

AIKIDO POSITIONS-STAND-ANGRIFFS- UND VERTEIDIGUNGSBEGRIFFE

Grundsätzlich: Im Training und bei Prüfungen gilt folgende begriffliche Reihenfolge: zuerst wird die Grundposition, dann die Körperposition, die Art des Angriffs und schließlich die Technik samt Richtung, mit der darauf reagiert wird, angegeben.

1. **Stand- bzw. Grundpositon:** z.B. *Tachi Waza, Suwari Waza, Hanmi Handachi Waza*
2. **Körperposition / Stellung:** z.B. *Ai Hanmi, Gyaku Hanmi*
3. **Angriffsform:** z. B. *Katate Dori, Shomen Uchi, Yokomen Uchi*
4. **Verteidigungstechnik:** z.B. *Ikkyo, Irimi-Nage, Kote-Gaeshi*
5. **Richtung:** *Omote* (vorne), *Ura* (hinten)

I) DIE DREI GRUND- bzw. STANDPOSITIONEN			
Nr	BEGRIFFE	ERLÄUTERUNGEN	ÜBERSETZUNGEN
1	Suwari-Waza	Uke und Tori knien	Suwari=Kniestand / Waza=Technik
2	Hanmi-Handachi-Waza	Tori kniet, Uke steht	Hanmi=halber Körper, seitliche Drehung; Handachi=halbes Stehen
3	Tachi-Waza	Beide Partner stehen	Tachi=Stehen

II) DIE BEIDEN KÖRPERPOSITIONEN			
Nr	BEGRIFFE	ERLÄUTERUNGEN	ÜBERSETZUNGEN
1	Ai-Hanmi	Uke und Tori stehen in gleicher Position	AI=harmonisch, gleich; Hanmi=halber Körper
2	Gyaku-Hanmi	Uke und Tori stehen in gedrehter Position	Gyaku=verdreht, gegenüber; Hanmi=halber Körper

III) DIE ANGRIFFSARTEN (für Kyu-Prüfungen)			
Nr	BEGRIFFE	ERLÄUTERUNGEN	ÜBERSETZUNGEN
1	Katate Dori	Einhändiges Greifen des Handgelenks	6.-1. Kyu Katate=Handgelenk; Dori=greifen
2	Ryote Dori	Beidhändiges Greifen beider Handgelenke	5.-1. Kyu Ryote=beidhändig; Dori=greifen (Achtung: Ryo=beide)
3	Shomen Uchi	Schlag zur Stirn mit erhobener Hand	3.-1. Kyu Sho=gerade, vertikal; Men= Kopf; Uchi=Schlag
4	Yokomen Uchi	Schlag zur Seite des Kopfes	2.-1. Kyu Yoko=schräg; Men= Kopf; Uchi=Schlag
5	Kata Dori	Schultergreifen	2.-1. Kyu Kata=Schulter; Dori=greifen

Aikido Begriffe Kyu

6	Tsuki	Gerader Stoß (Faust oder Fuß)	3.-1. Kyu stoßen (Jodan=oben, Chudan=Mitte, Gedan=Unten)
7	Kata Dori Men Uchi	Schultergreifen mit gleichzeitigem Schlag zum Kopf	2.-1. Kyu Schulter(Kata) greifen(Dori) Kopf(Men) schlagen(Uchi)
9	Ushiro Ryote Dori	Beidhändiges Greifen von hinten an beide Handgelenke	2.-1. Kyu Uschiro=Hinten; Ryote=beidhändig; Dori=greifen
10	Ushiro Ryo Kata Dori	Beidhändiges Greifen von hinten an beide Schultern	2.-1. Kyu Uschiro=Hinten; Ryo=beide; Kata=Schulter; Dori=greifen
11	Ushiro Eri Dori	Kragen von hinten greifen	1. Kyu Uschiro=Hinten; Eri=Kragen bzw. Revers; Dori=greifen
12	Katate Ryote Dori	Ein Handgelenk wird mit beiden Händen gegriffen	2.-1. Kyu Katate=Handgelenk; Ryote=beidhändig; Dori=greifen
13	Eri Dori	Kragen vorne greifen	1. Kyu Eri=Kragen bzw. Revers; Dori=greifen
14	Mune Dori	Einhändiges Greifen des Reverses vorne an der Brust	1. Kyu Mune=Brust; Dori=greifen

