

# Aikido-Wörterbuch für die grundlegende Praxis

Übersetzungsversuch mit Erläuterung der Aikido-Begriffe zur praktischen Anwendung in der Übung  
von Alexander Ertis



Shin Gi Tai Dojo - Aikido in Hildesheim

# Aikido-Wörterbuch für die grundlegende Praxis



Übersetzungsversuch mit Erläuterung der Aikido-Begriffe zur praktischen Anwendung in der Übung

## Einleitung

Um die Bedeutung der, im Aikido verwendeten japanischen Begriffe zu verstehen und sie besser zu merken und mit diesen Begriffen verbundene Formen vom Grund auf nachvollziehbar zu üben, lohnt es sich deren Zusammensetzung aus japanischen Wortteilen genauer anzuschauen.

Die Prüfungsordnung dient hauptsächlich als Richtlinie für die Verwendung dieser Begriffe und ist besonders für Anfänger vom großen Wert, wenn es darum geht die Formen zu lernen und in der Prüfung zu wiedergeben. Darum wird in diesem Wörterbuch ein Versuch unternommen, auf Grundlage der Prüfungsordnung des Hauptquartiers Aikikai Hombu Dojo, die darin festgelegten Begriffe in deutscher Sprache erklärlicher zu machen. Daher bildet dieses Wörterbuch einen nur konzentrierten Umfang an Übersetzungen, um den Einstieg in die Bedeutung der japanischen Aikido-Begriffe zu erleichtern und damit auch die Prüfungsordnung besser zu verstehen. Die weiteren, in der Prüfungsordnung nicht sofort erkennbaren Kombinationen der Wortteile (und damit auch der unterschiedlichen Kombinationen der Angriffe und Techniken) sind nicht Bestandteile dieses Wörterbuchs und können über weitere bereits existierende Wörterbücher gefunden werden, sinngemäß übersetzt werden oder in der Praxis erlernt werden.

Auf den nachfolgenden beiden Seiten sind die Begriffe in gleicher Ordnung in japanischen und lateinischen (Romaji) Schrift dargestellt, wie sie auf der Internetseite des Aikikai zu finden sind. Nachfolgend werden die darin festgehaltenen grundlegenden Begriffe, unterteilt in Kategorien

- Stellungen,
- Angriffe und
- Techniken

übersetzt und erklärt. Damit soll der Fokus auf die wichtigen Begriffe gelegt werden, welche gerade für die grundlegende Praxis notwendig sind.

Um das Merken der Begriffe einfacher zu machen, werden alle Begriffe in praktischer Form und kurz beschrieben. Daher wird es nur so weit wie zum Verständnis notwendig auf die philosophischen Aspekte eingegangen. Aus dem gleichen Grund werden auch nur ausgewählte, der Praxis naheliegende Übersetzungen verwendet.

# Aikido-Wörterbuch für die grundlegende Praxis



Übersetzungsversuch mit Erläuterung der Aikido-Begriffe zur praktischen Anwendung in der Übung

Das Inhaltsverzeichnis soll den Überblick und schnelle Zuordnung und Umschalten zum gewünschten Kapitel schaffen. Zum schnellen Suchen des gewünschten Begriffs kann die Tastenkombination aus STRG und F angewendet werden.

Die bereits beschriebenen Begriffe werden unterstrichen dargestellt.

Im Anhang wurden einige grundlegenden Prinzipien zusammengefasst.

# Aikido-Wörterbuch für die grundlegende Praxis

Übersetzungsversuch mit Erläuterung der Aikido-Begriffe zur praktischen Anwendung in der Übung



## Inhaltsverzeichnis

<b>EINLEITUNG</b> .....	<b>2</b>
<b>INHALSVERZEICHNIS</b> .....	<b>4</b>
<b>1 ALLGEMEINES</b> .....	<b>5</b>
1.1 HINWEISE ZUR LESUNG DER BEGRIFFE .....	5
1.2 KÖRPERBEREICHE (EINFACHE DARSTELLUNG) .....	6
1.3 GRUNDLEGENDE BEGRIFFE ZUM EINSTIEG .....	7
<b>2 PRÜFUNGSORDNUNG AIKIKAI HOMBU DOJO TOKYO</b> .....	<b>12</b>
2.1 PRÜFUNGSORDNUNG AIKIKAI HOMBU DOJO (JAPANISCH) .....	12
2.2 PRÜFUNGSORDNUNG AIKIKAI HOMBU DOJO (ENGLISH) .....	14
<b>3 BEGRIFFE DER PRÜFUNGSORDNUNG AIKIKAI HOMBU DOJO TOKYO</b> .....	<b>16</b>
3.1 STELLUNGEN .....	16
3.2 ANGRIFFE / GRIFFE .....	18
3.3 TECHNIKEN .....	21
<b>4 ANHANG: GRUNDPRINZIPIEN</b> .....	<b>25</b>

# Aikido-Wörterbuch für die grundlegende Praxis

Übersetzungsversuch mit Erläuterung der Aikido-Begriffe zur praktischen Anwendung in der Übung



## 1 Allgemeines

### 1.1 Hinweise zur Lesung der Begriffe

Hier werden nur für dieses Wörterbuch notwendige Besonderheiten zur Lesung der Begriffe aufgelistet. D.h. dass es noch weitere gibt, die hier jedoch nicht behandelt werden.

