

JAPANESE TERMEN IN AIKIDO EN VERWANTE MARTIAL ARTS

op alfabetische volgorde

ai	principe van harmonie
ai hanmi	gelijke stand (met partner)
aikibudo	oudere vorm van aikido
aikido	moderne discipline van harmonie tussen opposities op universele schaal
aiki-jo	wapensysteem met stok gebaseerd op het aikido
aiki-jutsu	oude krijgstechniek gebaseerd op het principe van coördinatie tussen aanval en verdediging
aiki-ken	wapensysteem met houten zwaard gebaseerd op het aikido
aiki-taiso	warming-up
aite-kaite	zoek andere partner op
ashi	been, voet
atemi	schijnaanval
awase	basis-kata voor 2 personen, beiden met bokken
ayumi ashi	afwisselende stap
bo	lange stok
bokken (boken)	houten zwaard
bu	dimensie van krijger
budo	krijgskunst(en)
bujutsu	krijgskunsten
bushi	krijger
chokuto ukemi ("tsjokto oekemie")	val op de plaats met afslaan
chudan	midden (tussen schouders en heupen)
daito-ryu	ongewapende krijgstechniek, 'voorloper' van aikido
dan	graad
deshi	leerling
do	methode, 'weg' (= tao)
dojo	trainingsplaats voor krijgskunsten
(domo) (arigato) gozai mashita	dank je/dank u wel
dori	vastpakken
dozo, hai dozo	ga je gang!
en shu kai	"de intentie om samen Aikido te leren"
eridori	greep met één hand in nekkraag
fukushidoin	leraar met examenbevoegdheid t/m ca. 4e kyu
furitama	handen schudden na torifune
futari dori	twee aanvallers grijpen polsen
futari gake	twee aanvallers
gedan	laag (alles beneden de heupen)
gi = keikogi = dogi	trainingskostuum
go ('go')	vijf
go no geiko	techniek vanuit statische positie
gokyo	5e techniek (tegen mes)
gyaku hanmi	ongelijke stand (met partner)
gyoku	honderd
hachi ('hadzj')	acht
hai	ja (drukt instemming of begrip uit)
haishin undo	strekken van de rug (met partner)
hakama	broekrok (samurai-dracht)
hanmi (hammi)	stand, positie
hanmi handachi waza	één partner zittend, de ander staand

hantae	andere hand gebruiken
happo giri	acht-hoeken-zwaardslag
hara	buik, centrum
henka waza	verandering van techniek tijdens de techniek (bv. bij weerstand)
hidari (hanmi)	links (met linkerbeen/arm voor staan)
hiji	elleboog
iaido	de 'weg' van het trekken van het zwaard
iaito	Japans zwaard (met aluminiumlegering, niet scherp)
iajutsu	oude krijgskunst gebaseerd op het trekken van het zwaard
ichi ('ietsj')	eén
ikkyo	1e techniek, armdraai
ikkyo nage	ikkyo met voorwaartse worp
ikkyo-undo	ikkyo basisoefening
irimi	ingaande beweging
irimi ashi	voorwaartse stap
irimi nage	ingaande worp (hand in nek)
irimi-tenkan	lichaamsdraai (2 stappen): achterste voet stapt in, dan tenkan
jiju waza	vrije toepassing van technieken
jiki (shin)	oprecht (hart)
jo	stok
jo dori	aanval met jo (door uke, tori maakt techniek en neemt over)
jo kata	kata met jo (bekend zijn de 7-, 13- en 31-tellen kata)
jo no tebiki	'werpen met jo': tori heeft jo, uke pakt jo vast, tori maakt techniek
jodan	hoog (alles boven de schouders)
jodan tsuki (furi tsuki)	'upper cut'
jodo	Techniek van het stokvechten
joseki	hoge zijkant van de mat
ju ('dzjoe')	tien
ju ichi, ju ni,	elf, twaalf.. etc.
judo	'weg van soepelheid'
juji garami nage	werptechniek waarbij uke's ellebogen gekruist worden
juji nage = udekimi nage	voorwaartse worp met klem op elleboog
jujutsu	ongewapende krijgstechniek
junbi undo	voorbereidende oefeningen
junbo taiso	warming-up
kaeshi waza	overname-technieken
kai (shin)	open ('mind')
kaiten	stap in, draai om (1 stap)
kaiten (ukemi)	rollend (valbreken)
kaiten nage	werptechniek waarbij uke verticaal gedraaid wordt
kamae	correcte basishouding
kamiza (shomen)	hoge' kant v.d. mat (vaak met portret of kalligrafie van O'sensei)
kan	oefenschool
kara te do	'weg van de lege hand'
kata	schouder
kata	formele oefening be-staande uit gestileerde bewegingen
kata dori	schoudergreep met één hand
kata dori (sho)menuchi	schoudergreep met rechte slag
kata dori yokomenuchi	schoudergreep met schuine slag
kata te dori	polsgreep met één hand
katame waza	klemtechnieken (vnl. ikyo, nikyo, sankyu, yonkyo etc.)
katana	Japans zwaard (alle soorten)
ken	Japans stalen zwaard
kendo	Japanse zwaardkunst
kendori	aanval met zwaard
kenjutsu	Japanse zwaardtechniek

