

# Silkeborg Aikidoklub – ordliste

## Ord brugt under træning

Seiza	Siddende på knæene
Mokuso	Meditation
Mokuso yame	Stop meditation
Shomen ni rei	Buk for øverste del af dojoen, hvor billederne af O sensei og Nishio sensei er placeret
Otegai ni rei	Buk for hinanden
Onegaeshimasu	Vær venlig 'at træne med mig'
Domo arigato gozaimashita	Tusind tak 'fordi du trænede med mig'
Dozo	Værsgo, begynd
Yame	Stop
Hai	Ja, forstået
Sensei	Underviser
Tori	Forsvarer
Uke	Angriber
Dojo	Træningssal
Dan	Yudansha: Øvet-grad 1 – 10. dan. Her har man sort bælte
Kyu	Mudansha: Elev-grad fra 6 – 1. kyu. Her har man hvidt bælte
Kata	Form/serie med teknikker fx med bokken, jo eller katana
O sensei	'Stor mester' - Grundlæggeren af Aikido – Morihei Ueshiba
Nishio sensei	Grundlæggeren af Aikikai og Toho Iaido – Shoji Nishio sensei

## Waza (teknikker)

Tachi waza	Stående teknik
Suwari waza	Siddende teknik
Hanmi handachi	Forsvarer i suwari waza en stående angriber
Kaeshi waza	Modteknik
Henka waza	Skifter teknik midt i udførelsen af en anden teknik
Jiyuu waza	Fri-teknik
Tanto waza	Knivteknikker
Osae waza	Holdeteknikker
Ukemi waza	Faldeteknikker
Se no bas	Kyokyu ho – udstræk
Forsvar udført af Tori	
Ikkyo	Teknik nr. 1. Første lære
Nikyo	Teknik nr. 2. Anden lære
Sankyo	Teknik nr. 3. Tredje lære
Yonkyo	Teknik nr. 4. Fjerde lære
Gokyo	Teknik nr. 5. Femte lære
Kaiten nage	Rotationskast

<b>Shiho nage</b>	Fire - retningers - kast
<b>Irimi nage</b>	Indgangstrins - kast
<b>Kokyu ho</b>	Åndedrættets lov (forståelse af åndedrættet i teknikken)
<b>Kokyu nage</b>	Åndedrætskast
<b>Kote gaeshi</b>	Håndledsvrid
<b>Tenchi nage</b>	Himmel og jord - kast
<b>Kaiten osae</b>	Rotation – kontrol/holdegreb
<b>Koshi nage</b>	Hoftekast
<b>Sumi otoshi</b>	'Vinkel kast' (armen som man har fat i former en vinkel)
<b>Aiki nage</b>	'møde af Ki kast' (Toori sætter sig på knæ fra stående)
<b>Juujji nage</b>	'10 tegn kast' (armene former tegnet for 10)
<b>Hiji kime nage</b>	Albuelås - kast
<b>Kubi shime</b>	Hals hold (strangulering)
<b>Ude kime nage</b>	Armlås - kast
<b>Kubi shime</b>	Halshold (strangulering)
<b>Ushiro kubi shime</b>	Halshold (strangulering bagfra)
<b>Atemi</b>	Balance brydende fingerende stød/slag mod vitale punkte
<b>Angreb udført af Uke</b>	
<b>Aihanmi</b>	'Samme stand' (højre hånd griber fat i højre håndled)
<b>Gyaku hanmi</b>	'Modsat stand' (venstre hånd griber fat i højre håndled)
<b>Shomen uchi</b>	Slag oppefra, mod midten af panden med håndkanten
<b>Yokomen uchi</b>	Slag fra siden, mod tindingen med håndkanten
<b>Tsuki</b>	Knytnæveslag
<b>Jodan tsuki</b>	Knytnæveslag mod hovedet
<b>Chudan tsuki</b>	Knytnæveslag mod mave, solar plexus
<b>Kata tori</b>	Hold i gi med 1 hånd lige under albue
<b>Kata tori men uchi</b>	Hold i gi med 1 hånd + shomenuchi
<b>Morote dori</b>	2 hænder holder 1 håndled
<b>Ryote dori</b>	2 hænder holder 2 håndled
<b>Ushiro ryote dori</b>	2 hænder holder 2 håndled bagfra

## Bokken og jo

<b>Suburi</b>	Grundtræning med bokken (træsværd)
<b>Ken tai ken</b>	Bokken mod bokken (træsværd mod træsværd)
<b>Ken tai jo</b>	Bokken mod jo (træsværd mod træstok)

## Trin

<b>Irimi</b>	Cirkulær trin foran sig selv
<b>Tenkan</b>	Cirkulær trin bagom sig selv
<b>Tai sabaki</b>	Kropsrotation hvor kroppen flyttes væk fra angrebslinien. Tai: krop, sabaki: bevægelse/undvigelse. Irimi med forreste fod, tenkan med den anden fod
<b>Tai no tenkan</b>	Kropsrotation. Irimi med bagerste fod, tenkan med den anden for
<b>Omote</b>	Foran uke
<b>Ura</b>	Bagved uke
<b>Mae</b>	Forlæns, fremadrettet
<b>Ushiro</b>	Baglæns, bagudrettet
<b>Uchi</b>	Under arm
<b>Soto</b>	Udenfor, udenom
<b>Mae shiko</b>	Fremadrettet gang på knæ
<b>Ushiro shiko</b>	Bagudrettet gang på knæ

## Begreber

<b>Aikido</b>	Ai = harmoni, Ki = energi, Do = vejen
<b>Iaido</b>	Iai= Umiddelbar opmærksomhed, Do = Vejen. Katatræning med katane, iaito eller bokken
<b>Mai</b>	Afstand umiddelbart udenfor ukes rækkevidde, men hvor tori kan nå uke
<b>Kuzushi</b>	Balancebrydning
<b>Zanshin</b>	Koncentration/opmærksomhed. Zan: at blive tilbage, shin: ånd
<b>Hara - center</b>	Tyngdepunkt, energicenter 2-3 fingerbredder under navlen
<b>Kime</b>	Indånding, fokus – en del af Kokyu ho
<b>Tami</b>	Udånding, beslutning – en del af Kokyu ho

## Redskaber

<b>Tanto</b>	Trækniv. Tan: kort, to: sværd
<b>Bokken</b>	Træsværd
<b>Jo</b>	Træstok ca. 110 – 130 cm
<b>Iaito</b>	Træningssværd, brugt i Iaido
<b>Katana</b>	Rigtigt sværd, også kaldet Shinto

## Beklædning

<b>Gi (dogi)</b>	Træningsdragt
<b>Obi</b>	bælte
<b>Hakama</b>	Sorte vide bukser. Grad ved 3. kyu

## Tal

<b>Ichi</b>	1
<b>Ni</b>	2
<b>San</b>	3
<b>Shi / Yon</b>	4
<b>Go</b>	5
<b>Roku</b>	6
<b>Shichi / Nana</b>	7
<b>Hachi</b>	8
<b>Kyu</b>	9
<b>Ju</b>	10