|  |
| --- |
| KI-AIKIDO Woordenlijst |
|  |  |
| **ageru** stijgen, omhoog doen gaan**ai** principe van harmonie en integratie [< au: overeenstemmen met, correct zijn]**aiki taiso** voorbereidende oefeningen voor aikido [aiki-gymnastiek]**aikido** de Weg van harmonie met ki [ai: harmonie; ki: creatieve energie; do: weg]**aikijutsu** jujutsu-stijl van de Daito-ryu; in technisch opzicht de voorloper van aikido**ashi** voet, been**ashi barai** benen vegen [barai < harai]**ashi sukui** benen vegen [sukui: opscheppen]**ashi tori** been pakken**bokken** houten (oefen)zwaard**budo** krijgskunsten**bujutsu** krijgstechnieken**bushi** krijger, iemand die de feodaal-militaire Japanse gedragscode volgt**choyaku** sprong**chudan** middelste afweerpositie van het zwaard, gebied tussen bekken en schouders**chukyu** tweede ki-examen [midden-graad]**dan** (meester)graden, 1e dan, 2e dan, ... [klas, graad]**do** weg**do** flank, ribben [romp]**do uchi** slag naar flank/ribben**dogi** in krijgskunsten gebruikelijke kleding, meestal wit**dojo** oefenruimte, meditatiehal [do: weg; jo: ruimte, plaats]**dosa** beweging [handeling, beweging, gedrag]**doshu** hoofd van organisatie [bewaker van de weg]**en undo** oefening met cirkelvorm**fumikonde** instappende, terwijl je instapt**funa kogi** roeien (Japans, dat wil zeggen staande) [funa, fune: boot; kogi: roeien]**futari** twee personen**futari gake** met twee personen**gaeshi**  **-** zie bij: kaeshi**gake** met ...**gedan** laagste afweerpositie van het zwaard (kniehoogte)**geri -** zie bij: keri**gi -** zie bij: dogi**giri -** zie bij: kiri**goho** achterwaartse richting**gokyo** armklem met duimen in één richting, 5e klem [5e principe]**hachi no ji** beweging met vorm van cijfer 8, tenkan-irimi-tenkan beweging [teken 8]**hagaijime** bij iemand beide ellebogen omklemmen**hakama** lange broekrok, meestal zwart of donkerblauw, die over dogi wordt gedragen**handachi waza -** zie bij: zagi handachi waza, hanmi handachi waza**hanmi** houding, positie**hanmi handachi waza** uke valt vanuit staande positie aan, tori voert techniek op de knie¨en uit [halfstaande techniek]**hantai** tegengesteld**hantai tenkan** tegengestelde ‘tenkan’, dat wil zeggen aan binnenzijde**happo** acht richtingen, alle richtingen**hara** buikgebied, midden van lichaam**harai age** vegende beweging omhoog [harai: verjagen; ageru: omhoog gaan]**harai zujo** vegende beweging, jo terug in jodan kamae [harai: verjagen; zujo: over/boven hethoofd]**hasaki** scherpe kant van zwaard, punt van zwaard**hasaki o hidari ni mukeru** scherpe zijde van zwaard naar links draaien**hasaki o migi ni mukeru** scherpe zijde van zwaard naar rechts draaien**hasso gaeshi** een van de posities met het zwaard**hidari** links**hidari ashi sagari** op het linkerbeen zakken**hidari kamae** linkervoet staat voor**hidari kesagake** links schuin door de schouder snijden**hidari kesagiri** links schuin door de schouder snijden**hidari ue** linksboven**hidari yoko ni muite** naar de linkerzijde omgedraaid**hiji** elleboog**hiji uchi** slag naar arm (elleboog)**hitori** één persoon**hitori waza** oefening voor één persoon, solo-techniek**hiza** knie**hiza o tsuki(nagara)** (gelijktijdig) met ´e´en knie op de mat knielen**ikkyo** armklem op hand en elleboog, 1e klem [1e principe]**intoku kaho** doe goed in stilte (geheim); frase uit de Lotus-sutra [intoku: in stilte goed doen; kah¯o:geluk]**irimi** ingaande beweging, eigen ki-richting niet veranderen**issen kai kiri** in één snelle