



Japanische Begriffe

Zusammengestellt von Stefano Lenarduzzi. Stand: 15.08.05

Tipp:

Hier die 40 wichtigsten Wörter. Wenn ihr diese beherrscht, dann sind die Namen der Techniken kein Problem mehr, weil ihr euch die komplizierteren Begriffe „zusammenbauen“ könnt. Zum Beispiel:

Ryo zwei/beide
Te Hand/Hände
--> **Ryote** zwei/beide Hände

Ist am Anfang mühsam. Geht aber dann immer schneller !

Neue, fremde Begriffe werden euch dann nur noch ein müdes Lächeln entlocken.

Viel Glück / Banzai !

Migi	rechts
Hidari	links
Kamae	Fußstellung, kampfbereite Haltung
Ukemi	Fallschule
Mae	vorwärts
Ushiro	rückwärts
Yoko	seitlich/seitwärts
Kote	Handgelenk
Ai-hanmi	gleichseitige Stellung
Gyaku-hanmi	umgekehrte Stellung
Katate	eine Hand/ein Handgelenk
Ryo	zwei/beide
Te	Hand
Mune	Jacke/Revers (eigentlich: Brust, Brustkorb)
Eri	Kragen
kubi	Hals
shime	würgen
Kakae	Umklammerung
Ryokata (Kata)	Schultern
Men	Schädel
Katana	Einschneidiges Langschwert mit leicht gekrümmter und extrem scharfer Klinge (für den trennenden Schlag). Die bevorzugte Waffe der Samurai.
Ude	Arm, Unterarm, Ärmel
ateru = schlagen	+ mi =in den Körper → Atemi
Koshi, Goshi	Hüfte
Shiho	Schwert

Kaiten	Schleuder
Nage	werfen
Hineri /Sankyo	Hebel Dreh
iru = hinein + mi = in den Körper	→ Irimi
ten = sich drehen wie eine Rad + kan = Zwischenraum gewinnen	→ Tenkan
Tai	Körper
Sabaki	Bewegung, Drehung, geschicktes Ausweichen
Ashi	Fuß, Bein, Schritt
Tori	Griff
Uchi	Schlag
Tsuki, Zuki	Stoß
Domo arigato.	Vielen Dank

Und das waren die wichtigsten Vokabeln !

Die Namen der Techniken sind jetzt kein Problem mehr !!

Aikido: Der Name setzt sich aus folgenden drei Silben zusammen:

合
気
道

- **ai**: passen, zusammenbringen, vereinen, "harmonisieren"

- **ki**: Geist, Absicht, Stimmung, Energie

- **do**: Pfad, "Lehre", Weg

Shiro-obi	weißer Gürtel
Kiro-obi	gelber Gürtel
Daidaiiro-obi	orangener Gürtel
Midori-obi	grüner Gürtel
Aori-obi	blauer Gürtel
Chairo-obi	brauner Gürtel
Kuro-obi	schwarzer Gürtel

rei/zero	0
ichi <i>Aussprache: itsch</i>	1
ni	2
san	3
yon	4 (<i>auch shi, wobei shi die Doppelbedeutung Tod hat, deswegen findet man in Japan wohl keine Hotelzimmer mit der Nummer 4</i>)
go	5
roku <i>Aussprache: rok</i>	6
nana	7
hachi <i>Aussprache: hatch</i>	8
kyu	9
ju <i>Aussprache: dschu</i>	10
ju-ichi	11
ju-ni	12
etc.	
ni-ju	20
ni-ju-ichi	21
etc.	
san-ju	30
yon-ju	40
go-ju	50 etc.
hyaku	100
hyaku-ni-ju-ichi	121 (hundert-20-1)
(is-)sen	eintausend
(ichi-)man	zehntausend

Do Weg

Budo	Weg der Kriegskünste
Bushi	Krieger, Ritter (in Japan gemeinhin verwendet anstatt Samurai)
Bushido	Weg des Kriegers
Deshi	Schüler
Dojo	Ort des Weges, Trainingsraum
Kamiza	ehrvolle Seite eines Dojos; „Sitz der Götter“
Keiko	Übung, Training
Keiko-gi	Übungsgewand
Ken	Schwert
Rei	kurz: Gruß; im Budo beinhaltet Rei aber wesentlich mehr: die Vorstellung Von Etikette, Anstand, Höflichkeit, Angemessenheit, Aufrichtigkeit uws.
Reishiki	Höflichkeit, Etikette
Ritsurei	Gruß im Stehen
Zarei	Gruß im Sitzen
Sankaku	Dreieck
Seika tanden	Körperzentrum, Körperschwerpunkt
Sensei	Lehrer bzw. jemand, der auf dem Weg vorangeht
Shidoin	Lehrer
Shihan	Meister
Shimoza	Seite gegenüber der Kamiza
Sumi	Ecke
Ura	die Rückseite betreffend
Omote	die Vorderseite betreffend
Banzai !	Viel Glück !