ō / ū: werden lang ausgesprochen, wie oo oder uu

kk: wie in Ikkyō wird mit kurzer Pause zwischen beiden k`s ausgesprochen

T wird zu D: wenn Wortteile zusammengefügt werden. Es handelt sich dabei um eine japanische Besonderheit namens „rendaku“. Dabei wird der erste Konsonant des zweiten Wortteils stimmhaft ausgesprochen = T wird zu D

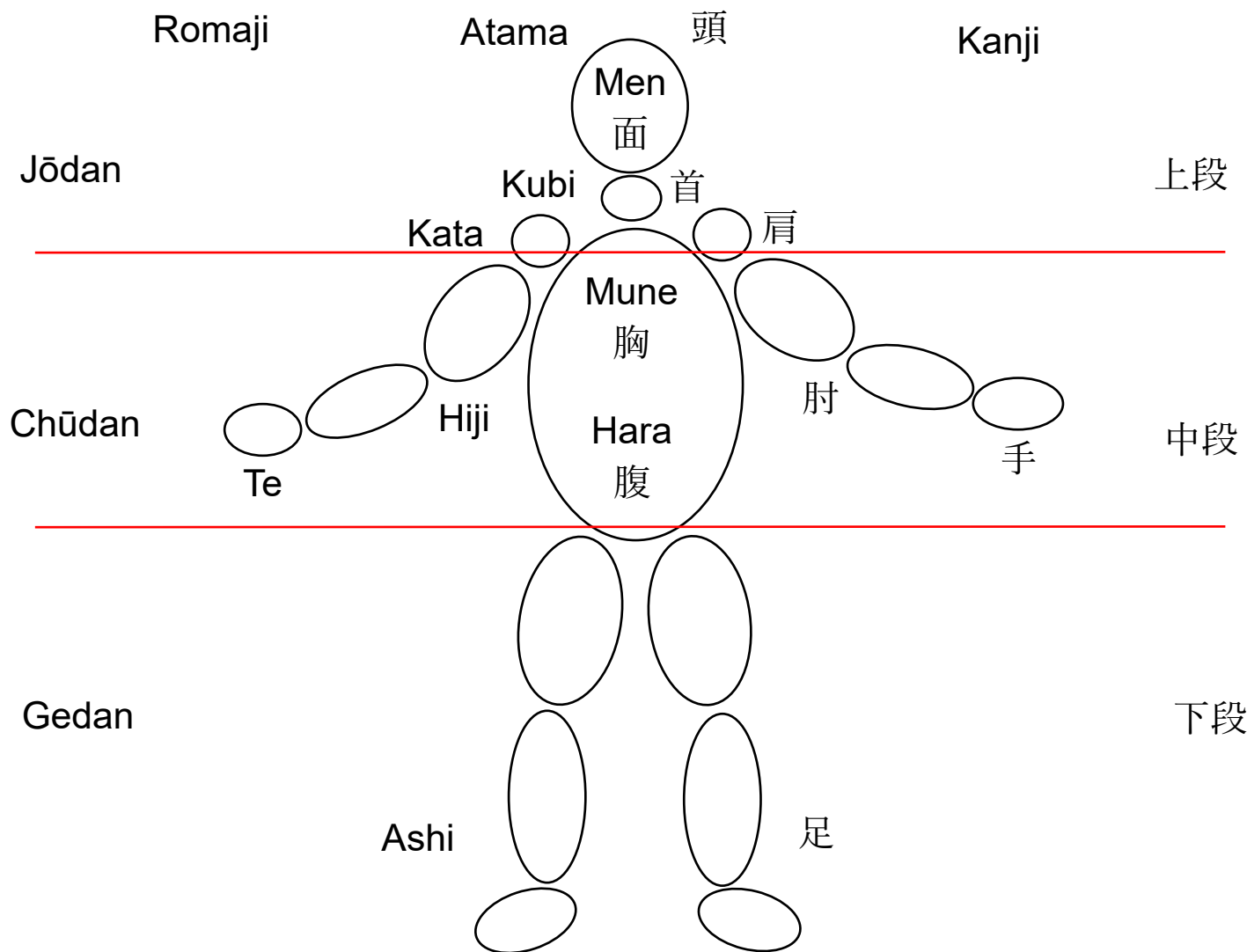
z: z.B. in waza wird mit stimmhaften s ausgesprochen, wie in Samen

# Aikido-Wörterbuch für die grundlegende Praxis

Übersetzungsversuch mit Erläuterung der Aikido-Begriffe zur praktischen Anwendung in der Übung



## 1.2 Körperbereiche (einfache Darstellung)



# Aikido-Wörterbuch für die grundlegende Praxis

Übersetzungsversuch mit Erläuterung der Aikido-Begriffe zur praktischen Anwendung in der Übung



## 1.3 Grundlegende Begriffe zum Einstieg

Nachfolgend werden nur gängigsten Begriffe gelistet, um den Einstieg in die Grundlagen der japanischen Begriffe zu erleichtern.

