

**Abunai**

Wordt gezegd wanneer je moet opletten, of zorgvuldig moet zijn

**Age**

Stijging, naar omhoog, lift of hef het zwaard

**Ago**

Kin

**Agura**

Ontspannen zit (kleermakerszit)

**Ai hanmi**

Positie waarbij de partners gelijkzijdig staan t.o.v. elkaar, beiden hebben dezelfde voet voor staan

**Ai Nuke**

Wederzijds behoud

**Ai Uchi**

Wederzijdse vernietiging

**Aiki Jinja**

De geest van Aikido is vastgelegd in deze gebouw, in Iwama, gevestigd Ibaragi prefectuur

**Aiki Jo**

Speertechnieken, krijgskunst waarbij een stok van 1,3 meter lang wordt gebruikt om technieken te beoefenen.

**Aiki Jutsu**

Traditionele Japanse krijgskunst met een grote diversiteit aan technieken, met en zonder wapens

**Aiki Ken**

Zwaardtechnieken, krijgskunst met een houten oefenzwaard van 1 meter.

**Aiki O Kami**

De Grote Geest van Aiki. Hoogste ideaal symbool van Aikido volgens O sensei.

**Aikibudo**

De stijl van Aikido zoals die door Morihei Ueshiba voor 1942 werd beoefend

**Aikido**

Krijgskunst die mede uit het Daito Ryu Aiki Jujutsu is ontwikkeld door Morihei Ueshiba, de naam staat voor de weg van de geestelijke en lichamelijke beheersing van universele energie"

**Aikidoka**

Een veel gebruikte naam voor Aikido beoefenaars (is een afgeleide van "Judoka" het wordt echter niet door Japanners gebruikt).

**Aikikai Aikido**

De stijl van Aikido die onderwezen wordt in de Dojo van de kleinzoon van Morihei Ueshiba, Moriteru Ueshiba. De naam van de Dojo in Tokyo is Aikikai So Hombu.

**Aiki-taiso**

De warming-up met ademhalingsoefeningen, strekking en rollen.

**Arigato gozaimashita**

Dank u wel (nadrukkelijk, erg beleefd)

**Ashi**

Voet/been

**Atama**

Hoofd

**Ate**

Slag

**Atemi**

Letterlijk "stoot het lichaam". Slaan of stoten op de vitale punten van het lichaam.

**Ayumi ashi**

Afgewisselde stap

**Boeddhisme**

Filosofie waarbij het bereiken van verlichting 'eenheid voelen met het universum' het hoogste doel is.

**Budo**

Krijgskunsten waarbij via oefeningen naar lichamelijke en geestelijke balans wordt gestreefd.

**Buki waza**

Wapentechnieken

**Chinkon-kishin**

Het kalmeren en oproepen van je geest en het laten terugkeren naar het goddelijke. Een speciale meditatietechniek die door Omoto-kyo groep wordt uitgeoefend. De bedoeling zou zijn je te helpen één te worden met de universele geest en één te helpen je opdracht te vervullen als levensdoel.

**Chokusen**

Een rechte lijn

**Chokusen no irimi**

Directe ingang. De irimi techniek waarin tori direct achter uke ingaat.

**Choshi**

ritme

**Chu**

Midden, centrum, middenlijn

**Chudan tsuki**

Directe stoot ter hoogte van de borst

**Confucianisme**

Filosofie met normen en waarden voor een rangschikking in de maatschappij.

**De**

Voorste

**Do itasimasite**

U bent welkom, vermeldt het niet

**Domo**

Dank u wel (niet overdreven vriendelijk)

**Domo arigato gozaimashita**

Dank u wel (zeer beleefd, heel formeel)

**Dori**

Nemen

**Dozo**

Alstublieft. Vaak een bevel van uw leraar ' om te starten' na het aantonen van een techniek.

**En**

Cirkel

**En no Irimi**

Cirkelvormig ingang Irimitechniek waarin tori uke in een cirkel ingaat.

**Eri**

Kraag, revers

**Gaeshi (kaeshi)**

Draaien, omkeren. De hand van de partner pakken, met de duim op de rugzijde en de vingers in de handpalm, vervolgens de hand van de partner terugdraaien (invouwen) of kantelen.

**Gaeshi waza**

Technieken waarbij draaiende bewegingen op de polsen worden gemaakt. Ook overname technieken.