beweging 360 graden draaien en snijden (taigi 28, 16e techniek) [issen: flits; kai: ronde; kiri: snijden]**jigan on’yo** hou de ogen zacht (barmhartig) en het gezicht opgewekt**jo** stok, doorsnede 2.5 cm, lengte 1.30 m [staf, stok]**jodan** hoogste afweerpositie van het zwaard (hoofdhoogte), zone boven de schouders**joho tekubi kosa** hoog polsen kruisen**joho tsuki** hoge stoot**jokyu** derde ki-examen [boven-graad]**joseki** zijkant van de mat links van de leraar [hoge zetel]**judo** de ‘Weg van souplesse’, krijgskunst ontwikkeld door Jigoro Kano (1860-1938) en gebaseerd optwee klassieke j¯ujutsu-scholen**juji** opvang van shomen uchi of yokomen uchi met gekruiste onderarmen [teken 10 (+ in Japans)]**jujutsu** op zelfverdediging gerichte krijgskunst [zachte technieken]**kaeshi** iets doen terugkeren, op de oude plaats terugzetten**kagura** assistent bij sokushin no gyo (misogi) [persoon die assisteert bij shinto-ritueel]**kaho tekubi kosa** laag polsen kruisen**kaho tsuki** lage stoot**kaho uchi** slag laag, slag laag-achter (taigi 27)**kaiten** draaiing, ronddraaiend (360\* draai)**kaiten nage** worp, arm schuin over de rug**kakudaiho** het gevoel dat je het hele universum waarneemt [kakudai: uitbreiding, vergroting; ho: principe, methode]**kamae** houding, positie, in het bijzonder een van de houdingen met het zwaard**kamiza** hoge kant, zijde van de mat waar de leraar zit [hoge zetel]**kata** schouder**kata** formele oefenvormen (in kendo, judo, jodo, karate)**katame waza** controletechniek, ‘houdgreep’ [< katameru: klemmen, controleren]**katana** Japans zwaard**katate** een hand**kenjutsu** traditionele technieken met het zwaard**kenkyukai** vereniging, ‘society’**keri** trap [< keru: trappen, schoppen]**kesa gake** diagonaal door de schouder snijden**kesa giri** diagonaal door de schouder snijden**ki** creatieve energie (eigenlijk onvertaalbaar) [< Chinees: qi]**ki awase** harmonie tussen energie¨en [ki samenbrengen]**ki-ai** (doordringende) schreeuw [ki-ontmoeting]**kiri** snijbeweging [< kiru: snijden]**kiri gaeshi** worp waarbij uke heen en terug wordt geleid [helling op–keren–helling af]**kiritsu** opstaan met behoud van concentratie**kitei taigi** voorgeschreven taigi, standaard-taigi**koho** achterwaarts [achterhoede, achterwaarts]**koho tento** vanuit kleermakerszit achterwaarts rollen [k¯oh¯o: achterwaarts; tent¯o: val]**koho tsuki** achterwaartse stoot**kokoro** hart, geest (bijna onvertaalbaar)**kokoro no ken** zwaard van de geest (hart)**kokyu** adem, ademhaling, ademkracht vanuit ´e´en punt**kokyu nage** worp met arm vóór gezicht van uke [adem-worp]**kosa** kruisen, gekruist**koshi** heup**koshin** lichaam achterwaarts bewegen**kote** onderarm**kote gaeshi** armklem, hand buitenwaarts draaien**kote gaeshi nage** geworpen vorm van kote gaeshi (armklem)**kote oroshi** armklem, vingers neerwaarts draaien**kubi** hals, nek**kubi jime** om de nek pakken, wurgen**kuchi** mond**kumi waza** oefening met partner(s) [oefening in groep]**kumitachi** zwaardoefening met partner**kyo** ikkyo: 1e klem; nikyo: 2e klem; ... [principe, onderricht]**kyu** (leerling)graden, 5e kyu, 4e kyu, ... [klas, graad]**ma** afstand**ma-ai** juiste werkafstand tussen nage en uke [ma: ruimte; ai: harmonie]**mae** voorzijde, voorwaarts**mae geri** voorwaartse trap**mae ukemi** voorwaartse rol, zelfde hand en voet voor**maki** oprollen, opwinden [< maku]**maki gaeshi** worp met buitenwaarts draaiende hand (op–neer), roldraai [oprollen, terugrollen]**mawashi** draaien, grote