

# KØBENHAVNS AIKIDO KLUB

KOMPENDIUM

2019



## **TAIJUTSU KIHON, GRUNDLÆGGENDE KROPSTEKNIKKER**

### **INDLEDENDE GRUNDBEVÆGELSER**

Tai no henko: Indledende grundbevægelsestræning hvor man vender sig i samme retning som uke.

Kokyu-ho: Grundbevægelsestræning og kast ved timens begyndelse og i siddende form, suwari-waza, som afslutning.

### **GRUNDTEKNIKKER**

#### **OSAE/KATAME WAZA**

Disse teknikker omtales ofte med ordet "dai" foran. Dette er et ord som anvendes som tælle præfiks på japansk.

- ✓ Dai ikkyo: Første holdeteknik. Nedtagning på ukes arm ofte uden afsluttende håndledstryk langs med måtten.
- ✓ Dai nikyo: Anden låseteknik. Håndledslås, ukes lillefinger mod næsen. Afslutningen vertikal arm lås.
- ✓ Dai sankyo: Tredje låseteknik. Lodret håndledsdrejning i retning mod uke. Afslutning vertikal arm lås.
- ✓ Dai yonkyo: Fjerde låseteknik. Nervetryk på underarmen. Lås hvor ukes underarm vender op.
- ✓ Dai gokyo: Femte låseteknik, mod kniv. Nedtagning på ukes arm som i ikkyo, men med ændret håndstilling. Arm lås langs måtten
- ✓ Dai rokkyo: Sjette låseteknik, på albuen. Arm lås stående.

#### **KIHON NAGE WAZA (NAGE: KAST)**

- ✓ Irimi-nage: Stiller sig bagved uke, armen under ukes hage, 180 drejning ved kast.
- ✓ Shiho-nage: Kast baseret på sværdbevægelse (første suburi) samt kropsdrejning.
- ✓ Kote-gaeshi: Kaster ved at vride ukes håndled udad.

- ✓ Tenchi-nage: Balancebrydning foregår til siden og ned og armen der kaster føres under ukes hage.
- ✓ Juji-garami/nage: Kaster ved at føre ukes arme over kors.
- ✓ Kaiten-nage: Indleder kastet med enten at gå ind under ukes arm (uchi kaiten) eller udenom (soto kaiten).
- ✓ Koshi-nage: Hoftekast ved placering under ukes tyngdepunkt.
- ✓ Kokyu-nage: Et stort antal ofte uspecificerede og avancerede kast baserede på kokyu-ho princippet.

### **HOLDE/LÅSETEKNIKKERNE OG FLERE AF KASTETEKNIKKERNE KAN UDFØRES PÅ TO MÅDER**

- ✓ Omote-waza: Teknikken udføres ved efter balancebrydning at gå ind foran uke. Omote-teknikkerne udføres med en stærk udadgående kraft.
- ✓ Ura-waza: Teknikken udføres cirkulært efter balancebrydningen. Ura teknikkerne har en absorberende fornemmelse ift. omote teknikkerne.

### **EKSEMPEL PÅ BETEGNELSE AF TEKNIKKER**

Angreb:	Teknik:	Retning:
Shomen uchi	Dai ikkyo	Omote-waza
Katate-dori	Shiho-nage	Ura-waza

Der kan evt. sættes betegnelserne tachi-waza (stående teknik), suwari-waza (siddende teknik) eller hanmi-handachi (uke siddende/nage stående) foran.

Følgende betegnelser anvendes oftest for angriber og forsvarer i Aikido:

	Forsvarer:	Angriber:
Kropsteknikker:	Nage	Uke

Jo teknikker:	Uke	Uchi
Bokken teknikker:	Uke-tachi	Uchi-tachi

### TRÆNINGSNIVEAUER

Der findes følgende to niveauer inden for Aikido træningen, der hver især er opdelt i to undergrupper:

Kihon	Ka-tai:	Hård træning, inddelte bevægelser: basistræning, statisk (også kaldet kihon)
	Yawara-kai:	Samme bevægelsesform som Ka-tai + timing, mere flydende (også kaldet awaze)
Ki no nagare	Nagare:	Nagare er en grundlæggende flydende måde at udføre teknikker på
	Ki-no-nagare:	Ki no nagare er en avanceret form for flydende teknikker

