

合氣道



Even the most powerful human being
has a limited sphere of strength.
Draw him outside of that sphere
and into your own, and his strength will dissipate

Dojo-etikette:

Dojo-etikette

REI (korrekt bukk)

Rei står meget sentralt i all budo (kampkunst) og inngår som den viktigste delen av etiketten i dojoen. Rei skal utføres i følgende situasjoner:

- Stående rei gjøres når en kommer inn og når en forlater dojoen. Sittende rei gjøres når en kommer inn på og går av matta.
- Hver trening startes og avsluttes med rei mot dojosens senter etterfulgt av rei mellom instruktør og utøvere.
- Etter instruksjon gjøres rei mellom utøvere og instruktør.
- Trening mellom to eller flere partnere innledes og avsluttes likeledes med rei.

I forbindelse med rei sies ONE GAI SHI MASU (åne gai shimas) når treningen starter eller når en gjør rei mot partner. Dette er en høflig uttrykksform for "vær så snill". Ved avslutning av teknikk eller trening sies DOMO ARIGATO GOZAIMASU (dåmå arigatå gåzaimas) som betyr "tusen takk".

Rei har tre viktige funksjoner:

Rent praktisk virker rei som et fysisk og psykisk klarsignal ved innledning av trening eller oppstart av teknikk. På denne måten innleder rei en gradvis økt konsentrasjon og oppmerksomhet som kreves når en kommer inn i dojoen, når treningen starter og når en står overfor en partner. I motsatt rekkefølge virker rei som et avslutningssignal etter fullført teknikk eller fullført trening.

Videre utføres rei for å vise takknemlighet for at en har et sted å trene og at en har noen å trene med. Likeledes gjøres rei for å vise respekt og takknemlighet til de som har utviklet aikido, de som holder kunsten vedlike og de som overfører sine kunnskaper til de trenende. Til sist har rei en symbolsk funksjon i det at en må bøye seg og vise kontroll over seg selv, noe som er forutsetning for å kunne trene budo. Rei må gjøres helhjertet på en korrekt og ærbødig måte, med et rolig og takknemlig sinn, ellers har det ingen funksjon. Denne følelsen må i størst mulig grad bevares under og etter treningen.

SEIZA (korrekt sittestilling)

I dojoen må en alltid sitte korrekt under instruksjon, når en venter eller dersom en hviler. Bare hvis en har spesielle problemer, kan det gjøres unntak med tillatelse fra instruktør.

Seiza har den funksjon at en holder seg fysisk og psykisk beredt. Seiza virker dessuten styrkende på både kropp og sinn.

FORSENTKOMMING ELLER AVBRUDD I TRENINGEN

Vær påpasselig med å være klar i dojoen før treningen starter. Især gjelder dette dersom matter skal legges ut. Dersom en allikevel kommer for sent, skal en vente stående utenfor matta til instruktøren gir tillatelse til å komme inn.

Dersom man av en eller annen grunn må avbryte treningen og gå av matta for et lengre eller kortere tidsrom, skal alltid instruktøren spørres først. Dersom man må forlate dojoen før treningen avsluttes, må instruktøren varsles før treningen starter og idet man forlater matta.

DISKRET FREMTREDEN

Gjør alltid minst mulig ut av deg selv på matta. Dess lengre du har trent og dess høyere gradering du har, jo mer forventes det at du har en rolig, beskjeden og selvdisiplinert framtrede. Den opprinnelige betydningen av Mester i orientalsk kampkunst eller Zen, er en som fullstendig behersker sitt eget sinn, dvs. tanker, behov og følelser som ødelegger den nødvendige sinnsro.

"Aikido er ikke teori
men må praktiseres.

På denne måten realiseres
den enorme kraft som følger
av enhet med naturen."

Morihei Ueshiba

"Målet er å forene sinn, kropp og Ki, å
harmonere individets Ki med universets Ki,
og å utvikle evnen til å leve naturlig i en
kompleks verden som er i konstant endring."