Japanisch	Romaji	Romaji - Zusammensetzung	Übersetzung	Bedeutung im Aikido	Erläuterung
基本	Kihon		Grundlagen	Grundlagen der Körperhaltung, Positionierung, Ausführung usw.	Dieser Begriff beinhaltet alle, zur Ausübung von Aikido notwendigen Grundlagen
基		Ki	Basis		
本		Hon	Ursprung		
型	Kata		Form	In einer Form festgelegter Ablauf	Reihenfolge und Art der Ausführung der Positionen, Angriffe, Bewegungen, Techniken usw.
基本の型	<u>Kihon</u> No <u>Kata</u>		Grundlegende Form	Grundlegende Form (-en), welche z.B. in der Prüfungsordnung festgelegt ist (sind)	Die grundlegenden Formen dienen als Basis für weitere Formen. Je nach Stilrichtung können sie sich auch in der Ausführung unterscheiden.
の		No		<i>Ein besitzanzeigender Partikel, welcher zwei Nomen verbindet z.B. Kihon no Kata = Kata des Kihon (Form der Grundlage = Grundlegende Form)</i>	
取り	Tori		Abnehmer	Ausführender einer Technik	Tori nimmt den Angriff ab und fasst den Angreifer, so dass er zum Ausführenden der Technik wird. In diesem Sinne

# Aikido-Wörterbuch für die grundlegende Praxis



Übersetzungsversuch mit Erläuterung der Aikido-Begriffe zur praktischen Anwendung in der Übung

Japanisch	Romaji	Romaji - Zusammensetzung	Übersetzung	Bedeutung im Aikido	Erläuterung
					wird auch Tori zu einem indirekten Angreifer.
受け	Uke		Empfänger	Empfänger einer Technik	Uke empfängt eine Technik, die aus einem Angriff entsteht. Der Angriff (direkt oder indirekt) kann dabei sowohl durch Uke als auch durch Tori ausgeführt sein. Im Aikido greift hauptsächlich jedoch Uke an, um die Technik zu empfangen.
表	Ōmote		Vorderseite	Ausführung der Techniken vor dem Körper des Uke	Tori bewegt sich vor dem Körper des Uke
裏	Ura		Rückseite	Ausführung der Techniken hinter dem Körper des Uke	Tori bewegt sich im Rücken des Uke
入り身	Irimi		Eintreten in den Körper / in die Position	Eintreten in den Angriff / Technik bzw. in die Position des Körpers	Eintreten erfolgt während des entgegenkommenden Angriffs oder beim Ausführen der Technik, wobei die Technik selbst direkt in Richtung des Angreifers (Empfängers der Technik) ausgeführt wird und damit in die Position des Körpers (vom Angreifer) eingetreten wird.
入り		Iri	Eintreten		



# Aikido-Wörterbuch für die grundlegende Praxis



Übersetzungsversuch mit Erläuterung der Aikido-Begriffe zur praktischen Anwendung in der Übung

Japanisch	Romaji	Romaji - Zusammensetzung	Übersetzung	Bedeutung im Aikido	Erläuterung
身		Mi	Körper / Erscheinung / Position		
受け身	<u>Ukemi</u>		Empfangen des Körpers / Empfangen mit dem Körper	Mit eigenem Körper auf die Bewegungen und Angriffe zu reagieren, um sicheren Fall zu bewirken oder die Position zu ändern/ sicher Fallen zu können	Die Reaktion auf jegliche Handlungen des Übungspartners (Gegners) mit eigenem Körper, um Verletzungsfrei und sicher zu Fallen oder die Position zu ändern
前	Mae		Vorne		
後ろ	Ushiro		Hinten		
横	Yoko		Seite		
転換	Tenkan		Umleiten / Seitenwechsel	Sich drehen und Position wechseln	Durch Drehung des eigenen Körpers um 180° die Position wechseln und den Angriff umleiten
転		Ten	Drehen		
換		Kan	Wechseln		
技	Waza		Technik / Ausführung	Eine Technik wie z.B. Ikkyō, Shihō Nage usw. oder Ausführung der Technik in einer bestimmten Positionierung wie z.B. Ōmote Waza, Tachi waza usw.	Siehe zum Vergleich auch Kapitel Stellungen
体捌き	Tai sabaki		Handeln mit dem Körper	Handeln mit dem Körper durch Drehen des Körpers oder	Durch Eintreten (Irimi) in den Angriff oder Umleiten

# Aikido-Wörterbuch für die grundlegende Praxis



Übersetzungsversuch mit Erläuterung der Aikido-Begriffe zur praktischen Anwendung in der Übung