draaiende beweging**mawashite** draaiende**me** oog, ogen**men** hoofd, gezicht**men uchi** slag naar gezicht (neus)**michibiki** leiden [de weg wijzen]**michibiki en undo** taigi 11, 3e techniek [leiden in een cirkel]**michibiki kaeshi** taigi 7, 1e techniek [leiden en terug laten keren]**migi** rechts**migi kamae** rechtervoet staat voor**migi kesagake** rechts schuin door de schouder snijden**migi kesagiri** rechts schuin door de schouder snijden**migi shita kara** vanuit rechtsonder**migi yoko ni muite** naar de rechterzijde omgedraaid**misogi** (adem)oefening om geest en lichaam te reinigen [Shinto reinigingsritueel]**mochi** beetpakken [< motsu: in bezit hebben]**mochikaeru** iets van ene hand in andere overnemen**mochikaete tsuki** overpakken en stoten**mukeru** iets draaien**muku** draaien**muna** borst (oude spelling van ‘mune’)**muna atemi** slag naar de maag**mune** borst**nagare** stromen**nagashi** laten stromen, gieten (water)**nage** degene die verdedigt, andere benaming voor tori**nage** worp**nage hanashi** grote hoge worp (taigi 7, 6e techniek) [hanasu: loslaten]**nage waza** werp-techniek**naname yoko ni muite** schuin zijwaarts gedraaid**nido** tweemaal**nikyo** polsklem met hand binnenwaarts en elleboog neerwaarts, 2e klem [2e principe]**nodo** keel, hals**nuku** trekken (van het zwaard)**o-jigi** buiging**o-sensei** respectvolle aanduiding voor bijzondere leraar, doorgaans Morihei Ueshiba**obi** band**Omoto-kyo** godsdienstige stroming voortgekomen uit het Shinto**onshi** voor bijzondere diensten van keizer ontvangen cadeau**onshi no gyoi** dragen van opgevouwen bundel kimono [!onshi, gyoi]**oroshi** naar beneden brengen [< orosu]**osa** hoofd, chef**osame** beginpositie innemen (slot van taigi 25 en 26) [terugplaatsen]**otoshi** laten vallen, neergooien [< otosu]**randori** vrije oefenvorm, meestal met meerdere aanvallers [ran: turbulent, opstand; dori < tori]**rei** groet, buiging; etiquette**reiseishin** kalme geest**reishiki** beleefdheid, etiquette [shiki: ritueel, ceremonie]**renzoku** in serie (achter elkaar) uitgevoerd**ryo** twee, dubbel**ryote** beide handen**ryu** school, stijl**sagari** dalen, zakken**sakate** omgekeerde greep [saka: omgekeerd, gespiegeld; te: hand]**sakate mochi** omgekeerde greep**sankakutai** driehoeks-positie, typische houding in aikido en kendo**sankyo** klem op pols en onderarm, 3e klem [3e principe]**sankyo nage** geworpen vorm van sankyo (klem op pols en onderarm)**sannin** drie personen**sannin gake** met drie personen**sayu** zijwaarts heen en weer [links–rechts]**seika no itten** punt in de onderbuik, One Point [onder de navel]**seiki hatsuratsu** wees positief en krachtig [seiki: vitaal, energiek; hatsuratsu: levendig, geanimeerd]**seiretsu** opstellen, ´e´en lijn of rij vormen**senaka awase** rug-aan-rug [ruggen bijeen brengen]**sensei** meester, leraar**shiho nage** worp, onder arm door binnenwaarts [vier-richtingen-worp]**shikko** op de knie¨en over de mat voortbewegen**shime** vastbinden [shimeru: vastbinden, wurgen]**shimoseki** zijkant van de mat links van de leerlingen [lage zetel]**shimoza** lage kant, zijde van de mat waar de leerlingen zitten [lage zetel]**shin shin toitsu** eenheid van geest en lichaam [geest-lichaam eenwording]**shindo** vibratie, oscillatie**shinken** echt zwaard**shinryo meisatsu** denk diep na en oordeel goed [shinryo: bedachtzaamheid; meisatsu: helder inzicht,oordeel]**shinto** een nationale godsdienst van Japan [de weg van de