Morihei Ueshiba

Dojo-regler

1. Overhold den etikett som gjelder for dojoen og før en diskret fremtrede.
2. Vis respekt for den som instruerer og de du trener sammen med.
3. Vær oppmerksom, følg instruksjonen nøye og ha et åpent sinn.
4. Unngå prat under treningen.
5. Ha en positiv innstilling og yt ditt beste.
6. All trening skal følge aikidos hovedprinsipp om kimusubi (harmoni, kontakt og korrekt bruk av ki).
7. All trening skal foregå på en smidig måte med klart definert angrepsform og teknikk, slik at en unngår konfrontasjon, konkurranse eller aggressivitet.
8. Vis forsiktighet og unngå skader. Avpass treningen etter dine egne og partnerens ferdigheter.
9. Vær nøye med personlig hygiene. Ha ren drakt og kortklippede negler. Langt hår bindes opp, klokke og smykker tas av. Tyggegummi og lignende må ikke brukes.
10. Tren regelmessig og ta del i de plikter som følger med trenings- og klubbvirksomhet.

HUSK: Dojo-reglene er kun til for din egen rettleiding. Ikke kritiser andre for deres holdning eller oppførsel. Ved selv å overholde etikette og regler vil du gå foran som et godt eksempel.

GOD TRENING

Oppvarming:

Oppvarming er en viktig del av treningen, både for å unngå skader, og for å trene smidighet.

Vår oppvarming har til hensikt både å varme opp musklene, og å myke opp ledd og sener.

Kontroll av pusten er en viktig del av Aikido, og det passer vi på også under oppvarmingen.

Nedenfor finner du en standard oppvarming, som ivaretar alle de deler av kroppen du belaster når du trener Aikido. Den tar rundt en halv time å utføre skikkelig.

Standardoppvarming (*Reimeikan*):