Japanisch	Romaji	Romaji - Zusammensetzung	Übersetzung	Bedeutung im Aikido	Erläuterung
				Verändern der Körperposition, um den Angriff zu kontrollieren oder Technik auszuführen	(Tenkan) des Angriffs die Körperposition zu ändern, um z.B. eine Technik auszuführen. Die Bewegung erfolgt als Reaktion auf den schlagenden bzw. stoßenden Angriff
体		Tai	Körper		
捌き		Sabaki	Handeln		
体の変更	<u>Tai No</u> Henkō		Wechsel des Körpers	Wechseln der Körperstellung, um den Angriff umzuleiten	Die Drehung des Körpers erfolgt ähnlich wie bei Tenkan, nur dass der Angriff durch den Griff des Handgelenks erfolgt und nicht durch den schlagenden bzw. stoßenden Angriff.
変更		Henkō	Wechsel		
当て身	Atemi		Treffen/Schlagen den Körper	Hingebungsvolles Andeuten eines Schlages am Körper, um die Konzentration des Angreifers zu stören und ihn abzulenken oder aus Gleichgewicht zu bringen	Im Aikido wird Atemi hauptsächlich dazu eingesetzt, um den Übergang in einer Techniksequenz von einer Phase oder Bewegung in die andere fließend und kontrolliert zu realisieren. Der eigentliche Schlag wird grundsätzlich vermieden und dafür ein weiteres technisches Element

# Aikido-Wörterbuch für die grundlegende Praxis



Übersetzungsversuch mit Erläuterung der Aikido-Begriffe zur praktischen Anwendung in der Übung

Japanisch	Romaji	Romaji - Zusammensetzung	Übersetzung	Bedeutung im Aikido	Erläuterung
					angesetzt, um den Angreifer kampfunfähig zu machen.
当て		Ate	Schlagen		
身		Mi	Körper / Jemand		
上段	Jōdan		Oberer Grad	Oberer Teil des Körpers	Etwa ab Schulterbereich nach oben
上		Jō	Oben		
段		Dan	Grad		
中段	Chūdan		Mittlerer Grad	Mittlerer Teil des Körpers	Bereich zwischen Schulter und unterer Bauchbereich
中		Chū	Mitte		
下段	Gedan		Unterer Grad	Unterer Teil des Körpers	Etwa ab unteren Bauchbereich nach unten
下		Ge	Unten		
頭	Atama		Kopf		
首	Kubi		Hals / Nacken		
胸	Mune		Brust		
腹	Hara		Bauch		
足	Ashi		Fuß		Auch beide Füße

# Aikido-Wörterbuch für die grundlegende Praxis

Übersetzungsversuch mit Erläuterung der Aikido-Begriffe zur praktischen Anwendung in der Übung



## 2 Prüfungsordnung Aikikai Hombu Dojo Tokyo

### 2.1 Prüfungsordnung Aikikai Hombu Dojo (japanisch)

審査内容											
一教	二教	三教	四教	五教	四方投げ	入身投げ	小手返し	回転投げ	天地投げ	自由技	呼吸法
正面打					片手取	正面打					座技
正面打	肩取				横面打	正面打					座技
正面打 (座技および立技)					両手取 横面打	正面打・突			両手取		座技
正面打 (座技および立技) 肩取 (座技および立技)					片手取 (半身半立)	正面打・突 (立技) 片手取 (立技)		片手取	両手取	片手取	座技
正面打 (座技および立技) 横面打 (座技および立技) 肩取 (座技および立技) 後両手取				横面打	片手取 両手取 (半身半立お よび立技)	正面打・突 片手取			両手取	片手取 両手取 諸手取	座技 立技
徒手技法 (座技・半身半立・立技で面・肩・胸・肘・手・後など各部の技)											
初段審査内容に短刀取・二人掛を加える。合気道に関する感想文を提出する											
弐段審査内容に太刀取・杖取・多人数掛を加える。合気道に関する感想文を提出する (課題を指定する)											
参段審査内容に基いて、自由技・小論文を加える											

# Aikido-Wörterbuch für die grundlegende Praxis

Übersetzungsversuch mit Erläuterung der Aikido-Begriffe zur praktischen Anwendung in der Übung



## 摘要

- ・受験資格日数をよく厳守して、審査の届けは受験日の三日前までに審査料を添えて提出する。
- ・感想文および小論文は、審査用紙に添えて提出する。
- ・暑中・寒中稽古の皆勤を考慮に入れる。
- ・初段受験資格の年齢は満 15 才以上、四段は満 22 才とする。
- ・審査は、主たる稽古道場で受験することを原則とする。ただし、やむを得ぬ事情で他の道場において審査を希望する場合は、両道場の指導責任者の認可を必要とする。
- ・受けの相手を選ぶ場合には、原則として同じ段級の者とする。
- ・審査員の「止め」のかかるまで同一技を左右・表裏と数回行う。

# Aikido-Wörterbuch für die grundlegende Praxis

Übersetzungsversuch mit Erläuterung der Aikido-Begriffe zur praktischen Anwendung in der Übung