goden]**shisei** (lichaams)houding**shishi futo** zet ijverig door [shishi: ijver, doorzettingsvermogen; futo: ijver]**shita** onder**shodan** 1e dan [begin-graad]**shokyu** eerste ki-examen [begin-graad]**shomen** voorzijde, van dojo, maar ook van het hoofd**shomen uchi** slag naar bovenzijde van hoofd**shuchuho** het gevoel dat je het midden van het universum bent [shuchu: in het midden verzamelen,concentratie]**shuto** meshand (pinkzijde)**sode** arm, mouw**sokushin** adem [adem-geest]**sokushin no gy¯o** ademhalingsoefening, benaming van ‘misogi’ binnen Ki-no-Kenkyukai**sono mama** in die positie**soto** buiten, buitenzijde**sudori** ontwijken (horizontaal of verticaal), partner voorbij laten gaan [passeren zonder te stoppen]**suikomi** opzuigen, in je opnemen**sukui** opscheppen**sukui age** opscheppen [sukui: opscheppen; age: omhoog bewegen]**suwari waza** !zagi handachi waza [zittende techniek]**tachi waza** staande techniek**tai** lichaam**taigi** ritmische uitvoering met ki van aikidotechnieken [tai: lichaam; gi: kunst, uitvoering]**taiso** lichaamsoefeningen, gymnastiek**taizen fudo** wees kalm en bedaard [taizen: kalm, onverstoorbaar; fudo: onbeweeglijk]**tatami** mat**te** hand, arm**tekubi** pols [nek van de hand]**tekubi shindo** polsen schudden**tenbin** balans, ouderwetse weegschaal**tenbin nage** worp, één arm onder elleboog**tenchi nage** worp vanuit ryote tori, 1 hand hoog, 1 hand laag [hemel–aarde worp]**tenkan** uitgaande beweging, eigen ki-richting veranderen [180° draai]**tento** val**tobikomi** sprong**tori** greep [< toru: vastpakken]**tori** degene die techniek uitvoert**tsugi ashi** voet voorwaarts zetten en de andere bijtrekken, sluitpas [volg-stap]**tsuki** stoot**tsuki zujo** stoot, jo terug boven het hoofd**uchi** slag**uchi** binnen, binnenzijde**uchi oroshi** slaan–neerhalen (taigi 28, 4e en 8e techniek) [< orosu: neerhalen, naar beneden brengen]**uchiwa** waaier**uchu reisei** behoud universele geest [uchu: universum; reisei: (goddelijke) ziel, geest]**ude** arm, elleboog**ude furi** armen zwaaiend van links naar rechts en terug bewegen [armen zwaaien]**ude kime nage** !tenbin nage**ude mawashi** armen draaien**ude nuki** arm uit greep ‘hagaijime’ losmaken, beweging als trekken van zwaard uit schede [(het zwaard) trekken]**ue** boven**uke** degene die aanvalt, passieve of ‘ontvangende’ partner**ukemi** rol- of valbeweging [initatief verliezen]**undo** oefening, beweging**ura gaeshi** naar de rugzijde draaien, ruggelingse draai**ushiro** achter(-zijde)**ushiro muki** naar de rugzijde omdraaien**ushiro o muite** naar de rugzijde omgedraaid**ushiro uchi** slag naar achter**ushiro ukemi** achterwaartse rol**wa** harmonie, vrede**waza** techniek, oefening**yoko** zijkant, zijwaarts**yoko barai** zijwaarts vegen**yoko geri** zijwaartse trap**yoko uchi** slag naar zijkant**yokomen** zijkant van het hoofd**yokomen uchi** slag naar zijkant van hoofd**yonkyo** zenuwklem op onderarm, 4e klem [4e principe]**yubi** vinger**zagi handachi waza** tori en uke voeren technieken zittend op de knieën uit**zazen** zittende meditatie, gebruikt in Zen-school van boeddhisme**zengo** oefening als ikky¯o waza, met halve draai [voor en achter]**zenpo** voorwaartse richting**zenpo kaiten waza** voorwaartse rol, ongelijke hand en voet voor**zenpo nage** in één lijn doorgaande werptechniek**zenshin** lichaam voorwaarts bewegen**zenshin koshin waza** oefening om ‘driehoek’ te veranderen [voorwaarts–achterwaarts techniek]**zujo** over/boven het hoofd |  |