IV) DIE VERTEIDIGUNGSTECHNIKEN (für Kyu-Prüfungen)

Nr	BEGRIFFE	ERLÄUTERUNGEN	ÜBERSETZUNGEN
1	Ikkyo	Erste Technik (Ellbogenkontrolle)	6.-1.Kyu Ichi=Eins; Kyo=Lehre, Technik, Prinzip
2	Nikkyo	Zweite Technik (Schmerzhebel)	5.-1.Kyu Ni=Zwei; Kyo=Lehre, Technik, Prinzip
3	Sankyo	Dritte Technik (Hebel mit Rotation)	5.-1.Kyu San=Drei; Kyo=Lehre, Technik, Prinzip
4	Yonkyo	Vierte Technik (Schmerzpunkttechnik)	5.-1.Kyu Yon/Shi=Vier; Kyo=Lehre, Technik, Prinzip
5	Gokyo	Fünfte Technik (Ellbogenkontrolle für Waffenabwehr)	3.-1.Kyu Go=Fünf; Kyo=Lehre, Technik, Prinzip
6	Kokyo-Nage	Atemwurftechnik (Wurf ohne Hebel)	6.-1.Kyu Kokyō=Atem; Energiefluß; Nage=Wurf
7	Kokyo-Ho	Atemtechnik	6.Kyu Kokyō=Atem; Energiefluß; Ho=Technik, Prinzip, Methode
8	Shiho-Nage	Vier Richtungswurf	5.-1.Kyu Shi=Vier; Ho=Richtung; Nage=Wurf
9	Irimi-Nage	Wurf durch Eintreten mit dem ganzen Körper	6.-1.Kyu Irimi=Eintritt; Nage=Wurf
10	Kote-Gaeshi	Handgelenksumkehr,-rückgabe	5.-1.Kyu Kote=Handgelenk; Gaeshi=Rückgabe
11	Kaiten-Nage	Rotationswurf	5.-1.Kyu Kai=Kreis, Rotation; Ten=sich wenden, drehen
12	Uchi-Kaiten-Nage	Innerer Rotationswurf	4.-1.Kyu Uchi=Innen; Kai=Kreis, Rotation; Ten=sich wenden, drehen
13	Soto-Kaiten-Nage	Äußerer Rotationswurf	2.-1.Kyu Soto=Außen; Kai=Kreis, Rotation; Ten=sich wenden, drehen
14	Tenchi-Nage	Himmel-Erde-Wurf	5.-1.Kyu Ten=Himmel; Chi=Erde; Nage=Wurf
15	Ude-Kime-Nage	Armstreck-bzw. Armfixier-Wurf	3.-1.Kyu Ude=Arm; Kime=fixieren, strecken; Nage=Wurf
16	Sumi-Otoshi	Kippen über die Ecke	3.-1.Kyu Sumi=Ecke; Otoshi=kippen, fallenlassen
17	Koshi-Nage	Hüftwurf	3.-1.Kyu Koshi=Hüfte; Nage=Wurf
18	Kiri-Otoshi	Schnittsturz	2.-1.Kyu Kiri=Schnitt; Otoshi=kippen, fallenlassen
19	Juji-Garami	Kreuzwickelwurf	3.-1.Kyu Juji=Kreuz; Garami=wickeln, verflechten
20	Aiki-Otoshi	Aushebewurf	2.-1.Kyu Aiki=harmonische Verbindung; Otoshi=kippen, fallenlassen