

AIKIBUDO

TURNHOUT

2020-04-12

Woordenschat: veelgebruikte termen en hun uitleg.

De vakken met **rode tekst** zijn een vertaling van de woordenschat van meester P.P. Harmant
Let wel op, deze woordenschat is een hulpmiddel. Veel trainen en telkens de naam gebruiken zorgt er voor dat je de juiste termen beter onthoud.

Het is beter de technieken te kennen en niet hun naam, dan de naam te kennen en niet de technieken.

Woordenschat

DOMO AREGATO	: Dank U. In ontvangst nemen
DOZO	: A.u.b. Voorwerp afgeven.
ERI	: kraag
GAESHI	: haken
GERI	: stamp
GYAKU	: tegenovergesteld
HAJIME	: start
HAN SUTEMI	: halve offerworp, eindigend op de knie
HIDARI	: links
HIJI	: elleboog
JIME	: wurging
KIME	: Vastberadenheid, determinatie
KIRITSU	: opstaan
KOTE	: pols
MAE	: voorwaarts
MATE	: stoppen (na de oefening nog volledig uit te voeren.)
MIGI	: rechts
NAGE	: worp, laten vallen
SENSEI	: leraar
SHISEI	: Vervolmaking lichamelijke en mentale houding
.....SU	: wordt ss uitgesproken. Lange s klank .
SUTEMI	: offerworp, met gevaar voor eigen leven.
TE HODOKI	: bevrijding en verdediging op grepen

TSUKI	: stoot met gesloten vuist
UKEMI	: valrollen
USHIRO	: langs achter / achterwaarts
UWATE	: omstrengelen met beide armen langs achter hoog om de armen
WA NO SEISHIN	: oefening gegrepen worden, om daarna de aanvalsrichting te veranderen.
YOKO	: zijwaarts
ZAIZA	: gaan zitten
ZANSHIN	: Alert houding , bewustwording van gebeurde
SINSHEN NI REI	: groet aan de grootmeesters,goden.
SENSEI NI REI	: groet aan de leraar
OTOGAI NI REI	: groet aan de gemeenschap, aanwezigen.
	:
	:
CLOTURE	: omheining
GAUCHE	: links
DROITE	: rechts
COUDE	: elleboog
POIGNET	: pols
EPOULE	: schouder
HANCHE	: heup
FAIRE TOMBER	: laten vallen / werpen
RENVERSEMENT	: het omver werpen
BRAS	: arm (lichaamsdeel)
CROCHETAGE	: kruisen / haken
ETRANGLEMENT	: wurging

SEN	: reactietijd , anticipatie
SEN NO SEN	: tegenaanval van te voren, als reactie op waargenomen inzet aanval
TAI NO SEN	: tegenaanval tegelijkertijd met aanval
MATCHI NO SEN	: tegenaanval op gesloten greep of op een slag op het allerlaatst moment

MA AI	: afstand tussen partners
CHIKAMA	: zeer dichtbij
MA	: normale afstand
TO MA	: grote afstand

KAMAE	Houding
HIDARI KAMAE	: Linker verdedigingshouding, linker voet en linker hand voor