### GRUNDLÆGGENDE ANGREBSFORMER

- ✓ Hiji-dori: Greb ved en eller begge albuer (Ryo-hiji-dori)
- ✓ Kata-dori: Greb i skulderen med én hånd
- ✓ Katate-dori: Greb på håndledet, kan udføres på to måder:
  - gyaku-hanmi: Uke holder lige over (fx. højre hånd holder nages venstre håndled)
  - ai-hanmi: Uke holder skråt over (fx. højre hånd holder nages højre håndled) – også kaldet Kosa-dori.
- ✓ Morote-dori: Greb med to hænder på underarmen.
- ✓ Muna/Mune-dori: Greb i gien ved brystet
- ✓ Ryote-dori: Greb om begge håndled
- ✓ Ryo kata-dori: Greb på begge skuldre

- ✓ Shomen-uchi/Men-uchi: I kropsteknikker, slag med håndkant mod ansigtet. I kihon indleder nage med hånden nedefra og op mod ukes ansigt
- ✓ Sode-dori: Greb i gien ved albuen
  - Sodeguchi-dori: Greb i ærmeåbningen
- ✓ Tsuki: Kan udføres på to eller tre måder i hhv. kropstræning og jo teknikker:
  - Chudan/mune tsuki: I kropstræning: knytnæveslag i lige retning mod brystet. Anvendes af sikkerhedsmæssige årsager oftest i grundtræningen. I jo teknik: et lige stød
  - Jodan tsuki: knytnæveslag i lige retning mod hovedet, anvendes mest i avanceret træning. I jo teknik: et stød mod den øvre del af brystet
  - Gedan tsuki: i jo teknik: stød mod knæet
- ✓ Ushiro: Når 'ushiro' sættes foran teknikbetegnelsen foretages angrebet bagfra.
- ✓ Ushiro dori: Uke omklamrer bagfra.
- ✓ Ushiro eri-dori: Uke holder bagfra i kraven.
- ✓ Ushiro eri-katate-dori: Samme som oven for men også med greb om det ene håndled.
- ✓ Ushiro kubi-shime: Uke strangulerer med én arm og holder om håndleddet med den anden hånd.
- ✓ Ushiro muna-dori: Greb i nages gi ved brystet bagfra, samtidig greb om det ene håndled.
- ✓ Ushiro ryo-kata-dori: Uke holder begge skuldre bagfra.
- ✓ Ushiro ryote-dori: Uke holder begge håndled bagfra.
- ✓ Yokomen-uchi: Slag med håndkanten mod tindingen.

Derudover kan nævnes tre typer spark:

- ✓ Mae-geri: Frontspark.
- ✓ Mawashi-geri: Cirkelspark.

✓ Yoko-geri: Sidespark

## BUKI-WAZA KIHON, GRUNDLÆGGENDE VÅBENTEKNIKKER

### KEN SUBURI (AIKI-KEN)

Første til tredje suburi udføres stationært. Fjerde til syvende suburi udføres kontinuerligt fremad.

**NR.: NAVN: FORKLARING:**

NR.	NAVN	FORKLARING
1	Ichi no suburi	Lige slag mod hovedet (shomen uchi) i både højre og venstre hanmi. Sværdet løftes op over hovedet og tilbage mod ryggen. Dette er ikke et slag, man bruger ifm. partner træning. Formålet er at øve sin balance og grounding.
2	Ni no suburi	Lige skridt tilbage fra højre hanmi med højre fod samtidig med at sværdet løftes op over hovedet pegende skråt bagud. Derefter højre fod frem og lige slag mod hovedet.
3	San no suburi	Lige skridt tilbage fra højre hanmi med højre fod samtidig med at sværdet løftes pegende lige op over hovedet, og man tager en dyb indånding. Vejret holdes mens sværdet sænkes bagud med æggen op. Derefter løftes sværdet igen op over hovedet, højre fod går frem og man udfører et lige slag mod hovedet.
4	Yon no suburi	Samme slag som i første suburi, men skiftevis fremad til højre og venstre hanmi.
5	Go no suburi	Sværdet drejes over hovedet. I højre hanmi drejes sværdet højre om og i venstre hanmi venstre om samtidig med at man tager et skridt frem for at slå mod siden af hovedet (yokomen uchi). Dette er den mest almindelige type slag i partnerøvelser.
6	Roku no suburi	Samme som femte suburi, men efter hvert slag støder man lige frem med sværdet med et tsuki. Man starter som i 2. suburi: fra højre hanmi og et

skridt tilbage med sværdet over hovedet, så frem igen til første slag.

