

A

Ai: Harmony, Liebe.

Ai-Hanmi: Ausgangsstellung in der Shite und Uke mit dem gleichen Bein vorn voreinander stehen. z.B. rechts zu rechts.

Anza: Schneidersitz.

Atemi: Schlag auf best. Körperteile, meist Gesicht.

B

Bokken: Schwert (Katana) aus Holz, Übungswaffe.

Buki Waza: Waffentechniken.

D

Do: Weg.

Dogi: Trainingsbekleidung.

Dojo: Trainingsort.

Dosa: Bewegung.

E

Erimochi: Griff am Kragen.

G

Gyaku-Hanmi: Ausgangsstellung in der Shite und Uke mit unterschiedlichen Bein voreinander stehen. z.B. rechts zu links.

H

Hajime: Anfangen, Beginnen.

Hakama: Hosenrock, wird ab 1.Dan getragen.

Hanmi: Stehende Stellung in der ein Fuss nach vorne zeigt.

Hanmi-Hanatchi: Shite kniet, Uke steht.

Hanmi-Hantachi Waza: Technik bei der Shite kniet und Uke steht.

Happo Giri: Schnitte in acht Richtungen, Kata mit Bokken.

Hasshu Giri: Acht Schnitte, Kata mit Bokken.

Hidari-Hanmi Kamae: Grundstellung, linkes Bein vorne.

Hiji-Jime: Kontrolle des Ellenbogens.

Hiji osae: Ellenbogenkontrolle.

Hiriki: Ellenbogenkraft.

I

Ikkajo Osae: 1. Kontrolle.

Irimi: lit. den Körper einbringen.

Irimi-Nage: Eingangswurf. Ein Wurf bei dem Shite seinen Körper in Kontakt mit, bzw. sehr nahe an Uke bringt.

J

Jiyu Waza: Freie Techniken.

Jo: Stab aus Holz, Übungswaffe.

Juji-Nage: Arm-Kreuz Wurf.

K

Kamae: Grundstellung.

Kaiten: Drehung.

Kancho: Ehrentitel.

Kata: Schulter.

Katate: (Eine) Hand.

Ki: Kraft, (Lebens)Energie.

Kiai: (Kampf)Schrei.

Kihon Dosa: Grundbewegung(en).

Kime: Drehen eines Gelenks in die natürliche Richtung.

Kokyu: Atemkraft.
Ko (Einatmen), Kyu (Ausatmen).

Kotai: zurückziehen, wechseln.

Kote-Gaeshi: Kipp-Hand-Hebel.

Kuzushi: fortgeschritten.

M

Ma-Ai: Distanz zwischen Shite und Uke.

Marui: Kreisförmige Bewegung.

Metsubushi: lit. Schlag auf/in das Auge.

Migi-Hanmi Kamae: Grundstellung, rechtes Bein vorn.

Mochi: Griff.

Moku so: Ausspruch; Augen schließen, konzentrieren.

Moku so yame: Ausspruch; Augen öffnen, konzentrieren beenden.

Mune: Oberkörper/Brust.

N

Nage: Wurf.

Nage Waza: Wurftechnik.

Nikajo Osae: 2. Kontrolle.

O

Osae Waza: Haltetechnik, Kontrolle.

O-Sensei: Gründer, Grossmeister. Spez. Morihei Ueshiba Sensei.

Osu: sprich: "us". Ausspruch für; "Habe verstanden", gleichzeitig auch eine Begrüssung.

Otagai Ni Rei: Voreinander verbeugen.

R

Rei: Verbeugung.

Ryote: Beide Hände.

Ryote Mochi: Griff beider Hände.

S

Sankajo Osae: 3. Kontrolle.

Seiza: Kniesitz.

Seiza-Ho: Bewegung in den Kniesitz.

Sempai: Der Ältere, erfahrene Schüler, meist die Co-Trainer.

Sensei: Meister, Lehrer. Chef-Trainer oder Trainer mit 3. Dan und höher.

Shiho-Nage: lit. Vier-Richtungs-Wurf.

Shikko: Kniegang.

Shomen: Von Vorne bzw. nach Vorne.

Shomen Tsuki: Fauststoss von Vorne.

Shomen Uchi: Schlag von Vorne.

Shite: Derjenige, der die Technik durchführt.

Shuchu: Konzentration.

Shuchu-Ryoku: Konzentrieren der Kraft.

Shumatsu Dosa: Feste/Entschlossene Bewegung.

Soke: Grossmeister, Gründer. Spez. Gozo Shioda Sensei.

Sokumen: Seite.

Suri-Ashi: Gleiten der Füsse.

Suwari Waza: Technik(en) im Knien.

T

Tachi Waza: Technik(en) im Stehen.

Tai Sabaki: Körperbewegung.

Tai No Henko: Körperdrehung.

Tandoku: Solo, einzeln.

Tanto: Dolch aus Holz, Übungswaffe.

Tatami: Übungsmatte aus Reisstroh.

Tegatan: Handkante.

Tenchi: Himmel und Erde; Oben und Unten.

Tenchi-Nage: Himmel und Erd Wurf.

Te Waza: Hand Techniken.

Tsuki/Zuki: Fauststoss.

U

Uchi: Schlag.

Ude Garami: Armkontrolle, Armsperre.

Uke: Derjenige, der die Technik erfährt, erleidet. Partner von Shte.

Ukemi: Fallübung (Vor-, Rück-, Seitwärts).

Undo: Übung, Bewegung.

Ushiro Waza: Technik, bei der Uke, Shite von Hinten angreift.

W

Waza: Technik(en).

Y

Yame: Stop, Ende oder beenden, unterbrechen.

Yoi: vorbereiten, nehmen.

Yonkajo Osae: 4. Kontrolle.

Yokomen: Von der Seite.

Yokomen Uchi: Schlag von der Seite.

Z

Zanshin: Verharren in der Endposition der Technik.

Zuki/Tsuki: Fauststoss.