

Japansk ordforklaring.

Aikido: (ai: harmoni, ki: ånd/energi, do: vejen/metoden). Vejen til koordinering af åndelig og fysisk energi.

Ai-hanmi: (ai: harmoni, han: halv, mi: krop) Uke og nage står overfor hinanden med den samme fod fremme, højre/højre eller venstre/venstre.

Aiki Jinja: (jinja: Shintotempel) Aikitemplet som Aikido'ens grundlægger byggede i Iwama (Japan) for at ære Aikido'ens ånd.

Anza: skrædderstilling

Atama: hoved

Atemi: (ate: slag, mi: krop) Slag udført i teknikkerne mod kroppens sårbare punkter.

Awase: (awase: harmonisere) At koordinere og afpasse sine bevægelser med modstanderens angreb.

Ashi: ben eller fod

Barai/Harai: Fejning.

Bokken/bokuto: (boku: træ, ken/to: sværd) Træsværd.

Budo: (bu: krig/kamp, do: vej) Kriegerens vej/metode; kampkunst indholdende kamp teknik, strategi, fysisk og åndelig træning, mental disciplin og etikette.

Buki-waza: (buki: våben, waza: teknik). Våbentræning i Aikido.

Chudan: (Chu: midter, dan: niveau).

Damé: Forkert!, dårligt.

Dan: (dan: niveau/grad) sortbæltegrad.

Yudansha: (yu: at have, sha: person) Person der er gradueret til sort bælte.

Shodan: (sho: første) Første dan.

Nidan: Anden dan.

Sandan: Tredje dan.

Yondan/Yodan: Fjerde dan.

Godan: Femte dan.

Rokudan: Sjette dan.

Nanadan: Syvende dan.

Hachidan: Ottende dan.

Ku/Kyudan: Niende dan.
Judan: Tiende dan.

Deshi: (de: yngre bror, shi: barn) En elev der studerer under en mester.
Do: Vej/metode.

Dojo: (do: vej/metode, jo: sted) Træningssted.

Domo Arigato Gozaimasu/gozaimashita: (høfligste takkeform i nutid/datid).

Dori/Tori: Greb.

Dozo: Værsgod/begynd!

Eri: Krave.

Futari-dori: (futari: to personer, dori: holder) To personer holder nage.

Gaeshi/Kaeshi: Dreje/vende.

Gedan: (ge: nedre, dan: region/niveau).

Gi: (gi: tøj) I Japan, oftest : dogi (do: "vej/metode" eller keiko-gi: keiko: træning) :
Budo træningsdragt.

Gyaku-hanmi: (gyaku: omvendt, han: halv, mi: krop) Uke og nage står overfor hinanden med modsat fod fremme, højre/venstre eller venstre/højre.

Ha: Æggen af sværdet.

Hajime: Begynd!

Hakama: Traditionel japansk skørtelignende beklædning med meget vide ben, bæres normalt fra 1. dan; i Skandinavien dog fra 3. kyu.

Hanmi: (han: halv, mi: krop) Fødderne placeres i en trekant, hvor en linie gennem forreste fod og hæl skærer svangen på den bagerste fod. Hermed drejes hofterne og skulderne lettere til siden.

Hanmi-handachi: (dachi/tachi: stående) Uke står, nage sidder på knæ.

Hantai: Modsat/omvendt.

Happo-giri: (ha: otte, po: retninger, giri: sværdhug) Hug med sværd i otte retninger.

Hara: (hara: mave) Nedre maveregion, det fysiske og åndelige midtpunkt hvor balancen og bevidstheden centrerer.

Henka-waza: (henka: variation, waza: teknik) Variation af en grundteknik.
Hidari: Venstre.

Hiji: Albue.

Hito-e-mi: (hito: én/et, e: japansk tælle-endelse, mi: krop): Grundstilling som hanmi men med hofterne drejet mere til siden. Er anvendt i bl.a. Irimi-nage.

Hiza: Knæ.

Ho: (1): Retning. (2): Metode.

Irimi: (iri: indgang, mi: krop) Teknikker hvor man placerer sig bagved uke.