## 2.2 Prüfungsordnung Aikikai Hombu Dojo (english)

Examination Content											
Ik kyo	Ni kyo	San kyo	Yon kyo	Go kyo	Shiho-nage	Irimi-nage	Kote-gaeshi	Kaiten-nage	Tenchi-nage	Jiyu waza	Kokyu-ho
Shomen-uchi					Katatedori	Shomen-uchi					zagi
Shomen-uchi	Kata-dori				Yokomen-uchi	Shomen-uchi					zagi
Shomen-uchi (zagi and tachi waza)					Ryote-dori Yokomen-uchi	Shomen-uchi Tsuki			Ryote-dori		zagi
Shomen-uchi (zagi and tachi waza) Katadori (zagi and tachi waza)					Katatedori Hanmi-handachi	Shomen-uchi Tsuki (tachi waza) Katatedori		Katate-dori	Ryote-dori	Katate-dori	zagi
Shomen-uchi (zagi and tachi waza) Yokomen-uchi (zagi and tachi waza) Katadori (zagi and tachi waza) Ushiro Ryotedori				Yokomen-uchi	Katatedori Ryotedori Hanmi-handachi waza & tachi waza)	Shomen-uchi Tsuki Katatedori			Ryote-dori	Katatedori Ryotedori Morotedori	(zagi and tachi waza)
Unarmed techniques (zagi, hami-handachi waza, tachi waza) for shoumen-uchi, yokomen-uchi (strikes), tsuki (thrusts), all forms of grasping shoulders, elbows, collar, wrists and hands; all techniques from the rear)											
Same as above plus Tanto-dori and Futarigake (by two ukes) Submit an article on some Aikido-related subject											
Same as above plus Tachi-dori, Jo-dori and Taninzugake (more than three ukes) Same as above (Topics will be assigned)											

# Aikido-Wörterbuch für die grundlegende Praxis

Übersetzungsversuch mit Erläuterung der Aikido-Begriffe zur praktischen Anwendung in der Übung



Jiyuwaza for all of the above plus a short essay

## NOTES

- Zagi (Suwari waza): sitting.
- Hanmi-handachi waza: sitting vs. standing.
- Tachi waza: standing.
- Be sure you have the required number of practice days before applying for an examination. Application forms and fees should be filed 3 days before the examination.
- Essays and articles should be filed 3 days before the examination.
- Successful completion of summer and winter training will be taken into consideration.
- Minimum age for 1st Dan is 15 years, and for 4th Dan is 22 years.
- Examinations shall be taken at the dojo where you normally practice. If you wish to take an examination at a dojo other than where you normally practice, approval of both dojos is required.
- Morotedori is two hands holding one hand.
- As a rule partners (uke) in an examination should be of the same rank.
- Continue doing the same technique, left and right, ura and omote, until the examiner says "Stop".

# Aikido-Wörterbuch für die grundlegende Praxis

Übersetzungsversuch mit Erläuterung der Aikido-Begriffe zur praktischen Anwendung in der Übung



## 3 Begriffe der Prüfungsordnung Aikikai Hombu Dojo Tokyo

### 3.1 Stellungen

Japanisch	Romaji	Romaji - Zusammensetzung	Übersetzung	Bedeutung im Aikido	Erläuterung
立技	Tachi <u>waza</u>		Stehende Technik	Technik im Stehen	Beide Partner üben im Stehen
立		Tachi	Stehen		
座技	Suwari- <u>waza</u> (Zagi)		Sitzende Technik	Technik im Sitzen	Beide Partner üben im Sitzen
座		Suwari	Sitzen		
座技 (ザギ)		Za-Gi			<i>Siehe Suwari-Waza: Aikikai benutzt für die Übersetzung On-Lesung (sino-japanisch), aus welcher sich die Wortteile für Suwari „Za“ und für Waza „Gi“ ergeben.</i>
半身	Hanmi		Halber Körper	Stand mit einem Fuß vorne und einem Fuß hinten. Eine Körperseite vorne und eine Körperseite hinten.	Nur der halber Körper ist nach vorne ausgerichtet und für den Angreifer sichtbar.
半		Han	Halb		
身		Mi	Körper		
相半身	Ai <u>hanmi</u>		Gegenseitiger halber Körper	Beide Partner stehen sich gegenüber in derselben Stellung	z.B. Tori: Vorderer Fuß rechts



# Aikido-Wörterbuch für die grundlegende Praxis



Übersetzungsversuch mit Erläuterung der Aikido-Begriffe zur praktischen Anwendung in der Übung

Japanisch	Romaji	Romaji - Zusammensetzung	Übersetzung	Bedeutung im Aikido	Erläuterung
					Uke: Vorderer Fuß rechts
相		Ai	Gegenseitig		
逆半身	Gyaku <u>Hanmi</u>		Umgekehrter halber Körper	Beide Partner stehen in umgekehrter Position zueinander	z.B. Tori: Vorderer Fuß rechts Uke: Vorderer Fuß links
逆		Gyaku	Umgekehrt		
半立	<u>Handachi</u>		Halb Stehen (Halber Stand)	Ein Partner steht und ein Partner sitzt.	Uke steht, Tori sitzt
		<i>Dachi</i>			<i>Siehe Tachi:</i>  <i>Tachi wird zum Dachi aufgrund von einer japanischen Besonderheit namens „rendaku“. Dabei wird bei Zusammenfügen der Wortteile der erste Konsonant des zweiten Wortteils stimmhaft ausgesprochen = T wird zu D.</i>
半身半立	<u>Hanmi handachi</u>		Mit halbem Körper halb Stehen	Beide Partner positionieren eine Körperseite nach vorne und eine Körperseite nach hinten (Siehe Han-Mi), wobei Uke steht und Tori sitzt.	

