

WOORDENLIJST AIKIDO

pagina 1

Japans	Nederlands
Algemeen	
itten	één punt
bu	wapens stoppen, oorlog
budo	de weg van het stoppen van wapens, krijgskunst
rei	etiquette, beleefdheid
onagai shimasu	alstublieft (laten we beginnen)
domo arigato gozai mashita	dank u wel (beleefde vorm)
arigato gozaimasu	dank u wel
hai	ja
uke	ontvanger van de techniek
tori	verdediger, uitvoerder van de techniek
ma-ai	afstand tussen uke en tori
zanshin	aandacht voor de omgeving
swatte	ga zitten
tatte	ga staan
hajame	begin (met de oefening)
jame	stop (met de oefening)
hantea	andere hand gebruiken
aite-kaite	andere partner zoeken
kotea	uke wordt tori en andersom
Richting	
migi	rechts
hidari	links
mae	voorwaarts
ushiro	achterwaarts
yoko	zijwaarts
jodan	hoog (hoofd)
chudan	midden (buik en borstkas)
gedan	laag (heupen en benen)
Houding	
seiza	zitten op je knieën
okeiza	zitten in seiza met je tenen in de mat
sonkyo	gehurkt zitten
kamea	staan in basishouding
migi hanmi	rechter hand voor
hidari hanmi	linker hand voor
ai hanmi / kosa dori	beide rechts of links voor (kruislings pakken)
gyaku hanmi	de een links of rechts en de ander recht of links (spiegelbeeld pakken)
Lichaam	
hara	buik
tandien	centrum van het lichaam, ongeveer twee vingers onder je navel
kikai tandien	bron van energie vanuit je tandien
men	hoofd
hiriki	energie vanuit je elleboog
Oefeningen	
kokyo ho	ademhalingskracht oefening
kokyu ryuoku tenkan ho	als shihonage
haishin undo	rugstrek oefening

WOORDENLIJST AIKIDO

pagina 2

Japans	Nederlands
Bewegingen & lopen	
omote	voorlangs
ura	achterlangs
irimi	ingaan
tenkan	draaien
tai sabaki	lichaamsbeweging
ashi sabaki	voetbeweging, lopen
irimi ashi / ayumi ashi	voorwaart lopen
tsugi ashi	voorwaarts schuiven, eerst achterste voet schuiven dan voorste
okuri ashi	voorwaarts schuiven, eerste voorste voet schuiven dan achterste bijschuiven
tenkan ashi	draaien, voorste been blijft staan en achterste draait 180 graden naar achteren
tenkai	draaien, voeten blijven staan en je draait op de bal van je voet waardoor het lichaam 180 graden draait
kaiten	irimi en dan tenkai
tai sabaki irimi	ingaaende lichaamsbeweging
tai sabaki tenkan	uitdraaiende lichaamsbeweging
shikko	lopen op je knieën
Vallen & rollen	
nage	werpen
ukemi	valbreken
mae choku-to ukemi	voorwaarts vallen
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
Aanvalsvormen	
dori	pak, neem
gyaku hanmi katate dori	hand pakt pols (spiegelbeeld)
ai hanmi katate dori, kosadori	hand pakt pols (kruislings)
kata dori	hand pakt schouder
mune dori	hand pakt revers
sode dori	hand pakt mouw
ryoto dori ryoto mochi	twee handen pakken twee polsen
katate ryote dori (morote dori)	twee handen pakken een pols
ushiro ryo kata dori	achterlangs twee polsen pakken
ushiro mune daki shime	achterlangs revers pakken
ushiro eri tori ude osae	achterlangs kraag en arm pakken
ushiro kubi shime ude osae	achterlangs revers en arm pakken
shomen uchi	rechte slag naar het hoofd
yokomen uchi	zijwaartse slag naar het hoofd
tsuki	rechte stoot of steken
furi tsuki	uppercut
mae geri	rechte schop
mawashi geri	gedraaide schop
yoko geri	zijwaartse schop
futari gake	aanval van twee personen
futari dori	twee aanvallers grijpen polsen
randori	oefening met meerdere aanvallers
kurai dori	het bewustzijn van de ander overnemen (door oogcontact)

WOORDENLIJST AIKIDO

pagina 3

Japans	Nederlands
Verdedigingstechnieken	
ikkyo	eerste klem
nikyo	tweede klem, indraaien pols
sankyo	derde klem, verdraaien pols
yonkyo	vierde klem, drukpunt op pols
gokyo	vijfde klem, na mes aanval
rokyo, ude hishigi	zesde klem, op elleboog
nage	worp
iriminage	worp na ingaande beweging
shihonage	‘vier hoeken’ worp
kaitenage	worp na draaien arm
soto kaiten nage	raddraai worp
uchi kaiten nage	raddraai worp, onder arm uke door
uchi kaiten sankyo (nage)	instappen en draaien onder arm uke en klem op pols (worp)
tenchi nage	‘hemel & aarde’ worp
ude kimi nage	worp vanuit klem elleboog
ude garami nage	worp na ikkyo, klem op pols
juji nage	worp met ellebogen op elkaar geklemd
kokyu nage	‘ademhalings worp’
kotegaeshi	verdraaien pols
koshi nage	heupworp
sumio toshi	hoek worp, op binnenkant elleboog
kaeshiwaza	overname techniek
jiuwaza	willekeurige techniek
atemi	slag of stoot bij opening
ude osai	het centrum beïnvloeden via de elleboog
Wapens	
jo	stok
bokken	houten zwaard
tanto	houten mes
katana	zwaard
Kleding	
keiko gi	trainingspak
obi	band
hakama	soort broekrok over je keiko gi
Tellen	
ichi	een
ni	twee
san	drie
shi	vier
go	vijf
roku	zes
shichi	zeven
hachi	acht
ku	negen
ju	tien