Jiyu waza: (jiyu: fri, waza: teknik) Træningsform hvor nage frit vælger sine teknikker.

Jo: (jo: stav) Træstav, længde ca. halvanden meter.

Jodan: (jo: øvre, dan: niveau).

Jo-dori: (jo: stav, dori: tagning) Teknikker hvor man tager uchi's jo; ca. 10 teknikker.

Juken: (ju: gevær, ken: sværd) Bayonet.

Kaicho: (kai: organisation, cho: leder).

Kaiso: (kaiso: grundlægger af en stilart) Anvendes om O-Sensei Ueshiba.

Kaiten: Rotere/dreje.

Kaeshi-waza: (kaeshi: returnere, waza: teknik) Modteknik.

Kamae: (kamae: stilling) Kampstilling med mental parathed.

Kakari-geiko: (kakari: at overfalde, geiko/keiko: træning) Modstanderne på række angriber på skift.

Kansetsu: Led.

Kao: Ansigt.

Karada: Krop.

Kata (1): Skulder.

Kata (2): Forudbestemte øvelser for at lære grundbevægelser og principper (bruges i Aikido i våbentræning).

Katate: (kata: én, te: hånd).

Katame-waza: (katame: fastholde, waza:teknik) Teknikker som afslutter med holdegreb.

Keiko: (egentlig betydning: at studere gamle sager)Træning.

Ken/katana: Japansk sværd.

Ken-tai-jo: (ken:sværd, tai: versus/imod, jo: stok) En serie af teknikker hvor der forsvares med jo mod bokken angreb.

Ki: Ånd/energi, kroppens vitale kraft.

Kiai: (ki: ånd/energi, ai: harmoni) Et kraftigt råb, der udgår fra mellemgulvet og som samler kroppens fysiske og psykiske energier.

Kihon: (ki: vigtig/værdifuld, hon: grund) Grundlæggende træning/ teknik.

Ki-musubi no tachi: (ki: ånd/energi, musubi: sammenbinding, tachi: sværd) Den sjette kumi tachi (ingen variationer).

Ki-no-nagare: (ki: ånd/energi, nagare: flydende) Avanceret form for træning hvor man er i konstant bevægelse.

Kohai: (ko: bagved/efter, hai:kollega) Medtrænende, der er lavere gradueret end én selv.

Kokyu: (kokyu: åndedræt) Koordinering af åndedrættet, energi og kroppens bevægelser.

Kokyu-ryoku: (ryoku: kraft) Den kraft man opnår igennem kokyu-træningen.

Koshi: Hofte.

Kotai: Skift! fx. angriber og forsvarer skifter rolle.

Kote: (ko: lille, te: hånd) Håndled.

Kubi: Hals.

Kuden: (ku: mundligt, den: videregive) De forklaringer som anvendtes om Aikido teknikkerne af Ueshiba under træningen.

Kumi-tachi: (kumi: at forene, tachi: sværd) Avanceret bokken træning med partner, 5 grundøvelser med variationer.

Kumi-jo: Avanceret jo træning med partner, 10 grundøvelser.

Kuro-obi: (kuro: sort, obi: bælte) Sort bælte.

Kuzushi: Balancebrydning.

Kyu: (kyu: grad) Elevgrad, i Aikido fra 6. til 1. kyu avancerende mod 1. dan.

Ma-ai: (ma: afstand, ai: harmoni) Den selvforsvarsmæssigt passende afstand mellem nage og uke.

Mawatte: Drej/vende om!

Me: Øje/øjne.

Men: Ansigt, hoved.

Menkyo kaiden: (menkyo: diplom/licens, kai: alt, den: videregive) Øverste diplom som tegn på at have modtaget alle teknikker i et Budo system.

Migi: Højre.

Mo ikkai: (mo: igen, i: én, kai: gang) Én gang til!

Mo ichi do: (samme som foroven).

Mudan-sha: (mu: ikke, dan: sortbæltegrad, sha: person/personer): Ikke dan-gradueret person.