# Aikido-Wörterbuch für die grundlegende Praxis

Übersetzungsversuch mit Erläuterung der Aikido-Begriffe zur praktischen Anwendung in der Übung



## 3.2 Angriffe / Griffe

Japanisch	Romaji	Romaji - Zusammensetzung	Übersetzung	Bedeutung im Aikido	Erläuterung
正面打	Shōmen uchi		Schlag von Vorne zum Gesicht	Schlag von Vorne mit einer Handkante zum Gesicht (oder zum Stirn)	Der Schlag mit der Handkante erfolgt von Vorne zum Gesicht oder zum Stirn mit der Intention von oben nach vorne und nicht z.B. von oben nach unten.
正面		Shōmen	Vorne		<i>Sho und Men ist nicht direkt trennbar, da sonst die Übersetzung als „Vorne“ kaum zu erkennen ist. Der Wortteil Men jedoch ist für die Bedeutung sehr wichtig, da dieser als Gesicht übersetzt werden kann.</i>
打		Uchi	Schlag/Hieb		
横面打	<u>Yokomen uchi</u>		Schlag seitlich zum Gesicht	Seitlicher Schlag zum Gesicht oder zur Schläfe	Der Schlag mit der Handkante erfolgt seitlich zum Gesicht oder zur Schläfe mit der Intention von oben seitlich nach vorne und nicht z.B. von oben seitlich nach unten zu schlagen.
突	Tsuki		Stoß	Stoßender Schlag mit der Faust	
片手取	Katate dori		Nehmen einer Hand	Eine Hand mit einer Hand greifen (Hand nehmen)	

# Aikido-Wörterbuch für die grundlegende Praxis



Übersetzungsversuch mit Erläuterung der Aikido-Begriffe zur praktischen Anwendung in der Übung

Japanisch	Romaji	Romaji - Zusammensetzung	Übersetzung	Bedeutung im Aikido	Erläuterung
片		Kata	Eine		
手		Te	Hand		
取		Dori	Nehmen, Wegnahme		Nomen Tori kann sowohl als Abnehmer eines Angriffs, als auch z.B. als Nehmen übersetzt werden.  <i>Dori entsteht aus Tori aufgrund von „rendaku“ (Siehe 1.1 Hinweise zur Lesung der Begriffe)</i>
両手取	Ryōte dori		Beide Hände nehmen	Greifen beider Hände mit beiden Händen	
両		Ryō	Beide		
諸手取	Morote dori		Mit beiden (mehreren / zusammen) Händen nehmen	Griff einer Hand mit beiden Händen	Mit der Übersetzung von moro als „zusammen“ könnte das Verständnis über die Benutzung der beiden Hände als Einheit (zusammen) für den Griff eines Hands herbeigeleitet werden. Damit ist der Unterschied zu Ryōte dori vllt. etwas klarer, bei welchem die beiden Hände getrennte Hände greifen.
諸		Moro	Mehrere / Zusammen		

# Aikido-Wörterbuch für die grundlegende Praxis



Übersetzungsversuch mit Erläuterung der Aikido-Begriffe zur praktischen Anwendung in der Übung

Japanisch	Romaji	Romaji - Zusammensetzung	Übersetzung	Bedeutung im Aikido	Erläuterung
肩取	Kata <u>dori</u>		Schulter nehmen	Greifen einer Schulter mit einer Hand	
肩		Kata	Schulter		
後両手取	<u>Ushiro ryōte dori</u>		Nehmen beider Hände von Hinten	Greifen beider Hände mit beiden Händen von Hinten (aus dem Rücken)	
二人掛	Futari gake		Mit 2x Personen belegen	Angreifen mit zwei Personen oder Ausführen der Techniken mit 2x Personen als Angreifer	
二人		Futari	Zwei Personen		
掛		Gake			<i>(Suffix zum Aufzählen der Personenbelegung)</i>
多人数掛	Taninzū <u>gake</u>		Mit vielen Personen belegen	Angreifen mit vielen Personen oder Ausführen der Techniken mit vielen Personen als Angreifer	
多人数		Taninzū	Viele Personen		

# Aikido-Wörterbuch für die grundlegende Praxis

Übersetzungsversuch mit Erläuterung der Aikido-Begriffe zur praktischen Anwendung in der Übung



## 3.3 Techniken

Japanisch	Romaji	Romaji - Zusammensetzung	Übersetzung	Bedeutung im Aikido	Erläuterung
一教	Ikkyō		Erste Lehre	Erster Hebel	<i>(Zur Lesung des Begriffs siehe 1.1 Hinweise zur Lesung der Begriffe)</i>
一		Ichi	Eins		
教		Kyō	Lehre		
二教	Nikyō		Zweite Lehre	Zweiter Hebel	
二		Ni	Zwei		
三教	Sankyō		Dritte Lehre	Dritter Hebel	
三		San	Drei		
四教	Yonkyō		Vierte Lehre	Vierter Hebel	
四		Yon	Vier		<i>Kun-Lesung (japanisch)</i>
五教	Gokyō		Fünfte Lehre	Fünfter Hebel	
五		Go	Fünf		
四方投げ	Shihō nage		Vier Richtungen Wurf	Ein Wurf über den Hebel am Handgelenk oder Ellenbogen in eine der vier Himmelsrichtungen	Die vier Richtungen sind Nord, Süd, Ost und West. Damit ist gemeint, dass die Bewegung in alle Richtungen ausgeführt werden kann.
四		Shi	Vier		<i>On-Lesung (sino-japanisch)</i>
方		Hō	Richtung		