MIGI KAMAE	: Rechter verdedigingshouding, rechter voet en rechter hand voor
AI HANMI KAMAE	: 2 tegen over elkaar zelfde houding
GYAKU HANMI	: 2 tegen over elkaar spiegelbeeld
TAI SABAKI	: Verplaatsingen, ontwijkings van het gehele lichaam
IRIMI	: Tai sabaki met voorste voet beginnen, korte verplaatsing
O IRIMI	: Tai sabaki met achterste voet beginnen, grote verplaatsing
NAGASHI	: Tai sabaki ter plaatse ontwijken, om eigen as draaien, voorste of achterste voet
HIRAKI	: Tai sabaki zijwaarts ontwijken, ontwijken door terugtrekken
UKEMI	: Valrollen
MAE UKEMI	: Voorwaartse rol
USHIRO UKEMI	: Achterwaartse rol
YOKO UKEMI	: Zijwaartse rol
KERI WAZA	: Traptechnieken
MAE GERI	: Voorwaartse trap / stamp
YOKO GERI	: Zijwaartse trap
MAWASHI GERI	: Voorwaarts draaiende trap
USHIRO GERI	: Achterwaartse trap
URA MAWASHI GERI	: Achterwaarts draaiende trap
BASISTECHNIEKEN	: oefening met 2 om soepeler te leren bewegen
NIGIRI KAESHI	: verticale circulaire beweging
NEJI KAESHI	: horizontale armklem overnemen
TSUPARI	: duw met beide handen stoppen en deze terugsturen
SHINOGI	: zijwaarts begeleiden van stoot
OSHI KAESHI	: aanval op 2 polsen. Kracht van de aanval terug sturen
KOGEKI WAZA	: aanvalstechnieken met hand(en)
TCHOKU TSUKI	: rechte stoot met zelfde hand als voet die vooraan staat
TCHOKU ZUKI JODAN	: aangezicht hoogte
TCHOKU ZUKI CHUDAN	: ter hoogte van sternum / plexus
KOSHI ZUKI	: vuiststoot met kracht van het bekken:
HIKI TSUKI	: vuiststoot naar maagstreek met een terugtrekkende beweging van het bekken.

OMOTE YOKO MEN UCHI : zijwaartse zwaaiende slag naar de slaap handpalm omhoog. Rechts naar de linker slaap of links naar de rechter slaap.
URA YOKO MEN UCHI : zijwaarts kruislings zwaaiende vuistslag naar de slaap
JYUN UCHI : zwaaiende vuistslag naar de neus. Handpalm omhoog.
HINERI UCHI : zijwaartse elleboogstoot ter hoogte van maagstreek.
GYAUKI UCHI : zijwaarts zwepende vuistslag, gegeven met draaiend bekken

KATATE KOGEKI WAZA : aanval met 1 hand
JYUNTE DORI : vastgrijpen pols recht op recht. Vb. Met rechts de linker pols
GYAKUTE DORI : trekken pols recht op recht. Vb. Met rechts de linker binnenkant pols
DOSOKUTE DORI : vastgrijpen pols gekruist. Met rechterhand de rechterpols.
MUNA DORI : vastgrijpen van revers met links of rechts
MAE ERI DORI : vastgrijpen van kraag met links of rechts
SODE DORI : vastgrijpen mouw ter hoogte van elleboog
KATATE DORI : vastgrijpen mouw ter hoogte van schouder

RYO KOGEKI WAZA : aanval met beide handen (2)
RYOTE IPPO DORI : aanval 2 handen op 1 pols
RYO KATATE DORI : 2 mouwen schouderhoogte vastgrijpen
RYO SODE DORI : 2 mouwen ellebooghoogte vastgrijpen
RYOTE DORI : recht op recht, links de rechter en rechts de linker pols grijpen
USHIRO UWATE : langs achter omstrengelen hoog over de beide armen
USHIRO SHITATE : langs achter omstrengelen onder de beide armen
USHIRO KATA DORI : langs achter beide mouwen ter hoogte van de schouders vastgrijpen
USHIRO RYOTE DORI : langs achter beide polsen vastgrijpen
USHIRO ERI JIME KATATE DORI : wurging langs achter, rechts linker revers, links de linker pols, En klem op elleboog zetten

TAI WAZA : techniek met het lichaam
MUKAE DAOSHI : omver gooien door in te komen (zijn hoofd naar achteren)
URA MUKAE DAOSHI : idem maar omgekeerde houding (rugwaarts naast hem staan)
KOSHI NAGE : heupworp
USHIRO KATA OTOSHI : achterwaarts laten vallen door actie op de schouders
USHIRO HIKI OTOSHI : achterwaarts laten vallen door aan de arm te trekken

MAE HIKI OTOSHI : voorwaarts laten vallen door aan een arm te trekken
TE UCHI MATA GAESHI : omver gooien door met de hand van het tussen inkomende been
GYAKI TE UCHI MATA GAESHI : idem maar lichaam is omgekeerd
DO GAESHI : omvergooien van de buste door arm tegen het lichaam
GYAKU DO GAESHI : idem maar positie van ons lichaam is omgekeerd.

