



Aikido Dronen

WOORDENLIJST

語彙

Deze woordenlijst omslaat vrijwel alle Japanse woorden die gebruikt worden bij het Aikido in Nederland. De meeste Japanse woorden die gebruikt worden in het Aikido spreken voor zich, en worden al doende overgenomen.

Doordat er voor veel Japanse woorden en/of begrippen geen directe vertaling in het Nederlands bestaat, zou deze woordenlijst met name kunnen helpen om tot nieuwe inzichten te komen. Deze inzichten kunnen bijvoorbeeld helpen bij het bekwaam(er) worden wanneer men een techniek oefent.

TELLEN

Ichi	Een
Ni	Twee
San	Drie
Yon/Shi	Vier
Go	Vijf
Roku	Zes
Shichi	Zeven
Hachi	Acht
Kyu	Negen
Juu	Tien

PERSONEN

Tori	De persoon die de techniek uitvoert
Uke	De persoon die de techniek ondergaat
Kyu	Alle gradaties onder de zwarte band
Dan	Graden in de zwarte band
Shodan	Beginner of eerste rang in de zwarte band
Yudancha	Trainee(s) met / houder(s) van de zwarte band
Sensei	Leraar (aansprektitel)
Shihan	Iemand op meesterniveau; een voorbeeld wat betreft technieken en/of stijl binnen een school of organisatie
Sempai / Senpai	Senior student (ervaren), iemand hoger in hiërarchie
Kohai	Junior student (minder ervaren)
Dohai	Student met gelijke ervaring

KLEDING EN WAPENS

Keikogi	Trainingspak
Hakama	Traditionele broekrok
Zoori	Slippers (van riet)
Bo en Jo	Stok of staf, waarbij de bo langer is dan de jo
Bokken	Houten zwaard
Katana	Japans zwaard
Shinai	Bamboezwaard
Tanto	Houten mes
Dachi-dori	Afpakken van de bokken
Jo-nage	Werpen van uke met de jo
Kumi-dachi	Oefening waarbij beide partners een bokken hanteren
Kumi-jo	Oefening waarbij beide partners een jo hanteren
Suburi	Oefenen met bokken of jo zonder partner

POSITIES EN OEFENVORMEN

Ai-hanmi	Gelijke (harmonieus) stand met partner, spiegelend
Gyaku	Tegengesteld, spiegelbeeld
Hantai	Wissel, wisselen (van kant) / omdraaien
Hito e mi	Op een lijn staan
Hidari	Links, linkerkant
Migi	Rechts, rechterkant
Mae	Vooruit (bewegen)
Omote	Voorlangs / zichtbaar
Shomen	Voor, voorkant
Ura	Achterlangs / verborgen
Ushiro	Achter, achterwaards, rugwaards
Tenchi	Hemel en aarde / boven en onder / hoog en laag
Waza	Techniek, weg, methode, bekwaamheid
Yoko	Zijwaards

Hanmi handachi waza	Oefenvorm waarbij tori geknield zit en uke staat
Suwari waza	Oefenvorm waarbij zowel uke als tori geknield zitten
Tachi waza	Oefenvorm waarbij zowel uke als tori staan
Ushiro waza	Oefenvorm waarbij uke tori van achteren aanvalt (kan zowel in tachi waza als hanmi handachi waza)

(VER)PLAATSEN

Choku-to-ukemi	Vallen vanuit een staande positie
Hajime	Begin, beginnen / start, starten
Yame	Stop, stoppen
Kotai	Wisselen van trainingspartner
Irimi	Inkomen, ingaande beweging
Kamae	Gevechtshouding, positie
Koho-ukemi	Achterwaards vallen, met valbreking
Shikko	Verplaatsen / lopen op de knieën, schuifbewegingen
Tai-sabaki	Verplaatsing van het lichaam
Tenkan	Wegdraaien (180 graden) over een vast punt
Ukemi	'Ontvangen'; ondergaan van een techniek / rollen
Mae-mawari ukemi	Voorwaartse rol
Ushiro-mawari ukemi	Achterwaartse rol
Yoko-ukemi	Zijwaards vallen, met valbreking
Gaeshi	Afbuigen, draaien, gedraaid
Kaiten	Wielvormige draai
Nage	Werpen, worp

