



# AIKIDO

Dynamik und Harmonie

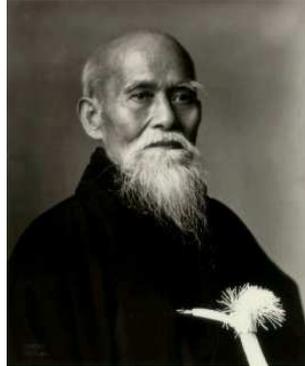
## Inhalt

Was ist Aikido?.....	3
Wesentliche Vorstellungen im Aikido .....	5
Grundbegriffe .....	5
Vorbereitung und Grundübungen.....	7
Angriffspositionen: .....	8
Verschiedenen Formen der Angriffe:.....	9
Aikido Techniken: .....	9
Stufen des Aikido.....	10
Prüfungen .....	11
Etikette.....	11
Spezielle Begriffe aus dem Japanischen.....	13
Zählen auf Japanisch:.....	15
Der Hakama: .....	15
Nachwort.....	17
Quellen: .....	17

## Was ist Aikido?

**Aikido** ist eine japanische Kampfkunst. Die Ursprünge sind in Bewegungs- und Atemübungen buddhistischer Mönche im alten China zu finden. Der Begründer des heutigen Aikido, ist der Japaner

MORIHEI UESHIBA



(geb. 14.12.1883)

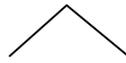
Er beschäftigte sich mit vielen Kriegskünsten und verschiedenen Formen des Schwertkampfes, Judu, Ju Jitsu, Daitoryu-Aiki-ju-jutsu. Aus verschiedenen Elementen dieser Künste formte er das Aikido. Aikido ist ein Weg geistiger und körperlicher Zusammenarbeit zur Wiederfindung der inneren Ruhe und des Gleichgewichts.

**AI** - Liebe, Harmonie

**KI** - universale, geistige Kraft

**DO** - Weg, Methode, philosophisches Prinzip

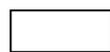
合



Symbol eines Mannes (Menschheit)



Eins, Ziffer und Sinnbild für Einheit



Symbol für Mund, Sprache, Idee, Erklärung

氣



Zeichen für KI - kochender Reistopf,  
Symbol für Kraft und Energie

道

Symbol für Weg, Straße, Methode ...

Rein technisch gesehen ist Aikido die Kunst des Ausweichens und aus dem Gleichgewicht bringens und kann als defensive Kampfkunst bezeichnet werden. Der Leitgedanke ist es, die Energie des Angreifers zu nutzen um den Angriff zu neutralisieren, ihn ins Leere zu führen oder die Energie gegen den Angreifer zurückzuleiten. Der Angriff wird nicht blockiert, sondern ohne Widerstand von seinem Ziel abgelenkt.

*„Aikido ist das Prinzip, keinen Widerstand zu leisten.“ (O-Sensei)*

Man versucht ohne körperliche Kraft auszukommen, weshalb Aikido sowohl von Frauen als auch Männern beliebigen Alters gemeinsam trainiert wird. Einzige Ausnahme ist das Angebot eigener Kinderkurse.

*„Das verborgene Prinzip des AIKI ist es, einen Angriff ohne Kampf zu vereiteln, indem man sein Ki zur Anwendung bringt.“*

(in Sokuseki Katsuyo Karate Goshin-jutsu. 1917)

Da Aikido verzichtet hat, den Weg des Wettkampfes zu gehen, hat es sich den Charakter einer anspruchsvollen Kampfkunst weitgehend erhalten können.

Aikido ist kein Kampfsport und keine Schule der Gewalt. Sein Wesen liegt nicht im Besiegen und Vernichten des Angreifers, sondern in der zweckmäßigen Anwendung von drei natürlichen Prinzipien mit denen der Aikidoka seine Angreifer unter Kontrolle bringt.

Ein anderer Versuch Aikido zu erklären geschieht über den Zusammenhang von

### **Mitte Ausdehnung Spirale**

Die MITTE ist die notwendige Voraussetzung der harmonischen Bewegung. Im objektivem Sinn versteht man darunter einen Gleichgewichtszustand zwischen Himmel und Erde, Körper und Geist, Ruhe und Bewegung, Stärke und Schwäche, Spannen und Lösen, Fülle und Leere. Im subjektiven Sinn ist es die Position, die der Einzelne im Verhältnis zu anderen Menschen oder zu seiner Umwelt einnimmt, um die natürliche Harmonie zu fördern.

