

Aikidobegriffe:

dojo	Trainingshalle
kamiza	"Ehrenplatz" z.B. mit einem Bild von O-Senzei oder einer Kalligraphie des Wortes Aikido
rei	Verbeugung
onegaishimas	„Darf ich bitten" - Begrüßung im Dojo zu Beginn des Trainings oder einer Trainingseinheit
domo arigato gosaimashita	"Vielen Dank" - zum Abschluss des Trainings oder einer Trainingseinheit
uke	Angreifer
tori (auch nage)	Verteidiger
sensei	Lehrer
kyu	Schülergrad
dan	Fortgeschrittenengrad
tatami	Übungsmatte
dogi	weißer Übungsanzug (Judoanzug)
obi	Gürtel
hakama	japanischer Hosenrock
bokken	Holzschwert
jo	Stock
tanto	Messer
kamae	Haltung
migi gamae	rechts vorne
hidari gamae	links vorne
ai-hanmi	Partner gleichseitig zueinander
gyaku hanmi	Partner spiegelsymmetrisch zueinander
omote	vorne, zum Gürtelknoten des Partners
ura	hinten, zum Rücken des Partners
seiza	Fersensitz
ayumi-ashi	Schritt, wie beim normalen gehen
tai sabaki	Ausweichbewegung im Aikido, Kombination aus irimi und tenkan
irimi	Schritt nach vorne (direkt Eintreten)
tenkan	Drehung 180° um den vorderen Fuß
tachi waza	Verteidiger steht, Angreifer steht
suwari waza	Verteidiger kniet, Angreifer kniet
hanmi handachi waza	Verteidiger kniet, Angreifer steht

Zahlen 1-10

ichi	eins
ni	zwei
san	drei
shi	vier
go	fünf
roku	sechs
shichi	sieben
hatschi	acht
k(y)u	neun
jyu	zehn

Angriffsarten:

katate-dori	Griff einer Hand
ai-hanmi	gleichseitig zueinander
gyaku-hanmi	spiegelsymmetrisch zueinander
ryote-dori	Griff beider Hände
katate-ryote-dori	zwei Hände fassen ein Handgelenk
muna-dori	Griff zum Revers
kata-dori	Griff zur Schulter
yoko-kubi-shime	Würgen von der Seite
ushiro-ryokata-dori	Griff beider Hände von hinten an die Schulter
ushiro-kakae-dori	Umklammern von hinten
ushiro-ryote-dori	Griff beider Hände von hinten
ushiro-eri-dori	Griff von hinten an den Kragen
ushiro-katate-dori-kubi-shime	Griff einer Hand und Würgegriff von hinten
ushiro-kubi-shime	Würgen von hinten
yokomen-uchi	schräger Schlag zur Schläfe oder zum Hals
shomen-uchi	gerade Schlag gegen die Stirn
men-uchi	Schlag zum Gesicht
shomen-tsuki	gerader Stoß von vorn

Aikidotechniken:

nage-waza

shiho-nage
irimi-nage
uchi-kaiten-nage
soto-kaiten-nage
koshi-nage
kote-gaeshi
tenchi-nage
koshi-nage
sumi-otoshi
aiki-otoshi
kokyu-nage
ude-kime-nage
juji-garami

katame-waza

ikkyo (ude-osae)
nikkyo (kote-mawashi)
sankyo (kote-hineri)
yonkyo (tekubi-osae)
gokyo (ude-hishigi)

Wurftechniken

Vier-Richtungs-Wurf
Eingangswurf
Schleuderwurf innen
Schleuderwurf aussen
Hüftwurf
Handgelenkwurf
Himmel und Erde Wurf
Hüftwurf
Eckenkippe
Aushebewurf
Atemkraftwurf
Armstreckwurf
Armkreuxwurf

Bodentechniken

1. Form (Arm-Arretierung)
2. Form (Hand-Rotation)
3. Form (Hand-Schraubrotation)
4. Form (Handgelenksarretierung)
5. Form (Arm-Quetschen)