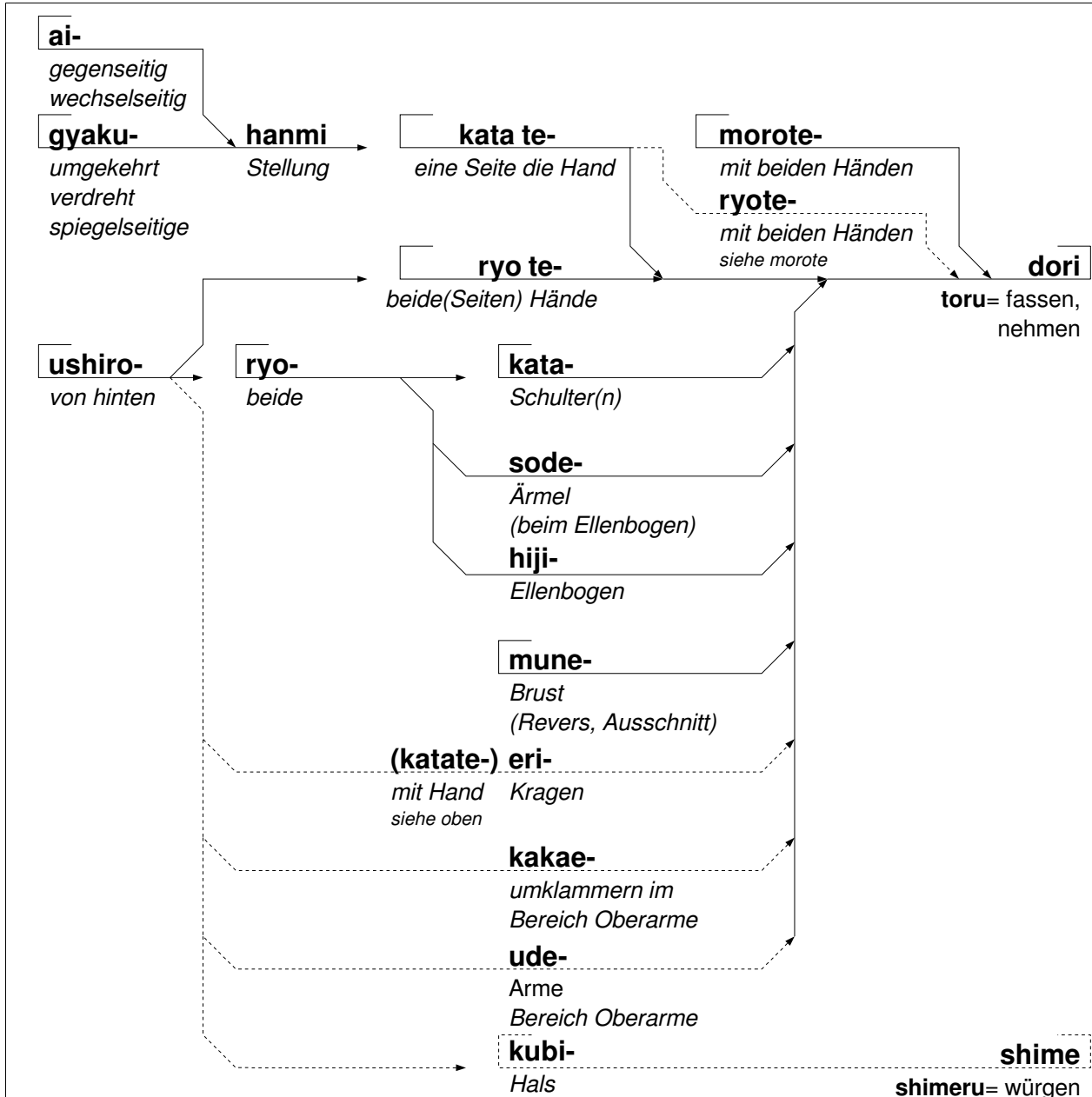


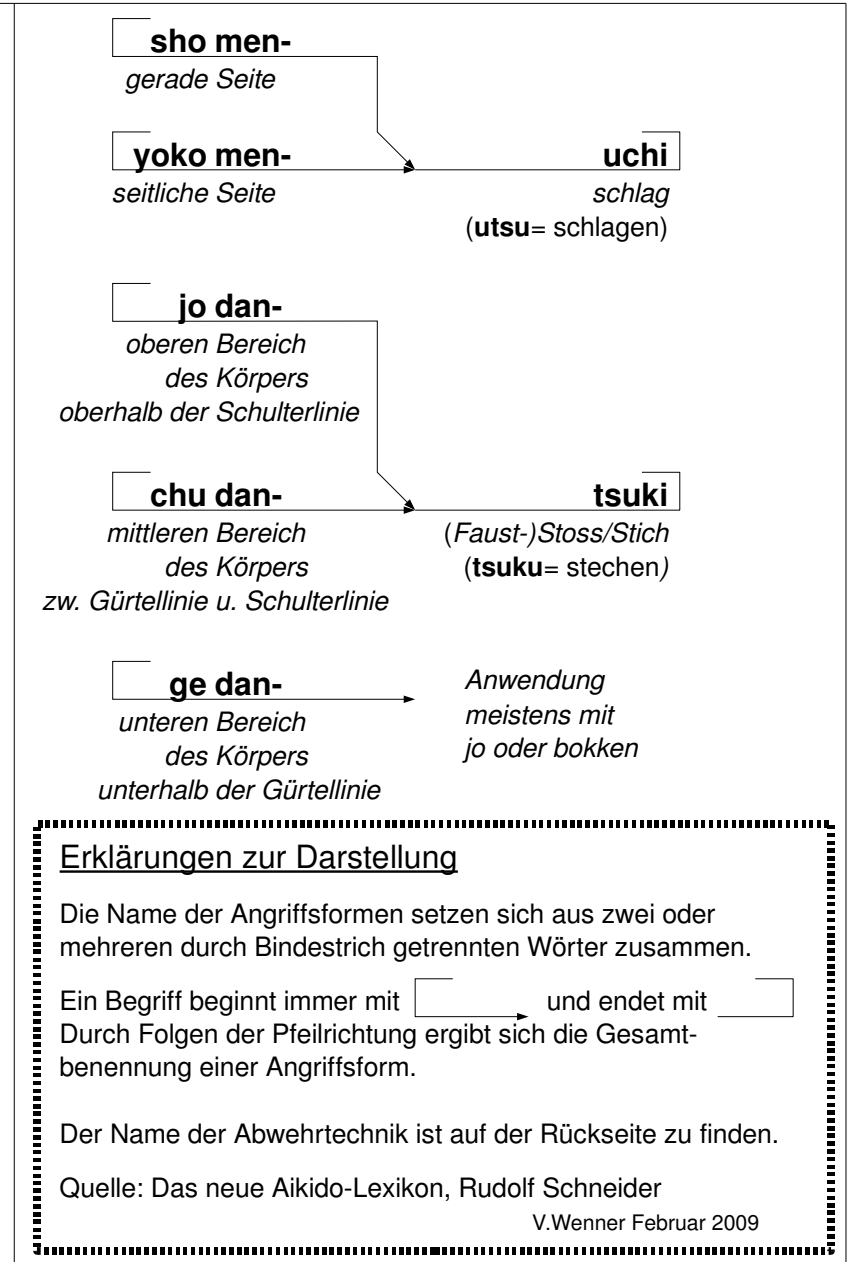


Übersicht der Grund-Angriffsformen

Haltegriffe



Schläge und Stösse





Übersicht der Grund-Techniken

kihon-waza

Die Rolle des **nages** (des Werfenden)
oder auch des **toris** (des Ausführenden)
(**nageru**= werfen, **toru**= nehmen, fassen)

Zahlen

- 1 **ichi**
- 2 **ni**
- 3 **san**
- 4 **shi** (o.a. **yon**)
- 5 **go**
- 6 **roku**
- 7 **shichi**
- 8 **hachi**
- 9 **ku**
- 10 **ju**

Ausnahmen:

- shodan** (1.Dan)
- yondan** (4.Dan)
- yonkyu** (4.Kyu)
- yonkyo** (4. Lehre s.rechts)

