

1. Inhoud

1.	Basisbegrippen	1
2.	Houding & Positie	1
3.	Richting	2
4.	'Warming-up' en basisoefeningen	2
5.	Lichaamsdelen	2
6.	Ontvangen van de techniek	2
7.	Lichaamsbewegingen	2
8.	Aanvalsvormen	3
9.	Wijze van vastpakken van partner	3
10.	Technieken	3
11.	Wapens	4
12.	Kleding	4
13.	Dojo	4
14.	Uitspraken, opdrachten	5
15.	Graden, titels	5
16.	Achtergrondbegrippen	5

2. Basisbegrippen

Ai	合	harmonie
Ki	氣	levensenergie, innerlijke kracht
Do	道	de weg, methode
Aikidô	合気道	gelijkschakelen + innerlijke kracht + weg
Keiko	稽古	denkend leren + oud (training in krijgskunst)
Hara		buik, centrum
Ki ai		schreeuw vanuit hara
Kokyu		ademhalingskracht
Uke	受け	ontvanger; degene die de techniek ontvangt
Tori, nage	取り	nemer/genomene, werper, degene die de techniek maakt
Waza	技	techniek
Uchi		binnen
Soto		buiten

3. Houding & Positie

Kamae		lichaamshouding
Dachi		stand
Hanmi	半身	half + lichaam; stand
Ai hanmi		gelijke stand (met partner)
Gyaku hanmi		ongelijke stand, spiegelbeeld stand
Ma ai	間合い	ruimte, interval + gelijkschakelen; basisafstand
Kuzushi	崩し	breken, naar beneden halen; evenwicht storen
Kiza		zittende houding met tenen in de mat
Seiza		zittende positie
Shikkô	膝行	knieën + wandelen; lopen op de knie
Suwari waza	座り技	zittende + techniek (beide partners zitten)
Zagi	座技	zitten + techniek (syn. suwariwaza)
Tachi waza	立ち技	staande + techniek (beide partners staan)
Hanmi handachi Waza	半身半立ち技	half lichaam + half staan (tori zittend, uke staad)

4. Richting

Omote	表	voorzijde voorlangs
Ura	裏	achterzijde achterlangs
Sokumen		zijwaarts
Mae		voor
Ushiro		achter, van achteren
Yoko		zij
Jodan		hoog, alles boven de schouders
Chudan		midden, tussen schouders en band (obi)
Gedan		laag, beneden de band (obi)

5. 'Warming-up' en basisoefeningen

Aiki taiso		warming-up
Taiso		basisoefening
Kata		oefening bestaande uit gestileerde bewegingen
Furitama		handen schudden na torifune
Torifune		roei oefening
Junbi undo		voorbereidende oefeningen
Junbo taiso		warming-up
Haishin undo		strekken van de rug (met partner)
Ikkyo undo		ikkyo basisoefening

6. Lichaamsdelen

Ashi		been, voet
Hiji		elleboog
Hiza		knie
Kata		schouder
Kote		pols
Koshi		heupen
Tai		lichaam
Te		hand
Te gatana		buitenkant van de hand, snijkant

7. Ontvangen van de techniek

Ukemi	受身	ontvangen + lichaam ;het ontvangen van de techniek, valbreken
Mai ukemi	前受身	voorwaarts + ukemi ;voorwaartse val
Ushiro ukemi	後ろ受身	achterwaarts + ukemi ;achterwaartse val
Yoko ukemi		zijwaartse val
Chokuto		val op de plaats met afslaan ukemi
Kaiten (ukemi)		rollend (valbreken)
Tobi ukemi	飛び受身	vliegen + ukemi ;vrije val

8. Lichaamsbewegingen

Tai sabaki		lichaamsbeweging, basis van technieken
Irimi	入身	ingående beweging, instappen
Tenkan		draaiende beweging, wegdraaiend
Irimi tenkan		instappen en wegdraaien
Tenkai		draai om zonder stap
Kaiten		stap in, draai om, irimi + tenkai
Uchi irimi		voorlangs ingaan
Uchi kaiten		binnendoor ingaan
Suburi	素振り	realistische oefening met wapens ;bokkenoefening zonder partner
Shiho giri		vier-hoeken zwaardslag
Happo giri		acht-hoeken zwaardslag