<b>7</b>	Shichi no suburi	Samme som anden suburi, derefter skridt frem til venstre hanmi samtidig med at man støder sværdet lige frem (tsuki). Efter tsuki svinges sværdet til venstre rundt om hovedet og slår yokomen til højre. Herefter tsuki til venstre og så fremdeles.
----------	------------------	--

## JO SUBURI (AIKI-JO)

### DE 20 JO SUBURI:

<b>5 Kategorier:</b>	<b>Nr.:</b>	<b>Navn:</b>
Tsuki:	1	Choku tsuki
	2	Kaeshi tsuki
	3	Ushiro tsuki
	4	Tsuki gedan gaeshi
	5	Tsuki jodan gaeshi uchi
Uchi komi:	6	Shomen uchi komi
	7	Renzoku uchi komi
	8	Menuchi gedan gaeshi
	9	Menuchi ushiro tsuki
	10	Gyaku yokomen ushiro tsuki
Katate gaeshi:	11	Katate gedan gaeshi
	12	Katate toma uchi
	13	Katate hachi no ji gaeshi

Hasso:	14	Hasso gaeshi uchi
	15	Hasso gaeshi tsuki
	16	Hasso gaeshi ushiro tsuki
	17	Hasso gaeshi ushiro uchi
	18	Hasso gaeshi ushiro barai
Nagare gaeshi:	19	Hidari nagare gaeshi uchi
	20	Migi nagare gaeshi tsuki

**TSUKI (1-5) (STØD):**

Udgangsstilling for suburi 1-3, "Jo Kamae": Man står i venstre hanmi, joen holdes lodret i venstre hånd, nederste ende af joen støttes på jorden foran venstre fod.

Udgangsstilling for suburi 4-5, "Tsuki No Kamae": Man står i venstre hanmi, joen holdes i vandret position parat til direkte at støde fremad.

**NR.: NAVN:****FORKLARING:**

<b>1</b>	Choku tsuki:	Venstre hånd løfter en smule, højre hånd griber i nederste ende af jo'en, jo'en føres til vandret position (tsuki no kamae), derefter vandret stød mod brystet.
<b>2</b>	Kaeshi tsuki:	Højre hånd griber øverst på jo'en, tommelfingeren nedad, jo'en drejes og stødes fremad vandret.
<b>3</b>	Ushiro tsuki:	Højre hånd griber øverst på jo'en, tommelfingeren opad, jo'en holdes under og langs med venstre underarm, jo'en stødes skråt nedad bagud samtidig med at man tager et skridt tilbage på venstre ben.



4	Tsuki gedan gaeshi:	Fra tsuki no kamae stødes tsuki mod brystet eller maven, i samme benstilling føres jo'en bagud med bagerste ende af jo'en pegende nedad. Fra denne stilling tager man et skridt frem med højre fod og svinger jo'en i en bue frem mod modstanderens knæ.
5	Tsuki jodan gaeshi uchi:	Fra tsuki no kamae stødes tsuki mod brystet, hænderne samles på midten af jo'en som drejes over hovedet på samme måde som i ken suburi nr. 5 og føres frem til yokomen samtidig med at man tager et skridt frem på højre fod.

#### UCHI KOMI (6-10) (SLAG):

Udgangstilling for suburi 6-10, Ken No Kamae: Står i højre hanmi med jo'en i samme stilling som i bokken suburi.

NR.:	NAVN:	FORKLARING:
6	Shomen uchi komi	Som i anden ken suburi.
7	Renzoku uchi komi (renzoku: fortsættende)	Som i femte ken suburi – dog kun én gang til højre og én gang til venstre.
8	Menuchi gedan gaeshi:	Slag som i anden ken suburi, i samme fodstilling trækkes jo'en tilbage, derefter et skridt frem med venstre ben og slag mod siden af knæet.
9	Menuchi ushiro tsuki	Slag som i anden ken suburi, i samme fodstilling lige stød bagud.
10	Gyaku yokomen ushiro tsuki	Man tager et skridt frem med venstre ben mens jo'en svinges højre om over hovedet til yokomen uchi. I sammen fodstilling skiftes håndstilling, venstre hånd griber for enden af jo'en og man støder bagud vandret.

**KATATE (11-13) (slag hvor jo'en holdes i en hånd, udgangsstilling: venstre hanmi)**

<b>NR.:</b>	<b>NAVN:</b>	<b>FORKLARING:</b>
11	Katate gedan gaeshi	Fra tsuki no kamae føres jo'en bagud og nedad (smalt greb), venstre hånd slipper. Slaget rettes mod siden af hovedet ved at højre hånd svinger jo'en i en bue nedefra og op. Teknikken afsluttes med jo'en over hovedet med venstre hånd på midten af jo'en.
12	Katate toma uchi:	Fra tsuki no kamae trækkes jo'en op bag hovedet med højre hånd, venstre hånd forbliver stationær. Venstre greb slippes og jo'en svinges med højre hånd i en bue oppefra og nedad samtidig med at man tager et skridt frem med højre ben. Der sigtes mod siden af hovedet. Slaget afsluttes med jo'en pegende nedad, skråt bagud og på venstre side af kroppen, med venstre hånd på midten af jo'en.
13	Katate hachi no ji gaeshi:	I venstre hanmi holdes jo'en lodret i højre hånd, næsten øverst, udfor højre fod. Jo'en føres rundt i én bevægelse med to slag: højre fod og hånd følges ad frem og tilbage mens enden af joen tegner det japanske tegn for otte (^). Efter bevægelsen føres joen op i slutposition (venstre hanmi) til højre skulder med enden af joen pegende lige opad.