Die AUSDEHNUNG ist die Bewegung des organischen Wachstums, die Zentrifugalkraft, die Kraft der Freude. Sie sind die Manifestationen dieses Prinzips, das der Aikidoka in der Übung sich anzueignen versucht. Er lernt den Strom der Kräfte aus seiner Mitte entstehen zu lassen und in expansive Bewegungen überzuführen.

Die SPIRALE: wir finden sie überall in der Natur, in der Galaxis wie im Schneckenhaus, in den Wind- und Ozeanströmen, in unseren Fingerspitzen bis zur DNS Struktur in den Zellkernen. Die Spirale ist der Weg des Aikido, nicht die direkte Gewalt von Schlag und Stoß. Die Verbindung dieser drei Prinzipien führt zu einer kontrollierten, kraftlosen Technik die im Aikido angestrebt wird.

*„Aikido ist ein Weg geistiger und körperlicher Zusammenarbeit in Harmonie mit den Naturgesetzen. Es ist der Weg über die tägliche Übung die Gesetze des Zusammenspiels von Körper und Geist zu erforschen, anzuwenden und zu begreifen.“ (M. Ueshiba)*

## Wesentliche Vorstellungen im Aikido

**KI** geistige Kraft  
**HARA** Mittelpunkt  
**KOKYU** Atemkraft

**KI:** Kann übersetzt werden als geistige Kraft, Lebenskraft, Energie die in jedem Lebewesen vorhanden ist. Den meisten ist diese Kraft nicht bewusst, sie muss erst durch langes Üben entdeckt und freigesetzt werden, bis sie nach Belieben aktiviert werden kann.

**HARA:** bedeutet in der Übersetzung „Bauch“ und wird als Zentrum des KI betrachtet, welches etwa zwei fingerbreit unter dem Bauchnabel angenommen wird. Die Konzentration auf das Hara soll Voraussetzung für alle Aikido-Techniken sein.

**KOKYU:** Atemkraft; Im Aikido steht der Begriff für „in Bewegung setzen“ von KI, d.h. das bewusste Freisetzen von KI durch die Ausatmung. Der Einsatz von Kokyu bewirkt die vollständige Kontrolle über geistige und körperliche Energie des Angreifers.

## Grundbegriffe

**Hanmi:** Haltung; Eine korrekte Haltung ist wichtig für alle Bewegungsabläufe. Sie sollte unverkrampft sein. Der gesamte Körper sollte entspannt und locker aber trotzdem auf das Zentrum bedacht und stabil sein. Wesentlich ist auch die Beinstellung; sie erlaubt rasche Positionswechsel in alle Richtungen.



<http://aikipenguin.blogspot.com/>

**Ma ai:** Abstand zum Partner (körperlich und geistig). Der Abstand ist sowohl für einen erfolgreichen Angriff als auch für eine erfolgreiche Abwehr wichtig, d.h. man muss die Mitte des Partners kontrollieren können und dementsprechend den Abstand wählen.



**Omote:** „die Vorderseite“; eine Klasse von Bewegungen, an denen der Nage auf der Vorderseite des Ukes eintritt und agiert.

**Ura:** „die Rückseite“; eine weitere Klasse von Aikido Techniken werden ausgeführt, indem man sich hinter den Angreifer bringt bzw. dreht.

## Vorbereitung und Grundübungen

### Vorbereitung im Aikidotraining (nach Tamura Sensei):

1. KOKYU (tief ausatmen)
2. AEMNO TORI FUNE (Ruderbewegung) und FURI TAMA (Schütteln der geschlossenen Hände vor dem Bauch)
3. Große Kreisbewegungen in alle Richtungen
4. Atmung mit verschränkten Armen
5. „Gewicht“ in die Höhe stoßen
6. „Wurzel“ aus der Erde ziehen
7. Lockerung des Halses, Kopfkreisen
8. Atmung in 3 Phasen:
  - Strecken (wie morgens beim Aufstehen)
  - Arme seitlich ausbreiten (auf Zehenspitzen)
  - Arme hoch ausbreiten und ausatmend vor dem Körper zusammenführen
9. Abklopfen des Körpers
10. Kiai (Finger ineinander verschränkt)
11. Lockern der Beine (Gewichtsverlagerung in breiter Grätschstellung)
12. Dehnen der Achilles-Sehne
13. Kibadachi (breite Beinstellung, Hüfte möglichst tief)
14. Lockern der Knie
15. Lockern der Schultern und Arme
16. Tekubi judan undo (Dehnen der Handgelenke)
17. Hände oben und unten schütteln
18. Atmung Tai chi chuan
  - mit verschränkten Fingern
  - mit offenen Händen
19. Lockern der Zehen
20. Füße ausschütteln und nach vorne schwingen
21. Beine von hinten nach vorne hochschleudern
22. Beine seitlich hochbringen
23. Am Platz hüpfen und laufen
24. Ikkyo dosa (ausatmend „Schwert“ heben)
25. Shiho dosa (ausatmend nach unten schneiden; verschiedene Richtungen)
26. Taisabaki (Irimi und Tenkan)
27. Ushiro ukemi

**Hinweis:** Der Umfang und die Reihenfolge dieser Vorbereitung sind nicht verbindlich, falls Ameno tori fune eingezogen wird, sollen die Punkte 1 bis 10 eingehalten werden.

