

JAPANESE TERMEN IN AIKIDO EN VERWANTE MARTIAL ARTS

Inhoud	pag.
Lichaamsdelen	1
Basisstappen	1
Basisbewegingen	1
Valbreken (ukemi)	2
Positie en richting	2
Aanvalsvormen - ongewapend	3
Aikido-technieken - ongewapend	4
Wapens	5
Aanvalsvormen en technieken - gewapend	5
Basistermen in Aikido (en andere Martial Arts)	6
Martial Arts-systemen	7
Algemene Japanse woorden	8
Tellen in het Japans	8

Lichaamsdelen	
ashi	been, voet
hara	buik, centrum
hiji	elleboog
kata	schouder
koshi	heupen
kote	pols
mune	borst (revers)
tanden	centrum (binnen <i>hara</i>), 3 cm onder de navel
te	hand
te-gatana	licht gebogen arm, smalle buitenkant van de hand naar buiten

Basisstappen	
ayumi ashi	afwisselende stap
irimi ashi	voorwaartse stap
irimi-tenkan	lichaamsdraai (2 stappen): achterste voet stapt in, dan tenkan
kaiten	stap in, draai om (1 stap)
okuri ashi	voorwaartse stap: achterste voet stapt in
tenkai	draai om zonder stap
tenkan	wegdraaiende beweging: draai op voorste voet, 1 stap achteruit
tsugi ashi	schuifstap

Basisbewegingen	
atemi	schijnaanval
furitama	handen schudden na torifune
haishin undo	strekken van de rug (met partner)
Shiho giri	Vier-hoeken zwaardslag
happo giri	acht-hoeken-zwaardslag
ikkyo-undo	ikkyo basisoefening
kokyu	totale extensie van het lichaam, ademhalingskracht
kokyu-ho	ademhalings- en ki-oefening
kokyu ryoku tenkan ho	ademkracht- en strekoefening
kokyu ryoku-no yosei ho	ademkracht- en strekoefening
nigiri-ho	ademkracht-oefening met uke's polsen vastgepakt
torifune = funakogi	'roei'-oefening
ushiro ryote-dori tenkan-ho	ademhaling- en strekoefening na vastpakken van achteren

Valbreken (ukemi)	
chokuto ukemi ("tsjokto oekemie")	val op de plaats met afslaan
kaiten (ukemi)	rollend (valbreken)
mai ukemi (kaiten en chokuto)	voorwaartse val
tobi ukemi	vrije val
ukemi	het ontvangen van de techniek; valbreken
ushiro ukemi (kaiten en chokuto)	achterwaartse val
yoko ukemi (kaiten en chokuto)	zijwaartse val

Positie en richting	
chudan	midden (tussen schouders en heupen)
ai hanmi	gelijke stand (met partner)
gedan	laag (alles beneden de heupen)
gyaku hanmi	ongelijke stand (met partner)
go no geiko	techniek vanuit statische positie
hanmi (hammi)	stand, positie
hanmi handachi waza	één partner zittend, de ander staand
hidari (hanmi)	links (met linkerbeen/arm voor staan)
irimi	ingaaende beweging
jodan	hoog (alles boven de schouders)
kamae	correcte basishouding
ma-ai	basis-afstand
migi (hanmi)	rechts (met rechterbeen/arm voor staan)
omote (waza)	(langs de) voorkant van part-ner's lichaam
ryu no geiko	techniek vanuit dynamische aanval
sankaku ho (= hito e mi)	stabiele stand met voeten in driehoeks-positie
seiza	zittende positie (geknield)
sokumen (waza)	(langs de) zijkant van partner's lichaam
sonkyo	hurkend
soto	buiten
soto gawa	buiten-evenwichtspunt
soto kaiten	buitenlangs ingaan
suwari waza	zittende techniek (beide partners)
suwate ("swaté")	ga zitten
tachi waza	staande techniek (beide partners)
tate	'sta op'
uchi	binnen
uchi gawa	binnen-evenwichtspunt
uchi irimi	voorlangs ingaan
uchi kaiten	binnendoor ingaan
ura (waza)	(langs de) achterkant van partner's lichaam
ushiro	achterwaarts, van achteren