**HASSO GAESHI (14-18) (udgangsstilling: som i 6-10 suburi)**

<b>NR.:</b>	<b>NAVN:</b>	<b>FORKLARING:</b>
14	Hasso gaeshi uchi	Skridt tilbage på højre ben samtidig med at højre hånd trækkes ned mod midten af

		joen. Venstre hånd skubber joen skråt udad og nedad til højre i en fejende blokering. Hensigten med denne bevægelse er at blokere mod tsuki fra en angriber. Herefter føres joen op til slutstillingen som i 13. suburi, højre hånd vendes så tommelfingeren peger opad (hasso no kamae). Dernæst udfører man shomen uchi.
15	Hasso gaeshi tsuki	Som i suburi nr. 14: fra ken no kamae til hasso no kamae, derefter føres joen til vandret position og man udfører tsuki fremad, derefter op til hasso no kamae igen.
16	Hasso gaeshi ushiro tsuki	Fra ken no kamae til hasso no kamae, derefter føres joen til vandret position under højre underarm, venstre hånd skifter til enden af joen som stødes bagud.
17	Hasso gaeshi ushiro uchi	Fra ken no kamae til hasso no kamae, derefter slår man i en bue skråt nedad og bagud samtidig med at hoften drejes (der tages ikke noget skridt).
18	Hasso gaeshi ushiro barai:	Som i suburi nr. 17, men med skridt rundt med højre ben i en 180 vending. Jo'en ender pegende 90 grader i forhold til kroppen.

### NAGARE GAESHI (19-20) (udgangsstilling: som i 6-10 suburi)

NR.:	NAVN:	FORKLARING:
19	Hidari nagare gaeshi uchi:	Første slag som i ken suburi nr. 2. Man slipper med venstre hånd og drejer kroppen mod uret så man står i venstre hanmi. Højre hånd fører samtidig joen op over hovedet. Enden af joen, som nu peger nedad, gribes igen med venstre hånd. Fra

		denne stilling svinges joen rundt med højre hånd over hovedet og man udfører shomen uchi mens man tager et skridt frem til højre hanmi.
20	Migi nagare gaeshi tsuki:	Man tager et skridt frem på venstre ben mens joen svinges højre om over hovedet til yokomen uchi. Venstre hånd slipper og man begynder at dreje kroppen med uret. Ved at tage et skridt rundt med højre ben vender man nu 180 grader og står stadig i venstre hanmi. Joen holdes nu med højre hånd over hovedet og venstre hånd nede foran kroppen. Herfra går man til tsuki no kamae og udfører tsuki.

## Kumi-jo

### 31 jo kata kumi-jo:

1 - 3  
 4 - 6: 

1
2
3

  
 9 - 11

1 - 11  
 13-17: 

1
2
3

  
 18 - 22

22 - 27

27 - 31

1 - 31

31 kata kumi-jo er 31 kata'en udført sammen med en partner. Denne kumi-jo er opdelt i 9 sektioner. De første 8 består af delbevægelser og opsamling af disse (1-11), der hver fokuserer på bestemte slag, stød og blokeringer. Der er to sektioner (4-6 og 13-17), der hver har tre parallelle variationer, hvor mod-kata'ens (Uchi) bevægelser er de samme. Den sidste sektion er den samlede bevægelse (1-31), der bliver udført i ét flow, frem for diskontinuert som i de 8 foregående sektioner.

Saito sensei udviklede 31 kata kumi-jo i midten af 1980'erne (?). Hvorfor? Hvad ville han med det?