9. Aanvalsvormen

Uchi		slag
shômen uchi	正面 打ち	voorkant + slag; rechtstreekse slag naar het midden van het voorhoofd
Yokomen uchi	横面 打ち	zijkant + uchi ;cirkelslag naar zijkant van partner's hoofd
Tsuki ('tskie')	突き	stoot (vuiststoot)
Mune tsuki		vuiststoot naar middenrif
Furi tsuki		upper cut
Atemi	当て身	hard raken + lichaam; schijnaanval
Mae giri		voorwaartse trap
Ushiro giri		achterwaartse trap
Yoko giri		zijwaartse trap
Mawashi giri		ronde trap
Tanto dori		aanval met mes
Tachi dori		aanval met zwaard (bokken)
Futari gake	二人 掛け	twee personen + eraan vast; twee aanvallers
Futari dori		twee aanvallers grijpen polsen
sannin gake	三人 掛け	drie personen + gake

10.

Wijze van vastpakken van partner

Dori		vastpakken
Eri dori	襟 取り	kraag + dori ;greep met een hand in nek kraag
Kata dori	肩 取り	schouder + dori; schoudergreep met een hand
ryôkata dori	両肩 取り	(beide + schouders) + dori
Kata te dori	片手 取り	(enkel + hand) + genomen; polsgreep met een hand
(Gyaku hanmi)katate dori	逆半身片手取り	tegengesteld +hanmi katate dori (spiegelstand)
kôsa dori	交差取り	gekruisd + dori (=de oude "ai hanmi katate dori")
kubishime	首締め	(keel + vastgrijpen)
Ushiro kubi shime	een hand grijpt pols van achteren andere hand grijpt revers in wurggreep	
Morote dori	諸手 取り	(beide + hand) + dori (= de oude ryô katate dori);greep met twee handen op één pols
Mune daki shime	met een hand een pols pakken en met de andere hand wurggreep van achteren	
Muna dori	胸 取り	borst + dori; greep aan revers
ryôte dori	両手 取り	(beide + handen) + dori; greep met twee handen op twee polsen
Sode dori	袖 取り	mouw + dori; greep aan elleboog-mouw (met een hand)
Hiji dori	肘 取り	elleboog + dori; greep aan de elleboog
ushiro ryôte dori	後ろ両手取り	achterwaarts + ryôte + dori ;greep van achteren aan polsen
ushiro ryôkata dori	後ろ両肩取り	achterwaarts + ryôkata + dori
kata dori men uchi	肩取り面打ち	kata + dori + (oppervlak, zijde + slag)

11.

Technieken

Nage		worp, werpen (lett. 'Leiden')
Ikkyo	一教	eerste + les, onderwezene; eerste techniek, armdraai
Nikyo	二教	tweede + kyô; tweede techniek, polsklem
Sankyo	三教	derde + kyô; derde techniek, pols verdraaiing
Yonkyo	四教	vierde + kyô; vierde techniek, polsdraai naar beneden
Gokyo	五教	vijfde + kyô;5e techniek (tegen mes)
aiki otoshi	合気 落とし	aiki + laten vallen
Rokkyu, Udehishigi, Hijikime	肘 極め	elleboog + uitstrekken, tot uiterste gaan;6e techniek, elleboogklem
ude kime	腕 極め	arm + kime;
Irimi	入身	binnengaan + lichaam; ingaande worp (hand in nek)
Juji nage		werptechniek waarbij uke's ellebogen gekruist worden
jûji garami	十字 絡み	kruis (teken tien) + verbinden
kaiten nage (uchi)	回転 投げ「内」	(draaien + wisselen) + worp (binnen); raddraai worp binnenlangs gedraaid wordt

kaiten nage (soto)	回転 投げ「外」	kaiten + nage (buiten); werptechniek waarbij uke buitenlangs gedraaid wordt
kiri otoshi	切り 落とし	snijden + otoshi (laten vallen)
kokyû hô	呼吸 法	(uitademen + inademen) + wijze, manier
Soto kaiten kokyu nage		raddraai ademhalingsworp buitenlangs
Koshi nage	腰 投げ	heup + nage; heupworp
Kote gaeshi	小手 返し	hand, voorarm + terugbrengen; werptechniek met pols naar buiten draaien
kokyû nage	呼吸 投げ	kokyû + nage;basiswerptechniek, alg. Alle worptechnieken
Shihônage	四方 投げ	(vier + richtingen) + nage;vier-hoekenworp
Sumi otoshi		hoekworp
Tenshi nage	天地 投げ	(hemel + aarde) + nage;hemel en aarde-worp
Udegarami nage		arm-kruisworp
Uchi kaiten sankyo		binnenlangs partner, dan sankyo
jiyû waza	自由 技	vrij + waza; vrije toepassing van technieken
Henka waza	変化 技	verandering + waza ;gevarieerde technieken
Kaeshi waza	返し 技	terugbrengen + waza ;overnametechnieken
tantô dori	短刀 取り	(kort + mes, zwaard) + genomen
jô dori	杖 取り	stok + dori
tachi dori	太刀 取り	gebogen mes, zwaard + dori
katame waza	固め 技	vastmaken + techniek
Randori	乱取り	Vrije oefening