Aanvalsvormen - ongewapend	
dori	vastpakken
eridori	greep met één hand in nekkraag
jodan tsuki (furi tsuki)	'upper cut'
futari dori	twee aanvallers grijpen polsen
futari gake	twee aanvallers
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
maegiri	schop met voet
morote dori	greep met twee handen op één pols
mune tsuki	vuiststoot naar middenrif
ryo te dori ryo te mochi	greep met twee handen op twee polsen
shomen uchi	rechtstreekse slag naar het midden van het voorhoofd
sode dori	greep aan elleboog-mouw (met één hand)
tsuki ("tskie")	vuiststoot (jo-, chu- of gedan)
(ushiro) kubishimi	één hand grijpt pols van achteren, andere hand grijpt revers in
(ushiro) munedaki-shime	greep op ellebogen van achteren
ushiro ryo-katadori	greep van achteren aan schouders
ushiro ryo-katate dori	greep van achteren aan polsen
yokomen uchi	schuine slag naar zijkant van partner's hoofd

Aikido-technieken - ongewapend	
gokyo	5e techniek (tegen mes)
henka waza	verandering van techniek tijdens de techniek (bv. bij weerstand)
ikkyo	1e techniek, armdraai
ikkyo nage	ikkyo met voorwaartse worp
irimi nage	ingaande worp (hand in nek)
jiju waza	vrije toepassing van technieken
juji garami nage	werptechniek waarbij uke's ellebogen gekruist worden
juji nage = udekimi nage	voorwaartse worp met klem op elleboog
kaeshi waza	overname-technieken
kaiten nage	werptechniek waarbij uke verticaal gedraaid wordt
katame waza	klemtechnieken (vnl. ikkyo, nikyo, sankyu, yonkyo etc.)
kokyu nage	basiswerptechniek, alg. alle werptechnieken
koshi nage	heupworp
kote gaeshi	werptechniek met handklem naar uke's centrum
kuzushi	ondermijning', destabiliseren van een aanvaller
nage waza	werptechnieken
nikyo	2e techniek, pols indraaiing
rokkyu = udehishigi = hijikime osae	6e techniek, elleboogklem
sankyo	3e techniek met handklem richting uke's schouder
shiho nage	vier-hoekenworp
soto kaiten kokyu nage	raddraai-ademhalingsworp buitenlangs
soto kaiten nage	raddraai-worp buitenlangs
sumi otoshi	hoekworp
tenshin nage	'hemel-aarde'-worp
uchi irimi tenkan + techniek	ikkyo met doordraaien + techniek
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
yonkyo	4e techniek, klem en polsdraai naar beneden

Wapens	
bo	lange stok
bokken (boken)	houten zwaard
iaito	Japans zwaard (met aluminiumlegering, niet scherp)
jo	stok
katana	Japans zwaard (alle soorten)
ken	Japans stalen zwaard
naginata	Japanse hellebaard; het gebruik hiervan
shoto	Japans kort zwaard
tanto	houten mes

Aanvalsvormen en technieken - gewapend	
awase	basis-kata voor 2 personen, beiden met bokken
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
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
tachi dori	aanval met bokken (door uke, tori maakt techniek en neemt over)
kendori	aanval met zwaard
tanto dori	aanval met houten mes (tanto)
suburi	beoefenen van losse slagen door 1 persoon (met jo of bokken)
tachi dori	aanval met bokken (door uke, tori maakt techniek en neemt over)
tanto dori	aanval met tanto (door uke, tori maakt techniek en neemt over)