Moku-roku: (moku: øjne, roku: dokument) Et diplom med teknisk indholdsfortegnelse som gives i traditionelle Budo systemer.

Mune(muna-): Brystområde.

Musubi: (musubi: forening/sammensmeltning) Ki-musubi, fornemmelsen af at være i direkte kontakt ('musubi') med uke's intentioner ('ki').

Nage (1): (nage: kast) Kasteteknik.

Nage (2): I Aikido den person der kaster, dvs. udfører teknikken.

Nagare: Flydende.

Ni-nin gake: (ni:to, nin: personer, gake: angreb) To personer angriber uke.

Obi: Bælte.

Omote: Foran.

Omoto-kyo: (O: stor, moto: fundament, kyo: tro) Navnet på Shinto retningen ledet af Onisaburo Deguchi som var åndelig inspirationskilde for O-Sensei Ueshiba.

Onegaishimasu: (o-negai: at ønske, shimasu: grammatisk bøjning) Japansk indledningsudtryk i træning m.m.

O-Sensei: (O: stor, Sensei: lærer/mester) Morihei Ueshiba, grundlæggeren af Aikido (1883-1969), også kaldet Kaiso: stifteren.

Osae-waza: (osae: låsegreb, waza: teknik) Teknikker som afslutter i låsegreb.

Owari/owarimasu: (owari: færdig, afslutte, masu: grammatisk bøjning) Bruges i forbindelse med afslutning af træning m.m.

Oyo-waza: (oyo: anvendelse, waza: teknik) Variationer på basis-teknikker oftest i avanceret træning, den praktiske anvendelse af Aikido-teknikker i mere selvforsvarsmæssig henseende.

Randori: (ran: uorden/optøjer!, dori: greb) Fri træning, oftest mod flere angribere, der selv vælger angrebsmåde.

Rei: (rei: at bukke/taksigelse/høflighed) I Budo-sammenhæng: 'buk', siges af læreren eller højst graduerede.

Reigi: (gi: regel/ceremoni) Etikette, korrekt opførsel i dojo'en såvel som udenfor, se afsnit 5. Også kaldet Reishiki.

Renshu: (ren: at disciplinere, shu: studier) Træning.

Renzoku: (ren: at bringe med, zoku: at fortsætte): Flere efter hinanden, kontinuerligt.

Riai: (ri: logik/begrundelse, ai: harmoni) De i traditionel Aikido sammenhængende principper for ken, jo og taijutsu.

Ryu: (i japanske 'do' former, Budo) Skole eller stil.

San-nin-dori : (san: tre, nin: person): Tre personer holder nage.

San-nin gake: (gake: angreb) Tre personer angriber nage.

Saya: Sværdskede.

Sempai: (sem: foran, pai: kollega) Medtrænende der er højere gradueret end én selv.

Sensei: (sen: foran/før, sei: at blive født) Den der er 'født før én selv', lærer/mester.

Seiza: (sei: korrekt, za: sæde/sidde) Den traditionelle japanske siddestilling på knæ.

Shihan: (shi: lærer, han: eksempel) : En repræsentant for et Budo system som er gradueret 6. dan eller højere.

Shiho: (shi: fire, ho: retninger).

Shiho-giri: (giri: sværdhug) Øvelse i at hugge i fire retninger med sværdet.

Shiho-tsuki: (tsuki: stød) Øvelse i at støde i fire retninger med jo'en.

Shikko: Gang på knæ.

Shime (-jime): Strangulering.

Shisei: (shi: form, udseende, sei: kraft): Kropsholdning.

Shiro-obi: Hvidt bælte.

Shomen (1): (sho: korrekt, men: front) Den væg i dojo'en som man bukker imod, der hvor der hænger et billede af O-Sensei.

Shomen (2): Hoved/ansigt.

Sode: Ærme.

Sode-guchi: (g/kuchi: åbning): Ærme-åbningen.

Soto: Udvendig.

Soto-deshi: (soto: udvendig, deshi: elev) Elev der bor udenfor dojo'en.

Suburi: (su: oprindelse, buri: at føre/slå med stok eller sværd) Et grundslag med bokken eller jo.