ki	levensenergie, centrale, gecoördineerde energie
ki-ai	schreeuw vanuit hara
kisa	zittende houding met tenen in de mat
kohai	jongere leerling (t.o.v. <i>sem-pai</i>)
kokyū	totale extensie van het lichaam, ademhalingskracht
kokyū nage	basiswerptechniek, alg. alle werptechnieken
kokyū ryoku tenkan ho	ademkracht- en strekoefening
kokyū ryoku-no yosei ho	ademkracht- en strekoefening
kokyū-ho	ademhalings- en ki-oefening
komyō	verlicht
koshi	heupen
koshi nage	heupworp
kotae	Wissel (van rol)
kotae	wissel
kote	pols
kote gaeshi	werptechniek met handklem naar uke's centrum
ku ('koe')	negen
(ushiro) kubishimi	één hand grijpt pols van achteren, andere hand grijpt revers in wurggreep
kumi-jo	kata voor 2 personen, beiden met jo
kumi-tachi	kata voor 2 personen, beiden met bokken
kumi-tachi-jo ??	kata voor 2 personen, een met jo en de ander met bokken
kuzushi	ondermijning, destabiliseren van een aanvaller
kyū	klas, 'ondergraad'
ma-ai	basis-afstand
maegiri	schop met voet
mai ukemi (kaiten en chokuto)	voorwaartse val
makoto	'zuiver hart'
mentsuki ("mentskè")	kijken in alle richtingen
migi (hanmi)	rechts (met rechterbeen/arm voor staan)
morikae	herhaal de handeling
morote dori	greep met twee handen op één pols
mune	borst (revers)
(ushiro) munedaki-shime	greep op ellebogen van achteren
mune tsuki	vuiststoot naar middenrif
nage	worp, werpen (<i>lett. 'leiden'</i>); werper
nage waza	werptechnieken
naginata	Japanse hellebaard; het gebruik hiervan
ni ('nie')	twee
nigiri-ho	ademkracht-oefening met uke's polsen vastgepakt
niju, sanju,....	twintig, dertig, etc.
nikyō	2e techniek, pols indraaiing
obi	band (om middel)
okuri ashi	voorwaartse stap: achterste voet stapt in
omote (waza)	(langs de) voorkant van part-ner's lichaam
one gaeshimasu	"wij groeten u beleefd", "vooruit!"
O'Sensei	'Grote leraar' (aanduiding voor Morihei Ueshiba, stichter van Aikido)
O'sensei ni rei	buig naar het portret van O'Sensei (voor & na de les)
ottokai ni re	buig naar elkaar (op examen)
rokyū = udehishigi = hijikime osae	6e techniek, elleboogklem
roku ('rok')	zes
ryō te dori ryō te mochi	greep met twee handen op twee polsen
ryū no geiko	techniek vanuit dynamische aanval
samurai	krijger, militair in Japanse feodale periode
san ('san')	drie

