                                       |
| Ushiro                                      |                             | Ushiro<br>後ろ                                |  | Hinten, hinter   |
| Yame  |                             | Yame<br>止め                                  |  | Aufhören (mit<br>dem Üben<br>aufhören und<br>zusehen)                                |
| Hai   |                             | Hai<br>はい                                   |  | Ja   |
| Ura   |                             | Ura<br>裏                                    |  | Rückseite, zurück  |
| Dōmo arigatō<br>gozaimasu<br>(gozaimashita) | Domo<br>どうも                 | Arigato<br>ありがとう                            | Gozaimasu<br>(gozaimashita)<br>ございます<br>(ございました) | Vielen Dank (für<br>das Vergangene)  |

## Gegenstände

|        |                      |  |   |
|--------|----------------------|--|---|
| Boken  | Bo<br>木<br>Holz/Baum | Ken<br>剣<br>Schwert                                  | Aikido                                    |
| Dogi   | Do<br>道<br>Weg       | Gi<br>着<br>Kleidung tragen/<br>Zählwort für Kleidung | Trainingskleidung                         |
| Hakama | Hakama<br>袴          |  | Traditioneller<br>Hosenrock               |
| Jo     | Jo<br>杖              |  | Stock, Stab                               |
| Obi    | Obi<br>帯             |  | Gürtel                                    |
| Tanto  | Tan<br>短<br>Kurz     | To<br>刀<br>Messer                                    | Kurzschwert,<br>Dolch, Messer             |
| Tatami | Tatami<br>畳          |  | Japanische<br>Strohmatte,<br>Übungsmatten |

## Angriffe I

|                      |                        |                        |                       |   |                       |   |  |
|----------------------|------------------------|------------------------|-----------------------|---|-----------------------|---|--|
| Chudan zuki          | Chu<br>中<br>Mitte      | Dan<br>段<br>Stufe      | Zuki<br>Schlag        | Schlag auf mittlerer Höhe (Schulter bis Gürtellinie)              |                       |   |  |
| Jodan zuki           | Jo<br>上<br>Oben        | Dan<br>段<br>Stufe      | Zuki<br>Schlag        | Schlag auf oberer Höhe (über den Schultern)                       |                       |   |  |
| Katate ryote dori    | Kata<br>片<br>Einseitig | Te<br>手<br>Hand        | Ryo<br>両<br>Beide     | Te<br>手<br>Hand   | Dori<br>取り<br>Greifen | Greifen eines Handgelenks mit beiden Händen |  |
| Ai hanmi katate dori | Ai<br>相<br>gegen über  | Han<br>半<br>halb       | mi<br>身<br>Körper     | Kata<br>片<br>Einseitig  | Te<br>手<br>Hand       | dori<br>取り<br>Greifen                       | Greifen eines Handgelenks, überkreuz (rechts-rechts) |
| Morote dori          | Moro<br>諸<br>beide     | te<br>手<br>Hand        | Dori<br>取り<br>Greifen | Greifen eines Handgelenks mit beiden Händen (= katate ryote dori) |                       |   |  |
| Ryokata dori         | Ryo<br>両<br>Beide      | Kata<br>肩<br>Schulter  | Dori<br>取り<br>Greifen | Fassen beider Schultern   |                       |   |  |
| Ryote dori           | Ryo<br>両<br>Beide      | te<br>手<br>Hand        | Dori<br>取り<br>Greifen | Fassen beider Handgelenke   |                       |   |  |
| Shomen uchi          | Sho<br>正<br>Korrekt    | Men<br>面<br>Oberfläche | Uchi<br>打<br>Schlag   | Vertikaler Schlag bzw. Schnitt zum Scheitel des Gegners           |                       |   |  |