- Start alltid med å sitte i *Seiza*. Det bidrar til å ”gjøre deg klar” for treningen.
I Dojo'en starter vi treningen formelt ved å sette oss i *Seiza*, deretter gjøre *Rei* mot senter av Dojo'en, hvor bildet av vår grunnlegger henger.
Deretter gjør instruktør og elever *Rei* mot hverandre, og hilser med ”*One gai shi masu*”
- Vi sprer oss ut på matta for å få armslag, og starter med å slenge armene raskt bakover og lar dem svinge fritt fremover. Pust ut når armene går bak, og inn når armene svinger frem.
Husk å stå med lett bøyde knær!
- Neste øvelse er å vri oss fra side til side ved å bruke hofta, og armene slenger løst fra side til side. Pust inn mot ene siden, og ut mot andre. Husk bøyde knær også her.
- Deretter gjør vi Chi-kung øvelser, som er puste- og kraftøvelser. Ikke glem knærne ☺
 - Før armene opp foran kroppen, stopp når hendene er i skulderhøyde.
Pust inn på tur opp, ut på tur ned.
 - Før armene i en sirkel oppover på langs midten av kroppen til pannehøyde, og spre energien ut i en fontene ved å bevege armene nedover i en sirkel på utsiden av kroppen. Pust inn på tur opp, ut på tur ned.
 - Før armene i en sirkel oppover på utsiden av kroppen, og samle deretter energien i en trakt ved å føre armene ned langs midten av kroppen.
Pust inn på tur opp, ut på tur ned.
 - Pust inn mens armene går frem, spre så energien utover i en sirkel mens det pustes ut. Pust så inn igjen mens hendene vrir inn og fremover, før du til slutt puster ut når du samler armene mot kroppen igjen (hvor du startet).
 - Stå ”som et fjell” med godt bøyde knær og armene samlet i en solid *Kokyo*-posisjon. Pust normalt ut og inn, mens du strammer senene i hende rundt en imaginær ball foran ansiktet.
 - Denne delen avsluttes med å legge hendene på magen (høyre hånd innsert og nederst, venstre hånd utenpå).
- Sett deg ned, og legg venstre fot over høyre kne. Knekk tærne frem og tilbake, splitt dem, og knekk deretter hver enkelt tå ved å presse lett inn og rotere.
Roter deretter ankelen begge veier. Bank så fotsålen ved å slå med høyre hånd mens du holder med venstre. Til slutt rister du foten med begge hender.
Gjør så samme øvelsene med høyre fot.
- Sitt så med strake ben foran deg, med tærne pekende opp. Start med armene samlet over hodet, og strekk deg frem mot tærne så langt du klarer. Pass på å holde magen fremover her, og ikke strekk deg ned ved å krumme ryggen.
For denne og andre tøyøvelser puster du ut mens du strekker deg frem.
Prøv å tøy litt lengre for hver gang du puster ut, og hold posisjonen med du puster inn.
- Spre bena så langt du klarer, og tøy deretter mot tærne, først mot venstre for, deretter høyre. To ganger til hver side.
- Ta tak i venstre stortå med venstre hånd, og tøy mot venstre (ikke frem, men til siden), mens du holder høyre arm over hodet, og samtidig ser opp mot taket.
Samme på andre siden. To ganger mot hver side.
- Spre bena så langt du klarer, og tøy ned mot matta foran deg. Her er det også viktig å holde magen frem, og ikke bruke ryggen for å komme ned.
- For å tøy lysken samler du bena med fotsålene mot hverandre så nært skrittet som du klarer, mens du holder rundt dem med begge hender.
Rist først knærne opp og ned mens du holder, deretter tøyer du fremover mens du presser føttene opp og lårene ned.
- Sett deg i *Seiza* igjen, og pendle kroppen fra side til side. Tøy godt ut mot hver side.
- Legg deg fremover, og hvil på armene og knærne mens du tøyer lysken. Fotsålene samles bak deg. Snu deg deretter først mot venstre og se opp og bak. Deretter mot venstre. Gjenta en gang til hver side. Se så frem igjen, og tøy godt nedover med hofta.

- Legg deg så bakover, fortsatt med bena under deg. Dette strekker oversiden av lårene. Husk å puste rolig ut mens du legger deg bak, deretter pust normalt.
- Legg deg så på rygg, og gjør deg så liten som mulig ved å presse knærne mot brystet. Hold rundt knærne med begge hender.
- Ligg på rygg, og løft venstre fot opp i lufta, legg den deretter over høyre (pust ut) og ned mot matta. Strekk høyre arm rett ut og ned mot matta (pust inn). Gjenta to ganger mot hver side.
- Ligg fortsatt på rygg med samlede ben, samle hendene bak nakken, og gjør *Kingyo undo*, ”fiskebevegelsen”.
- Slapp deretter totalt av mens du ligger på rygg, med armer og ben i en X. Konsentrer deg om å slappe helt av i alle muskelgrupper.
- Sett deg opp i *Seiza*. Slå svakt bak venstre skulder, deretter nedover armene og opp igjen, og videre nedover brystet. Gjør det samme på andre siden. Bruk så begge hender og slå på brystkassen, og nedover lårene, opp igjen mot hofta, og oppover bak på ryggen. Slå svakt på nakken med knyttet neve, deretter på halsen.
- Tøy nakken og halsen ved å bøye hodet vekselvis frem og tilbake, deretter sideveis, og til sist ved å se fra side til side bakover. Alle utføres flere ganger.
- Sleng armene kraftig bakover, og opp. Skal samles på toppen, godt over hodet og helt inntil ørene, før de fortsetter sirkelen nedover på forsiden, og går opp igjen bak. Gjentas flere ganger i en flytende bevegelse.
- Pust inn mens armene trekkes oppover og ut til siden (overarmene rett ut fra skulder, og underarmene rett opp), grip tak rundt tommlene og hold pusten litt før armene føres ned. Pust ut med magen mens armene går ned og kroppen litt fremover. Gjøres tre ganger, før man avslutter denne øvelsen med å trekke pusten inn mens første del utføres en gang til, men i stedet for å ta armene ned løftes de nå over hodet, og ristes kraftig. Slapp av i skuldrene mens du holder armene over hodet.
- Sett deg så i *Seiza* igjen, og sving armene fra side til side ved å bruke hofta. Armene skal slenge løst frem og tilbake. Husk å puste riktig ☺
- Til slutt tøyer vi armene.
 - *Ikkiyo, Kote geashi, Nikkyo og Sankyo*
 - Tøy så håndleddet ved å sette håndflatene ned mot matta, med fingrene pekende mot deg.
 - Legg så hendene med overflaten ned, med fingrene pekende utover.
 - Sett deretter fingrene ned i matta, mens du legger vekt på dem, og beveger skuldrene løst.
 - Rist så armene godt, først over hodet, så i lav høyde, og til sist fra over hodet og ned mens du rister.
- Sitt i *Seiza*, rett drakten, og fokuser på å sitte korrekt.
- Videre kan man nå øke varmen i musklene ved å øve baklengs fallteknikk gjentatte ganger, både fra stående og sittende stilling.