Haii	Ja
Yasumu	Pause, sich ausruhen
Arrigato.	Danke.
Domo arrigato.	Vielen Dank.
Domo arrigato gozaimashita.	Vielen herzlichen Dank.
Shisei	Korrekte Körperhaltung
Migi	rechts
Hidari	links
Kamae	Fußstellung, kampfbereite Haltung
Migi-kamae	Rechter Fuß vorne
Hidari -kamae	Linker Fuß vorne
Ukemi	Fallschule

Mae	vorwärts
Ushiro	rückwärts
Yoko	seitlich/seitwärts
Mae-ukemi	Vorwärtsfallen
Ushiro-ukemi	Rückwärtsfallen
Yoko-ukemi	Seitwärtsfallen
Kote	Handgelenk
giri	schneiden
--> Kote-giri	Handgelenk schneiden
Uke	Angreifer
Nage	Verteidiger
Ai-hanmi	gleichseitige Stellung
Gyaku-hanmi	umgekehrte Stellung
Omote	Von Angesicht zu Angesicht
Ura	Von hinten oder seitlich
Irimi	Innerer, direkter, positiver Eingang. Gegner zieht, trete ein ! Oder: Geradliniger Abwurf in der Endphase einer Technik.
Tenkan	Äußeres, negatives Ausweichen durch Anwendung von Tai-sabaki. Gegner schiebt, weiche aus ! Oder: Kreisförmiger Abwurf in der Endphase einer Technik



Katate	eine Hand/ein Handgelenk
Ryo	zwei/beide
Te	Hand/Hände
--> Ryote	zwei/beide Hände
Mune	Jacke/Revers (eigentlich: Brust, Brustkorb)
Eri	Kragen
kubi	Hals
shime	würgen
Kakae	Umklammerung
Ryokata (Kata)	Schultern
Men	Schädel
Sode	Ärmel
Yokomen	seitlich-Schädel
Shomen	gerade-Schädel

Hara	Zentrum
Shizentai	Grundstellung, natürliche Stellung
Maai	Distanz, Abstand, Entfernung zum Gegner
Shikko	auf den Knien gehen
Za-ho	Aikido (Konzentrations-)Sitz
Rei	Verbeugung, Gruß, Begrüßung als Ausdruck der Höflichkeit & Verehrung
Za-rei	Gruß, Verbeugung im Sitzen
Ritsu-rei	Gruß, Verbeugung im Stehen
Agura	Bequemes Sitzen mit nach vorne übereinandergeschlagenen Beinen
Gi	Aikido Anzug
Kuzushi	Gleichgewichtsbrechung
Keiko	Übung, Training
Te	Hand / Hände
Katana	Einschneidiges Langschwert mit leicht gekrümmter und extrem scharfer Klinge (für den trennenden Schlag). Die bevorzugte Waffe der Samurai.
Tekatana	Hand-Schwert
Tekubi	Handgelenk, Puls
Ude	Arm, Unterarm, Ärmel
Waza	Technik
Randori	Freie Übungsform ohne Widerstand des Partners = leere Hand
Yui-Waza	Freies Angreifen
Tanto	Messer
Jo	Stock
Atemi	ateru = schlagen + mi =in den Körper → Atemi
Te, Kote	Hand
Juji/Hiji	Arm
Sode	Ärmel
Koshi, Goshi	Hüfte
Shiho	Schwert
Kaiten	Schleuder
Nage	werfen



