

KØBENHAVNS AIKIDO KLUB

KOMPENDIUM

2022



TAIJUTSU KIHON, GRUNDLÆGGENDE KROPSTEKNIKKER

Forord

Ligesom i al anden sport består aikido af en række stiliserede øvelser, hvor der er en klar rollefordeling og begge parter kender alle øvelsens elementer. Disse grundteknikker øger kropsforståelsen, sikrer en god form og lægger grunden for den mere fri træning. Fri træning i højt tempo hviler altid på en god basisform.

Det højeste niveau er takemusu aiki (se ordforklaring). Dette lidt flyvske begreb dækker over et niveau, der ikke decideret trænes, men er et niveau der følger af mange års dedikeret træning.

De grundlæggende teknikker er nemmest at beskrive og er rygraden i aikidosystemet. Disse grundteknikker beskrives nedenfor.

INDLEDENDE GRUNDBEVÆGELSER

Når vi træner kropsteknikker, indleder vi altid med to øvelser, der kredser om centrale metodiske principper for al aikido træning. Der er især tre forhold, der er vigtige. For det første at man er i centreret og i balance, hvilket forudsætter at man koordinerer arm- og hoftebevægelser. For det andet at man er fri i sine bevægelser og dermed afslappet i sine skuldre, hvilket indebærer at sænke kroppens tyngdepunkt til dets naturlige leje. For det tredje at disse to forhold er forudsætningen for at kunne 'overtage' angriberens kraft, dvs. lede den mod angriberen selv. De to indledende grundbevægelser er Tai no henko og Kokyu-ho:

Tai no henko: Her øver man sig i centrering af kroppen under bevægelse. Det håndled Uke holder fast i, kan ikke bevæge sig, og bevæger kroppen sig rundt om dette punkt i små 180 grader, så man afslutningsvist står i næsten samme retning som uke.

Kokyu-ho: I starten af timen træner man denne teknik som et kast og i afslutningen af timen træner man den i siddende form (suwari-waza). I begge versioner holder Uke med to hænder. Hvor uke i kasteteknikken holder med begge hænder om Nage's venstre eller høje håndled, holder Uke i den siddende teknik begge Nage's håndled. Også her træner man centrering af kroppen under bevægelse som forudsætning for at være i stand til at overtage Uke's kraft. Med centrering forstås to ting: at man hele tiden er opmærksom på sin centerlinje, der er forudsætningen for at lave teknikken, og at man kan bevæge sin krop frit, hvilket gør en i stand til at bruge hele kroppen. I forbindelse med kastet er der tre forhold, man skal være opmærksom på. For det første at ens tyngdepunkt er lavt, dvs. man forsøger ikke at kaste med skulder- og armkræfter. I stedet får Nage kraft

nedefra, dvs. kaster man til venstre side, kommer ens kraft op gennem højre ben. For det andet, hoften kanaliserer denne kraft i en spiralagtig bevægelse op mod og ind mod Uke. For det tredje, armene leverer teknikken og er på den måde en forlængelse af eller sidste led i kroppens spiralagtige bevægelse, der først har overtaget Uke's angreb og derefter kaster denne.

GRUNDTEKNIKKER

KIHON 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 graders 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 og låse albuen.

- ✓ Kaiten-nage: Indleder kastet med enten at gå ind under ukes arm (uchi kaiten) eller udenom (soto kaiten). Kastet udføres ved at skubbe via ukes låste skulder.
- ✓ Koshi-nage: Hoftekast ved placering under ukes tyngdepunkt.
- ✓ Kokyu-nage: Et stort antal ofte uspecificerede og avancerede kast baserede på kokyu-ho princippet.

BEVÆGELSESMØNSTRE

- ✓ 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 omklammer 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:
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.
7	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:

5 Kategorier:	Nr.:	Navn:
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:**

1	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.
2	Kaeshi tsuki:	Højre hånd griber øverst på jo'en, tommelfingeren nedad, jo'en drejes og stødes fremad vandret.
3	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, udgangstilling: venstre hanmi)

NR.:	NAVN:	FORKLARING:
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)

NR.:	NAVN:	FORKLARING:
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

Saito sensei udviklede 31 kata kumi-jo i midten af 1980'erne. Denne kata er 31 kata'en udført sammen med en partner. Den 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. I begge sektioner er Uke's bevægelser de samme, hvorimod Uchi udfører tre forskellige angreb. Den sidste sektion er den samlede bevægelse (1-31), der bliver udført i ét flow, frem for diskontinuert som i de 8 foregående sektioner.

13 jo kata kumi-jo:

Ligesom 31 jo kata kumi-jo kan man træne denne enten i ét flow eller opdelt. 13 jo kata kumi-jo er opdelt i seks sektioner, hvor den sidste er den samlede bevægelse (1-13). I modsætning til 31 jo kata kumi-jo angriber Uchi kun med tsuki

1 - 3

4 - 6

7 - 9

7 - 11

7 - 13

1 - 13

Japansk tællesystem

Ichi:	1	Go:	5
Ni:	2	Roku:	6
San:	3	Shichi/nana:	7
Shi/yon:	4	Hachi:	8

Ku/kyu:	9	Ni-ju-go:	25
Ju:	10	Ni-ju-roku:	26
Ju-ichi:	11	Ni-ju-shichi:	27
Ju-ni:	12	Ni-ju-hachi:	28
Ju-san:	13	Ni-ju-ku:	29
Ju-shi:	14	San-ju:	30
Ju-go:	15	San-ju-ichi:	31
Ju-roku:	16	Yon-ju:	40
Ju-shichi/nana:	17	Go-ju:	50
Ju-hachi:	18	Roku-ju:	60
Ju-ku:	19	Nana-ju:	70
Ni-ju:	20	Hachi-ju:	80
Ni-ju-ichi:	21	Ku/kyu-ju:	90
Ni-ju-ni:	22	Hyaku:	100
Ni-ju-san:	23	...	
Ni-ju-shi:	24	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 kampteknik, 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: 八.
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. (Det skal forstås som at man bevæger sig frit og at ens skuldre er afslappede, dvs. fravær af blokeringer og spændinger.)
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:	Byt ekki Skift! Besked om fx at angriber og forsvarer bytter rolle.
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:
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 hoft (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): Betegnelse 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 (uke: at modtage). I kropsteknikker den person der fastholdes eller kastes (angriberen). I bokken og jo knikker den person der forsvare 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 forsvare 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