

# 合氣道 誠心館 道場 チューリッヒ

## Aikidō Seishinkan Dōjō Zürich

### Fachausdrücke

#### Grundhaltung (kihon shisei)

kamae	Grundhaltung (Körperhaltung) / Grundstellung
migi hanmi (no) kamae	Grundstellung, rechtes Bein vorn
hidari hanmi (no) kamae	Grundstellung, linkes Bein vorn
migi ai hanmi (no) kamae	gleiche Grundstellung von shite und uke (rechtes Bein vorn)
hidari ai hanmi (no) kamae	gleiche Grundstellung von shite und uke (linkes Bein vorn)
migi gyaku hanmi (no) kamae	gegensätzliche Grundstellung von shite (rechtes Bein vorn) und uke (linkes Bein vorn)
hidari gyaku hanmi (no) kamae	gegensätzliche Grundstellung von shite (linkes Bein vorn) und uke (rechtes Bein vorn)
anza	informelle Sitzposition mit gekreuzten Beinen (Schneidersitz)
seiza	formelle Sitzposition (Knie- / Fersensitz), Füße flach
kiza	formelle Sitzposition (Knie- / Fersensitz), Zehen aufgestellt, Fussballen am Boden

#### Grundbewegungen (kihon dōsa)

tai no henko (ichi / ni)	Änderung der Körperrichtung
hiriki no yōsei (ichi / ni)	Übung zur Entwicklung von Ellbogenkraft
shūmatsu dōsa (ichi / ni)	Schlussübung (wird am Schluss einer Aikidō-Stunde ausgeführt)
tai no henko renzoku dōsa	tai no henko (ni) als fortlaufende Partnerübung
tai no henko kaiten dōsa	tai no henko (ni) als fortlaufende Partnerübung mit zusätzlicher Drehung (kaiten)
kihon dōsa renzoku	die sechs Grundbewegungen in einer Abfolge nacheinander ausgeführt
seiza-hō	(Lehr-) Methode des formellen Sitzens
kiritsu	aufstehen aus seiza, umgekehrte Reihenfolge von seiza-hō
shikkō-hō	Kniefang, die Methode sich gleitend auf den Knien fortzubewegen
suriashi	sich auf den Füßen (Fusssohlen) gleitend fortbewegen
shakko undō	Gleitschrittübung
irimi	direktes Eintreten
tenkan	indirektes Eintreten, durch eine Drehbewegung
kaiten	drehen / rotieren / wenden
soto kaiten	nach aussen drehen / wenden
uchi kaiten	nach innen drehen / wenden
sabaki	Bewegung
tai sabaki	Körper- / Ausweichbewegung
tenkan sabaki	Drehbewegung
soto sabaki	sich nach aussen bewegen
uchi sabaki	sich nach innen bewegen
hojo dōsa	zusätzliche Bewegung für ushiro waza Techniken

## Grundtechniken (kihon waza)

ikkajō osae	erste Kontrolle (Kontrolle über das Ellbogengelenk)
nikajō osae	zweite Kontrolle (Kontrolle über das fixierte Handgelenk)
sankajō osae	dritte Kontrolle (Kontrolle über Handgelenk, Ellbogen und Schulter)
yonkajō osae	vierte Kontrolle (Kontrolle über Schmerzpunkte am Handgelenk / Unterarm)
hijijime / hijishime	Ellbogenhebel
kote gaeshi	Handgelenk-Kipp-Wurf
shihō nage	Vier-Richtungs-Wurf
hijiate kokyū nage	Ellbogenschlag-Atemkraft (Timing)-Wurf
sokumen iriminage	Körpereingangswurf von der Seite
shōmen iriminage	Körpereingangswurf von vorne
tenchi nage	Himmel-Erde-Wurf
ude garami nage	Ellbogenhebel-Wurf
sumi otoshi	Ecken-Wurf
koshi nage	Hüft-Wurf
juji garami	Arm-Kreuz-Wurf
kaiten nage	Dreh-Rotations-Wurf
kokyū nage	Atemkraft (Timing)-Wurf
kokyū-hō	Methode zur Entwicklung von Atemkraft