**Garami (karami)**

Handhaven, oprollen, omwinden, ineenstrengelen, vlechten.

**Gatame**

Greep

**Gedan tsuki**

Directe stoot naar de knieën/benen.

**Gesa**

Flank

**Gi**

De kleding die je draagt.

**Giri (kiri)**

Snijden

**Gomen nasai**

Excuseer me, vergeef me

**Goshi**

Heup

**Guruma**

Rad/wiel

**Gyaku**

Omgekeerd, tegengesteld, spiegelbeeld

**Gyaku hanmi**

Positie waarbij tori en uke tegegesteld staan t.o.v. elkaar, dus steeds de tegengestelde voet voor: rechts – links of links – rechts

**Hadaka**

Naakt

**Hakama**

Een traditioneel Japanse wijde broekrok die bij Aikido wordt gedragen.

**Hara**

Buik

**Hidari**

Links

**Hiji**

Elleboog

**Hisa**

Knie

**Hishigi**

Gestrekt

**Hishiryō**

Denk zonder het denken. Een dimensie van gedachte zonder denken, waarbij er geen individueel bewustzijn is die je gedachte voor gaat. Het is de essentie van Zen.

**Iki**

de adem, ademhaling. Iki verwijst meer naar de fysisch aspect van de ademhaling, terwijl kokyu de diepere kosmologische aspecten van ademhaling bedoeld worden.

**Jime/shime**

Verwurgem

**Joseki**

Jury

**Juji**

gekruist

**Jujutsu**

Ongewapende gevechtstechniek, gebaseerd op het principe "geen weerstand bieden", Jujutsu staat voor zachtheid, soepelheid en vredelievendheid van de technieken.

**Kaisho**

De training van basistechnieken, de eerste fase.

**Kami**

Goddelijke Winden of typhoons die van 1274 en 1281 Japan spaarde van de Mongoolse invasie.

**Kamiza**

Ereplaats

**Kansetsu**

Gezamenlijke techniek (-en), gezamenlijk klem (-men)

**Karma**

De drie vormen van activiteit die tijd en ruimte steeds beïnvloeden (lichaam, spraak, en gedacht of bewustzijn)

**Kata**

Schouder

**Katago**

Hiel

**Katana**

Het lange Japanse zwaard. Shoto het bijbehorende korte zwaard. Beiden Daisho genaamd.

**Katana kake**

Een speciaal voor het tentoonstellen van katana's bestemd rek.

**Katate**

Met 1 hand

**Keiko**

De training.

**Keiko Gi**

Het trainingspak.

**Henka**

Verandering

**Hon**

Basis

**Kiki wake**

Een band. Als er geen winnaar is, is het een oude vriend.

**Kimono**

Jas

**Kiri**

Splijten

**Ko**

Klein

**Kohai**

De junior voor jou.

**Kokyu-ho**

Een ademhalingsoefening.

**Kubi**

Hals/nek

**Kumi**

Pakken/grijpen

**Kumite**

Oefenen met partner

**Kuzure**

Variatie

**Kyu**

Leerling

Een graad die met een examen behaald kan worden. Kyu graad examens beginnen met 6e Kyu en lopen op tot 1e Kyu. Vervolgens gaat de graduering verder met Dan graden.

**Ma**

Voorwaarts

**Mae**

Naar voor

**Makoto**

Nauwkeurigheid, eerlijkheid

**Mata**

Dij

**Metsuke**

Verte (To Yama Metsuke = kijken naar de berg in de verte)

**Migi**

Rechts

**Migoto**

Schitterend, fijn, uitstekend, mooi, buitengewoon

**Misogi**

Reiniging.

**Mokuso**

Mediteren, je geest oproepen.

**Morote**

Met 2 handen

**Mudansha**

Kyu graad houder

**Nagare**

Stroom.

**Nage**

Werpen

**Nami**

Golf(beweging)

**Ne**

Zittend/vloer/bodem

**Nen**

Bewustzijn

**No**

Van het/van de

**O**

Groot

**O sensei**

Grootmeester Morihei Ueshiba.

**Obi**

Band

**Ogenki desuka**

Hoe gaat het.

**Omoto**

Een Shinto religie geleid door Onisaburo Deguchi, waar Morihei Ueshiba volgeling van was.

**Onegaishimas**

(ik verzoek U om een les)

**Onegaisimasu**

Een uitnodiging om de les te beginnen. Het betekent dat je klaar bent om Aikido te leren. Letterlijk "alstublieft".

