

## **AIKIDO- GRUNDBEGRIFFE**

Aikido, Ai - Liebe, Harmonie, Ki - Universelle Kraft, Lebensenergie, Do - Weg, Sinn

O-sensei - Morihei Ueshiba, Gründer des Aikido

Aikidoka - Aikido Übender,

Dojo – Übungsraum,

### **Zahlen**

1- ichi, 2 – ni, 3 – san, 4 – shi, 5 – go, 6 – roku, 7 – sichi, 8 – hachi, 9 – kyu, 10 - ju

Shisei - Haltung

Zanshin – Haltung der Konzentration, Aufmerksamkeit

Rei-ho – Begrüßung, Etikette

Seiza - In den Kniesitz gehen

Mokuso - Augen leicht schließen, Konzentration

Kiritsu - Aus dem Kniesitz aufstehen

Kamae – Stellung, Position

Tori/Nage - Der Ausführende der Technik

Uke - Der Angreifende (der Empfänger)

Migi - rechts

Hidari - links

Hajime – anfangen

Yame – aufhören, stopp,

Maai - Abstand

### **Ukemi** (Rollen, Fallen, Schutz)

- Ushiro-ukemi (rückwärts rollen)
- Mae-ukemi (vorwärts rollen)
- Yoko-ukemi (seitlich fallen)
- Soto-ukemi (seitlich rollen)

### **Shikko** (Bewegung auf den Knien)

#### **Tai-sabaki** (Körperdrehungen)

- Tenkai-ashi (auf der Stelle drehen)
- Zenpo Tenkai-ashi (Schritt vor und auf der Stelle drehen)
- Tenkan (auf der Stelle drehen und Schritt zurück)
- Irimi-tenkan (Schritt vor, auf der Stelle drehen und ein Schritt zurück)

#### **Ashi-sabaki** (Fußbewegungen)

- Okuri-ashi (Gleitschritt, wobei der vordere Fuß zuerst bewegt wird)
- Tsugi-ashi (Gleitschritt, wobei der hintere Fuß zuerst bewegt wird)
- Ayumi-ashi (laufen, gehen, Schritt nach vorn oder nach hinten)

## Übungsformen

**Suwari-waza** (Übungen auf den Knien (Shikko))

**Tachi-waza** (Übungen im Stehen, gegenüber)

**Hanmi-Handachiwaza** (Übungen, im Knien wobei der Angreifer Steht)

**Ushiro-waza** (Übungen wobei der Angriff von hinten erfolgt)

**Jiyu-waza** (Oberbegriff für alle Formen des freien Angreifens und Abwehrens)

## Grundtechniken

**Kihon Nage-waza** (Wurftechniken):

- Shiho-nage
- Kote-gaeshi
- Irimi-nage
- Kaiten-nage
- Tenchi-nage
- Ude-kime-nage
- Aiki-nage
- Koshi-nage
- Kokyu-nage
- Sumi-otoshi, Aiki-otoshi, Kiri-otoshi, Ganzeki-otoshi
- Juji-garami

**Kihon Katame-waza** (Haltetechniken):

- Ik-kyo
- Ni-kyo
- San-kyo
- Yon-kyo
- Go-kyo
- Roku-kyo (Higi-kime-osae)

## Angriffsformen

Hier die Grundangriffsformen:

### **Ai-hanmi-katate-tori**

Die rechte Hand des Partners umfasst mein rechtes Handgelenk, bzw. die linke Hand des Partners umfasst mein linkes Handgelenk.

### **Gyaku-hanmi-katate-tori (Spiegelposition)**

Die rechte Hand des Partners umfasst mein linkes Handgelenk, bzw. die linke Hand des Partners umfasst mein rechtes Handgelenk.

### **Kata-tori**

Die rechte Hand des Partners umfasst meine linke Schulter, bzw. die linke Hand des Partners umfaßt mein rechte Schulter.

### **Kata-tori-men-uchi**

Die rechte Hand des Partners umfasst meine linke Schulter, bzw. die linke Hand des Partners umfasst mein rechte Schulter, und dabei wird mit der anderen Hand ein frontaler Schlag zum Kopf ausgeführt.

### **Mune-tori**

Die rechte bzw. linke Hand des Partners fass meine Kleidung bei der Brust (Kragen).

### **Shomen-uchi**

Frontaler Schlag des Partners, der mit der rechten bzw. linken Hand von oben gegen meine Stirn geführt wird.

### **Yokomen-uchi**

Schlag des Partners, der mit der rechten Hand von oben gegen meine linke Kopfseite, bzw. mit der linken Hand gegen meine rechte Kopfseite geführt wird.

### **Chudan-tsuki**

Stoß des Partners mit der rechten bzw. linken Faust in Richtung auf die Körpermitte.

### **Ushiro-katate-eri-tori**

Die rechte bzw. linke Hand des Partners fasst von hinten meinen Kragen.

### **Morote-tori**

Beide Hände des Partners umfassen meine rechte bzw. linke Hand.

### **Ryote-tori**

Jede Hand des Partners umfasst eines meiner Handgelenke.

### **Ryo-kata-tori**

Beide Hände des Partners umfassen meine Schultern.

### **Ushiro-ryo-te-tori**

Beide Hände des Partners umfassen von hinten meine Handgelenke.

### **UshiroUshiro-ryo-kata-tori**

Beide Hände des Partners fassen von hinten meine Schultern.

### **Ushiro-katate-kubi-shime-katate-tekubi-tori**

Die rechte Hand des Partners würgt von hinten meinen Hals, während seine linke Hand mein linkes Handgelenk umfasst bzw. die linke Hand des Partners würgt von hinten meinen Hals, während seine rechte Hand mein rechtes Handgelenk umfasst.