## Klassifizierung der Techniken

tai jutsu	Körpertechniken (waffenlose Techniken)
suwari waza	sitzende Techniken (shite und uke sitzen in seiza)
hanmi handachi waza	«halb-stehende» Techniken (shite sitzt in seiza und uke steht)
tachi waza	stehende Techniken (shite und uke stehen)
nage waza	Wurftechniken
osae waza	Kontroll- / Festhaltetechniken
te waza	Handtechniken
atemi waza	Schlagtechniken
ushiro waza	Techniken von hinten
kihon waza	Grundtechniken
chūkyū waza	fliessende, halbschnelle Techniken
jiyū waza	freie Techniken
ōyō waza	Angewandte Techniken
goshin jutsu	Selbstverteidigungs Techniken
buki waza	Waffentechniken
tantō sōhō	Methode ein Messer zu führen, Partnerübung mit tantō (sitzend und stehend)
tantō dori	Verteidigung gegen Messerangriffe
ken sōhō	Methode ein Schwert zu führen (kihon dōsa mit bokken ausgeführt)
ken dori	Verteidigung gegen Schwertangriffe
jō dori	Verteidigung gegen Stockangriffe
jō nage	Werfen mit dem Stock
futari dori	Verteidigung gegen zwei Angreifer
san nin dori	Verteidigung gegen drei Angreifer
yo nin dori	Verteidigung gegen vier Angreifer
go nin dori	Verteidigung gegen fünf Angreifer

## Angriffsarten

katate mochi	Handgelenk mit einer Hand fassen
katate aya mochi	das diagonal gegenüber liegende Handgelenk mit einer Hand fassen
ryō katate mochi	Handgelenk mit beiden Händen fassen
ryōte mochi	beide Handgelenke fassen
hiji mochi	Ellbogen fassen
kata mochi	Schulter fassen
mune mochi	im Brustbereich fassen
ushiro ryōte mochi	von hinten beide Handgelenke fassen
ushiro ryōhiji mochi	von hinten beide Ellbogen fassen
ushiro ryōkata mochi	von hinten beide Schultern fassen
ushiro katate eri mochi	von hinten ein Handgelenk und den Kragen gleichzeitig fassen
ushiro eri mochi	von hinten den Kragen fassen
shōmen uchi	vertikaler Schlag von oben mit tegatana (Schwerthand) zum oberen Kopfbereich
yokomen uchi	seitlicher / diagonal Schlag mit tegatana (Schwerthand) zur Schläfe
shōmen tsuki	gerader Fauststoss zur Vorderseite des Körpers
chūdan tsuki	gerader Fauststoss zum Oberkörper
jōdan tsuki	gerader Fauststoss zum Kopf

## Fallschule (ukemi)

kōhō ukemi	rückwärts fallen
kōhō kaiten ukemi	rückwärts rollen
yoko ukemi	seitwärts fallen
zenpō ukemi	vorwärts fallen
zenpō kaiten ukemi	vorwärts rollen
zenpō hyaku ukemi	Überschlag nach vorne

## Waffen

jō	Holzstock (etwa 128 cm lang und 2.4 cm im Durchmesser)
bokken	Holzsword (Nachbildung eines katana / daitō)
tantō	Messer (im Training wird eine Holznachbildung verwendet)
katana / daitō	japanisches Langssword
wakizashi / shōtō	japanisches Kurzsword

## Teile des Körpers

ashi	Fuss / Bein
hiza	Knie
yubi	Finger / Zehe
te	Hand
kote / tekubi	Handgelenk
hiji	Ellbogen
kata	Schulter
koshi	Hüfte

eri	Nacken / Kragen
hara	Bauch / Abdomen
mune	Brust
kubi	Kopf
men	Gesicht
kuchi	Mund
hana	Nase
me	Auge
gedan	unterer Bereich (unterhalb der Gürtellinie bis zum Knie)
chūdan	mittlerer Bereich (Oberkörper zwischen Hals und Gürtellinie)
jōdan	oberer Bereich (Hals und Kopf)

## Bekleidung

dō-gi / keiko-gi	traditionelle Trainingsbekleidung bestehend aus Jacke, Hose und Gurt
uwagi	Jacke
zubon	Hose
obi	Gürtel
hakama	traditionelles japanisches Beinkleid / Hosenrock
zōri	traditionelle japanische Sandalen mit Zehenband
geta	traditionelle japanische Holzschuhe mit Zehenband

## Räumlichkeiten

dōjō	«Ort des Weges», Übungsraum für japanische budō Künste
hombu dōjō	Haupt- / Zentral-dōjō eines budō Stils
shōmen	Vorderseite des dōjō, an der sich die kamiza befindet
shimose	Eingangsseite des dōjō, dem shōmen gegenüber
fukosen	linke Seite des dōjō, von der Eingangsseite aus gesehen
shusen	rechte Seite des dōjō, von der Eingangsseite aus gesehen
joseki	obere Seite, Ehrenplatz für den Lehrer
shimoseki	untere Seite, Platz der Schüler gegenüber dem joseki
kamidana	shintoistischer Hausschrein
kamiza	Sitz der kami (Gottheiten), Ehrenplatz
tatami	trad. japanische Reisstrohmatten, im Training aus Voll-Schaumstoff-Verbund Tafeln