sankaku ho (= hito e mi)	stabiele stand met voeten in driehoeks-positie
sankyo	3e techniek met handklem richting uke's schouder
seiza	zittende positie (geknield)
sempai	oudere leerling (t.o.v. <i>kohai</i>)
sensei	leraar
sensei ni rei	buig naar de leraar/leraren (op examen)
shi (' <i>sjie</i> ')	vier (= yon)
shichi (' <i>sjiets</i> ')	zeven
shidoin	leraar met examenbevoegdheid t/m 1e kyu
shihan	meester-leraar (vanaf 6e dan)
Shiho giri	Vier-hoeken zwaardslag
shiho nage	vier-hoekenworp
shin	'geest', gemoed, hart
shomen ni rei	buig naar het portret van O'Sensei (op examen)
shomen uchi	rechtstreekse slag naar het midden van het voorhoofd
shoto	Japans kort zwaard
sode dori	greep aan elleboog-mouw (met één hand)
sokumen (waza)	(langs de) zijkant van partner's lichaam
sonkyo	hurkend
soto	buiten
soto gawa	buiten-evenwichtspunt
soto kaiten	buitenlangs ingaan
soto kaiten kokyu nage	raddraai-ademhalingsworp buitenlangs
soto kaiten nage	raddraai-worp buitenlangs
suburi	beoefenen van losse slagen door 1 persoon (met jo of bokken)
sumi otoshi	hoekworp
suwari waza	zittende techniek (beide partners)
suwate (" <i>swaté</i> ")	ga zitten
tachi dori	aanval met bokken (door uke, tori maakt techniek en neemt over)
tachi dori	aanval met bokken (door uke, tori maakt techniek en neemt over)
tachi waza	staande techniek (beide partners)
taiso	basisoefening
tanden	centrum (binnen <i>hara</i>), 3 cm onder de navel
tanto	houten mes
tanto dori	aanval met houten mes (tanto)
tanto dori	aanval met tanto (door uke, tori maakt techniek en neemt over)
tantojutsu	techniek van het mesvechten
tatami	mat
tate	'sta op'
te	hand
te-gatana	licht gebogen arm, smalle buitenkant van de hand naar buiten
tenkai	draai om zonder stap
tenkan	wegdraaiende beweging: draai op voorste voet, 1 stap achteruit
tenshin nage	'hemel-aarde'-worp
tobi ukemi	vrije val
tori, nage	werper', degene die de techniek maakt
torifune = funakogi	'roei'-oefening
tsugi ashi	schuifstap
tsuki (" <i>tskie</i> ")	vuiststoot (jo-, chu- of gedan)
uchi	binnen
uchi deshi	inwonende leerling
uchi gawa	binnen-evenwichtspunt
uchi irimi	voorlangs ingaan
uchi irimi tenkan + techniek	ikkyo met doordraaien + techniek
uchi kaiten	binnendoor ingaan
uchi kaiten katagatame	raddraai-schouderklem
uchi kaiten kokyu nage	raddraai-ademhalingsworp binnenlangs

uchi kaiten nage	raddraai-worp binnenlangs
uchi kaiten sankyo	binnendoor ingaan, dan sankyo
udegarami nage	arm-kruisworp
uke	degene die de techniek ontvangt
ukemi	het ontvangen van de techniek; valbreken
ura (waza)	(langs de) achterkant van partner's lichaam
ushiro	achterwaarts, van achteren
ushiro ryo-katadori	greep van achteren aan schouders
ushiro ryo-katate dori	greep van achteren aan polsen
ushiro ryote-dori tenkan-ho	ademhaling- en strekoefening na vastpakken van achteren
ushiro ukemi (kaiten en chokuto)	achterwaartse val
waza	techniek, vaardigheid, kunst
waza	wijze, positie, techniek, vaardigheid
yame	"stop (en ga aan de kant zitten)"
yoko ukemi (kaiten en chokuto)	zijwaartse val
yokomen uchi	schuine slag naar zijkant van partner's hoofd
yonkyo	4e techniek, klem en polsdraai naar beneden
yudansha	houder van dangraad
zanshin	bewustzijn van de omgeving, met name trainingspartner(s)
zarei	zittende buiging