### 13 jo kata kumi-jo:

1 - 3

4 - 6

7 - 9

7 - 11

7 - 13

1 – 13

**Japansk tællesystem**

Ichi:	1	Ni-ju-ichi:	21
Ni:	2	Ni-ju-ni:	22
San:	3	Ni-ju-san:	23
Shi/yon:	4	Ni-ju-shi:	24
Go:	5	Ni-ju-go:	25
Roku:	6	Ni-ju-roku:	26
Shichi/nana:	7	Ni-ju-shichi:	27
Hachi:	8	Ni-ju-hachi:	28
Ku/kyu:	9	Ni-ju-ku:	29
Ju:	10	San-ju:	30
Ju-ichi:	11	San-ju-ichi:	31
Ju-ni:	12	Yon-ju:	40
Ju-san:	13	Go-ju:	50
Ju-shi:	14	Roku-ju:	60
Ju-go:	15	Nana-ju:	70
Ju-roku:	16	Hachi-ju:	80
Ju-shichi/nana:	17	Ku/kyu-ju:	90
Ju-hachi:	18	Hyaku:	100
Ju-ku:	19	...	
Ni-ju:	20	Sen:	1000

## Ordforklaring

Aikido:	Vejen til koordinering af åndelig og fysisk energi (ai: harmoni, ki: energi, do: vejen/metoden).
Ai-hanmi:	Uke og nage står over for hinanden med den samme fod fremme, højre/højre eller venstre/venstre (ai: harmoni, han: halv, mi: krop).
Aiki Jinja:	Aiki templet som Aikidoens grundlægger byggede i Iwama for at ære Aikido (jinja: Shintotempel).
Anza:	Skrædderstilling.
Atama:	Hoved.
Atemi:	Slag udført i teknikkerne mod kroppens sårbare punkter (ate: slag, mi: krop).
Awase:	At koordinere og afpasse sine bevægelser med modstanderens angreb (awase: harmonisere).
Ashi:	Ben eller fod.
Barai/Harai:	Fejning (fejende bevægelse fx med jo).
Bokken/bokuto:	Træsværd (boku: træ, ken/to: sværd).
Budo:	Krigerens vej/metode; kampkunst indeholdende kamp teknik, strategi, fysisk og åndelig træning, mental disciplin og etikette (bu: krig/kamp, do: vej).
Buki-waza:	Våbentræning i Aikido (buki: våben, waza: teknik)
Choku:	Lige/direkte.
Chudan:	Slag mod midten af kroppen (chu: midten, dan: niveau)
Dame:	Forkert, dårligt
Dan:	Sortbæltegrad (dan: niveau/grad)
Shodan:	1. dan

Nidan:	2. dan
Sandan:	3. dan
Yondan:	4. dan
Godan:	5. dan
Rokudan:	6. dan
Nanadan:	7. dan
Hachidan:	8. dan
Kyudan:	9. dan
Judan:	10. dan
Deshi:	Elev der studerer hos en mester (de: yngre bror, shi: barn).
Do:	Vej/metode.
Dojo:	Træningssted (do: vej/metode, jo: sted)
Dojo-cho:	Dojo lederen
Dojo ni rei:	buk imod dojo'en.
Dojo sempai:	senior eleven i dojo'en.
Domo Arigato	
Gozaimasu/gozaimashita:	Høfligste takkeform i hhv. nutid og datid.
Dori/Tori:	Greb.
Dozo:	Vær så god/begynd!
Eri:	Krave.
Futari-dori:	To personer holder nage (futari: to personer, dori: holder)
Gaeshi/Kaeshi:	Dreje/vende.
Gedan:	(ge: nedre, dan: region/niveau).
Geri/keri:	spark

Gi:	Budo træningsdragt (gi: tøj). I Japan oftest: dogi (do: "vej/metode" eller keiko-gi).
Gyaku-hanmi:	Uke og nage står over for hinanden med modsat fod fremme, højre/venstre eller venstre/højre (gyaku: omvendt, han: halv, mi: krop).
Ha:	Æggen af sværdet.
Hasso/Hachi no ji:	Japansk tegn for tallet otte: $\wedge$ .
Hajime:	Begynd!
Hakama:	Traditionel japansk skørtelignende beklædning med meget vide ben, bæres normalt fra 1. dan, i Skandinavien dog fra 3. kyu.
Hanmi:	Aikido grundstilling: Fødderne placeres i en retvinklet trekant, hvor en linje gennem forreste fod og hæl skærer svangen på den bagerste fod. Hermed drejes hofterne og skulderne lettere til siden (han: halv, mi: krop).
Hanmi-handachi:	Uke står, nage sidder på knæ (dachi/tachi: stående).
Hantai:	Modsat/omvendt.
Happo-giri:	Hug med sværd i otte retninger (ha: otte, po: retninger, giri: sværd hug).
Hara:	Nedre maveregion, det fysiske og åndelige midtpunkt hvor balancen og bevidstheden centrerer (hara: mave).
Henka-waza:	Variation af en grundteknik (henka: variation, waza: teknik)
Hidari:	Venstre.
Hiji:	Albue.
Hito-e-mi:	Grundstilling som hanmi men med hofterne drejet mere til siden. Er anvendt i bl.a. irimi-nage (hito: en/et, e: japansk tælle-endelse, mi: krop).
Hiza:	Knæ.
Ho:	Retning, metode.