## Etikette

reigi / reiho / reishiki	Etikette / Verhaltensregeln
rei	formelle Verbeugung als japanischer Dankes- und Höflichkeitsausdruck
otagai ni rei	formelle gegenseitige Verbeugung
sensei ni rei	formelle Verbeugung vor dem Lehrer
shōmen ni rei / joseki ni rei	formelle Verbeugung zur Vorderseite (shōmen) bzw. zur oberen Seite (joseki)
za-rei	formelle Verbeugung im Sitzen (seiza)
tachi- / ritsu-rei	formelle Verbeugung im Stehen

## Titel und Positionen

kyū	Schülergrad (8. – 1. kyū)
mudansha	Träger eines kyū-Grades (eine Person ohne dan)
dan	Fortgeschrittener- / Meistergrad (1. – 10. dan)
yūdansha	Träger eines dan-Grades (eine Person mit dan)
deshi	Schüler
soto deshi	äusserer, nicht im dōjō lebender Schüler / ihm werden die äusseren Aspekte vermittelt
uchi deshi	innerer, im dōjō lebender Schüler / ihm werden die inneren Aspekte vermittelt
kōhai	jüngerer Schüler, in Bezug auf die Dauer seiner Mitgliedschaft in einer Organisation
senpai	älterer Schüler, in Bezug auf die Dauer seiner Mitgliedschaft in einer Organisation
shidōin	Assistenzlehrer / Instruktor
sensei	Lehrer (der früher geborene), wird auch für Ärzte, Politiker, Professoren etc. verwendet
o-sensei	grosser / ehrenwerter Lehrer, diese Bezeichnung ist nicht nur dem Aikidō vorbehalten
shihan	Lehrmeister / Experte
hanshi	Modell, Beispiel / Vorbild für die anderen / Lehrer der Lehrer
dōjō-chō	dōjō Leiter
kanchō	Leiter / Vorsteher einer Schule, eines Stils
sōke	Gründer / oberste Autorität einer Stilrichtung (z.B. Shioda Gōzō sōke)

## Prinzipien/Konzepte

riai	die Essenz / das Prinzip einer Technik
chūshin-ryoku	die Kraft aus der Mitte / aus dem Zentrum (Grundlage dafür ist kamae)
shūchū-ryoku	die Kraft / Energie auf einen Punkt konzentrieren (Grundlage dafür ist chūshin-ryoku)
kokyū-ryoku	Atemkraft (Grundlage dafür ist shūchū-ryoku)
awase	verbinden / begegnen
ki awase	der Energie (ki) des Partners begegnen und sich mit ihr verbinden
musubi	verknüpfen / vereinigen
ki musubi	die eigene Energie (ki) mit der des Partners verknüpfen / vereinigen
ki ai	fokussierte Kraft durch einen (Kampf-) Schrei oder Laut
atemi	die Anwendung eines Schlages oder Stosses auf empfindliche Körperstellen
metsubushi	ein Stoss / Schlag zwischen die Augen, dem Gegner die Augen schliessen
kuzushi	stören des Gleichgewichts, das Gleichgewicht des Partners brechen
metsuke	Augenkontakt, den Blick auf den Gegner richten ohne zu fokussieren
de-ai	Timing
ma-ai	der ideale Raum zwischen shite und uke (Kampfdistanz)
kanken	Intuition / Achtsamkeit
kime	entschlossenes / entscheidendes fokussieren
ichitaita	Einer gegen Mehrere
zanshin	verweilender Geist / verweilendes Herz, bleibende Aufmerksamkeit nach einer Technik
mushin	der ungehinderte / freie Geist
muga mushin	selbst- / ichloser, ungehinderter / freier Geist
fudōshin	unbeweglicher Geist
go no sen	späte Initiative, shite reagiert nach dem Moment des Angriffs von uke (reaktiv)
sen no sen	gleichzeitige Initiative, shite reagiert gleichzeitig auf den Angriff von uke (simultan)
sen-sen no sen	frühe Initiative, shite reagiert vor dem Angriff von uke (aktiv)
shu-ha-ri	die Technik / Lehre annehmen, von ihr abweichen, sie ablegen (Lernstufen im budō)

