

## Aikido ordlista

---

Ai	koordination, harmoni, kärlek, förening
Ai hanmi katate dori	Grepp om en handled med en hand lika sidor
Ai-hanmi	symmetrisk position, t ex samma fot fram, Diagonal fotställning, ställning med samma fot och hand fram för båda, grundposition höger mot höger eller omvänt
Aiki	andlig harmoni, Aikidons grundprincip.
Aiki Taiso	aikidons grundövningar
Aikido	vägen till harmoni med den universella kraften
Aikidoka	person som tränar Aikido, aikidotränande
Aka	röd färg
Antei	stabil
Arigata Ku Ita Dake Tasu	mycket högtidligt tack
Arigato gozaimasu	tack så mycket
Ashi	fot, ben
Atemi	kort slag, slag i distraktionssyfte
Awaze, avase	tillsammans, i samma andning, rörelse i harmoni
Ayume ashi	alternerande gång, som steg i ikkyo
bokken	träningssvärd av trä, träsvärd, detsamma som bokuto
Bokuto	detsamma som bokken, träningssvärd av trä, träsvärd
Bu	kamp, strid – uttryck för ”använd inte hillebarden”
Budo	krigarens väg, samlingsnamn på japanska kampkonster, kampens väg
Bushi	krigare
Bushido	krigarens väg
Chakuza	sitt ned i seisa
Chudan	maghöjd, mitten (se även jodan och gedan)
Daitoryu	en aikijutsuskola
Dame	fel
Dan	svartbältesgrad, grad i budo (se även kyu)
Dattori	ta loss svärdet från bältet

## Aikido ordlista

---

Do	väg, tillvägagångssätt, konst
Do gi	rätta till dräkten
Dojo	träningslokal
Domo arigato	stor hälsning
Domo arigato gozaimashita	Avslutningshälsning, tack så mycket
Dori	grepp, även tori, grepp, fattning
Dosha	rörelse
Doshu	budoarts överhuvud, vägens herre, titel på världs aikidons ledare, Kishomaru Ueshiba-Sensei
Dozo	var så god
En	cirkel
Enshinryoku	centrifugalkraft
Eri	krage
Eri-tori	tar i kragen, grepp i kragen
Fudoshin	orubbligt sinne
Fukushidoin	2-3 dan lägre titel på aikidolärare
Futari dori	två attacker en
Gaeshi	svep
Gedan	benhöjd, låg, (se även jodan och chudan)
Geri	spark
Gi	träningsdräkt, dräkt
Gokyo	försvar mot yokomen-uchi eller knivattack tar handleden inifrån avlutas med handledsvridning. Utsträckt arm
Gozaimashita	tack så mycket
Gyaki-hanmi	Spegelvänd fotställning, grundposition vänster mot höger eller omvänt. omvänd ställning (se ai hanmi)
Gyaku hanmi katate dori	Grepp om en handled med hand omvända sidor
Gyaku-hanmi	osymmetriskt, t.ex. den ena har höger, den andra vänster fot fram

## Aikido ordlista

---

Gyaku-Tsuki	knytnävsslag med olika hand och fot fram, handslag med motsatt sidas fot
Hai	ja
Hajime	börja
Hakama	vida byxor som används i flera budoarter bl a i aikido och iaido
Hanmi	utgångsställning, ställning/position
Hanmi-handachi waza	teknik där den som attackera står och den försvarar sig sitter
Hara	mage
Harakiri	skära mage, se även seppuku
Hasso kamae	gard i axelhöjd
Hidari	vänster sida (se även migi höger)
Hiji	armbåge
Hiji-tori	tar i armbågen
Hineri	vrida
Hiza	knä
Ho	metod, riktning, sida
Hombu dojo	Aikidons högkvarter i Tokyo
Iaido	konsten att dra ett svärd, konsten att dra svärdet, budoart
lie	nej
Iki	viljekraft
Ikinuku	att överleva
Ikiru	att leva, aktivt effektiv
Ikkyo	fasthållen arm, låsning av armbågen , Första tekniken
In-ni-you-ni	att pressa någon fysiskt och psykiskt
Irimi	äntra, gå in, möta, in mot kroppen, gå in
Irimi nage	Ingångskast.
Irimi-nage	gå bakom partnern, bryt balans, armveck mot hakan
Johanshin	kroppen, ovan midjan
Jiyu-waza	fri teknik
Jo	trästav, trästav ca 120 cm