Irimi:	Teknikker hvor man placerer sig bagved uke (iri: indgang, mi: krop).
Jinja:	Shinto tempel
Jiyu waza:	Træningsform hvor nage frit vælger sine teknikker (jiyu: fri, waza: teknik).
Jo:	Træ stav, længde ca. halvanden meter (jo: stav).
Jodan:	(jo: øvre, dan: niveau).
Jo-dori:	Teknikker hvor man tager uchis jo, ca. 10 teknikker (jo: stav, dori: at tage).
Juji-garami:	(juji: kors, garami: vikle).
Juken:	Bajonet (ju: gevær, ken: sværd).
Kaicho:	(kai: organisation, cho: leder).
Kaiso:	Anvendes om O-Sensei Ueshiba (kaiso: grundlægger af en stilart).
Kaiten:	Rotere/dreje.
Kaeshi-waza:	Modteknik (kaeshi: returnere, waza: teknik).
Kamae:	Kampstilling med mental parathed, angrebsposition (kamae: stilling).
Kakari-geiko:	Modstanderne på række angriber på skift (kakari: at overfalde, geiko/keiko: træning).
Kansetsu:	Led.
Kao:	Ansigt.
Karada:	Krop.
Kata	(1) Skulder. (2) Forudbestemte øvelser for at lære grundbevægelser og principper (bruges i Aikido i våbentræning).
Katate:	(kata: én, te: hånd)
Katame-waza:	Teknikker som afslutter med holdegreb (katame: fastholde, waza: teknik).

Keiko:	Træning (egentlig betydning: at studere gamle sager).
Ken/katana:	Japansk sværd.
Ken-tai-jo:	En serie af teknikker hvor der forsvares med jo mod bokken angreb (ken: sværd, tai: versus/imod, jo: stok).
Ki:	Ånd/energi, kroppens vitale kraft.
Kiai:	Et kraftigt råb, der udgår fra mellemgulvet og som samler kroppens fysiske og psykiske energier (ki: ånd/energi, ai: harmoni).
Kihon:	Grundlæggende træning/teknik (ki: vigtig/værdifuld, hon: grund).
Ki-musubi no tachi:	Den sjette kumi-tachi (ingen variationer) (ki: ånd/energi, musubi: sammenbinding, tachi: sværd).
Ki-no-nagare:	Avanceret form for træning hvor man er i konstant bevægelse (ki: ånd/energi, nagare: flydende).
Kohai:	Medtrænende, der er lavere gradueret end en selv (ko: bagved/efter, hai: kollega).
Kokyu:	Koordinering af åndedrættet, energi og kroppens bevægelser (kokyu: åndedræt).
Kokyu-ho:	Metode til at træne åndedræt, i reglen den anden teknik man træner (efter tai no henko) (ho: metode).
Kokyu-ryoku:	Den kraft man opnår igennem kokyu træningen (ryoku: kraft).
Kosa-dori:	Det samme som ai-hanmi (Kosa: krydse).
Koshi:	Hofte.
Kotai: skifter rolle.	Skift! Besked om fx at angriber og forsvarer
Kote:	Håndled (ko: lille, te: hånd).
Kubi:	Hals.

Kuden:	De forklaringer som anvendtes om Aikido teknikkerne af Ueshiba under træningen (ku: mundtligt, den: videregive).
Kumi-tachi:	Avanceret bokken træning med partner, 5 grundøvelser med variationer (kumi: at forene, tachi: sværd).
Kumi-jo:	Avanceret jo træning med partner, 10 grundøvelser.
Kuro-obi:	Sort bælte (kuro: sort, obi: bælte).
Kuzushi:	Balancebrydning.
Kyo:	som fx i ikkyo (første lære, dvs. første grundteknik) (lære).
Kyu:	Elevgrad, i Aikido fra 6. til 1. kyu avancerende mod 1. dan (kyu: grad).
Ma-ai:	Den selvforsvarsmæssigt passende afstand mellem nage og uke (ma: afstand, ai: harmoni).
Mae:	Foran.
Mae-geri:	Frontspark (mae: foran, geri/keri: spark).
Mawashi:	Drejende.
Mawatte:	Drej/vende om!
Me:	Øje/øjne.
Men:	Ansigt, hoved.
Menkyo kaiden:	Øverste diplom som tegn på at have modtaget alle teknikker i et Budo system (menkyo: diplom/licens, kai: alt, den: videregive).
Migi:	Højre.
Mo ikkai:	En gang til! (mo: igen, i: én, kai: gang).
Mo ichi do:	(samme som foroven)
Morote-dori:	Greb med to hænder på partneren ene arm (moro: begge, te: hænder).