## Grundübungen:

**Shikko:** Bewegung auf den Knien

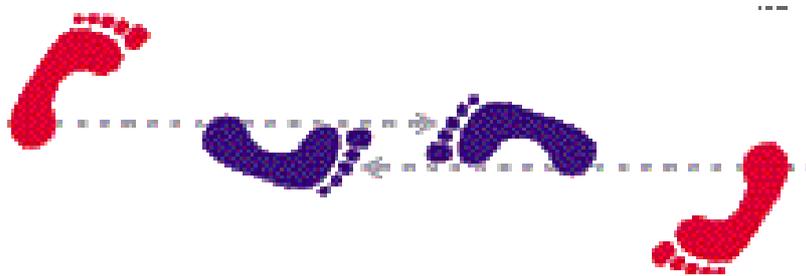
**Kokyu ho:** Übung von Kokyu mit Partner (Atemkraft-Technik)

**Mae ukemi:** Vorwärtsrolle

**Ushiro ukemi:** Rückwärtsrolle

## Angriffspositionen:

**Ai hanmi:** seitengleich (re-re, li-li)



**Gyaku hanmi:** spiegelgleich (re-li, li-re)



[://www.aikidocity.com/techniques/s\\_ai\\_hammi\\_katate\\_dori.html](http://www.aikidocity.com/techniques/s_ai_hammi_katate_dori.html)

**Suwari waza:** sowohl Uke als auch Tori befinden sich auf den Knien

**Hanmi hantachi waza:** der Uke steht, der Tori kniet

**Tachi waza:** sowohl Uke als auch Tori stehen

**Ushiro waza:** der Angriff erfolgt von hinten

## Verschiedenen Formen der Angriffe:

**Aihanmi katate dori:** das seitengleiche Handgelenk greifen

**Gyakuhanmi katate dori:** das spiegelgleiche Handgelenk greifen

**Katate ryote dori:** ein Handgelenk mit beiden Händen greifen

**Ryote dori, Ryo katate dori:** beide Handgelenke greifen

**Ushiro ryote dori, Ushiro ryo katate dori:** beide Handgelenke von hinten greifen

**Ushiro katate dori kubi shime:** von hinten ein Handgelenk greifen, mit der anderen Hand würgen

**Ryo hiji dori, Ryo sode dori:** beide Ellbogen greifen

**Ushiro ryo hiju dori:** beide Ellbogen von hinten greifen

**Kata dori (men uchi):** gyakuhanmi Fußposition, mit einer Hand die Schulter fassen (mit der anderen Hand Schlag gegen Kopf)

**Ryo kata dori:** beide Schultern greifen

**Ushiro ryo kata dori:** beide Schultern von hinten greifen

**Mune dori:** mit einer Hand den Partner in Brusthöhe halten

**Ushiro eri dori (men uchi):** von hinten den Kragen fassen (mit der anderen Hand Schlag gegen den Kopf)

**Ushiro tekubi dori:** Man hält den Angreifer von hinten um die Taille

**Jodan tsuki:** Fauststoß in Gesichtshöhe

**Chudan tsuki:** Fauststoß in Bauchhöhe

**Gedan tsuki:** Tiefschlag mit der Faust

**Mae geri:** gerader Fußstoß in Bauchhöhe

**Schomen uchi:** Schlag mit der Handkante von oben gegen den Kopf

**Yokomen uchi:** Schlag mit der Handkante von der Seite gegen den Hals oder Kopf

## Aikido Techniken:

Haltetechniken (katame-waza):

- Ikkyo (Omote und Ura)
- Nikkyo (Omote und Ura)
- Sankyo (Omote und Ura)
- Yonkyo (Omote und Ura)
- Gokyo (nur Ura)

Wurftechniken (nage-waza):