Grunnleggende tips

Control yourself. Good aikido requires understanding and controlling your own mind and body. You cannot effectively control someone else until you control yourself. What you do to the other person matters less than what you do to yourself.

- **Maintain your balance.** With few exceptions, you want your head up, your shoulders above and aligned with your hips, and your feet in a natural stance.
- **Use your body as a unit.** Tense arms or shoulders result when other parts do not do their share of the work. Spread the work out and let your strong parts, such as your hips, do most of the work. You must maintain your balance to properly distribute the load.
- **Use your body the way nature intended.** Keep your shoulders and elbows down. Keep your head up. Let your arms move in natural arcs. Your body's design respects gravity. Use movements that harmonize with your body and with gravity.
- **Extend your mind.** Your mind controls the power of your body. If your mind stops at an obstacle, your body will stop as well. If you extend your mind past an obstacle, your body might find a way to follow.
- **Remain calm.** Good aikido requires calmness in both mind and body. The mind and body both work and expend energy, but do so quietly and efficiently.
- **Have confidence.** You must have confidence in both the art of aikido and in your ability to do aikido. Confidence grows with experience and practitioners at all levels to improve their confidence.

The above tips focus on controlling yourself. The following tips may help in dealing with another person.

- **Minimize conflict.** Find the easiest path to your goal. Never go against strength when you can go around it. You will find ways around uke's strength when you try.
- **Work within your range of effectiveness.** Your strength remains close to your *hara*. Do techniques as close to your *hara* as possible. Conversely, try to keep uke outside his/her range of effectiveness. This is one way of minimizing conflict.
- **Take the slack out.** By taking the slack out of your own body, you effectively deliver the power of your *hara* to your arms (helping you to use your body as a unit). By taking the slack out of uke's body, you efficiently deliver your power affects to uke's body.
- **Think down.** More than simply not fighting gravity, make gravity your ally. Most aikido techniques involve putting uke *down*. In some techniques, nage appears to throw uke away. Nage actually throws uke down, but momentum carries uke away. (In some situations, if nage tried to throw uke straight down nage would maximize conflict. In these cases, you must find the balance between throwing down and minimizing conflict.)
- **Keep your mind free.** Do not let uke's presence capture your mind. Look forward to where you want to go, not backward at uke. Do not stare at the place where uke has grabbed you. Most importantly, do not let uke's presence make you forget about controlling yourself. Remember, controlling yourself transcends throwing uke in importance.

