

**Japanische Begriffe aus dem Shin Shin Toitsu Aikido
und ihre deutsche Bedeutung sowie Katakana (Silbenzeichen)**

1

age	あげ	heben
agura	胡座	Schneidersitz
ai	合	Harmonie, Liebe
aikido	合氣道	Weg der Harmonie
ashi	足	Fuß
ashidori	足取り	den Fuß fassen
atemi	当身	Schlag
awase	合わせ	Verbindung
barai	払い	fegen
bokken	木刀	Holzschwert
bokkendori	木刀取り	das Holzschwert wegnehmen
choyaku	跳躍	Sprung
chuden	中でん	mittlere Stufe
chukyu	中きゅう	mittlere Stufe
dan	段	Grad, Stufe
den	伝	Grad, Stufe
do	道	Weg
do	胴	Rumpf, Körper
dojo	道場	Übungsraum
dori	取り	nehmen, fassen
doshu	道守	Bewahrer des Weges
douchi	胴打ち	Schlag zum Körper
en	円	Kreis
en undo	円運動	kreisförmige Bewegung
fumikonde	踏み込んで	mit einem Schritt
funa, fune	船	Boot
funakogi	船漕ぎ	ein Boot rudern
funakogi waza	船漕ぎ技	Ruderübung
futari	二人	zwei Personen
gake	掛	Angriff
go	五	fünf
gokyo	五教	5. Prinzip
gonin	五人	5 Personen
goningake	五人掛	Angriff von 5 Personen
gyaku	逆	Gegenteil
gyakute	逆手	andere Hand
gyakutemochi	逆手持ち	mit der anderen Hand halten
hachi	八	acht
hachinoji	八の字	Zeichen der 8

hagaijime	はがい締め	von hinten festhalten
hajime	始め	fangt an!
hakama	袴	weite japanische Hose
han	半	halb
handachi	半立ち	halb stehend
hantai	反対	entgegengesetzt
happo	八方	acht Richtungen
happogiri	八方切り	acht Richtungen schneiden
happowaza	八方一人技	acht-Richtungs-Übung
hidari	左	links
hiji	肘	Ellbogen
hitori	一人	eine Person, einzel(n)
hitoriwaza	一人技	Einzelübung
ichi	一	eins
ichi no tachi	一の太刀	ein Schwert
ikkyo	一教	1. Lehrtechnik
irimi	入身	eintreten
issenkai	一閃かい	blitzartig
ji	字	Zeichen
jo	杖	Stab, Stock (Standardlänge 1,27m)
joden	上でん	obere Stufe
joho	上方	obere Richtung, nach oben
jokyu	上級	obere Stufe
jodori	杖取り	den Stock wegnehmen
ju	十	zehn
juji	十字	wie ein Kreuz
kaesu	返す	zurück schicken
kaeshi	返し	Gegengeschenk (Konter)
kaete	返て	zurück schickend
kaho	下方	untere Richtung, nach unten
kaiten	回転	Rotation, Drehung
kaitennage	回転投げ	Rotationswurf
kakudaiho	拡大法	Methode zur Ausdehnung, Vergrößerung
kata	型	Form
kata	肩	Schulter
katadori	肩取り	die Schulter fassen
katameru	固める	festhalten, fixieren
katate	片手	eine Hand
katatedori	片手取り	die Hand fassen
katate kosadori	片手交叉取り	die Hand über Kreuz fassen

ken	劍	Schwert
kengi	劍技	Schwert-Form
kenkodo	健康道	Weg der Gesundheit
kenko taiso	健康体操	Gesundheitsübungen
keri	蹴り	Tritt
kesa	袈裟	quer über die Brust
kesagake	袈裟懸け	diagonaler Schnitt von der Schulter aus
kesagiri	袈裟切り	quer über die Brust schneiden
ki	氣	etwas, das noch nicht klar ist; eine unendlich große Menge unendlich kleiner Teilchen
kiatsu	氣圧	mit Ki drücken (Heilmethode mit Ki)
kirigaeshi	切り	Konter-Schnitt
kitei	基底	Basis
koho	後方	nach hinten
kohotsuki	後方突き	Stich, Stoß nach hinten
kokoro	心	Herz, Geist
kokyu	呼吸	Atem (auch als kosmischer Atem)
kokyuho	呼吸法	Atemmethode
kokyunage	呼吸投げ	Wurf mit korrektem Atem und Timing
kosa	交叉	überkreuz
kosadori	交叉取り	überkreuz fassen
koshin	後進	Bewegung nach hinten
kote	小手	Unterarm
koteoroshi	小手下ろし	Unterarm nach unten führen
kubi	首	Hals, Nacken
kubijime	首締め	Hals würgen
kubikiri	首切り	Hals schneiden
kubiuchi	首打ち	Hals schlagen
kumi	組み	zusammen
kumiwaza	組み技	Partnerübung
kyu	級	Grad
mae	前	vorne
maegeri	前蹴り	Tritt nach vorne
makikaeshi	巻き返し	Rückzieher
maru	丸	Kreis
mawashigeri	回し前蹴り	Tritt aus der Drehung
mawashite	回して	gedreht
menuchi	面打ち	Schlag zum Kopf
michibikigaeshi	導き	zurück führen
migi	右	rechts
migishitakara	右下から	von rechts unten
misogi	禊	Reinigungsritual
mochi	持ち	halten