UDE WAZA : arm technieken
SHIHO NAGE : arm plooiën en weg gooien of laten vallen
TENBIN NAGE : gestrekte arm evenwicht
URA UDE NAGE : met arm achterwaarts / omgekeerde arm
ROBUSE : roei beweging (gebogen arm voor zijn neus wegdraaien)
UDE GARAMI : 1 arm omstrengelen met beide armen en vastklemmen
JUJI GARAMI : met gekruiste armen
URA KATAHA : zijn arm op de rug plooiën (kippenvleugel)
KATAHA OTOSHI : arm op rug plooiën (kippenvleugel) en laten vallen
ERI TORI KATAHA : idem maar met kraag grijpen
MAE HIJI KUDAKI : breken van elleboog in stukjes (voorwaarts)
USHIRO HIJI KUDAKI : idem maar achterwaarts
HIJI GAESHI : omvergooien /draaien van de elleboog
UDE KAKE MAE HIKI OTOSHI : laten vallen door de armen in elkaar te haken voorwaarts trekken

KOTE WAZA : techniek op de pols
KOTE GEASHI : omdraaien van de pols (flexibele vorm)
GYAKU KOTE GEASHI : idem maar omgekeerde handen
NEJI KOTE GEASHI : terugdraaien van de pols (vorm torsing)
YUKI CHIGAE : Al kruisen inkomen (arm geplooid in een hoek)
KOTE KODAKI : breken van de pols in stukjes

TOBU WAZA : techniek op het hoofd.
HACHI MAWASHI : Hoofd ter hoogte van het voorhoofd doen draaien
MAE TOBE NAGE : naar voor laten rollen door vastgrijpen van het hoofd
URA TOBU NAGE : idem maar nu staat ons lichaam omgekeerd

SUTEMI WAZA : techniek met gevaar voor eigen leven.
HAN SUTEMI : sutemi , eindigen op een knie

KUBI OTOSHI SUTEMI	: 01° Sutemi Han, duwen op de hals/nek laten vallen
HAZU OTOSHI SUTEMI	: 02° Sutemi Han, duwen op buik
HARITE SUTEMI	: 03° Sutemi Han, duwen met handpalm tegen het gezicht/uitsteker
HIJI KAKE SUTEMI	: 04° Sutemi inhaken van de elleboog
SOTO WAKI TORI SUTEMI	: 05° Sutemi langs buiten vastnemen aan de zijkant
UDE TOMOE SUTEMI	: 06° Sutemi rond de arm draaien
UDE KAKI SUTEMI	: 07° Sutemi haken van de arm / arm hanger
GYAKU UDE KAKE SUTEMI	: 08° Sutemi idem maar omgekeerd
ERI TORI SUTEMI	: 09° Sutemi grijpen van de kraag
HIJI OSHI SUTEMI	: 10° Sutemi duwen van de elleboog
DO GAESHI SUTEMI	: 11° Sutemi omkeren van de torso / terugsturing
TOBI NORI SUTEMI	: 12° Sutemi springen/ bestijgen en laten vliegen
KAN NUKI OTOSHI SUTEMI	: 13° Sutemi met klem

KATA	: uitvoeren van technieken in vastgelegde volgorde
KIHON NAGE WAZA	: kata werptechnieken, basis technieken van worpen
KIHON OSAE WAZA	: kata van controle technieken, basis technieken van immobiliseren
HAPPOKEN KATA	: slaan in de acht richtingen
SUWARI WAZA	: basis technieken in geknielde houding
TAI NO KATA	: historische kata (in harnas)
TANTO NO KATA	: mes kata
TAMBO NO KATA	: korte stok kata (djo)
GEN RYU NO KATA	: kata van uit het verleden, oudheid
IAI JUTSU	: kunst van snel zwaardtrekken, zowel de Yoseikan als de Katori school