Weblinker:

TSI Aikido Tromsø	http://home.no.net/taikido/
Harstad Aikidoklubb	http://www.harstadaikido.org/
Bergen Aikidoklubb	http://www.bergen-aikidoklubb.com/
Norges Aikidoforbund	http://aikido.no/naf/
AIKIKAI FOUNDATION	http://www.aikikai.or.jp/Eng/
Ordspråk av O'Sensei	http://omlc.ogi.edu/aikido/talk/osensei/doka.html
AikiWeb	http://www.aikiweb.com/
Side med bl.a. spill	http://www.bodymindandmodem.com/
Lær deg litt japansk	http://japanese.about.com/
Aikido from the inside out	http://designeq.com/deq/aikido/insideout/Contents.html

Takk til Harstad Aikido som har så fine illustrasjoner på sin webside ☺

Graderings-skjema for Norges Aikido Forbund

	6. Kyu	5. Kyu	4. Kyu	3. Kyu	2. Kyu	1. Kyu
Minimumskrav for gradering	40 økter og 4 mnd. trening	40 økter og 6 mnd. etter 6. Kyu	50 økter og 6 mnd. etter 5. Kyu	70 og 1 år etter 4. Kyu	60 økter og 6 mnd. etter 3. Kyu	70 økter og 6 mnd. etter 2. Kyu
Tandoku dosa (individuelle øvelser)	Hidari-kamae Migi-kamae Mae ukemi Ushiro ukemi Shikko	Kaiten Irimi Tenkan Irimi-tenkan	Torifune & Furitama Irimi-sokumen	Ikkyo shihogiri	Shomen uchi shihogiri	Ikkyo Happogiri Shomen uchi happogiri
Katatedori gyakuhanmi	Shihonage [T]	Ikkyo [T] Nikyo [T] Tenchinage [T] Sumiotoshi [T]	Uchi kaiten nage [T] Iriminage [T] Kotegaeshi [T] Kokyuho [T] Kokyunage [T]	Shihonage [H] Udekimnage [T] Jiyu waza [T]	Soto kaiten nage [T]	Koshinage [T]
Katatedori aihanmi	Ikkyo [T]	Iriminage [T]	Nikyo [T]	Sankyo [T] Yonkyo [T] Shihonage [T] Kotegaeshi [T]		Uchi kaiten sankyo [T] Koshinage [T]
Shomen uchi	Ikkyo [TS] Iriminage [TS]	Nikyo [TS]	Sankyo [TS] Yonkyo [TS] Kotegaeshi [T]	Sumiotoshi [T]	Soto kaiten nage [T]	Iriminage [H] Kotegaeshi [H]
Yokomen uchi	.	Ikkyo [T]	Iriminage [T]	Shihonage [T] Kotegaeshi [T]	Ikkyo [S] Nikyo [TS] Sankyo [TS] Yonkyo [TS]	Gokyo [TS]
Tsuki	.	.	Iriminage [T] Kotegaeshi [T]	Ikkyo [T]	Shihonage [T]	Nikyo [T] Sankyo [T] Yonkyo [T] Udehishigi [T] Soto kaiten nage [T]
Ryotedori	Kokyuho [S]	Tenchinage [T] Sumiotoshi [T]	Shihonage [T]	Kokyu ho [T] Ikkyo [T] Iriminage [T]	Nikyo [T] Sankyo [T] Yonkyo [T] Kokyunage [T] Shihonage [H]	Jiyu waza
Morotedori	.	Kokyuho [T]	Kokyunage [T]	Ikkyo [T] Nikyo [T] Kotegaeshi [T] Iriminage [T]	Udegarami juji nage [T]	Jiyu waza
Katadori	.		Ikkyo [TS] Nikyo [TS]	Sankyo [TS] Yonkyo [TS]		Jiyu waza
Ushiro ryotedori	.	.	.	Ikkyo Shihonage	Nikyo Sankyo Yonkyo Iriminage	Kotegaeshi Koshinage Udegarami juji nage

Forklaring:

T = Tachiwaza
H = Hanmi handaci
S = Suwariwaza

For hver grad skal eksaminanten kunne utføre de teknikker som er listet pluss alle teknikker for foregående graderinger.

