

# Woordenlijst

## Aikido

Kleding

Graden

Japans tellen

Groeten

Werkvormen en technieken

Aanvalsvormen

Algemene woordenlijst

### **Kleding**

dogi oefenpak (gi=pak)

obi band

hakama broekrok

### **Graden**

*Witte  
band*

6e kyu rokyu

5e kyu gokyu

4e kyu yonkyu

3e kyu sankyu

2e kyu nikkyu

1e kyu ikkyu

*Zwarte  
band*

shodan

1e dan	nidan	
2e dan	sandan	
3e dan	yondan	
4e dan	godan	
5e dan		
<b>Japans tellen</b>		
Tot 10		
<b>Getal</b>	<b>Schrijfwijze</b>	<b>Uitspraak</b>
1	ichi	ietsj
2	ni	nie
3	san	sann
4	shi	sjie
5	go	goo
6	roku	rookoe
7	shichi	sjietsjie
8	hachi	hatsjie
9	ku	koe
10	ju	djoe

<b>Groeten</b>		
begin	Onegaishimasu	Ik wil graag met u oefenen
afsluiting	Domo aregato gozai mashita	Dank u wel dat ik met u heb mogen oefenen

### Werkvormen en technieken

tachi waza	technieken staande uitgevoerd
ushiro waza	technieken uitgevoerd bij aanval van achteren
suwari waza	technieken in kniezit uitgevoerd
hanmi handachi waza	tori in kniezit, uke staand combinatietechnieken
henka waza	combinatietechnieken
kaeshi waza	overnametechnieken
katame waza	controletechnieken
nage waza	werptechnieken
kokyu nage	werptechnieken geleid door ki
juji waza	vrije stijl
jo tori	technieken tegen stokaanval
tachi tori	technieken tegen zwaaraanval
tanto tori	technieken tegen mesaanval
<i>Nage waza</i>	<i>Werptechnieken</i>
shiho nage	vier-richtingen-worp
kote gaeshi	omgekeerde-pols-worp

irimi nage	inkomend-lichaam-worp
tenchi nage	hemel- en-aarde-worp
kaiten nage	cirkelworp
ude kime nage	arm-overstrekking-worp
koshi nage	heupworp
juji garami	armknoop-worp
sumi otoshi	wigworp
<i>Katame waza</i>	<i>Klemtechnieken</i>
ikkyo, afw.: ude osae	armklem
nikyo, afw.: kote mawashi	polsdraai
sankyo, afw.: kote hineri	polsschroef
yonkyo, afw.: tekube osae	onderarmklem
gokyo, afw.: uke's arm knikken	polsdraai
hijikime osae	elleboogklem
atame osae	hoofdklem
ude katame	armcontrole
<i>Kokyo waza</i>	<i>Werptechnieken geleid door ki</i>
	Kokyo-technieken zijn open werkvormen met een minimum aan klemmen en grepen. In feite zijn alle aikidotechnieken kokyotechnieken, maar de veelheid aan toegevoegde details bij nage waza en katame waza maakt het moeilijk ze als zodanig te ervaren.
<i>Aanvalsvormen (*)</i>	

ai hanmi katate dori	polsgreep (kruislings)
(gyaku hanmi) katate dori	polsgreep (spiegelbeeld)
ryote dori	vastpakken van beide polsen
katate ryote dori (morote dori)	vastpakken van een pols met twee handen
sode dori	mouw vastpakken ter hoogte van de elleboog
hiji dori	elleboog vastpakken
kata dori	schouder vastpakken
kata dori men uchi	schouder vastpakken met slag naar hoofd
ryo kata dori	beide schouders vastpakken
mune dori	revers vastpakken
mune dori men uchi	revers vastpakken met slag naar hoofd
eri dori	kraag vastpakken
ushiro ryote dori	beide polsen van achteren vastpakken
ushiro ryo hiji dori	beide ellebogen van achteren vastpakken
ushiro ryo kata dori	beide schouders van achteren vastpakken
ushiro eri dori	kraag van achteren vastpakken
ushiro katate dori kubi shime	pols van achteren beetpakken plus verwurging met andere hand
shomen uchi	slag naar hoofd van boven naar beneden
yokomen uchi	zijwaartse slag naar het hoofd
chudan tsuki	vuiststoot op buikhoogte
jodan tsuki	vuiststoot op hoofdhoogte
mae geri	voorwaartse trap