Wissenswertes

- hidari** (links)
- migi** (rechts)
- kamae** (Körperstellung)
- ma-ai** (richtigen Abstand)
- mae** (vorwärts)
- mae-ukemi** (Vorwärtsrolle)
- ushiro-ukemi** (Rüwärtsrolle)
- tai-sabaki** (Grundschrift)
- ashi** (Bein, Schritt)
- irimi** (Schritt vorwärtsgehen)
- ayumi-ashi** (Laufen)
- tsugi-ashi** (einseitiger Gleitschritt)
- kaiten-** o.a. **Tenkai-ashi**
(sich drehen 180° am Ort)
- tenkan-ashi** (sich drehen 180° mit Rückwärtsschritt)
- shiho-giri** (Schneiden in 4 Richtungen)
- tori-fune** ("Ruderübung")

Festhalte-Techniken katame- oder osae-waza

ikkyo entspr. ude-osae

1. Lehre entspr. (**ude**= Arm, **osaeru**= niederdrücken)

„Armstreckhebel“

nikyo entspr. kote-mawashi

2. Lehre entspr. (**kote**= Handgelenk, **mawasu**=umdrehen)

„Handdrehbeugehebel“

sankyo entspr. kote-hineri

3. Lehre entspr. (**hineru**=verdrehen)

„Handdrehhebel“

yonkyo entspr. tekubi-osae

4. Lehre entspr. (**tekubi**= Handgelenk, Unterarm)

„Anpressdrehhebel“

gokyo entspr. ude-nobashi

5. Lehre entspr. (**nobasu**= strecken)

„Armstreckhebel bei Messerangriff“

hiji-jime oder auch hiji-kime

(**hiji**= Ellenbogen, **kimeru**= festlegen)

„Ellenbogenriegel“

Eine Übersicht der Angriffsformen findet man auf der Rückseite.

Quelle „Das neue Aikido-Lexikon, Rudolf Schneider“

V.Wenner Februar 2009

Wurf-Techniken nage-waza

irimi-nage

(**ireru**= hineingehen, **mi**= Körper)

„Eintritts“-Wurf

shiho-nage

(**shi**= vier, **ho**= Richtung)

„Vierrichtungs“-Wurf

kote-gaeshi(-nage)

(**kote**= Hand, Handgelenk, vorderer Unterarm

„Handumkehr“-Wurf

gaesu= zurückgeben)

kaiten-nage

(**kaiten**= sich drehen, rotieren, schleudern)

„Schleuder“-Wurf

tenchi-nage

(**ten**= Himmel, **chi**= Erde)

„Himmel-Erde“-Wurf

kokyu-nage

(**ko**= „ausatmen“, **kyu**= „einatmen“)

„Atemkraft“-Wurf

koshi-nage

(**koshi**= Hüfte, Taille)

Hüft-Wurf

aiki-otoshi

(**ai**=gegenseitig, zusammentreffen **ki**= Energie

„Schaufel“-Wurf

otosu= fallen lassen)

sumi-otoshi

(**sumi**= Ecke)

Eck-Wurf

ude-kime-nage

(**ude**= Arm, **kimeru**= festlegen)

Armfestlege-Wurf

juji-garami(-nage) oder auch kansetsu-garami(-nage)

(Arm-)„Kreuzwickel“-Wurf oder auch (Ellenbogen-)„Gelenkwickel“-Wurf

(**juji**= Kreuz, **kansetsu**= Gelenk **karamaru**= sich umwinden)

kubi-nage

(**kubi**= Hals, Kopf)

Kopf-Wurf

aiki-nage

(**ai**= gegenseitig, zusammentreffen **ki**= Energie)

„Aiki“-Wurf (i.d.R. Ohne Benutzung der Arme oder der Hände)

omote (= Gesicht, Vorderseite)

Vorderseite des **ukes**

ura (= Rücken, Rückseite)

Rückseite des **ukes**

tachi-waza

(**tachi**= im Stehen)

suwari-waza

(**suwaru**= sich setzen)

hanmi-hantachi-waza

(**hanmi**= Stellung, „Halbkörper“ **hantachi**= „Halbstehend“).

uke stehend, **tori** kniend

...-waza

die Ausführung der Bewegungen und Techniken