# Aikido-Wörterbuch für die grundlegende Praxis



Übersetzungsversuch mit Erläuterung der Aikido-Begriffe zur praktischen Anwendung in der Übung

Japanisch	Romaji	Romaji - Zusammensetzung	Übersetzung	Bedeutung im Aikido	Erläuterung
投げ		Nage	Wurf		
入身投げ	<u>Irimi nage</u>		Eintretender Wurf	Ein Wurf, welcher mit schneidender Bewegung durch Eintreten in die Positionslücke des Angreifers ausgeführt wird	Siehe Irimi
小手返し	<u>Kote gaeshi</u>		Umdrehung des Unterarms	Drehen der Hand oder des Unterarms in die Hebelwirkung, um den Angreifer zum Fall zu bringen	
小		<u>Kote</u>	Unterarm		
返し		Gaeshi	Umdrehung		
回転投げ	<u>Kaiten nage</u>		Rotierender Wurf	Durch rotierende Bewegung den Angreifer werfen	
回転		Kaiten	Rotation		
天地投げ	<u>Tenchi nage</u>		Himmel-Erde-Wurf	Werfen des Angreifers durch Führen einer gegriffenen Hand zum Himmel und einer gegriffenen Hand zur Erde	Werfen des Angreifers durch Spalten der Angriffsenergie zum Himmel und zur Erde
天		Ten	Himmel		
地		Chi	Erde		
自由技	<u>Jiyū waza</u>		Freie Technik	Ausführen einer beliebigen Technik	
自由		Jiyū	Freiheit, Ungebundenheit		
呼吸法	<u>Kokyū hō</u>		Atmungsmethode	Bewegen des Angreifers oder Umleiten der Angriffsenergie durch Koordinieren eigener	

# Aikido-Wörterbuch für die grundlegende Praxis



Übersetzungsversuch mit Erläuterung der Aikido-Begriffe zur praktischen Anwendung in der Übung

Japanisch	Romaji	Romaji - Zusammensetzung	Übersetzung	Bedeutung im Aikido	Erläuterung
				Körperbewegungen mit konzentrierter Atmungstechnik.	
呼吸		Kokyū	Atmung		
法		Hō	Methode		
短刀取	Tantō <u>dori</u>		Wegnahme des Messers	Entwaffnen des Messers	
短刀		Tantō	Messer / kurzer Schwert		
太刀取	Tachi <u>dori</u>		Wegnahme des Schwertes	Entwaffnen des Schwertes	
太刀		Tachi	Langes Schwert		
杖取	Jō <u>dori</u>		Wegnahme des Stockes	Entwaffnen des Stockes	
杖		Jō	Stock		

# Aikido-Wörterbuch für die grundlegende Praxis

Übersetzungsversuch mit Erläuterung der Aikido-Begriffe zur praktischen Anwendung in der Übung



Autor: Alexander Ertis

© 2024

Dieses Dokument darf für persönliche Verwendung und Verteilung innerhalb der Übungsgemeinschaft vervielfältigt werden, solange es nicht verändert oder zum Verkauf angeboten wird. Bei Fragen zu diesen Rechten oder weiteren, mit diesem Dokument verbundenen Anliegen kann der Autor über die e-mail-Adresse [aikido@shingitai-dojo.de](mailto:aikido@shingitai-dojo.de) kontaktiert werden.





## 4 Anhang: Grundprinzipien

合気

### **Aiki**

kann mit Verbinden / Verschmelzen mit der Energie übersetzt werden.

Aiki (合気) ist das Kern-Prinzip des Aikido und wird sowohl auf der physischen, als auch auf der geistigen und spirituellen Ebene umgesetzt. Das Gefühl für Aiki entwickelt sich kontinuierlich während der gesamten Aikido-Praxis und findet damit universelle Verwendung in allen Lebenssituationen.

---

結び

### **Musubi**

wird übersetzt mit Kontakt / Verbindung.

Musubi entsteht sobald die Aufnahme des Angriffs/Griffs erfolgt und physische und energetische Verbindung hergestellt wird. Dieser Kern-Prinzip ermöglicht die Ausführung der Aikido-Techniken und eine harmonische Bewegung. Um Musubi körperlich effektiv zu praktizieren, d.h. die Verbindung mit dem physischen Kontakt kontinuierlich beizubehalten, müssen die Körperbewegungen weich und fließend erfolgen. Auf diese Weise entsteht das Prinzip des Aiki (合気) oder auch Ki Musubi (気結び).