Shodan	Nidan	Sandan
Ett år etter oppnådd 1. Kyu	To år etter oppnådd Shodan	To år etter oppnådd Nidan
Som 1. Kyu pluss Tantodori og Futarigake.	Som Shodan pluss Jiyu waza, Futaridori, Tachidori og Jodori.	Som Nidan pluss Tanninzugake.

Skjema versjon: 23.02.2000

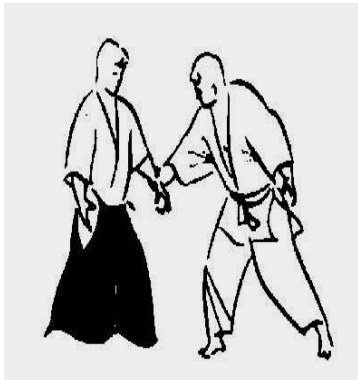
NB! Se oppdatert graderingsskjema på www.aikido.no



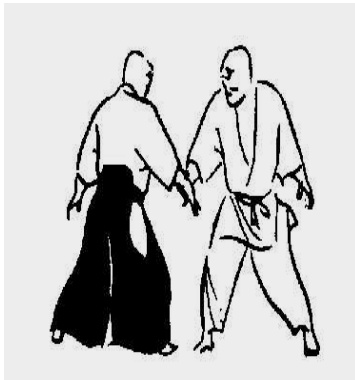
Sumi Otoshi



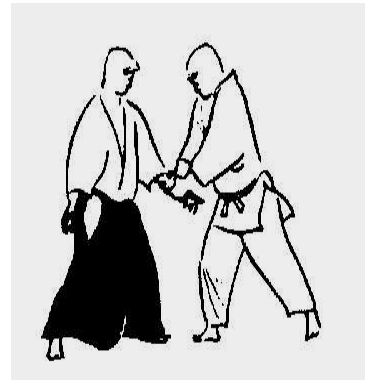
Kote Gaeshi



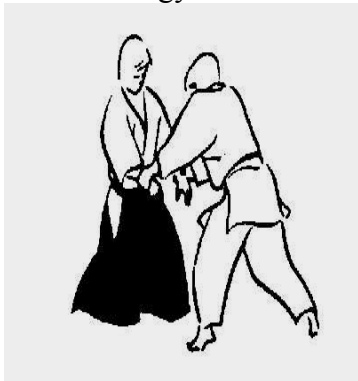
Katate-dori gyaku-hanmi



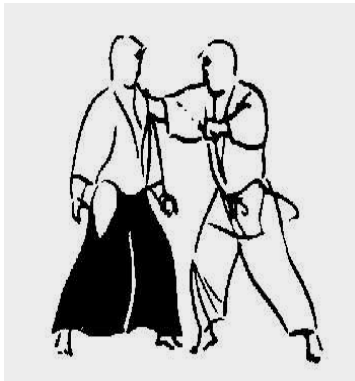
Katate-dori ai-hanmi



Morote-dori



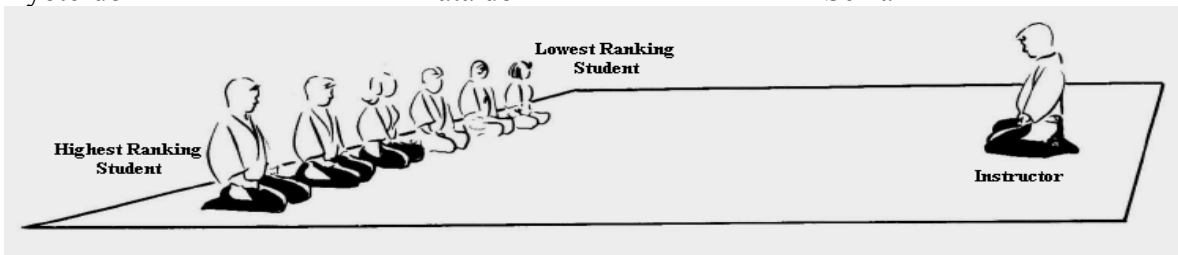
Ryote-dori



Kata dori



Seiza



Ordliste Japansk-Norsk:

Sentrale begreper

Aikido	Den harmoniske kraftens vei
Bokken	Tresverd
Budo	Samlingsuttrykk for all japansk kampsport, "Kampens vei"
Dan	Grad (mester)
Dojo	Treningssted, "Veiens sted"
Gi	Treningsdrakt
Hakama	Vide bukser eller bukseskjørt
Jo	Trestav (ca. 1.3m)
Kohai	En utøver mindre erfaren enn en selv
Kokyo	Pust. En viktig del av Aikido er utviklingen av Kokyu
Kokyu Rokyu	Pustekraft
Kyu	Grad (elev)
Mokuso	Meditasjon
Nagare	Flytende (teknikk)
Sempai	En utøver mer erfaren enn en selv
Tanto	Kniv
Tore	Den som utfører teknikken (forsvarer)
Uke	Den som teknikken blir utført på (angriper)
Zanshin	Gjenværende ånd.

Tall

Ichi	1
Ni	2
San	3
Shi (yon)	4
Go	5
Roku	6
Shihci	7
Hachi	8
Ku	9
Ju	10
Ju-ichi	11
Ju-ni	12
Ju-yon	14
Ni-ju	20
Hyaku	100

Kroppsdeler

Ashi	Steg/Fot
Hara	Mage
Hiza	Kne
Koshi	Hofte
Kubi	Hals/Nakke
Mune	Brystkasse
Tai	Kropp
Te	Hånd/Arm
Ude	Arm

Høflighet og respekt

Domo arigato gazaimashita	Tusen takk (fortid)
Onegai shimasu	Vær så snill
Rei	Bukk, hilsen

Grunnteknikker (prinsipper)

Ikkyo	1. Kontroll av ukes albu fra innsiden
Nikkyo	2. Kontroll av håndledd m/bøying innover
Sankyo	3. Vridning av håndledd innover med albu opp
Yonkyo	4. Kontroll av armen med press mot innsiden av underarmen
Gokkyo	5. "Omvendt" ikkyo
Rokkyo	6. Kontroll av albueleddet

Kamae (utgangsstillinger)

Ai-hanmi	Lik utgangsstilling mot partner (høyre mot høyre)
Gyaku-hanmi	Ulik utgangsstilling mot partner (speilvendt)
Hanmi	Skråstilt kamae (med samme hånd og fot fremstilt)
Hanmi-handachi	Tore sitter og uke står
Hasso no kamae	"8-talls" stilling. (Dvs. japansk 8-tall)
Hidari-hanmi	Venstre fot frem
Hidari-kamae	Venstre utgangsstilling
Migi-hanmi	Høyre fot frem
Migi-kamae	Høyre utgangsstilling
Seiza	Sittestilling på knær
Kiza	Som seiza, men med tåballene i gulvet

Tai-sabaki (kroppsflyttinger)

Dai-Irimi-tenkan	Dypt steg inn bak uke og snu rundt (med steg bak)
Irimi	Å ta et steg inn/frem i forhold til angrepet
Irimi-sokumen	Glidesteg inn med vridning mot angrepslinjen
Irimi-Tenkan	Steg inn i forhold til angrepet og snu rundt (med steg bak)
Kaiten	180° hoftedreining uten å flytte beina
Shikko	Knegåing
Sokumen	Vending inn mot siden av uke
Tai no hneko	Se tenkan
Tenkan	Å snu rundt 180° i forhold til angrepet (hoftevridding med steg bakover)
Tsugi-ashi	Glidesteg
Uchikaiten-irimi	Gå inn under ukes arm og snu rundt
Uchikaiten-sankyo	Gå inn under ukes arm og gjør sankyo
Ushiro-irimi	Steg inn i forhold til et angrep bakfra
Ushiro-tenkan	Steg inn og snu rundt i forhold til et angrep bakfra

