



Woordenlijst Aikido

Algemeen	
Za-rei	Groeten vanuit seiza
Ritsu-rei	Staande groeten
Arigato-gozaïmasu	Dank u wel
Domo arigato-gozaïmashita	Dank u wel (beleefde vorm)
Onegai-shimasu	Alstublieft (als je iets krijgt)
Dozo	Alstublieft (als je iets geeft)
Uke	Aanvaller (letterlijk de ontvanger)
Tori	Verdediger (uitvoerder van de techniek)
Ma-ai	De juiste afstand tussen jou en je partner(s)
Zanshin	Na voltooiën van de techniek blijft de aandacht naar de oefenpartner en de omgeving gericht
Te-gatana	Mes hand
Happo-giri	“snijden” in acht richtingen (vlgs de acht windrichtingen)
Happo-gan	“oog” dat in acht (dat in alle) richtingen tegelijk kijkt (zie zanshin)
Jo-dan	Hoog (alles boven de schouders)
Chu-dan	Midden (alles tussen de schouders en de heupen)
Ge-dan	Laag (alles beneden de heupen)
Keiko	Trainen / oefenen
Keiko-gi	Trainingskleding (bv judopak)
Gakari-keiko	Trainen in groepjes
Morikai	Oefening nogmaals doen
Kotae	Wisselen (tore en uke)
Aite-kaite	Andere partner zoeken
Hantea	Andere hand gebruiken
Jame	Stop
Jiyu-waza	Vrij in toepassen van technieken bij aanvallen
Suwote	Gaan zitten
Swatte	“ga zitten”
Tatte	“sta op”
Obi	Band
Do-gi	Keiko-gi
Hara	Buik
Tanden	Centrum van het lichaam en het universum (dit is een punt in het lichaam, drie vingerbreedtes onder de navel, midden tussen buik en rug)
Kikai tanden	Zee of bron van “KI” (die stroomt vanuit de “tanden”)

Houding	
Seiza	Zitten (door de knieën zakken en zitten op je onderbenen)
Okiza	Seiza met de tenen in de mat geplant
Sonkyo	Op de hurken zitten
Kamae	Lichaamshouding / basisstand
Ura sankaku	“driehoekstand” van de voeten, ½ lichaam (hito-e-mi)
Migi-hanmi	Rechtsvoor staan
Hidari-hanmi	Linksvoor staan
Ai-hanmi / Kosa dori	Beide linksvoor, of beide rechtsvoor
Gyaku-hanmi	De een linksvoor, de ander rechtsvoor / spiegelbeeld
Suwari-waza	Zittende technieken
Tachi-waza	Staande technieken
Hanmi-handachi-waza	Een zittend en de ander staand

Vallen en rollen	
Ukemi	Val breken
Mae choku-to ukemi	Voorover vallen (spreek uit als: maai tsjoktoe oekemie)
Yoko choku-to ukemi	Zijwaarts vallen
Ushiro choku-to ukemi	Achterwaarts vallen
Mae kaiten ukemi	Voorwaarts rollen
Yoko kaiten ukemi	Zijwaarts rollen
Ushiro kaiten ukemi	Achterwaarts rollen
Nage	Werpen (letterlijk)

Bewegingen	
Irimi	Ingaande beweging (instappen van tori)
Tenkan	Uitgaande beweging (wegdraaien van tori)
Ashi-sabaki	Voeten verplaatsen
Ayumi-ashi / Irimi ashi	Lopen
Tsugi-ashi	Voorste voet voorwaarts, achterste voet sluit aan
Tai-sabaki	Het lichaam bewegen / lichaam draaien
Tai-sabaki irimi / Soto tenkan	Een voorwaartse, “ingaaende” beweging
Tai-sabaki tenkan / Uchi tenkan	Ruggelings wegdraaien, rondom de voorwaarts geplaatste voet
(Tai-sabaki) irimi tenkan	Een stap voorwaarts gevolgd door wegdraaien
Shikko	Op je knieën voortbewegen
Omote-waza	Techniek aan voorzijde lichaam van uke
Sokumen-waza	Techniek met zijwaartse benadering van uke
Ura-waza	Techniek naar achterzijde van lichaam uke

Aanvalsvormen	
Shomen-uchi	Slag van boven naar beneden, gericht op het hoofd van de oefenpartner
Yokomen-uchi	Als shomen-uchi, maar nu in een schuin van boven komende beweging, gericht op de slaap van de oefenpartner
Tsuki	Stoot (spreek uit als tskie)
Mae-giri	Schop recht vooruit
Furi-tsuki	“uppercut”

Wijze van vastpakken van de partner	
Katate dori	Een hand is vastgepakt
Ryote dori	Twee handen zijn vastgepakt
Katate dori Ryote mochi	Een hand is door twee handen vastgepakt
Morote dori	Idem
Ryo-kata dori	Twee schouders vastgepakt
Kata dori	Een schouder vastgepakt
Muni dori	Borst vastgepakt (twee revers)
Sode dori	Mouw vastgepakt
Ushiro	Achterwaarts (bijv. “ushiro ryote dori”)
Ushiro eri-tori ude osae	Kraag en arm van achteren vastgegrepen
Ushiro kubi-shime ude osae	Van achteren, verwurging en arm vastgegrepen

Kokyu	
Kokyu-ho	Letterlijk “ademmethode”
Kokyu-ryoku	“ademkracht”
Kokyu-ryoku-no-yoshei-ho	“ademkracht” oefening (zonder werpen)

Warming up	
Tori-fune (of Funakogi undo)	“boot roei oefening”
Furitama	KI bundelen in de “handen”
Haisin undo	Rug strek oefening
Tekubi kansatsu juhan-ho	Polsgewricht oefeningen
Kote-mawashi-ho	Hand naar binnen vouwen oefening
Kote-gaeshi-ho	Hand naar buiten vouwen oefening
Kote-hineri-ho	Pols wringen (torderen, sankyo)
Tekubi shindo	Krachtig schudden van de handen (stimuleren capillaire bloedvaten)

Fixaties	
Ikkyo	Arm fixatie
Nikyo	Pols klem
Sankyo	Pols fixatie
Yonkyo	Onderarm fixatie
Gokyo	Arm klem voor mes aanval

Wapens	
Bokken	Houten zwaard
Jo	Stok (speer)
Tanto	Houten dolk

Tellen		
		Spreek uit als:
Een	Ichi	ietsj
Twee	Ni	nie
Drie	San	san
Vier	Shi	sjie
Vijf	Go	ko
Zes	Roku	rok
Zeven	Shichi	sjietsi
Acht	Hachi	hadzj
Negen	Ku	koe
Tien	Ju	dzjoe
Elf	Ju ichi	
Twaalf	Ju ni	
Dertien	Ju san	
Veertien	Ju yon	
Vijftien	Ju go	
Zestien	Ju roku	
Zeventien	Ju shichi	
Achttien	Ju hachi	
Negentien	Ju ku	
Twintig	Niju	

Op onze website kun je luisteren naar de uitspraak van het tellen 1 t/m 10:

<http://www.ryushinkan.nl/>