Suki: (åbning) En åbning eller svagt punkt i en teknik som giver mulighed for modangreb.

Suwari-waza: (suwari: at sidde, waza: teknik) Siddende teknikker.

Tachi-dori: (tachi: sværd, dori: tagning) Sværdafvæbningsteknikker, i basis ca. 10 teknikker.

Tachi-waza: (tachi: stående, waza: teknik)

Tai: Krop.

Tai-jutsu: (tai: krop, jutsu: teknikker) Kropsteknikker, de teknikker i Aikido der udføres uden brug af våben.

Tai no henko: (tai: krop, no: grammatisk bindeord, hen: ændre, ko: vende) Øvelse i at lave 180° vending når uke holder nage's håndled.

Tai-sabaki: (tai: krop, sabaki: bevægelse/undvigelse) Bevægelser hvor man flytter kroppen ud af angrebslinjen.

Takemusu Aiki: (take (jf. bu): krigskunst, musu: at føde) Et udtryk anvendt af O-Sensei for at beskrive det mest avancerede niveau i Aikido, dvs. skabelse af aikidoteknikker gennem en fuldstændig forståelse af grundprincipper.

Taninzu-gake: (taninzu: gruppe af personer, gake: angreb) En gruppe personer angriber nage, samme som Randori.

Tanto: (tan: kort, to: sværd) Kniv.

Tanto-dori: (tanto: kniv, dori: tagning): Knivafvæbningsteknikker.

Tegatana: (te: hånd, k/gatana: sværd) Håndkanten.

Tsuba: Beskyttelsesstykket på sværdet imellem bladet og håndtaget.

Tsuka: Sværdets håndtag.

To: Sværd.

Tobu ukemi: (tobu: springe/flyve, ukemi: faldteknik). Højfaldsteknik.

Tsuki: Stød/ fremadrettet slag.

Uchi (1): Slag, oftest i nedadgående retning.

Uchi (2): Betegnelsen for angriberen i jo-teknikker.

Uchi (3): Indvendig.

Uchi-deshi: (uchi: indvendig, deshi: elev) Elev der bor og træner i dojo'en hos en Sensei.

Uchi-tachi: (uchi: slag, tachi: sværd) I sværdtræning med partner: den der angriber.

Uke (1): (uke: at modtage) Personen der modtager teknikken, generelt i kropsteknikker den person der kastes (angriberen).

Uke (2): I våbenteknikker den person der forsvare sig. Se uke-tachi.

Ukemi: (uke: modtage mi: krop) "At modtage teknikken gennem kroppen": faldteknikker.

Uke-tachi: (uke: modtage, tachi: sværd) I sværdtræning med partner: den der forsvare sig.

Ushiro: Bagfra/bagved.

Waza: Teknik.

Yamé: Stop!

Yari: Japansk spyd.

Yoko: Side.

Yokomen: (yoko: side, men: ansigt) Siden af hovedet. Ofte brugt som forkortelse for følgende slag:

Yokomen-uchi: Slag mod siden af hovedet, oftest mod tindingen. I taijutsu udføres slaget med håndkanten.

Yoko ukemi: Sidelæns faldteknik.

Yubi: Finger.

Yudansha: (yu: at besidde, dan: sortbæltegrad, sha: person) Bærer af sort bælte.

Zanshin: (zan: at blive tilbage, shin: ånd) Den koncentrerede forbindelse med ens partner der bliver tilbage selv efter teknikken er udført. Det giver sig udtryk i at den der udfører teknikken fastholder slutstillingen med fuld koncentration udad. I våbentræning er det fornemmelsen af at slagets kraft fortsætter selv efter bevægelsen er slut.

Zenbu: (zen: alt, bu: del): Alting, alt.

Zengo-giri: (zen: fremad, go: bagud, giri: skære) Øvelse i at lave første suburi i to retninger (180 graders vending).

Zengo-tsuki: (zen: fremad, go: bagud, tsuki: stød) Samme øvelse som ovenstående, bare udført som tsuki med jo i stedet.