ASHI WAZA	: voet / been technieken
ASHI TORI OSHI TAOSHI	: nemen en duwen van het been
ASHI TORI SUKUI TAOSHI	: idem maar met het samenbrengen van de heupen
ASHI TORI NEJI TAOSHI	: idem maar met verdraaiing (torsie)

OSAE WAZA	: controle technieken (immobiliseren)
HIJI KANSETSU	: klem op de elleboog
KATA KANSETSU	: klem op de schouder
TE KUBI KANSETSU	: klem op de pols
UDE KANSETSU	: klem op de arm

HIKITATE WAZA	: controle technieken als training
KAN NUKI HIKITATE	: arm klem
HIJI MAGE HIKITATE	: verpulveren van de voorste hand, arm geplooid
KATAHA JIME HIKITATE	: geplooid arm en wurging
SHIHO HIKITATE	: alle richtingen

SHIME WAZA	: wurgingen
UDE JIME	: 1° wurging met de arm
ERI JIME	: 2° wurging met de kraag
KATAHA JIME	: 3° wurging met geplooid arm
OYAYOBI JIME	: 4° wurging met de duim
GENKO JIME	: 5° wurging met de vuist

RANDORI	: realistische en dynamische toepassing
WA NO SEISHIN	: dynamische soepele harmonieuze beweging met vallen als resultaat
JU NO DORI	: soepele randori met grote nauwkeurigheid uitgevoerd
FUTARI NO RANDORI	: tegen twee tegenstanders (technieken)
TANINZU DORI RANDORI	: meerdere tegenstanders (ontwijken / kanaliseren)
BUKI DORI RANDORI	: tegen wapens (tanto, tambo, hambo)

KEIKO HO	: trainings methoden, benadering van reële omstandigheden
IPPAN GEIKO	: elke partner voert de techniek rechts en links uit
KAKARI GEIKO	: verschillende aanvallen. Hij wordt gegooid of gecontroleerd
JU NO GEIKO	: soepele training. De partner werkt mee zonder weerstand
GO NO GEIKO	: krachtige training (chika ma). Stevig vastgrijpen zonder toegeven
FUTARI GEIKO	: tegen 2 partners met steeds dezelfde of verschillende aanval
TANINZU DORI RANDORI	: idem maar met meerdere partners

BUKI DORI : met wapens

A. handwapen

TANTO DORI : mes

TAMBO DORI	: korte stok
HAMBO DORI	: half lange stok
TONFA DORI	: met tonfa
B. KATORI SHINTO RYU	: Historische wapen school , traditionele oefeningen
KEN JUTSU	: kata met het Japanse zwaard (boken)
BO JUTSU	: kata met de bo (lange stok 182 cm)
NAGINATA JUTSU	: kata met de naginata (hellebaard)
IAI JUTSU	: snel trekken van het zwaard (historische yoseikan stijl)
NAMI ASHI	: Normale gang, geenverandering van de verdedigingshouding
AYUMI ASHI	: Normale gang, waarbij van de verdedigingshouding wordt gewisseld
SHIKO MA	: Voorwaartse gang geknield

AIKIBUDO

Aikido Yoseikan

Tenshin Shodan Katori
Shinto Ryu

Daito Ryu Aiki Ju Jitsu

TECHNIEKEN 1° DAN (veranderlijk, steeds laatste versie bekijken) 2016-08-03

KIHON NAGE WAZA	: werptechnieken uitgevoerd als kata zowel rechts en links
TECHNIEK	: AANVAL
MUKAE DAOSHI	: ura yoko men uchi
SHIHO NAGE	: yoko men uchi
YUKI CHIGAE	: tsuki jodan
NEJI KOTE GEASHI	: tsuki chudan
TENBIN NAGE	: mae ryo sode dori
HACHI MAWASHI	: dosokute dori

KOSHI NAGE	: ryote dori
KIHON OSAE WAZA	: werptechniek eindigen in klem kata vorm rechts en links uitvoeren
TECHNIEK	: AANVAL
USHIRO HIJI KODAKE	: tsuki chudan
ROBUSE	: ryote ippo dori
KOTE KUDAKI	: mae sode dori
YUKI CHIGAE	: ushiro katate dori eri jime
SHIHO NAGE	: ushiro ryote dori
MAKAE DAOSHI	: ushiro uwate