<p>(*) Al deze aanvalsvormen, de aanvallen van achteren uitgezonderd, kunnen in ai hanmi en gyaku hanmi worden uitgevoerd. Ai hanmi: beiden met dezelfde voet voor (kruislings); gyaku hanmi: beiden met verschillende voet voor (spiegelbeeld).</p>	
<p><i>Alfabetische woordenlijst</i></p>	
<p>ai  atemi  ayumi ashi  bokken  budo  chudan  dan  Daitoryu  deshi  do  dori (ook tori)  dojo  doshu  eri  funakogi  gedan  geiko</p>	<p>harmonie, samengaan  slag of stoot, ter afleiding  verplaatsing (normale loop)  houten zwaard  weg van de krijger  middenniveau  graad (letterlijk: trede)  voorloper van aikido  student, leerling  Weg  vastpakken  plaats waar men de Weg beoefent  lett. weg meester  kraag  bootroeien (ki-oefening)  laag niveau  oefening (ook keiko)</p>

geri	schop
gokyo	lett. vijfde techniek
go no geiko	oefenen met kracht
gyaku	tegengestelde
hakama	traditionele broekrok
handachi	lett. halfstaand
hanmi	lett. half lichaam
hantai	tegenovergesteld
happo	acht richtingen
hara	centrum, buik
henka	variatie
hidari	links
hiji	elleboog
hineri	draaien
ikkyo	lett. eerste onderwijzing
irimi	inkomen (naar de tegenstander toe bewegen)
jiyu waza	doorgaande werkvorm (vrij oefenen)
jo	stok ( $\pm$ 127cm)
jodan	hoog niveau
ju no geiko	oefenen met soeplesse
jutsu	kunst(en)
kamae	houding
kamiza	ereplaats van de dojo
kaiten	cirkelbeweging
kata	schouder, vorm

katame waza	klemtechnieken
katate	een hand
katana	Japans zwaard
kakari geiko	partner(s) valt/vallen voortdurend aan
keiko	oefening (ook geiko)
ki	energie, ademhaling
kiai	schreeuw, ademstoot
kime	controle
koshi	heup
kote gaeshi	polsdraaiworp
kokyu	ademhaling, ademkracht
kokyu ho	het oefenen van kokyu
koshi nage	heupworp
kubi shime	verwurging
kyu	graad
ma ai	juiste afstand
mae (ukemi)	voorwaarts(e rol)
migi	rechts
misogi	rituele reiniging
morote	met beide handen
mune dori	pakken bij de revers
musubi	samenvoegend
nage	worp
nikyo	lett. tweede onderwijzing
nage	worp

nage waza	werptechnieken
obi	band
omote	voorzijde
osae	klem, omlaag houden
osensei	lett. grote leraar
otoshi	laten vallen
randori	vrij werken
rei	buiging
ryo kata dori	beide schouders pakken
ryo te dori	beide handen pakken
ryu	school
sabaki	beweging
sankyo	lett. derde onderwijzing
seiza	rusthouding in kniezit
sensei	leraar
shihan	grootmeester
shiho	vier richtingen
shikko	op de knieën lopen
shite (uke)	verdediger
shodan	eerste dan (letterlijk: beginnerstrede)
shomen	van voren, naar het hoofd
sode	mouw
soto	buitenwaarts, buitenom
suburi	herhaalde oefening zonder partner
suki	opening

sutemi	lett. lichaam terzijde leggen
suwari	zittend
tachi	staand
tai	lichaam
tai no henko	verandering van het lichaam
tai no tenkan	omdraaien van het lichaam
tai sabaki	lichaamsverplaatsing
tai so	oefeningen
tanden	zwaartepunt, centrum
tanto	mes
tanto dori	verdediging tegen mesaanval
tatami	mat
te	hand
tegatana	snijkant van de hand
tekubi	pols, hand
tenchi	hemel en aarde
tenkai	verplaatsing door heupdraai
tenkan	wegdraaien
tori (zie dori)	vastpakken
tsugi ashi	verplaatsing
tsuki	stoot
uchi	binnenwaarts
ude	arm
uke	aanvaller
ukemi	val(len)

undo	oefening
ura	achterzijde
ushiro	van achteren
waza	techniek
yoko	zij
yokomen	zijwaartse slag
yonkyo	lett. vierde onderwijzing
yudansha	persoon met dan-graad
zanshin	oplettende geest
zazen	zitten in aandacht