Garami	Kreuz Dreh
Hineri /Sankyo	Hebel Dreh
Gaeshi	Außen Dreh

Ko einatmen
Kyu ausatmen
--> Kokyu Atemkraft
Mawashi Halbkreis

Irimi **iru** = hinein + **mi** = in den Körper → Irimi
Tenkan **ten** = sich drehen wie eine Rad + **kan** = Zwischenraum gewinnen → Tenkan
Tai Körper
Sabaki Bewegung, Drehung, geschicktes Ausweichen
Tai-sabaki Körperdrehung (Irimi-ashi + Tenkan-ashi)
Ashi Fuß, Bein, Schritt
Ayumi-ashi Übersetzschrift, Schritt nach vorn
Irimi-ashi Tegatana seitlich vorbeiführen, Ayumi-ashi und Platzdrehung
Tenkan-ashi Tegatana zum Hara und Drehung um die eigene Achse nach hinten

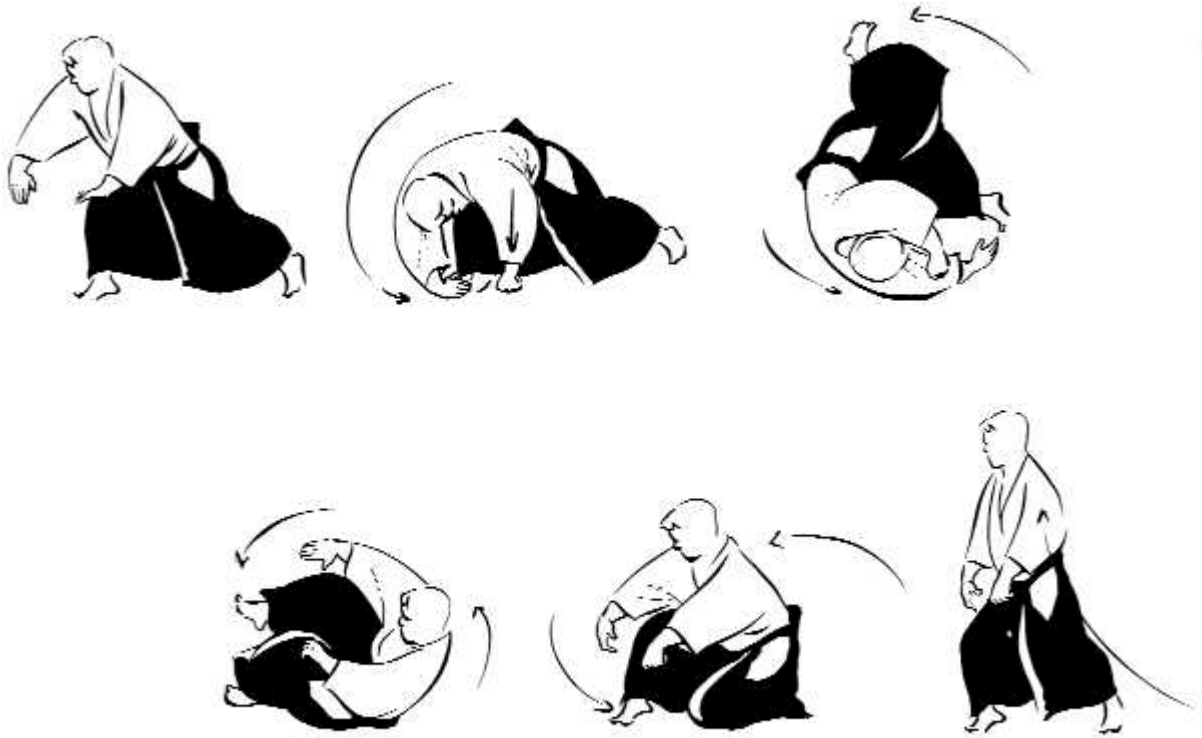
Ashi-sabaki Geradlinige Bewegung durch Gleitschritte
→ Tsugi-ashi: Vorwärts -> vorderer Fuß zuerst
Rückwärts -> hinterer Fuß zuerst
→ Okuri-ashi: Vorwärts -> hinterer Fuß zuerst
Rückwärts -> vorderer Fuß zuerst



Tori Griff
Uchi Schlag
Tsuki, Zuki Stoß
Waza Technik
Tachi waza Techniken im Stehen
Ushiro waza Techniken gegen Angriffe von hinten
Suwari waza Techniken auf den Knien
Hanmi handachi waza Uke steht, Tori bewegt sich auf den Knien

Körperpunkte:

Jodan Obere Stufe
Chudan Mittlere Stufe
Gedan Untere Stufe



Angriffsformen:

Katate-tori	1 Hand - 1 Hand greifen
Ryote-tori	2 Hände- 2 Hände greifen
Katate-Ryote-tori	1 Hand mit 2 Händen greifen
Mune-tori	Revers
Yoko-kubi-shime	Seitliches würgen
Ushiro-ryokata-tori	Von hinten Schultern greifen
Ushiro-kakae-tori	Von hinten Umklammerungs greifen
Ushiro-eri-tori	Von hinten Kragen greifen
Ushiro-katate-tori-kubi-shime	Von hinten 1 Hand greifen und würgen
Ushiro-kubi-shime	von hinten würgen
Yokomen-uchi	Seitlicher-Schädel-Schlag
Shomen-uchi	Gerade-Schädel-Schlag
Shomen-tsuki	Gerade-Schädel-Stoß
Kubi-shime/Yokomen-uchi	Würgen und seitlicher Schädel Schlag
Ushiro-kubi-shime/Yoko-uchi	Von hinten würgen und seitlicher Schlag
Tanto-tori	Messerangriff
Jo-tori	Stockangriff

Nage-Waza

Wurf-Techniken

Shiho-Nage	Schwert- werfen
Irimi-Nage	Innen- oder Eingangs- werfen
Kaiten-Nage Uchi	Schleuder- werfen - innen
Kaiten-nage Soto	Schleuder- werfen - außen
Kote-Gaeshi	Handgelenks-außendreh- werfen
Tenchi-Nage	Himmel- und Erde - werfen
Koshi-Nage	Hüft- bzw. Taillen- werfen
Koshi-Nage-kote-hineri	Hüft- werfen-Handdrehhebel (1.Handdrehhebel-2.Hüft-werfen)
Koshi-Nage-hiji-garami	Hüft- werfen-Arm-kreuzdreh (1.Armkreuzdreh-2.Hüft-werfen)
Juji-Garami	Arm-Kreuzdreh- werfen



Aiki-Otoshi	Ausheber
Sumi	Ecke
Sumi-Otoshi	Eckenkippe
Kokyu-Nage	Atemkraft- werfen

Katame-Waza

Hebelhalte-Techniken am Boden

Ude-osae	Armstreckhebel-Haltegriff (ikkyo = 1. Lehre)
Kote-mawashi	Hand-.....-Haltegriff (nikyo = 2. Lehre)
Kote-hineri	Hand-Drehhebel-Haltegriff (sankyo = 3. Lehre)
Tekubi-osae	Arm-Preß-Dreh-Hebel-Haltegriff (yonkyo = 4. Lehre)
Ude-nobashi	Armschlüssel (gokyo = 5. Lehre)

ikkyo	= 1. Lehre (wörtlich übersetzt) 1 = ichi	
nikyo	= 2. Lehre	2 = ni
sankyo	= 3. Lehre	3 = san
yonkyo	= 4. Lehre	4 = you
gokyo	= 5. Lehre	5 = go

Shikata ganai.	Da kann man nichts machen.
Okage sama de.	Danke gut
Ohayo-gozaimas.	Guten Morgen.
Domo arigato.	Vielen Dank
Konichi-Wa.	Guten Nachmittag.
Doitashimashte.	Bitte
Konbanwa.	Guten Abend.
Sayonara.	Auf Wiedersehen.
Watakushi	Ich
Anata	Du, Sie
Doitsu	Deutschland
Doitsujin	Deutscher
Nihon, Nippon	Japan
Nihonjin, Nipponjin	Japaner
Kongetsu	dieser Monat
Raigetsu	nächster Monat
Fuyu	Winter
Natsu	Sommer
Ogenki deska ?	Wie geht es Ihnen ?
Okage sama de.	Danke gut.
Dozo.	das einladende Bitte.
Onegai shimas.	Bitte. (Vor dem Üben)
Wakari mashita.	Einverstanden.
Wakari masen.	Ich verstehe Sie nicht.
Shitsurei shimashita.	Entschuldigen Sie mich.
Gomen nasai.	Verzeihung
Chotto matte kusai.	Einen Moment bitte.
I tsu	Wann
I ma	Jetzt
Ashta	morgen



Getsuyobi	Montag
Kayobi	Dienstag
Suiyobi	Mittwoch
Mokuyobi	Donnerstag
Kinyobi	Freitag
Doyobi	Samstag
Nichiyobi	Sonntag