- Shiho nage            Schwertwurf
- Irimi nage           Innen(Eingangs-)wurf
- Kote gaeshi        Handgelenks-außen-dreh-Wurf
- Kaiten nage        Schleuderwurf
- Tenchi nage        Himmel-Erde-Wurf
- Koshi nage         Hüftwurf
- Kokyu nage        Atemkraftwurf
- Juji garami        Arm-verkreuzt-wurf

## Stufen des Aikido

**1. Stufe:** Studium der Elemente: Stand, Haltung, Position, Distanz, Schwerthand, Bewegung, statisches und dynamisches Gleichgewicht, Nutzung und Mobilisierung des Ki

**2. Stufe:** „Handwerkliches“ Erlernen der Grundtechniken: Ausgangspunkt ist die vom Uke initiierte, vorbestimmte Kraft. Ziel ist es, festgelegte Angriffe mit bekannten Techniken frei abzuwehren (im Randori), gutes Gleichgewicht zu bewahren und verzögerungsfrei und zweckmäßig auf Angriffe zu reagieren.

**3. Stufe:** Elemente und Techniken müssen ständig gepflegt und verbessert werden. Spontaneität und Freiheit in der Abwehr müssen geübt und weiterentwickelt werden. Es entwickelt sich ein eigener Weg (Do). Das Ki kann frei fließen. Dies ermöglicht eine friedliche Bewältigung von Konflikten in allen Lebensbereichen.

Eine weitere Einteilung kann getroffen werden durch die Verwendung der Graduierung.

- Die Kyu-Grade dienen dem Erlernen der rein technischen Seite wie oben erläutert.
- Der erste Dan bedeutet, dass die technischen Aspekte beherrscht werden. Doch beginnt nun der Weg (Do), da der Shodan erkennt, dass hinter der Technik eine Meisterschaft steckt, die ihn zu Höherem befähigt als dem bloßen Bewältigen der Technik.
- Der zweite Dan (Nidan) drückt aus, dass der lernende weiß, worauf es ankommt. Er hat sich jedoch noch nicht entschieden, den Weg unbeirrbar bis zum Ende zu gehen.
- Der dritte Dan (Sandan) hat die Entscheidung getroffen, sich bis in sein Lebensende weiter den Weg zu suchen und zu gehen.
- Der vierte Dan (Yodan) ist nun Experte in der Technik. Er hat eine Grenze erreicht, da er durch rein körperliche Übung zu keiner weiteren Perfektion der Technik gelangt.

Ab dem fünften Dan beginnen die sogenannten Meistergrade. Hier versucht der lernende die körperlichen Grenzen zu überwinden, so dass der Kampf und Sieg ihre Bedeutung verlieren. Er lebt im Einklang zwischen Körper und Geist.

## Prüfungen

Entsprechend dem Willen des Begründers, wird im Aikido jede Form des Kampfes als Mittel zur Konfliktlösung oder Leistungsbewertung abgelehnt. Es gibt keine lernformen ohne Partner, d.h. man ist auf gegenseitige Unterstützung angewiesen. Es gibt jedoch gute Gründe für Prüfungen: Die Prüfung hat meist den Charakter einer Demonstration oder eines Randori, bei dem die Beherrschung des Verhaltens und der Techniken praktisch erprobt wird, bzw. inwieweit der Aikidoka unter äußersten Belastungen und Stresssituationen noch intuitiv und sicher reagiert.

Die Kyu-Grade sind daher keine Leistungsabzeichen, sondern lediglich ein Hinweis wo man steht. Durch den Verzicht auf farbige Gürtel wird die „Bedeutungslosigkeit“ der Grade unterstrichen.

Prüfungen motivieren den Übenden, stärken das Selbstvertrauen und fördern Freundschaften durch gemeinsame Arbeit. Es entspricht im Aikido einer guten Sitte, dass der Meister seinen Schülern bei entsprechender Reife das Teilnehmen an einer Prüfung empfiehlt. Es ist Ausdruck des Vertrauens zwischen Schüler und Lehrer. Nach internationaler Prüfungsordnung gibt es 6 Schülergrade (Kyu) und 10 Meistergrade (Dan).

*„Die wahre Meisterschaft erwächst nicht allein aus der sicheren Beherrschung des Handwerklichen. Meister ist, wer von Meistern und Schülern als solcher erkannt wird.“*

## Etikette

Kämpferische und aggressive Instinkte verschlimmern sich, wenn man sie während der Kampfübung sich frei entfalten lässt. Da eine Gruppe, die von solchen aggressiven Instinkten beherrscht wird, in Unordnung abgleiten würde, haben sich die Regeln als notwendig erwiesen.