## Aikido ordlista

---

Jo dori	uke har jo
Jo waza	tori har jo
Jodan	hög (se även chudan och gedan), huvudhöjd
Judo	den mjuka vägen, budoart
Juji-garami	kasta partnern med korsade armar
Ju-Jitsu	den mjuka tekniken, budoart
Jun Tsuki	knytnävsslag med samma hand och fot fram
Junan ho	grundläggande uppmjukningsövning
Junan Taiso	uppmjukningsövningar inom Budo
Juntsuki, oitsuki	slag med samma ben fram
Jutsu	teknik
Kaeshi waza	kontringstekniker
Kahanshin	kroppen, under midjan
Kaiten-nage	dyka under partners arm, kasta genom kontrol av hans sträckta arm, Cirkelkast
Kakari keiko	attack på led
Kamae	grundposition
Kamae	kroppställning
Kami	gud
Kan	intuition
Kansetsu	Led, kroppsled
Karatedo	den tomma handens väg, budoart
Kata	förutbestämt rörelseschema, rörelseschema i budo
Kata-dori	Enhandsgrepp i dräkten vid axeln, Grepp om dräkten vid skuldran med en hand
Katame waza	Fasthållningstekniker (se även Nage Waza)
Katana	japanskt långsvärd
Katate ryote dori	Grepp om en handled med båda händerna
Katate-dori	Grepp om handleden, ikkyo, tar runt handleden med en hand
Kata-tori	tar i armen nära axeln med en hand

## Aikido ordlista

---

Keiko	träning
Keiko gi	träningsdräkt
Ken	svärd
Kendo	svärdets väg, budoart
Kensei	svärdshelgon
Kensen	svärdsspets
Ki	andningskraft, livskraft, energi, ande, anda, den universella kraften
Ki nagare	flödande träning
Kiai	att rikta kraften, oftast med ljudstöt, förening av flera ki, rop i budo, kraft, kraftrop
Kihaku	vigorös, kampanda
Kihon	juniorelev, med mindre erfarenhet, grund av någonting, ex grundteknik
Kihon waza	grundteknikträning
Kiri	skära
Kizashi	ett tecken på att någon/någonting börjar röra på sig
Kohai	juniorelev, med mindre erfarenhet
Kokoro	anda, vilja
Kokyo	andning, handkant
Kokyo nage	Andningskast
Kokyu	andning, en persons rytm, utandning
Kokyu-ho	Andnings- och kastteknik, andningsträning
Kokyu-nage	olika kasttekniker mot attack i rörelse
Koma	gyroskop, snabb rörelse under en skenbar stilla yta
Konbanwa	god kväll
Konnichiwa	god dag
Koshi	höft
Koshi-nage	höftkast
Kote	handled

## Aikido ordlista

---

Kote-gaeshi	handledskast, "Liten handvridning", Utåtvriden handled
Kubi	hals
Kuro	svart
Kyu	grad inom budo, grader före dan (svart)
Kyudo	bågens väg, budoart.
Maai, mawae, ma	avståndet mellan nage och uke, mellan partnerna tori och uke, balanserat avstånd mellan uke och tori
Mae	framför, framför, framåt (se ushiro)
Mae geri	Rak spark framifrån. (mot mitten av kroppen)
Mae ukemi	fall framåt
Mamoru	försvar mot fiende attack/press
Mawashi	gå runt, runt
Mawashi geri	Rundspark /Sidspark med ovansidan av foten
Me	öga
Men	huvud, ansikte
Metsuki	ögonslag, attack med ögonen
Migi	höger (se hidari)
Mochi	grepp, samma som dori
Mokuso	meditation
MORO	samma som ryo, båda
Morote-dori	Tvåhandsgrepp om partnerns underarm, tar runt handleden med två händer
Mudansha	tränande person utan dangrad (se yudansha)
Muna	rockslag, rockslaget, dräktens framsida i bösthöjd
Muna-dori	Grepp om rockslagen på bröstet med en hand, tar i rockuppslaget
Mushin	tom i tanken
Nagare	flödande rörelse
Nage	kast, den som försvarar sig, den som kastar (samma som tori), den som utför tekniken

## Aikido ordlista

---

Nage waza	kasttekniker (se även Katame Waza)
Nikkyo	vridning av handleden rak nertagning, "Andra tekniken"
Nikyo	Inåtvriden handled, vridning av handleden rak nertagning, "Andra tekniken"
Noto	hölstra svärdet
Obi	bälte
Ohayougozaimasu	god morgon
Oi Tsuki	samma som jun tsuki
Omote	framför partnern, positiv form, inåt
Omote-waza	Tekniken utförs framåt eller i riktning framför partnern
One Gai Shi Masu	att be om något, sägs vid träningsstart
Onegai shimasu	Inledningshälsning, har ett flertal betydelser: används vid hälsning för att uttrycka respekt, löfte om att ge sitt yttersta, att hjälpa varandra mm. Be om något, snälla lär mig
Osae	långgrepp, fasthållning
Osensei	stor lärare, Morihei Ueshiba, hederstitel, stor lärare
Oyasuminasai	god natt
Oyo Waza	tillämpade tekniker.
Rei	hälsning, hälsning, bugning.
Ritsurei	stående bugning, stående hälsning
Rokyo	teknik mot attack med rak armlåsning av armbågen
Ryo	båda, t.ex "ryo kata-tori" griper bägge axlarna
Ryokata-tori	tar i båda armar nära axeln
Ryote-dori	Grepp om partnerns båda handleder, Grepp om båda handlederna med båda händerna, tar runt båda handleder
Ryu	skola
Sankakutai	triangelform, fötternas ställning i hanmi.
Sankyo	Vriden handled, vridning av handleden och kroppsförflyttning före nertagning
Sannindori	tre angripare

