



Aikido Ikeda Dojo Zürich  
Hardturmstrasse 100  
8005 Zürich  
076 560 66 33  
www.aikido-ikeda.ch  
info@aikido-ikeda.ch

## ÜBERSETZUNGEN wichtiger und häufiger Ausdrücke

AI	Harmonie (in Einklang mit dem Universum)
KI	Natürliche Lebenskräfte (erreicht durch Vereinigung von Körper und Geist)
DO	Weg um das Ki mit dem Universum zu harmonisieren
DOJO	Übungsraum
ONE GAESHI MAS(U)	Begrüssungs- und Aufforderungsformel beim Training gegenüber SENSEI (Meister/Lehrer) oder Partner
DOZO	Bitte, meist als Aufforderung zum Üben
TORI	Der welcher die Aktion ausführt (im Aikido der sich Verteidigende)
UKE	von UKERU: fallen, rollen - der am Schluss abrollt (Angreifer)
MAE UKEMI	vorwärts rollen
USHIRO UKEMI	rückwärts rollen (schaukeln)
USHIRO KAITEN UKEMI	rückwärts überrollen
HANMI	wörtl.: halber Körper; Grundstellung, vorderer Fuss längs, hinterer Fuss quer, halbe Angriffsfläche bieten
MAE ASHI	vorderer Fuss
USHIRO ASHI	hinterer Fuss
TE	Hand
TORI (masu)	fassen, nehmen
KATA te	Eine Hand
RYO te	Beide Hände
AI HAN MI	rechts-rechts bzw. links-links (gegenüberstehend)
GYAKU HAN MI	spiegelbildlich, also rechts-links bzw. umgekehrt
SEIZA	Sitz kniend
ANZA	Schneidersitz



Aikido Ikeda Dojo Zürich  
Hardturmstrasse 100  
8005 Zürich  
076 560 66 33  
www.aikido-ikeda.ch  
info@aikido-ikeda.ch

## ÜBERSETZUNGEN wichtiger und häufiger Ausdrücke

### Angriffsarten (nicht vollständig):

SHOMENUCHI KIAWAZE	Eine Hand stösst gegen das Zentrum des Partners
SHOMENUCHI	Eine Hand schneidet senkrecht (wie mit Schwert)
YOKOMENUCHI	Eine Hand schneidet diagonal (wie mit Schwert)
RYO TE TORI	mit beiden Händen an beiden Handgelenken fassen
KATATE RYO TE TORI	mit beiden Händen an einem Handgelenk fassen
KATATE TORI-AI HANMI	mit einer Hand ein Handgelenk fassen (r-r/l-l)
KATATE TORI-GYAKU HANMI	wie oben, aber r-l oder umgekehrt
KATATORI MENUCHI	Eine Hand fasst die Schulter, die andere schlägt gegen das Gesicht
MUNETORI	Eine Hand greift den Kragen auf Brusthöhe
RYO ERITORI	Beide Hände fassen an den Kragen von vorne
CHUDANTSUKI	Stoss/Schlag auf Bauchhöhe
USHIRO-RYO TE TORI	von hinten mit beiden Händen an beiden Handgelenken fassen
USHIRO-RYO KATA TORI	von hinten mit beiden Händen an beiden Schultern fassen
USHIRO-RYO HIJITORI	von hinten mit beiden Händen an beiden Ellbogen fassen

### Schritte, Körperbewegungs- Techniken:

IRIMI	wörtl.: eindringen Körper; ein Schritt zum Zentrum des Partners hin
TENKAN (Ushiro Ashi)	drehen-wechseln, ein Schritt auf dem vorderen Fuss "hinten herum", gleichzeitig die Richtung wechselnd
KAITEN	Körper drehen am Ort (auf den Zehenballen)
HIDARI	Links
MIGI	Rechts
KOKYU	konzentrierte Atmung zur Koordination von körperlicher und geistiger Kraft - Atemkraft
KOKYU HOO	Übung zum Entwickeln, Spüren von KOKYU (Atemkraft)
ARIGATO GOSAI MASHITA	Danke (am Schluss der Lektion)

ICHI	NI	SAN	SHI	GO	ROKKU	SHICHI	HACHI	KYU	JYU
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Anm.: Viele Wörter, wie KOKYU, AIKIDO, etc. sind rein sprachlich nicht erfassbar. Die Übersetzungen sind deshalb nur als mangelhafter Notbehelf aufzufassen.