Etikette und Disziplin, vielleicht aus diesem Bedürfnis heraus entstanden, erlauben das harmonische Funktionieren dieser Regeln. Ein Kampf völlig ohne Regeln und ohne Ethik bleibt der Tierwelt vorbehalten, aber nicht dem Budo.

Die Etikette ist der Ausdruck gegenseitigen Respekts innerhalb der Gesellschaft. Man kann es auch als eine Möglichkeit verstehen, seine Position gegenüber dem anderen kennenzulernen. Man kann daher sagen, dass es ein Mittel ist, sich seiner eigenen Position bewusst zu werden.

*„Aikido existiert, um allem den rechten Platz zu geben, den Pflanzen, den Bäumen, den Vögeln, den Säugetieren, den Fischen und den Insekten bis zur kleinsten Mücke“ (O-Sensei)*

Für alles den rechten Platz kennen, heißt sich selbst kennen. Sie selbst kennen, heißt in Wahrheit die Bestimmung des Himmels zu kennen. Die Bestimmung des Himmels zu erfüllen, heißt sich der universellen Ordnung anzupassen (da ist kein Platz für Zögern oder Gegenwehr). Das ist der wahre Friede.

Durch bujutsu-Übungen können kämpferische und aggressive Instinkte verschlimmert werden. Wenn diese Instinkte jeglicher Kontrolle entgleiten, dann bestimmt Gewalt das Handeln und man beginnt, sich schlecht zu benehmen, sich gegenseitig zu missachten oder gar zu hassen.

Sind alle Handlungen von der Etikette bestimmt, wird Raum geschaffen, um diese Gefühle leichter zu besiegen. Die Etikette dient der Kontrolle des Ich, das sich den tierischen Instinkten unterwerfen will. Man kann sich an der Etikette orientieren und seine Energie positiv nutzen.

Eine Bewegung, die in ihrer Ausführung an ein strenges Ritual gebunden ist, erzeugt geistige Sicherheit, bringt Aggressionen unter Kontrolle und verbreitet Ruhe. Im Budo, sofern es im Dojo ausgeübt wird, ist es dasselbe. Die Wirkung, die sich auf natürliche Weise daraus ergibt, spüren Übende und Zuschauer und zugleich werden sie von der durch Tradition bestimmten Atmosphäre beeindruckt.

Man muss sich ohne Vorbehalt dieser Praxis widmen, damit die für das Budo so wenig wünschenswerten Emotionen wie Angst, Verwirrung/Kopfllosigkeit, Missachtung anderer und Überbetonung des Ich/Egoismus unter Kontrolle bleiben und Körper und Geist Fortschritte machen.

Die Etikette muss Ausdruck menschlicher Herzlichkeit sein. Es reicht nicht, sich der Form zu beugen. Wenn das Herz nicht von Respekt erfüllt ist, ist es nur ein Gefäß ohne Seele. Man muss die Persönlichkeit der anderen respektieren. Handlungen, die mit der Etikette übereinstimmen, schaffen ein reines Herz und eine noble Haltung.

### **Etikette im Dojo:**

Gute Beobachtung der Etikette ist genauso Training wie das Erlernen der Aikido Techniken. Die folgenden Regeln sollten ernstgenommen werden.

1. Wenn das Dojo betreten oder verlassen wird, ist es üblich, sich in Richtung Kamiza zu verbeugen. Man sollte sich auch beim Betreten und Verlassen der Matte verbeugen.
2. Keine Schuhe auf den Matten tragen.
3. Man sollte pünktlich zum Training erscheinen. Die Schüler sollen ca. 3-5 Minuten vor dem offiziellen Beginn der Einheit in einer Reihe auf der Matte im Seiza Platz nehmen. Falls man sich verspäten sollte, nimmt man leise am Rand der Matte im Seiza Platz und wartet, bis man vom Trainer aufgefordert wird, am Unterricht teilzunehmen.
4. Falls man aus irgendeinem Grund frühzeitig die Matte oder das Dojo verlassen möchte, soll man beim Trainer um Erlaubnis fragen.
5. Es soll nicht mit dem Rücken zur Kamiza gesessen werden. Man soll im Seiza oder mit gekreuzten, nicht aber mit ausgestreckten Beinen sitzen.
6. Schmuck, Uhren und Ringe sind vor dem Training abzulegen.
7. Die Finger- und Zehennägel sollen kurz und gepflegt sein, um Verletzungen zu vermeiden.
8. Das Sprechen sollte während der Einheit auf ein Minimum beschränkt werden und sollte sich ausschließlich auf Aikido beziehen.