12.

Bo
Bokken
Jo
Katana, Ken
Iaito
Naginata
Shoto
Tanto

Wapens

木剣
杖
刀, 剣
居合刀

短刀

lange staaf
hout + zwaard, sabel; houten zwaard
stok 128cm
Japans zwaard
Japans oefenzwaard
Japanse hellebaard
Japans kort zwaard
kort + mes, zwaardmes

13.

Gi, keikogi; dôgi
Shitagi
Uwagi
Obi
kuro obi
shiro obi
Hakama
Kimono
Zori

Kleding

胴着・胴衣
下着
上着
帯
黒帯
白帯
袴
着物
slippers

torso + kledij · torso + kleed; trainingspak
onder + kledij (vest dôgi)
boven + kledij (broek dôgi)
gordel, band
zwart + gordel
wit + gordel
broekrok

14.

Dojo
Tatami
Kamiza
Shomiza
Joseki
Shimoeseki
Ritsurei
Zarei

Dojo

道場
畳
上座

trainingsplaats voor krijgskunsten
mat
hoge kant van de mat
lage kant van de mat
hoge zijkant van de mat
lage zijkant van de mat
staande buiging
zittende buiging

15.

Rei	礼	buiging, dank.
Onegaishimasu	お願いします	ik verzoek u
arigato gozaimashita	有難うございました	Ik dank u (voor iets dat beëindigd is)
arigatôgozaimasu	有り難うございます	ik dank u (voor iets dat nog bezig is)
Domo arigato gozai mashita	どうも有難う ございました	dank je/dank u wel
Hai	はい	ja
(hai) dozo		ga je gang!
Yame		stop (en ga aan de kant zitten)

Uitspraken, opdrachten

16.

Dan	段	graad
Kyu		klas, 'ondergraad'
Shodan, Nidan, Sandan, Yondan		初段, 二段,
三段, 四段	houder van 1ste, 2de, 3de, 4de dan .	
Yudansha		aikidoka met dangraad
Sensei	先生	leraar
Ôsensei	大先生	groot + leraar
Kaiso	開祖	ontsluiten + voorouder (syn. ôsensei)
Dôshu	道主	weg + heer, meester (titel opvolger ôsensei)
Shihan		meester

Graden, titels

17.

Aikidoka	合気道家	Persoon die Aikido beoefent
Aiki jutsu	合気術	oude krijgstechnieken gebaseerd op het principe van coördinatie tussen aanval en verdediging
Aiki budo	合気武道	oudere vorm van aikido
Aiki jo	合気杖	wapensysteem met stok gebaseerd op aikido
Aiki ken	合気剣	wapensysteem met houten zwaard gebaseerd op aikido
Bu	武	krijgskunst(en)
Bujutsu	武術	krijgskunsten
Bushi	武士	krijger
Daito ryu		ongewapende krijgstechniek, 'voorloper' van aikido
Jujutsu	柔術	ongewapende krijgstechniek
Judo	柔道	“de weg van soepelheid”
Iajutsu	居合術	oude krijgskunst gebaseerd op het trekken van het zwaard
Iaido	居合道	de 'weg' van het trekken van het zwaard
Kara te do	空手道	weg van de lege hand'
Kendo	剣道	Japanse zwaardkunst
Kenjutsu	剣術	Japanse zwaardtechniek
Kyudo	弓道	Tantojutsu
techniek van het mesvechten		
Samurai		krijger, militair in Japanse feodale periode
Deshi		leerling
Uchi deshi		inwonende leerling
Sempai	先輩	oudere leerling (t.o.v. Kohai)
Kohai	後輩	jongere leerling (t.o.v. Sempai)

Met dank aan Robin voor de Kanji en de woordelijke vertalingen

Achtergrondbegrippen