

# Bushido - Club Mayen e.V.

---

## AIKIDO

Nage (Tori)	<i>Verteidiger</i>
Uke	<i>Angreifer</i>
Ki	<i>geistige Energie</i>
Kokyo	<i>Atemkraft mit Ki</i>
Kamae	<i>Stellung, Stand</i>
Migi - Kamae	<i>Grundstellung rechts</i>
	<i>Vorwärts</i>
Hidari - Kamae	<i>Grundstellung links</i>
	<i>Vorwärts</i>
Ma-ai	<i>Abstand, Distanz</i>
Ai-hanmi	<i>diagonales Fassen</i>
Gyaku-hanmi	<i>gegenüberliegendes Fassen</i>
Tegatana	<i>Schwerthand</i>
Sabaki	<i>Bewegung</i>
Ashi-sabaki	<i>geradlinige Bewegung</i>
Tai-sabaki	<i>Kreisbewegung</i>
Irimi (Omote)	<i>Innerer, positiver Eingang ( Trete ein )</i>
Tenkan (Ura)	<i>Äußerer, negativer Eingang ( Weiche aus )</i>
Za-ho	<i>Konzentrationssitz</i>
Agura	<i>Schneidersitz</i>
Kyu	<i>Schüler</i>
Dan	<i>Meistertitel</i>
Sensei	<i>Meister</i>
Dojo	<i>Übungshalle mit Matten</i>
Tatima	<i>Matte</i>
Gi, Keiko-Gi	<i>Aikido-Anzug</i>
Hakama	<i>Aikido-Hosenrock</i>
Aikidoka	<i>Sammelbegriff für alle Aikidosportler</i>
Shikko	<i>Kniegehen</i>
Ukemi	<i>Fallschule</i>
Mae-ukemi	<i>vorwärts</i>
Ushiro-ukemi	<i>rückwärts</i>
Yoko-ukemi	<i>seitwärts</i>



# **Bushido - Club Mayen e.V.**

---

## **HEBEL (KATAME - WAZA)**

Ude - osae	(ikkyo)	<i>Armstreckhebel - Haltegriff (1. Stufe)</i>
Kote - hineri	(sankyo)	<i>Handdrehhebel - Haltegriff (3. Stufe)</i>
Tekubi - osae	(yonkyo)	<i>Armpressdrehhebel - Haltegriff (4. Stufe)</i>
Kote - mawashi	(nikyo)	<i>Armdrehhebel - Haltegriff (2. Stufe)</i>
Ude - nobashi	(gokyo)	<i>Armschlüssel</i>

## **WÜRFE (NAGE - WAZA)**

Shiho - nage	<i>Schwertwurf</i>
Kaiten - nage (uchi)	<i>Schleuderwurf</i>
Irimi - nage	<i>Innen- oder Eingangswurf</i>
Kiri - otoshi	<i>Schulterhaltewurf</i>
Aiki - otoshi	<i>Ausheber</i>
Kaiten - nage (soto)	<i>Schleuderwurf (außen)</i>
Koshi - nage	<i>Hüftwurf</i>
Kote - gaeshi	<i>Handgelenkaußendrehwurf</i>
Koshi - nage - hiji - garami	<i>Armkreuzdreh - Hüftwurf</i>
Koshi - nage - kote - hineri	<i>Handdrehhebel - Hüftwurf</i>
Juji - garami	<i>Armkreuzdrehwurf</i>
Tenchi - nage	<i>Himmel - und Erdwurf</i>
Sumi - otoshi	<i>Eckenkippe</i>
Kokyo - nage	<i>Atemkraftwurf</i>

# Bushido - Club Mayen e.V.

---

## Angriffe

Katate - tori	<i>Griff einer Hand</i>
Katate - tori - ai - hanmi	<i>Griff einer Hand diagonal</i>
Katate - tori - gyaku - hanmi	<i>Griff einer Hand gegenüberliegend</i>
Ryote - tori	<i>Griff beider Hände</i>
Katate - ryote - tori	<i>Zwei Hände fassen ein Handgelenk</i>
Muni - tori	<i>Griff zum Revers (Kragen)</i>
Yoko - kubi - shime	<i>Würgen von der Seite</i>
Kata - Tori	<i>Griff an beide Schultern</i>
Ushiro - ryokata - tori	<i>beidhändiger Griff von hinten an die Schultern</i>
Ushiro - kakae - tori	<i>Umklammerung von hinten</i>
Ushiro - ryote - tori	<i>Griff beider Hände von hinten</i>
Ushiro - katate - tori - kubi - shime	<i>Griff einer Hand und Würge von hinten</i>
Ushiro - kubi - shime	<i>Würge von hinten</i>
Ushiro - eri - tori	<i>Griff mit einer Hand im Nacken von hinten</i>
Yokomen - uchi	<i>Schräger Schlag von vorne oben</i>
Shomen - uchi	<i>Gerader Schlag von vorne oben</i>
Shomen - Tsuki	<i>Gerader Fauststoß von vorne</i>
Chudan - yoko - tsuki (uchi)	<i>Seitlicher Stoß von innen (mittlere Stufe)</i>
Chudan - yoko - tsuki (soto)	<i>Seitlicher Stoß von außen (mittlere Stufe)</i>
Kubi - shime / Yokomen - uchi	<i>Würgen von der Seite und schräger Schlag</i>
Ushiro - kubi - shime / Yokomen - uchi	<i>Würgen von hinten und schräger Schlag</i>

合氣道