9. Falls Probleme bei einer Technik bestehen, soll man durch Beobachten anderer versuchen, zu einer Lösung zu gelangen – ist dies nicht möglich, wartet man auf einen geeigneten Augenblick, um den Lehrer um Rat zu fragen. Es soll der Lehrer nicht durch den halben Raum um Hilfe gerufen werden.
10. Falls man vom Trainer zum Vorzeigen aufgefordert wird, soll man raschest der Aufforderung nachkommen.
11. Die Trainingskleidung ist sauber und frei von intensiven Gerüchen zu halten.
12. Die Mitgliedsbeiträge sind pünktlich zu bezahlen. Falls aus irgendwelchen Gründen eine Zahlung momentan nicht möglich ist, soll mit dem Kassier Kontakt aufgenommen werden.
13. Der Kleidungswechsel hat nicht auf der Matte stattzufinden.
14. Man soll bedenken, dass man hier ist, um zu lernen und nicht um dem Ego zu schmeicheln. Ein Maß an Gefühl und Menschlichkeit ist empfehlenswert.
15. Ein vernünftiges Maß von Anstand und Respekt soll gewahrt bleiben.

Die angeführten Regeln klingen teilweise etwas streng und werden in der Praxis auch nur in gelockerter Form angewandt. Man sollte aber versuchen, sich so gut als möglich an diese Regeln zu halten.

## Spezielle Begriffe aus dem Japanischen

**Aikido:** siehe „Was ist Aikido?“

**Aikidoka:** Person, die Aikido praktiziert

**Ai hanmi:** siehe „Angriffspositionen“

**Ashi Sabaki:** Fußarbeit; richtige Fußarbeit ist essentiell im Aikido, um eine gute Balance und eine leichte Beweglichkeit zu erlangen.

**Aishi undo:** Dehnungsübung

**Atemi:** Schlag gegen den Angreifer; ein Atemi ist oft notwendig, um die natürlichen Reflexe eines Angreifers auf Aikido Techniken auszuschalten. Das erste, was viele Personen machen, wenn sie merken, dass ihre Bewegungen in einer unbekanntem Art manipuliert werden, ist, dass sie ihre Extremitäten zurückziehen oder ausweichen. Bei geeigneter Anwendung eines Atemis kann man die Möglichkeit schaffen, die natürlichen Reflexe auszuschalten, und damit eine Aikido Technik ohne Gegenwehr anzuwenden.

**Bokken:** Holzschwert, Übungsschwert

**Chudan:** siehe „Verschiedene Formen der Angriffe“

**Dan:** Meistergrad, Schwarz-Gürtel-Grad

**Do:** Weg, entspricht dem chinesischen Tao (wie Taoismus)

**Dojo:** Übungsstätte („Ort der Erweckung“); im buddhistischen Verständnis eine Stätte des Respekts und der Besinnung, der Konzentration und Aufmerksamkeit. Ausdruck dafür ist die Verbeugung vor dem Betreten der Matten (Tatami: Übungsmatten)

**Domo arigato gozaimashita:** Vielen Dank; wird oft am Ende von internationalen Lehrgängen gebraucht, um sich beim Sensei zu bedanken