**Osae**

Vasthouden/kontroleren

**Otagai Ni Rei**

Groet naar de medeleerlingen

**Randori**

oefengevecht

**Reigi**

Etiquette

**Rei**

Groet

**Reiho**

Groeten

**Ritsu rei**

Rechtstaande groet

**Ryote**

Beide handen

**Saika tanden**

Onderbuik

**Sankaku**

Driehoek

**Saya**

De schede van het zwaard

**Seiza**

Houding waarbij je zit op de onderbenen met de tenen plat liggend.

**Sempai**

Een senior voor jou.

**Sensei**

De leraar of meester

**Sensei Ni Rei**

Groet naar de leraar.

**Seoi**

Rug, op de rug nemen

**Shidoin**

Een titel voor een leraar binnen de Aikikai organisatie, die als assistent van een Shihan examens mag afnemen t/m 1e Kyu.

**Shihan**

Een titel voor een leraar van leraren binnen de Aikikai organisatie, die Dan examens mag afnemen tot 1 Dan onder het niveau dat hijzelf heeft.

**Shiho**

4 punten/richtingen

**Shinto**

Japanse natuur godsdienst, kenmerkend is dat elk element in de natuur een ziel heeft, alles is goddelijk.

**Shisei**

Houding

**Shizen hon tai**

Gewone houding voeten op schouderbreedte

**Shodo**

De kunst van Japanse calligrafie.

**Shomen**

De plaats van de gekalligrafeerde tekst en/of de foto

**Shomen Ni Rei**

Groet naar het portret en/of de gekalligrafeerde spreuk

**Sode dori**

Greep aan elleboogmouw(een hand)

**Sokumen**

Zijkant

**Sosho**

De training om te bewegen als water, de derde fase.

**So tai dosa**

Met twee oefenen

**Soto**

Buitenwaarts

**Suki**

Openingen, zwakke punten, kans geven

**Sumi**

Hoek

**Sutemi**

Opoffering

**Tachi**

Rechtopstaand

**Taiji-chi-going**

Chinese bewegingskunst gericht op de coördinatie van universele energie in het lichaam

**Taijiquan**

Chinese krijgskunst die door de Chen familie en met name de Yang familie bekendheid is gegeven

**Tai**

Lichaam

**Tai Sabaki**

Lichaam verplaatsing (draaiende)

**Taoïsme**

Filosofie van de Chinese wijsgeer Lao-Tse, de weg naar het wezen van het bestaan.

**Tatami**

De oefenmatten waarop getraind wordt bij Aikido, Judo e.d.

**Tate**

In de lengte/verticaal

**Tandoku dosa**

Alleen oefenen

**Te**

Hand

**Te-gatana**

Handzwaard hand houden als het blad van een zwaard

**Tenkan**

Een lichaamsverplaatsing waarbij gedraaid wordt op de voorste voet.

**Tokui**

Voorkeurstechniek

**Toma**

Grote afstand

**Tomoe**

Cirkel

**Tori**

Diegene die de Aikido techniek uitvoert.

**Tsuba**

De stoot rand bij het gevest van het zwaard.

**Tsuki**

Stoot

**Uchi**

Binnenwaarts

**Uchideshi**

Een inwonende leerling die veel werkzaamheden in en rond de dojo verricht en dagelijks training krijgt.

**Ude**

Arm

**Uke**

Diegene die de aanval uitvoert en de techniek ondergaat.

**Ukemi**

Valbreektechnieken

**Ura**

Tegengesteld

**Ushiro**

Van achter/Achterwaarts

**Waki**

Oksel

**Waza**

De techniek, de wijze van uitvoering.

**Wushu**

Verzamelnaam voor Chinese krijgskunsten, vergelijkbaar met de Japanse term Budo

**Yame**

Stoppen

**Yoko**

zijdelings

**Yosho**

De training van souplesse, flexibiliteit, de tweede fase.

**Yudansha**

Dit zijn de zwarte band houders. (dan graad houder)

**Zarei**

Lage buiging gemaakt vanuit zeiza.

**Za zen**

Meditatiezit

**Zen**

Een budistische meditatie.

**Zubon**

Broek

**Zori**

sandalen

**TELLEN**

Ichi

Ni

San

Shi

Go

Roku

Sichi

Hashi

Ku

Ju