AANVALSVORMEN

Atemi	Aanval op het lichaam van partner of tegenstander
Kuzushi	Het verstoren van de balans
Aihanmi katate-dori	Recht vastpakken van de pols (rechts pakt rechts, of links pakt links)
Eri-dori	Van achteren vastpakken van de kraag
Hiji-dori	Vastpakken van een elleboog
Kata-dori	Vastpakken bovenop de schouder (rechts pakt links of links pakt rechts)
Kata-dori menuchi	Vastpakken van een schouder en tegelijkertijd maken van een slag naar het voorhoofd
Katate-dori (Gyakuhanmi katate-dori)	Gerkruisd vastpakken van de pols (rechts pakt links of links pakt rechts)
Katate-dori kubishime	Verwuring van achteren met vasthouden van de pols
Morote-dori (Ryotekatatate-dori)	Vastpakken van de pols met beide handen
Muna-dori	Vastpakken van de revers
Muna-dori menuchi	Vastpakken van de revers en tegelijkertijd het maken van een slag naar het voorhoofd
Ryohiji-dori	Van achteren vastpakken van beide ellebogen
Ryokata-dori	Vastpakken van beide schouders
Ryosode-dori	Van achteren vastpakken van beide mouwen
Ryote-dori	Vastpakken van beide polsen
Sode-dori	Vastpakken van een mouw
Ushiro-dori	Van achteren vastpakken van de schouders
Chudan-tsuki	Stoot naar het middelste deel van het lichaam
Gedan-tsuki	Stoot naar het onderste deel van het lichaam (laag)
Jodan-tsuki	Stoot naar het bovenste deel van het lichaam (hoog)
Mae-geri	Trap recht vooruit
Shomen-uchi	Slag naar het voorhoofd
Yokomen-uchi	Slag naar de zijkant van het hoofd
Gyaku Yokomen-Uchi	Gekeerde slag naar de zijkant van het hoofd

OEFENVORMEN

Kihon waza	Oefenen van basistechnieken
Henka waza	Oefenen van variaties op basistechnieken
Oyogi waza	Oefenen van toepassingen van een techniek
Kaishi waza	Oefenen van overnametechnieken
Jiyu waza	Oefenen van verschillende technieken, waarbij uke continu aanvalt
Kagari geiko	Oefenen in groepen, waarbij men om beurten aanvalt met dezelfde aanvalsvorm
Taninzu gake	Oefenen van verschillende technieken met meerdere aanvallers, waarbij tori steeds een voor een technieken vloeiend uitvoert met de verschillende aanvallers
Futari geiko	Oefenen van technieken waarbij tori door twee of drie uke's gelijktijdig wordt vastgepakt
Go no geiko	Oefenen van technieken waarbij uke veel weerstand biedt
Buki waza	Oefenen met wapens
Futsi geiko	Het oefenen met een ver gevorderde of leraar
Gogaku geiko	Trainen met een partner van dezelfde gevorderdheid en samen technieken te bestuderen welke weinig onderwezen en beoefend worden
Hikitate geiko	Het oefenen met een ver gevorderde of leraar, waarbij de gevorderde de technieken welke niet juist worden uitgevoerd op een vriendelijke manier probeert tegen te houden. Dit om de minder gevorderde de fouten in zijn techniek te laten inzien
Hitori geiko	Het alleen of op zichzelf oefenen
Ippan geiko	De gewone beoefening in de dojo
Jyu geiko	Vrij oefenen, men kiest een oefening en gaat deze diepgaand bestuderen
Kakari geiko	Beoefenaars van hetzelfde niveau vallen onafgebroken een enkele beoefenaar aan die de te bestuderen techniek herhaalt
Mitori geiko	Indien men een blessure heeft, kan men overgaan tot aanschouwend of 'kijkend' trainen

LICHAAMSDELEN

Men	Gezicht
Mune	Borst (of regio waar de solar-plexis zich bevindt)
Kata	Schouder (of een voorgeschreven bewegingspatroon)
Ude	Arm
Kote	Onderarm (tussen de hand en de elleboog)
Te	Hand
Tekubi	Pols
Ryote	Beide handen
Koshi	Heup

DE BASISPRINCIPES VAN AIKI

Shisei	Correcte houding
Ma-ai	Juiste afstand en/of timing
Kino-nagare	Vloeiende beweging, samengaan

GEDURENDE DE TRAINING TE PERFECTIENEREN KWALITEITEN

Antei	Balans, stabiliteit
Arukikata	Manier van lopen
Awase	Opgaan in, of synchroniseren met de bewegingen van de trainingspartner
Kamae	Waakzaamheid, aanvals- en/of verdedigingshouding
Kiryoku	Levenskracht – vitaliteit
Ko ryoku	Doeltreffendheid
Kokoro no mochi kata	Controle van de emoties – hart
Kokyu	Ademhaling, ki
Kokyu ryoku	Coördinatie van de fysieke kracht en ademhalingsritme
Ma-ai	Ruimte - tijd/timing, afstand
Metsuke	Het kijken - fysiek en mentaal
Nichijo no taido	Gedrag in het dagelijkse leven
Reigisaho	Etiquette
Seishin jotai	Mentale toestand
Shisei	Houding, zowel fysiek als mentaal / uitstraling
Sokudo	Snelheid
Tai sabaki	Verplaatsing/plaatsing
Zanshin	Ongebroken geest - continue concentratie en focus; ook nadat een techniek is afgerond. Letterlijk betekent dit: 'Het lichaam dat blijft'