**Gedan:** siehe „Verschiedene Formen der Angriffe“

**Gi:** Trainingsanzug

**Gyaku hanmi:** siehe „Angriffspositionen“

**Hakama:** Hosenrock

**Hanmi:** siehe „Grundbegriffe“  
**Hanmi handachi:** siehe „Angriffspositionen“  
**Hara:** siehe „Wesentliche Vorstellungen im Aikido“  
**Henka waza:** „verschiedene Techniken“; Variationen einer Grundtechnik  
**Hombu dojo:** Bezeichnung des Haupt-Dojos in Japan  
**Hidari:** links  
**Hiji:** Ellbogen  
**Irimi:** siehe „Grundbegriffe“  
**Jiyu waza:** Training mit freier Wahl der Techniken  
**Jo:** Holzstock  
**Jodan:** siehe „Verschiedene Formen der Angriffe“  
**Kamiza:** ein kleiner Schrein; im Aikido die Vorderseite des Dojos, an der meist ein Bild des Gründers hängt  
**Kata:** Schulter  
**Katame waza:** siehe „Verschiedene Formen der Angriffe“  
**Katana:** Schwert, aus Metall  
**Katate:** Handgelenk  
**Ki:** siehe „Wesentliche Vorstellungen im Aikido“  
**Kiai:** Schrei, der ausgestoßen wird, mit dem Ziel alle Kraft in eine Bewegung zu legen  
**Kokyu:** siehe „Wesentliche Vorstellungen im Aikido“  
**Kyu:** Schülergrad, Weiß-Gürtel-Grad  
**Ma ai:** siehe „Grundbegriffe“  
**Mae:** vorwärts, Vorderseite, vorne  
**Migi:** rechts  
**Nage:** Werfer, führt die Technik aus, siehe „Grundbegriffe“  
**Omote:** siehe „Grundbegriffe“  
**One gaishimas:** Danke für das was Sie uns lernen werden  
**O-Sensei:** „Großer Lehrer“; im Aikido wird so der Gründer Morihei Ueshiba bezeichnet  
**Randori:** mehrere Angreifer für einen Tori, die Wahl der Technik ist frei  
**Ritsurei:** wechselseitige Begrüßung (stehend), zur Aufforderung oder Beendigung einer Übung. Es ist jeweils Ausdruck des Respekts und der Lernbereitschaft; des „Miteinander“  
**Ryote:** beide  
**Sensei:** Lehrer  
**Seiza:** meditative Sitzhaltung, um den Geist zu beruhigen und zur Entspannung in Verbindung mit einer bewussten Atmung  
**Shikko:** siehe „Vorbereitung und Grundübungen“  
**Shodan:** erster Dan  
**Shomen:** Vorderseite oder Oberseite des Kopfes  
**Suwari waza:** siehe „Angriffspositionen“  
**Tachi:** eine Art von japanischem Schwert  
**Tachi waza:** siehe „Angriffspositionen“  
**Tai sabaki:** siehe „Grundbegriffe“  
**Tanto:** Holzmesser  
**Tenkan:** siehe „Grundbegriffe“  
**Tori:** siehe Grundbegriffe“  
**Tsuki:** Fauststoß  
**Uke:** siehe „Grundbegriffe“  
**Ukemi:** siehe „Grundbegriffe“

**Ura:** siehe „Grundbegriffe“

**Ushiro:** hinter, hinten

**Waza:** Technik

**X-Tori (X-Dori):** Technik, bei der man X wegnimmt; z.B. Tanto dori (man nimmt dem Angreifer das Messer ab)

**Yoko:** Seite

**Yokomen:** Seite des Kopfes

**Zarei:** Geste des Grüßens im Seiza

**Zori:** Sandalen, die man außerhalb der matten trägt, um keinen Schmutz auf die Matten zu tragen

## Zählen auf Japanisch:

1. Ichi
2. Ni
3. San
4. Shi (modern Yon)
5. Go
6. Roku
7. Shichi (modern Nana)
8. Hachi
9. Kyu (modern Ku)
10. Ju

## Der Hakama:

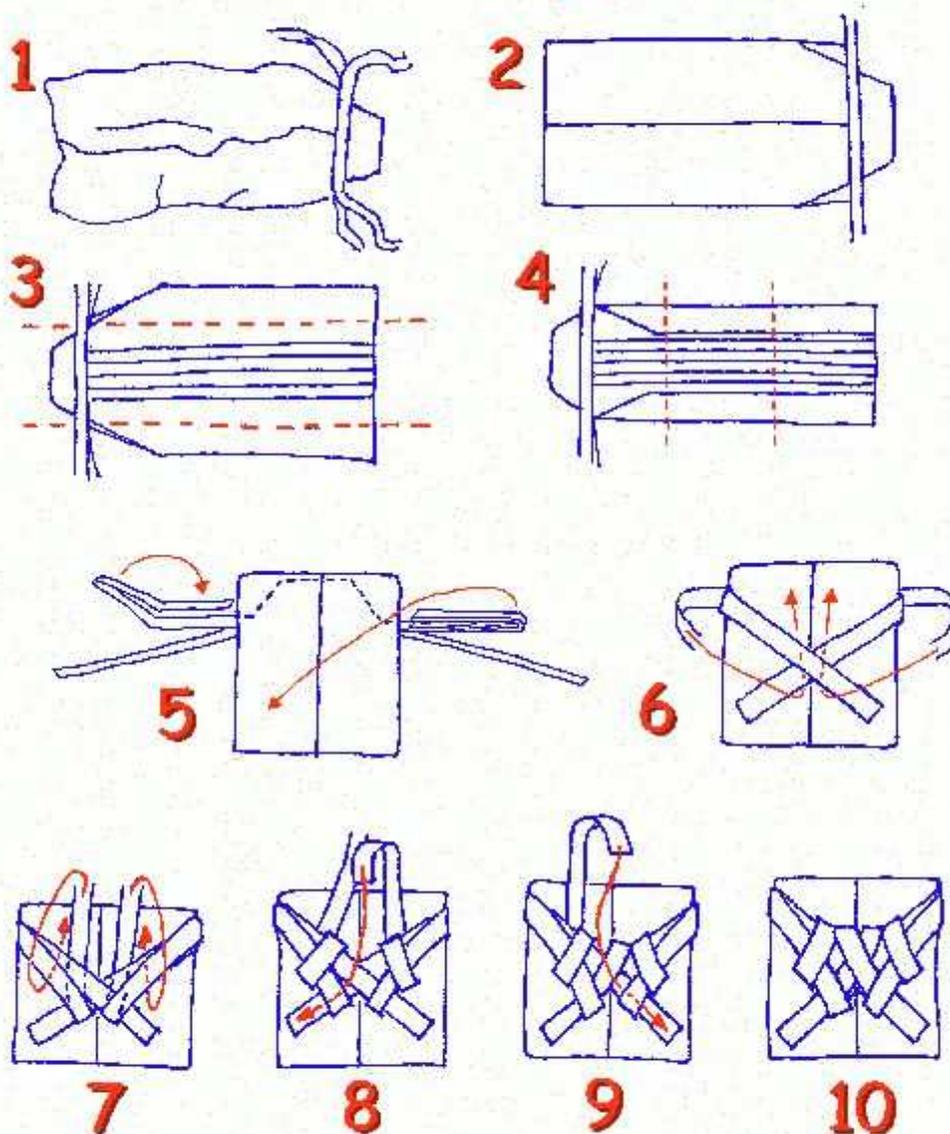
Der **Hakama** (jap. 袴) ist eine Art plissierter (gefalteter) Hosenrock mit weitgeschnittenen Beinen, der den Körper etwa von der Taille an abwärts bedeckt. Er ist Teil der traditionellen japanischen Oberbekleidung.