BIJKOMENDE TECHNIEKEN : op alle mogelijke aanvalsvormen (niet grijpen)

URA UDE NAGE : met arm achterwaarts / omgekeerde arm (robuse)

USHIRO KATA OTOSHI : achterwaarts laten vallen door actie op de schouders

:

:

:

HAPPOKEN KATA
 TSUKI UCHI NO KATA
 GERI GOHO NO KATA
 SUWARI WAZA NO KATA
 KEN NO KATA
 SHIHO GIRI – SHIHO NAGE
 TAMBO WAZA

DAITO RYU AIKIJUJITSU IKKAJO HISTORISCHE TECHNIEKEN

TECHNIEK : **AANVAL** (hint)

01 IPPON DORI : shomen uchi (omhoog komen en opvangen)

02 GYAKU UDE DORI : mae eri dori (trippel)

03 HIJI GAESHI : tsuki chudan (opzij wegdraaien opvangen stoot)

04 KURUMA DAOSHI : omote yokomen (inkomen opzij draaien slag)

05 HIMI GAESHI : mae okuri eri jime (gekruiste wurging, ondersta arm opzij, ander omhoog)

TECHNIEKEN 2° DAN (veranderlijk, steeds laatste versie bekijken)

KIHON NAGE WAZA	:	werptechnieken uitgevoerd als kata zowel rechts en links
<i>TECHNIEK</i>	:	<i>AANVAL</i>
UDE GARAMI	:	Ura yoko men uchi
MAE HIKI OTOSHI	:	yoko men uchi
TE UCHI MATE GAESHI	:	tsuki jodan
UDE KAKE MAE HIKI OTOSHI	:	tsuki chudan
URA MUKA DAOSHI	:	mae geri
GYAKU KOTE GAESHI	:	jyunte dori + tsuki jodan
ASHI TORI OSHI TAOSHI	:	mae eri of muna dori

KIHON SUTEMI	:	aanval
KUBI OTOSHI SUTEMI	:	tsuki chudan
HAZU OSHI SUTEMI	:	tsuki chudan
HARITE SUTEMI	:	tsuki chudan
UDE KAKE SUTEMI	:	tsuki chudan

<u>BIJKOMENDE</u>	:	
MAE UDE NAGE	:	tsuki jodan
URA KATAHA	:	tsuki jodan
DO GAESHI	:	omote yoko men
HIJI GAESHI	:	ura yokomen
MAE HIJI KUDAKI	:	tsuki chudan
USHIRO HIKI OTOSHI	:	tsuki chudan
GYAKU TOBU NAGE	:	ura yokomen
KATAHA OTOSHI	:	tsuki chudan
GYAKY DO GAESHI	:	omote yoko men of tsuki jodan (shinogi)
	:	
	:	
	:	
	:	

:
:
:

DAITO RYU AIKIJUJITSU IKKAJO HISTORISCHE TECHNIEKEN

- TECHNIEK** : **AANVAL** (hint)
- 01 IPPON DORI : shomen uchi (omhoog komen en opvangen)
- 02 GYAKU UDE DORI : mae eri dori (trippel)
- 03 HIJI GAESHI : tsuki chudan (opzij wegdraaien opvangen stoot)
- 04 KURUMA DAOSHI : omote yokomen (inkomen opzij draaien slag)
- 05 HIMI GAESHI : mae okuri eri jime (gekruiste wurging, ondersta arm opzij, ander
- 06 KAKAE JIME : mae okuri eri jime (uppercut , armslag)
- 07 KARAMI NAGE : mae eri dori + shomen uchi (slag voorbij laten blokkeren, armen
- 08 KOTE GAESHI : ryote dori (pols grijpen , met bevrijde pols klem aanzetten)
- 09 NIUKITE DORI : ryote dori (duimpje)
- 10 HIZA JIME : ryote dori (stamp , zijn 2 handen tussen benen klemmen)