---

# Aikido-Wörterbuch für die grundlegende Praxis

Übersetzungsversuch mit Erläuterung der Aikido-Begriffe zur praktischen Anwendung in der Übung



気結び

## **Ki musubi**

ist die Zusammensetzung aus dem Begriff Ki (Energie) und Musubi (Kontakt / Verbindung).

Ki Musubi widerspiegelt das Prinzip des Aiki (合気) und entsteht aus der Verbindung mit Bewegungsenergie und aus der spirituellen und geistigen Aktivität.

---

入り身

## **Irimi**

wird übersetzt mit Eintreten in den Körper / in die Position.

Eintreten in den Angriff / Technik bzw. in die Position des Körpers. Eintreten erfolgt während des entgegenkommenden Angriffs oder beim Ausführen der Technik, wobei die Technik selbst direkt in Richtung des Angreifers (Empfängers der Technik) ausgeführt wird und damit in die Position des Körpers (vom Angreifer) eingetreten wird.

---

転換

## **Tenkan**

wird übersetzt mit Umleiten / Seitenwechsel.

Sich drehen und Position wechseln. Durch Drehung des eigenen Körpers um 180° die Position wechseln und den Angriff umleiten.



表

## **Omote**

wird übersetzt mit Vorderseite.

Ausführung der Techniken vor dem Körper des Uke (Angreifer/Empfänger der Technik/Ausführender des Angriffs). Tori (Verteidiger/Empfänger des Angriffs/Ausführender der Technik) bewegt sich vor dem Körper des Uke.

---

裏

## **Ura**

wird übersetzt mit Rückseite.

Ausführung der Techniken hinter dem Körper des Uke (Angreifer/Empfänger der Technik/Ausführender des Angriffs). Tori (Verteidiger/Empfänger des Angriffs/Ausführender der Technik) bewegt sich im Rücken des Uke.

---

体捌き

## **Tai Sabaki**

wird übersetzt mit Handeln mit dem Körper.

Handeln mit dem Körper durch Drehen des Körpers oder Verändern der Körperposition, um den Angriff zu kontrollieren oder Technik auszuführen. Durch Eintreten (Irimi) in den Angriff oder Umleiten (Tenkan) des Angriffs die Körperposition zu ändern, um z.B. eine Technik auszuführen. Die Bewegung erfolgt als Reaktion auf den schlagenden bzw. stoßenden Angriff. Tai Sabaki ist besonders für die Bewegungskoordination wichtig, da durch die Art der Umsetzung (z.B. Drehung, Gewichtsverlagerung, Entspannung, Dehnung) unterschiedlichste Abläufe geschaffen werden können. Von Tai Sabaki hängen die Art der Aufnahme des Angriffs, die Ausführung des Angriffs, Kuzushi (aus dem Gleichgewicht bringen) und viele andere Prinzipien und Funktionen ab.



当て身

## **Atemi**

wird übersetzt mit Treffen/Schlagen den Körper.

Hingebungsvolles Andeuten eines Schlages am Körper, um die Konzentration des Angreifers zu stören und ihn abzulenken oder aus Gleichgewicht zu bringen. Im Aikido wird Atemi hauptsächlich dazu eingesetzt, um den Übergang in einer Techniksequenz von einer Phase oder Bewegung in die andere fließend und kontrolliert zu realisieren. Der eigentliche Schlag wird grundsätzlich vermieden und dafür ein weiteres technisches Element angesetzt, um den Angreifer kampfunfähig zu machen.

---

崩し

## **Kuzushi**

wird übersetzt mit aus dem Gleichgewicht bringen.

Bei der Umsetzung des Kuzushi wird der Gegner anhand körperlichen Bewegungskoordination (Tai Sabaki) oder auch durch Atemi aus dem Gleichgewicht gebracht und dadurch Kampfunfähig gemacht. Durch Kuzushi wird der Angreifer in die Leere geführt und eine fließende und bewegungsorientierte Ausführung der Technik ermöglicht.

---

間合い

## **Maai**

wird übersetzt mit Distanz / Intervall.

Dieses Prinzip bezieht sich auf die Distanz zum Gegner. Maai entsteht aus der intuitiven Handlung, welche körperliche und geistige Interaktion voraussetzt. Das Gefühl für Maai wird besonders durch den geistigen Zustand beeinflusst.

# Aikido-Wörterbuch für die grundlegende Praxis

Übersetzungsversuch mit Erläuterung der Aikido-Begriffe zur praktischen Anwendung in der Übung



受身

## Ukemi

wird übersetzt mit Empfangen des Körpers / Empfangen mit dem Körper.

Die Fallschule und die Kunst aufmerksam und verbleibend (Zanshin) gegenüber dem Partner (Gegner) zu sein. Eine besondere Bedeutung wird diesem Prinzip nahegelegt. Man lernt dabei sowohl zu Rollen und zu Fallen als auch geistigen und physischen Kontakt zum Partner beizubehalten. Um gute Resultate zu erzielen, wird an einer mit Energie erfüllten und gleichzeitig weichen Körperhaltung gearbeitet.

Kisaburo Osawa Shihan:

*"Ukemi is to feel the technique of your partner and detect where they are trying to drop you"*

Nobuyuki Watanabe Shihan:

*"It is training in feeling and detecting a sense of your partner at the time."*