KFUM
UPPSALA AIKIDO

Ordlista

En icke-komplett lista av japanska termer som används i aikidoträning

Allmäna termer

ai	möte / sammanflätning
ki	energi / livskraft
dō	väg
dōjō	träningslokal / vägens plats
sensei	lärare
ōsensei	aikidos grundare, Morihei Ueshiba
senpai	senior träningspartner
kohai	junior träningspartner
keikogi	träningsdräkt
obi	bälte
hakama	traditionell byxkjol
bokken / *bokutō*	träsvärd
jō	trästav
tantō	kniv

Angreppsformer

katate dori	ensidigt grepp om handleden
- *ai hanmi*	katate dori på insidan
- *gyaku hanmi*	katate dori på utsidan
morote dori	dubbelgrepp om handleden
ryōte dori	grepp om båda handlederna
kata dori	grepp vid axeln
shomen ate	enkelt slag mot huvudet
shomen uchi	rakt hugg mot huvudet
yokomen uchi	snett hugg mot huvudet
jōdan tsuki	knytnävsslag mot huvudet
chūdan tsuki	knytnävsslag i magen
ushiro *	angrepp bakifrån

Tekniker

ikkyō / *ude osae*	första tekniken / armfasthållning
nikyō / *kote mawashi*	andra tekniken / handvridning 1
sankyō / *kote hineri*	tredje tekniken / handvridning 2
yonkyō / *tekubi osae*	fjärde tekniken / handledsfasthållning
irimi nage	ingångskast
kaiten nage	rotationskast
kokyu hō	andningssätt
kokyu nage	andningskast
kote gaeshi	handvridning 3
shihō nage	kast i fyra riktningar
tai no tenkan hō	att vända kroppen
ten chi nage	himmel- och jordkast
omote	framsida
ura	baksida

Etikett / reihō

rei	bugning / uppförande
seiza	sitta med fötterna under sig
mokusō	meditation
shomen	dōjōns centrum
shomen ni rei	buga mot shomen
sensei ni rei	buga mot lärare
otagai ni rei	buga mot varandra
onegai shimasu	”snälla träna med mig”
dōmo arigatō gozaimashita	”tack så mycket”

Träning

tori / *nage*	den som utför tekniken
uke / *aite*	den som angriper / tar emot teknik
tachi waza	stående tekniker
suwari waza	sittande tekniker
hanmi	att stå med vinklad kropp
migi hanmi	att stå med höger fot fram
hidari hanmi	att stå med vänster fot fram
ai hanmi	båda står i samma hanmi
gyaku hanmi	båda står i motsatt hanmi
ukemi	fallteknik / ta emot teknik
mae ukemi	falla / rulla framåt
ushiro ukemi	falla / rulla bakåt
tai sabaki	kroppsrörelser
kaiten	rotera på stället
tenkan	vända sig om
irimi tenkan	steg fram och vända sig om
shikkō	att gå på knäna

1 till 10

ichi
ni
san
shi / *yon*
go
roku
shichi / *nana*
hachi
kyū / *ku*
jū

ō, *ū* = lång vokal