## Angriffe II

|              |                    |                        |                     |  |
|--------------|--------------------|------------------------|---------------------|--|
| Yokomen uchi | Yoko<br>横<br>Seite | Men<br>面<br>Oberfläche | Uchi<br>打<br>Schlag | Diagonaler Schlag<br>bzw. Schnitt zur<br>Schläfe |
|              | Seite des Gesichts |                        |                     |  |

|                         |                         |   |                   |                        |                 |                       |  |
|-------------------------|-------------------------|---|-------------------|------------------------|-----------------|-----------------------|--|
| Gyaku hanmi katate dori | Gyaku<br>逆<br>umgekehrt | Han<br>半<br>halb                          | mi<br>身<br>Körper | Kata<br>片<br>Einseitig | Te<br>手<br>Hand | dori<br>取り<br>Greifen | Greifen eines<br>Handgelenks,<br>spiegelverkehrt<br>(rechts-links) |
|                         |                         | Schräge Stellung<br>(gegenüber<br>Gegner) |                   |                        |                 |                       |  |

|                   |                       |                       |                         |                     |   |
|-------------------|-----------------------|-----------------------|-------------------------|---------------------|---|
| Katadori men uchi | Kata<br>肩<br>Schulter | Dori<br>取り<br>Greifen | Men<br>面<br>Vorderseite | Uchi<br>打<br>Schlag | Rechte Hand fasst<br>linke Schulter, mit<br>freier Hand<br>frontaler Schlag |
|-------------------|-----------------------|-----------------------|-------------------------|---------------------|---|

|           |                    |                       |  |
|-----------|--------------------|-----------------------|--|
| Mune dori | Mune<br>胸<br>Brust | dori<br>取り<br>Greifen | Hand umfasst<br>Kleidung über der<br>Brust |
|-----------|--------------------|-----------------------|--|

|               |                   |                         |                       |                             |
|---------------|-------------------|-------------------------|-----------------------|-----------------------------|
| Ryo hiji dori | Ryo<br>両<br>Beide | Hiji<br>肘<br>Ellenbogen | Dori<br>取り<br>Greifen | Fassen beider<br>Ellenbögen |
|---------------|-------------------|-------------------------|-----------------------|-----------------------------|

|                   |                        |                   |                 |                       |                                    |
|-------------------|------------------------|-------------------|-----------------|-----------------------|------------------------------------|
| Ushiro ryote dori | Ushiro<br>後ろ<br>hinten | Ryo<br>両<br>Beide | Te<br>手<br>Hand | Dori<br>取り<br>Greifen | Greifen beider<br>Hände von hinten |
|-------------------|------------------------|-------------------|-----------------|-----------------------|------------------------------------|

|                     |                        |                   |                         |                       |  |
|---------------------|------------------------|-------------------|-------------------------|-----------------------|--|
| Ushiro ryohiji dori | Ushiro<br>後ろ<br>hinten | Ryo<br>両<br>Beide | Hiji<br>肘<br>Ellenbogen | Dori<br>取り<br>Greifen | Greifen beider<br>Ellenbögen von<br>hinten |
|---------------------|------------------------|-------------------|-------------------------|-----------------------|--|

|                     |                        |                   |                       |                       |   |
|---------------------|------------------------|-------------------|-----------------------|-----------------------|---|
| Ushiro ryokata dori | Ushiro<br>後ろ<br>hinten | Ryo<br>両<br>Beide | Kata<br>肩<br>Schulter | Dori<br>取り<br>Greifen | Greifen beider<br>Schultern von<br>hinten |
|---------------------|------------------------|-------------------|-----------------------|-----------------------|---|



## Angriffe II

|                             |                        |                        |                       |                       |   |  |                                 |
|-----------------------------|------------------------|------------------------|-----------------------|-----------------------|---|--|---------------------------------|
| Ushiro ryokata dori         | Ushiro<br>後ろ<br>hinten | Ryo<br>両<br>Beide      | Kata<br>肩<br>Schulter | Dori<br>取り<br>Greifen | Greifen beider<br>Schultern von<br>hinten |  |                                 |
| Ushiro katate kubi<br>shime | Ushiro<br>後ろ<br>hinten | Kata<br>片<br>Einseitig | Te<br>手<br>Hand       | Kubi<br>取り<br>Greifen | Shime<br>締<br>würgen                      | Eine Hand würgt<br>von Hinten den<br>hals, eine Hand<br>fasst Handgelenk |                                 |
| Ushiro katate eridori       | Ushiro<br>後ろ<br>hinten | Kata<br>片<br>Einseitig | Te<br>手<br>Hand       | Eri<br>襟<br>Kragen    | Te<br>手<br>Hand                           | Dori<br>取り<br>Greifen  | Hand fasst von<br>hinten Kragen |