## Aikido ordlista

---

Saya	svärdsbalja
Sayonara	hejdå
Seika no itten	den enda punkten, kroppens centrum
Seika no itten	kroppens centrum
Seika tanden	centrumpunkten, samma som seika no itten
Seiretsu	uppställning
Seiza	traditionell knäsittande ställning., Formell sittande ställning, knäsittande, normala positionen sittandes. På knä med hälarna under rumpan
Semeru	att attacker
Sempai	seniorelev, erfaren elev
Sensei	lärare
Seppuku	rituellt självmord
Shiai	tävling
Shidoin	mellantitel aikidolärare 4-5 dan
Shihan	högtitel aikidolärare från 6 dan
Shiho-nage	Kast i fyra riktningar, "Kast i fyra riktningar", kast möjligt åt fyra håll
Shikko	förflyttning på knäna, knägång, sittande gång
Shime	strykning
Shinzen	gudarnas plats i dojon
Shiro	vit
Shizukani	tyst, i tystnad
Shomen	ansiktets framsida, dojons centralpunkt, främre väggen i dojon
Shomen rei	buga mot centrum, hälsning för dojon
Shomen-uchi	shiho-nage, Hugg med handkanten, handkantslag framifrån mot huvudet, Rakt handkantshugg mot mitten av huvudet
Sode	rock/jackärm, rockärm
Sode-tori	tar i underarmen
Sotokaiten	yttre rotation (se även uchi kaiten)



## Aikido ordlista

---

Suburi	Grundövningar för Jo och Bokken. Grundhuggsträning, grundteknik med svärd och stav
Sumikiri	sinnets och kroppens skärpa
Suwari-waza	teknik där båda sitter, sittande, teknik utförd i sittande ställning
Tachi	stående, även det japanska tvåandssvärdet
Tachi dori	uke har svärd
Tachi-waza	teknik där båda står
Tai	kropp
Tai Jitsu	tekniker utan vapen
Tai jutsu	tekniker utan vapen
Tai no Tenkan	vändning av kroppen
Tai sabaki	kroppsförflyttning, förflyttning av kroppen
Tai-no-henko	Grundteknik för kroppsförflyttning
Taisabaki	kroppsförflyttning, förflyttning av kroppen
Tameshigiri	testhugg på föremål
Tanden	kroppens centrum
Tanto	kniv
Tanto dori	uke har kniv
Tatami	matta, ytmått ca. 2 kvadratmeter
Te	hand
Tegatana	handsvärd, handkanten, handtkanten i svärdsrörelse
Tekubi	handhals, handled eller underarm
Tenchi-nage	Himmel- och jordkast
Tenkan	vändning, negativ form
Tenshi-nage	himmel och jord kast
Toma	stort avstånd.
Tori	den som försvarar sig och utför tekniken (kallas även nage)
Torifune	roddövning
Tsuba	parerplåt
Tsugi ashi	rak gång, bakre fot efter främre.

## Aikido ordlista

---

Tsuka	svärdshandtag
Tsuki	rakt slag med knuten näve, slag med knuten näve. Uttalas "ski" , slag, stöt, rakt slag (stöt) mot magen, (Centrumlinjen)
Uchi kaiten	inre rotation (se soto kaiten)
Ude	arm
Ueshiba Kisshomaru	aikidons ledare, doshu, son till osensei
Ueshiba Morihei osensei	aikidons grundare, 1883 – 1969
Uke	den som tar emot tekniken ( i regel den som attackerar), den som anfaller/blockering, den som faller
Ukemi	fall/defensiv position, fallteknik
Undo	övning
Ura	bakom (vid sidan av) partnern, negativ form
Ura-waza	Tekniken utförs bakåt eller i riktning bakom partnern
Ushiro	bakifrån t.ex ushiro eri-tori griper kragen bakifrån, bakom
Ushiro ryote dori	Samma som ryote dori, fast då bakifrån
USHIRO UKEMI	fall bakåt.
Ushiro waza	attack bakifrån
Waza	teknik, träningsätt
Yame	stopp/sluta
Yang	vita sidan, manlig
Yin	mörka sidan, kvinnlig
Yoko	sida
Yoko ukemi	fall åt sidan
Yokomen	sidan av huvudet, tinningen
Yokomen-uchi	handkantslag mot tinningen, mot sidan av huvudet
Yonkyo	teknik mot underarmen nertagning som svärdshugg, Fasthållen handled
Yudansha	dangraderad, en person som har dangrad
Yukkuri	långsamt
Zanshin	kontroll, uppmärksamhet, känsla

## Aikido ordlista

---

Zarei	sittande bugning.
Zazen	sittande meditation
Zen	en form av buddhism
Ichi	ett 1
ni	två 2
san	tre 3
shi (ibland yon)	fyra 4
go	fem 5
roku	sex 6
shichi(ibland nana)	sju 7
hachi	åtta 8
ku	nio 9
ju	tio 10