Basistermen in Aikido en andere krijgskunsten	
ai	principe van harmonie
aiki-taiso	warming-up
bu	dimensie van krijger
budo	krijgskunst(en)
bushi	krijger
dan	graad
deshi	leerling
do	methode, 'weg' (= tao)
dojo	trainingsplaats voor krijgskunsten
fukoshidoin	leraar met examenbevoegdheid t/m ca. 4e kyu
gi = keikogi = dogi	trainingskostuum
hakama	broekrok (samurai-dracht)
hantae	andere hand gebruiken
joseki	hoge zijkant van de mat
junbi undo	voorbereidende oefeningen
junbo taiso	warming-up
kamiza (shomen)	hoge kant v.d. mat (vaak met portret of kalligrafie van O'sensei)
kan	oefenschool
kata	formele oefening be-staande uit gestileerde bewegingen
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>)
kotae	Wissel (van rol)
kyu	klas, 'ondergraad'
mentsuki (" <i>mentskè</i> ")	kijken in alle richtingen
nage	worp, werpen (<i>lett. 'leiden'</i>); werper
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)
samurai	krijger, militair in Japanse feodale periode
sempai	oudere leerling (t.o.v. <i>kohai</i>)
sensei	leraar
sensei ni rei	buig naar de leraar/leraren (op examen)
shidoin	leraar met examenbevoegdheid t/m 1e kyu
shihan	meester-leraar (vanaf 6e dan)
shomen ni rei	buig naar het portret van O'Sensei (op examen)
taiso	basisoefening
tori, nage	werper', degene die de techniek maakt
uchi deshi	inwonende leerling
uke	degene die de techniek ontvangt
waza	techniek, vaardigheid, kunst
yudansha	houder van dangraad
zanshin	bewustzijn van de omgeving, met name trainingspartner(s)
zarei	zittende buiging

Martial Arts-systemen	
aikibudo	oudere vorm van aikido
aikido	moderne discipline van harmonie tussen opposities op universele
aiki-jo	wapensysteem met stok gebaseerd op het aikido
aiki-jutsu	oude krijgstechniek gebaseerd op het principe van coördinatie
aiki-ken	wapensysteem met houten zwaard gebaseerd op het aikido
bujutsu	krijgskunsten
daito-ryu	ongewapende krijgstechniek, 'voorloper' van aikido
iaido	de 'weg' van het trekken van het zwaard
iajutsu	oude krijgskunst gebaseerd op het trekken van het zwaard
jodo	Techniek van het stokvechten
judo	'weg van soepelheid'
jujutsu	ongewapende krijgstechniek
kara te do	'weg van de lege hand'
kendo	Japanse zwaardkunst
kenjutsu	Japanse zwaardtechniek
tantojutsu	techniek van het mesvechten

Algemene Japanse woorden	
aite-kaite	zoek andere partner op
en shu kai	"de intentie om samen Aikido te leren"
(domo) (arigato) gozai mashita	dank je/dank u wel
dozo, hai dozo	ga je gang!
hai	ja (<i>drukt instemming of begrip uit</i>)
jiki (shin)	oprecht (hart)
kai (shin)	open ('mind')
komyo	verlicht
kotae	wissel
makoto	'zuiver hart'
morikae	herhaal de handeling
obi	band (om middel)
one gaeshimasu	"wij groeten u beleefd", "vooruit!"
shin	'geest', gemoed, hart
tatami	mat
waza	wijze, positie, techniek, vaardigheid
yame	"stop (en ga aan de kant zitten)"

Tellen in het Japans	
ichi ('ietsj')	eén
ni ('nie')	twee
san ('san')	drie
shi ('sjie')	vier (= yon)
go ('go')	vijf
roku ('rok')	zes
shichi ('sjiets')	zeven
hachi ('hadzj')	acht
ku ('koe')	negen
ju ('dzjoe')	tien
ju ichi, ju ni,	elf, twaalf.. etc.
niju, sanju,	twintig, dertig, etc.