

Allgemeine Begriffe

Aikido Der Weg zur Harmonisierung der Kräfte

O-Sensei Großer Lehrer, Morihei Ueshiba

Kamae Grundposition

Sabaki Körperbewegungen

tai-sabaki Doppelschritt mit Drehung

irimi-ashi Eintretender Schritt

tenkan-ashi Wendender Schritt

tsuki-ashi Nach vorne gleiten

Ushiro-ukemi Rückwärtiges Fallen

Irimi eintreten

Tenkan ausweichen/wegdrehen

Nage/Tori Verteidiger/Ausführende der Technik

Uke Angreifer

Seiza Kniesitz (Aikido-Sitz)

Agura Schneidersitz

Dojo Trainingsort

Angriffsarten

Katate-tori Griff einer Hand

ai-hanmi Diagonaler Angriff (wie Begrüßen)

gyaku-hanmi Angriff der gleichen Seite (wie Händchen halten)

Ryote-tori Griff beider Hände

Katate-ryote-tori Zwei Hände greifen eine Hand

Mune-tori Griff zum Revers

Verteidigungstechniken

Shiho-nage Schwertwurf (Vier ecken Wurf)

Der Partner fällt rückwärts (*Ushiro-ukemi*)

Ude-osae (Ikkyo) Armstreckhebel

Der Partner wird am Boden fixiert