|  |
| --- |
| 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 het  hoofd]  **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 op  twee 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 |  |