# Techniken I

|            |                               |                      |  |             |
|------------|-------------------------------|----------------------|--|-------------|
| Ikkyo      | I<br>一<br>Eins                | kkyo<br>教<br>Lehre   | Erste Lehre  |             |
| Nikyo      | ni<br>二<br>zwei               | kyo<br>教<br>Lehre    | Zweite Lehre   |             |
| Sankyo     | san<br>三<br>drei              | kyo<br>教<br>Lehre    | Dritte Lehre   |             |
| Yonkyo     | yon<br>四<br>Vier              | kyo<br>教<br>Lehre    | Vierte Lehre   |             |
| Gokyo      | go<br>五<br>fünf               | kyo<br>教<br>Lehre    | Fünfte Lehre   |             |
| Kokyuhō    | Ko<br>呼<br>Rufen,<br>einladen | kyu<br>吸<br>Einatmen | Ho<br>法<br>Methode   | Atemmethode |
| Koshinage  | Koshi<br>腰<br>Hüfte           | Nage<br>投げ<br>Wurf   | Hüftwurf<br>(Angreifer wird<br>aufgeladen und<br>über die Hüfte<br>ausgeholt)  |             |
| Kotegaeshi | Ko<br>小<br>Klein<br>Unterarm  | Te<br>手<br>Hand      | Gaeshi<br>返し<br>zurückgeben<br>Hand umdrehen<br>(Angreifer wird<br>geworfen, indem<br>man seine Hand<br>zum Unterarm<br>umknickt und<br>seitlich verdreht) |             |

## Techniken II

|             |                           |                                      |                    |                         |
|-------------|---------------------------|--------------------------------------|--------------------|-------------------------|
| Shihonage   | Shi<br>四<br>Vier          | Ho<br>方<br>Richtung                  | Nage<br>投げ<br>Wurf | Vier-Richtungs-<br>Wurf |
| Kaitennage  | Kai<br>回<br>Runden(-Zahl) | Ten<br>転<br>Verändern,<br>drehen     | Nage<br>投げ<br>Wurf | Rotationswurf           |
| Tenchinage  | Ten<br>天<br>Himmel        | Chi<br>地<br>Erde, Grund und<br>Boden | Nage<br>投げ<br>Wurf | Himmel-Erde-Wurf        |
| Udekimenage | Ude<br>腕<br>Arm           | Kime<br>決め<br>Fixieren               | Nage<br>投げ<br>Wurf | Arm-Fixierungs-<br>Wurf |

## Zahlen

|    |             |     |
|----|-------------|-----|
| 1  | Ichi        | 一   |
| 2  | Ni          | 二   |
| 3  | San         | 三   |
| 4  | Shi/Yon     | 四   |
| 5  | Go          | 五   |
| 6  | Roku        | 六   |
| 7  | Shichi/Nana | 七   |
| 8  | Hachi       | 八   |
| 9  | Kyū         | 九   |
| 10 | Jū          | 十   |
| 11 | Jū ichi     | 十一  |
| 12 | Jū ni       | 十二  |
| 13 | Jū san      | 十三  |
| 14 | Jū yon      | 十四  |
| 15 | Jū go       | 十五  |
| 16 | Jū roku     | 十六  |
| 17 | Jū nana     | 十七  |
| 18 | Jū hachi    | 十八  |
| 19 | Jū kyū      | 十九  |
| 20 | Ni jū       | 二十  |
| 21 | Ni jū ichi  | 二十一 |
| 22 | Ni jū ni    | 二十二 |