## Trainingsbegriffe

osu	traditioneller budō Gruss, Ausdruck der Entschlossenheit auszuhalten / zu erdulden
hai	Ja, ich bin einverstanden, ich habe verstanden
one gaeshi masu	Bitte um Belehrung bzw. zusammen zu trainieren
domo arigato gozai mashita	Vielen herzlichen Dank, sehr formelle / höfliche Danksagung
gomen nasai	entschuldigen Sie bitte / verzeihen Sie mir
dozo	Bitte / Aufforderung zum Üben
kyotsuke	Achtung! Aufmerksamkeit schenken
yoi	Vorbereitung, sich vorbereiten, eine Position einnehmen
hajime	Beginn einer Übung
yame	Beendigung einer Übung
te wo motsu	Aufforderung das Handgelenk/ die Handgelenke von shite zu fassen
onaji ku	Seitenwechsel (rechts / links)
kotai onaji ku / shite uke kotai	Rollen- / Seitenwechsel von shite und uke
mokuso	die Gedanken zum Verstummen bringen, eine Form der Meditation
gakari keiko	in Gruppen üben
hidari	links
migi	rechts
mae	vorne
ushiro	hinten
shite / tori / nage	der Technik Ausführende (Verteidiger)
uke	der Technik Empfangende (Angreifer)
ichi-Form / omote	Vorwärtsbewegung / Ausführung einer Technik bei der uke zieht
ni-Form / ura	Drehbewegung / Ausführung von Techniken bei denen uke drückt

## Allgemeine Begriffe

Aikibudō	so bezeichnete Ueshiba Morihei von 1925 – 1942 seine Kampfkunst, ab 1942 Aikidō
Aikidō	Weg der harmonisierenden (Lebens-) Kräfte (Übereinstimmend, Lebenskraft, Weg)
Aikidōka	Jemand der Aikidō betreibt (Jūdōka, Karateka, Kendōka)
Aikikai	Dachorganisation / Stiftung des Aikidō Stils der Ueshiba Familie
AYF	Aikidō Yōshinkan Foundation, ab 2008 Umbenennung von IYAF zu AYF
budō	Weg des Krieges, Oberbegriff japanischer Kampfkünste
budōka	Ausübender einer japanischen Kampfkunst (budō)
bushi	Krieger / samurai
daitō-ryū aiki-jūjutsu	Kampfkunst Stil der Takeda Familie dessen Traditionen bis ins 9. Jh. zurückreichen
Deguchi Ōnisaburō (1871 – 1948)	ōmoto-kyō Mitbegründer und spiritueller Lehrer von Ueshiba Morihei
embu	Vorführung / Demonstration
embu taikai	Vorführungs-Wettbewerb / Veranstaltung
IYAF	International Yōshinkan Aikidō Federation, 1990 von Shioda Gōzō gegründet
kami	im shintō (Shintoismus) verehrte japanische Gottheiten / Naturgeister / Seelen
kankeigo	Periode intensivem Training während der kältesten Jahreszeit
konban wa	«guten Abend!»
konnichi wa	«guten Tag!»
mitori keiko	«üben durch sehen», lernen durch beobachten einer Klasse / Lektion
ohayo gozaimasu	«guten Morgen!»
ōmoto-kyō	Neoschintoistische Religion Japans, durch Deguchi Ōnisaburō um 1900 mitbegründet

samurai	Angehöriger der japanischen Kriegerkaste
shintō (Shintoismus)	«Weg der Götter», alte japanische (Natur-) Religion
Shioda Gōzō (1915 – 1994)	Begründer des Yōshinkan Aikidō
shochugeiko	Periode intensivem Training während der wärmsten Jahreszeit
Takeda Sōkaku (1859 – 1943)	Begründer des daitō-ryū aiki-jūjutsu und Lehrer von Ueshiba Morihei
Ueshiba Morihei (1883 – 1968)	Begründer des Aikidō / in der Aikidōwelt auch als o-sensei bekannt
Yōshinkai	Dachorganisation / Stiftung des Yōshinkan Aikidō Stils
Yōshinkan	Haus zur Kultivierung und Pflege des Geistes

## Zahlen

ichi	1
ni	2
san	3
shi / yon	4
go	5
roku	6
shichi / nana	7
hachi	8
kyū	9
jū	10
jū-ichi	11
jū-ni	12
jū-san	13
ni-jū	20
ni-jū-ichi	21
ni-jū-ni	22
ni-jū-san	23
san-jū	30
hyaku	100
sen	1000
man	10000