Mudan-sha:	Person der ikke er dan gradueret (mu: ikke, dan: sortbæltegrad, sha: person/personer).
Moku-roku:	Et diplom med teknisk indholdsfortegnelse som gives i traditionelle Budo systemer (moku: øjne, roku: dokument).
Mune/muna:	Brystområde.
Musubi:	Ki-musubi, fornemmelsen af at være i direkte kontakt ('musubi') med ukes intentioner ('ki') (musubi: forening/sammensmeltning).
Nage	(1): (nage: kast) Kasteteknik. (2): I Aikido den person der udfører en teknik.
Nagare:	Flydende.
Ni-nin gake:	To personer angriber uke (ni: to, nin: personer, gake: angreb).
Obi:	Bælte.
Omote:	Foran.
Omoto-kyo:	Navnet på Shinto retningen ledet af Onisaburo Deguchi som var åndelig inspirationskilde for O-Sensei Ueshiba (O: stor, moto: fundament, kyo: tro).
Onegaeshimasu:	Japansk indlednings-udtryk i træning mv. (o-negai: at ønske, shimasu: grammatisk bøjning).
O-Sensei:	Morihei Ueshiba, grundlæggeren af Aikido (1883-1969), også kaldet Kaiso: stifteren (O: stor, Sensei: lærer/mester).
Osae-waza: låsegreb, waza: teknik).	Teknikker som afslutter i låsegreb (osae: låsegreb, waza: teknik).
Owari/owarimasu:	Bruges i forbindelse med afslutning af træning mv. (owari: færdig, afslutte, masu: grammatisk bøjning).
Oyo-waza:	(oyo: anvendelse, waza: teknik)
Randori:	Fri træning, oftest mod flere angribere, der selv vælger angrebsmåde (ran: uorden, dori: greb).

Rei:	I Budo sammenhæng: 'buk', siges af læreren eller højst graduerede (rei: at bukke/taksigelse/høflighed).
Reigi:	Etikette, korrekt opførsel i dojoen såvel som udenfor, også kaldet reishiki (gi: regel/ceremoni).
Renshu:	Træning (ren: at disciplinere, shu: studier).
Renzoku:	Flere efter hinanden, kontinuerligt (ren: at bringe med, zoku: at fortsætte).
Riai:	De sammenhængende principper for ken, jo og tai-jutsu i Aikido (ri: logik/begrundelse, ai: harmoni).
Ryo:	Fx ryote-dori: greb med begge hænder, et på hvert håndled (begge)
Ryu:	Skole eller stil (i japanske 'do' former, Budo).
San-nin-dori:	Tre personer holder nage (san: tre, nin: person).
San-nin gake:	Tre personer angriber nage (gake: angreb).
Saya:	Sværdskede.
Sempai:	Medtrænende der er højere gradueret end en selv (sem: foran, pai: kollega).
Sempai/kohai:	Senior-junior
Sensei:	Den der er 'født før én selv', lærer/mester (sen: foran/før, sei: at blive født).
Seiza:	Den traditionelle japanske siddestilling på knæ (sei: korrekt, za: sæde/sidde).
Shihan:	En repræsentant for et Budo system som er gradueret 6. dan eller højere (shi: lærer, han: eksempel).
Shiho:	(shi: fire, ho: retninger).
Shiho-giri:	Øvelse i at hugge i fire retninger med sværdet (giri: sværd hug).
Shiho-tsuki:	Øvelse i at støde i fire retninger med joen (tsuki: stød).

Shikko:	Gang på knæ.
Shime/jime:	Strangulering.
Shisei:	Kropsholdning (shi: form, udseende, sei: kraft).
Shiro-obi:	Hvidt bælte.
Sho:	Som i første dan (første).
Shomen	Den væg i dojoen man bukker imod, der hvor der typisk hænger et billede af O-Sensei (1): (sho: korrekt, men: front). (2): Hoved/ansigt.
Sode:	Ærme.
Sode-guchi:	Ærmeåbningen (g/kuchi: åbning).
Soto:	Udvendig.
Soto-deshi: deshi: elev).	Elev der bor udenfor dojoen (soto: udvendig,
Suburi:	Et grundslag med bokken eller jo (su: oprindelse, buri: at føre/slå med stok eller sværd).
Suki:	En åbning eller svagt punkt i en teknik som giver mulighed for modangreb (åbning).
Sumi-otoshi:	(sumi: hjørne, otoshi: smide/fælde.
Suwari-waza:	Siddende teknikker (suwari: at sidde, waza: teknik).
Tachi-dori:	Sværdafvæbningsteknikker, i basis ca. 10 teknikker (tachi: sværd, dori: at tage).
Tachi-waza:	(tachi: stående, waza: teknik)
Tai:	Krop.
Tai-jutsu:	Kropsteknikker, de teknikker i Aikido der udføres uden brug af våben (tai: krop, jutsu: teknikker).
Tai no henko:	Øvelse hvor man vender 180 grader, når uke holder nages håndled, koordinering af hånd og hofter (tai: krop, no: genitiv form, hen: ændre, ko: vende).