Das Kleidungsstück soll einerseits durch seine feste Umwicklung der Körpermitte die Haltung verbessern, andererseits verschleiert es die Beinbewegungen vor dem Gegner.

Die insgesamt sieben Falten des im Budō üblichen Hakama – fünf vorn, zwei hinten – werden mit den sieben Tugenden der Samurai assoziiert:

- *Jin* (仁) - Güte
- *Gi* (義) - Gerechtigkeit/die rechte Entscheidung
- *Rei* (礼) - Höflichkeit/Etikette
- *Chi* (智) - Weisheit/Intelligenz
- *Shin* (信) - Aufrichtigkeit
- *Chūgi* (忠義) - Loyalität
- *Meiyo* (名誉) - Ehre/Respekt

## Hakama richtig falten



www.aikidoinfo.de

Micha Z.

1. Den Hakama mit der Rückseite nach oben auf den Boden legen. Der Koshi-ita liegt dabei rechts.
2. Die hintern Falten glattziehen und übereinander legen. Danach den Hakama links am Boden fixieren und umdrehen.
3. Die Seitenteile einklappen.
4. Den Hakama zweimal falten (dritteln).
5. Die vorderen (langen) Bänder (Himo) glattstreichen und zweimal falten (vierteln). Ggf. auch 3 Mal, also sechsteln. Die gefalteten Bänder auf den Hakama legen und überkreuzen. Zuerst das rechte Band.
6. - 10. Die hinteren (kurzen) Bänder glattstreichen und rechts beginnend wie dargestellt verschränken. Dabei darauf achten, dass die Bänder nicht verdrillt werden.

## Nachwort

Wahres Budo  
ist durch Bücher und Worte  
nicht erklärbar;  
die Götter erlauben dir  
solche Erklärungen nicht.

aus: Budo - Gedichte über den WEG; Morihei Ueshiba, 1991.

## Quellen:

Nach Samitz E. und Spindler R. 1996; nach Literatur von R. Brand, A. Protin, H. Patt, D. Näscher, R. Bassa

Morihei Ueshiba 1991: Budo – Das Lehrbuch des Gründers des Aikido

[www.aikidograz.at](http://www.aikidograz.at)

<http://aikipenguin.blogspot.com/>

[http://www.aikidocity.com/debuter/d\\_iri\\_mi\\_tenkan.html](http://www.aikidocity.com/debuter/d_iri_mi_tenkan.html)

[http://www.aikidocity.com/techniques/s\\_ai\\_hammi\\_katate\\_dori.html](http://www.aikidocity.com/techniques/s_ai_hammi_katate_dori.html)

<http://de.wikipedia.org/wiki/Hakama>

<http://www.aikidoinfo.de/aikido/index.php?id=41&galid=9508&galpg=1&galfile=hakama-falten.jpg>