muki	向 き	angesichts
muna, mune	胸	Brust
munatsuki	胸 突 き	Stoß zur Brust
nage	投 げ	Wurf, Fall, derjenige der wirft
nagehanashi	投 げ は な し	
ni	二	zwei
nidan	二 段	2. Dan
nido	二 度	zwei Mal
nikyo	二 教	2. Lehrtechnik
no	の	Genitivpartikel (von, des, der)
nodo	咽	Kehle
ojigi	お 辞 儀	Verbeugung
okuden	奥 伝	Inneres
oroshi	下 ろ し	nach unten bringen
osame	治 め	Schluß, Erledigung
randori	乱 取 り	freies Üben
ryo	両	beide
ryokatadori	両 肩 取 り	beide Schultern fassen
ryotedori	両 手 取 り	mit beiden Händen fassen
ryotemochi	両 手 持 ち	mit beiden Händen festhalten
sagaru	下 が る	zurücktreten
sakate	逆 手	umgekehrt
sakatemochi	逆 手 持 ち	umgekehrt (fest-)halten
san	三	drei
sandan	三 段	dritter Dan
sankyo	三 教	3. Lehrtechnik
sannin	三 人	3 Personen
sanningake	三 人 掛	3 Personen Angriff
sayu	左 右	links und rechts
seiretsu	斉 列	auf der Linie
seiza	正 坐	Fersensitz
senaka	背 中	Rücken
shi	四	vier
shiho	四 方	vier Richtungen
shihonage	四 方 投 げ	vier Richtungs-Wurf
shikko	膝 行	auf den Knien gehen
shin	心	Herz, Geist
shin	体	Körper
shinken	心 剣	Schwert des Geistes
shitakara	下 か ら	von unten herauf
sho	初	Basis, erster
shodan	初 段	erster , unterster Grad
shoden	初 伝	erster, unterster Grad
shokyu	初 級	erster, unterster Rang
shomen	正 面	Vorderseite
shomenuchi	正 面 打 ち	Schlag zur Vorderseite (des Kopfes / Halses)
shuchuho	集 中 法	Methode zum Sammeln des Geistes
sokushin no gyo	測 深 の 行 (業)	Übung mit Klang und Rhythmus
sonomama	そ の 儘	so wie es ist
sotaiho	操 体	Methode zur Behandlung der Körperstrukturen
sudori	素 通 り	vorbei lassen
suikomi	吸 い 込 む	einatmen
suwari	座 り	im Sitzen
suwari waza	座 り 技	Technik im Sitzen

tachi	太刀	langes Schwert
tachidori	太刀取り	Schwert weg nehmen
taigi	体技	wörtlich "Körperform", siehe Tsuzukiwaza
taiso	体操	Körperübung
tanto	短刀	Messer, Dolch
tantodori	短刀取り	Messer weg nehmen
teate	手当	(Heil-)Behandlung
teateho	手当法	Behandlungsmethode mit den Händen
tekubi	手首取り	Handgelenk
tekubidori	手首取り	Handgelenk fassen
tekubikosa	手首交叉	Handgelenke überkreuzen
tenchi	天地	Himmel und Erde
tenchinage	天地投げ	Himmel-Erde-Wurf
tenkan	転換	(um-)drehen
tobikomi	飛び込む	hineinspringen
toitsu	統一	Einheit
toitsudo	統一道	Weg der Einheit
tori, dori	取り	fassen
tsuki, zuki	突き	Stich, Stoß
tsukikaeshi	突き返し	Konterstoß
tsuzukiwaza	続技	Techniken in harmonischer Folge
uchi	打ち	Schlag
uchiwanage	打ち割投げ	spaltender Schlag
uchiwaru	打ち割る	spalten
ude	腕	Arm
udefuri	腕振り	Arme schwingen
udemawashi	腕回し	Arme drehen
ue	上	oben, auf
uke	受け	empfangen, bekommen
ukemi	受身	der Partner der angreift
undo	運動	Bewegung
ura	裏	hinten, Rückseite
uragaeshi	裏返し	nach hinten
ushiro	後ろ	hinten
ushirodori	後ろ取り	von hinten fassen
ushirokatadori	後ろ肩取り	Schulter von hinten fassen
ushirokatatedori	後ろ片手取り	eine Hand von hinten fassen
ushiromuki	後ろ向き	nach hinten schauen
ushirotekubidori	後ろ手首取り	Handgelenke von hinten fassen
waza	技	Technik, Übung
yame	止め	Aufhören!, Stopp!
yoko	横	seitlich
yokobaraï	横払い	seitlicher fegender Schlag / Schnitt
yokomen	横面	von der Seite
yokomenuchi	横面打ち	seitlicher Schlag zum Kopf / Hals
zagi	座技	Technik im Sitzen
zempo, zenpo	前方	nach vorne
zemponage	前方投げ	Wurf nach vorne
zengo	前後	vor und zurück
zenshin	前進	vorne
zujo	頭上	über dem Kopf

Zahlen

ichi	ni	san	shi	go	roku	shichi	hachi	kyu	ju
一	二	三	四	五	六	七	八	九	十
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
juichi	juni	jusan	jushi	jugo	juroku	jushichi	juhachi	jukyū	niju
十一	十二	十三	十四	十五	十六	十七	十八	十九	二十
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
nijuichi	nijuni	sanju	yonju	goju	rokuju	nanaju	hachiju	kyuju	hyaku
二十一	二十二	三十	四十	五十	六十	七十	八十	九十	百
21	22	30	40	50	60	70	80	90	100