Tai-sabaki:	Bevægelser hvor man flytter kroppen ud af angrebslinjen (tai: krop, sabaki: bevægelse/undvigelse).
Takemusu Aiki:	Ifølge O-Sensei det højeste niveau i Aikido, hvor bevægelserne er frie og timing er central. Det forudsætter en omfattende forståelse af grundprincipper, men man er ikke bundet af teknikkerne (take (jf. bu): krigskunst, musu: at føde).
Taninzu-gake:	En gruppe personer angriber nage, samme som Randori (taninzu: gruppe af personer, gake: angreb).
Tanto:	Kniv (tan: kort, to: sværd).
Tanto-dori:	Knivafvæbningsteknikker (tanto: kniv, dori: at tage).
Tegatana:	Håndkant (te: hånd, k/gatana: sværd).
Tenchi-nage:	Kasteteknik hvor den ene hånd peger op og den anden ned (ten: himmel, chi: jord).
Toma:	Lang afstand (to: langt, ma: afstand).
Tsuba:	Beskyttelsesstykket på sværdet imellem bladet og håndtaget.
Tsuka:	Sværdets håndtag.
To:	Sværd.
Tobu ukemi:	Højt fald (tobu: springe/flyve, ukemi: faldteknik).
Tsuki:	Stød/ fremadrettet slag.
Uchi	(1): Slag, oftest i nedadgående retning. (2): Betegnelsen for angriberen i jo teknikker. (3): Indvendig (fx i kaiten nage: under armen).
Uchi-deshi:	Elev der bor og træner i dojoen hos en sensei (uchi: indvendig, deshi: elev).
Uchi-tachi:	I sværdtræning med partner: den der angriber (uchi: slag, tachi: sværd).

Uke	Personen der modtager teknikken. I kropsteknikker den person der kastes (angriberen). (1) (uke: at modtage). (2) I våbenteknikker den person der forsværer sig (uke-tachi).
Ukemi:	At modtage teknikken gennem kroppen, det være sig i holdegreb/kast eller i faldteknikker (uke: modtage mi: krop).
Uke-tachi:	I sværdtræning med partner: den der forsværer sig (uke: modtage, tachi: sværd).
Ura:	Bagved.
Ushiro:	Bagfra/bagved.
Waza:	Teknik.
Yamé:	Stop!
Yari:	Japansk spyd.
Yoko:	Side.
Yokomen:	Siden af hovedet. Ofte brugt som forkortelse for et slag (yoko: side, men: ansigt).
Yokomen-uchi:	Slag mod siden af hovedet, oftest mod tindingen. I tai-jutsu udføres slaget med håndkanten.
Yoko ukemi:	Sidelæns faldteknik.
Yubi:	Finger.
Yudansha:	En der besidder en dan-grad (yu: at besidde, dan: sortbæltegrad, sha: person).
Zanshin:	Nærværet med ens partner der bliver tilbage efter teknikken. Det giver sig udtryk i at nage fastholder slutstillingen med fuld koncentration. I våbentræning er det fornemmelsen af at slagets kraft fortsætter selv efter bevægelsen er slut (zan: at blive tilbage, shin: ånd).
Zenbu:	Alting, alt (zen: alt, bu: del).



- Zengo-giri: Øvelse i at udføre første suburi i to retninger (180° graders vending) (zen: fremad, go: bagud, giri: skære).
- Zengo-tsuki: Samme øvelse som ovenfor men udført som tsuki med jo (zen: fremad, go: bagud, tsuki: stød).

## **BUKI-WAZA AVANCEREDE VÅBENTEKNIKKER**

### **BOKKEN:**

- ✓ Bokken awaze
- ✓ Kumi tachi + variationer
- ✓ Ki mu subi no tachi
- ✓ Tachi dori

### **JO:**

- ✓ 6 + 13 + 31 jo kata
- ✓ kumi jo
- ✓ jo dori
- ✓ jo nage

### **ANDRE TEKNIKKER:**

- ✓ ken tai jo
- ✓ tanto