Retninger og posisjon

Chudan	Midtre
Gedan	Nedre posisjon
Hidari	Venstre
Jodan	Øvre posisjon
Mae	Frem/forover
Migi	Høyre
Omote	Front/forside
Shomen	Rett forfra
Ushiro	Bakfra/bakover
Yoko	Side
Yokomen	Siden av hodet
Zengo	Foran og bak
Ura	Bak/bakside

Imperativ

Hai	Ja
Matte	Vent
Suwatte	Sitt ned
Tatte	Stå opp
Yame	Stopp

Nage Waza (kasteteknikker)

Irimi-nage	Kast ved å gå inn bak/i uke
Kaiten-nage	Rotasjons kast
Kokyo-nage	Puste kast (vanligvis kastes uke frem eller ut)
Koshi-nage	Hofte kast
Kote-gaeshi	Vridning av ukes håndledd utover
Shiho-nage	Fire hjørners kast. Grip ukes arm og gå inn under den, kaiten, kast med glidesteg
Soto kaiten-nage	Rotasjonskast på utsiden av ukes arm
Sumi-otoshi	Hjørne kast (uke felles i den retning hvor hans balanse er dårligst)
Tenchi-nage	Himmel og jord kast
Uchi kaiten-kokyo-nage	Gå inn under armen til uke, snu rundt og kast
Uchi kaiten-nage	Rotasjonskast fra innsiden (kutt ned i sirkel og grip ukes arm og hode)
Uchi kaiten-sankyo	Uchi-kaiten-irimi og rett inn i sankyo

Angrep

Eri-dori	Holde i kragen bak i nakken
Furi-tsuki	Glideslag, slag nedenfra og opp mot ansikt
Kata-dori	Holde i ene skulderen
Katate-dori	Holde rundt håndleddet med en hånd
Morote-dori	Holde rundt håndleddet med begge hender
Mune-dori	Holde jakkeslag/bryst forfra med en hånd
Ryo-kata-dori	Holde i begge skuldrene
Ryote-dori	Holde begge håndledd med begge hender
Ryote-mochi	Det å bli grepet av to hender
Shomen-uchi	Håndkanteslag rett forfra mot pannen
Sode-dori	Holder ermet nedenfor albuen
Tsuki	Rett slag med knyttet hånd
Uchi	Kutt (håndkantslag) eller På innsiden/inn under
Ushiro kubi shime	Kvelertak bakfra (+ et håndledd holdt)
Ushiro-dori	Uke holder tore bakfra
Yokomen-uchi	Håndkanteslag på skrå fra siden mot tinning/hals

Øvelser og teknikker

Atemi-waza	Slag for å distrehere eller bryte balansen
Furitama	Risteøvelse/sentreringsøvelse som gjøres etter torifune
Hanshinundo	Ryggstrekk der uke legges oppå ens egen rygg
Happo-giri	Åtte-hjørners kutt
Henka-waza	Variasjoner av en teknikk
Ikkyo-shiho-giri	Fire-hjørners kutt med bevegelse nedenfra som ved shomen-uchi-ikkyo mottak
Irimo-ho	Irimi-øvelse (en pustekraft-øvelse med ryggstrekk
Jiu-waza	Friteknikk
Jo-dori	Jo-tagning (avvæpning
Kihon-waza	Grunnleggende teknikk (basic
Kokyo-ho	Pustemetode/teknikk (eg. kokkyo-ryoku yosei-ho)
Kumijo	Jo-øvelse med partner
Kumitachi	Bokken-øvelse med partner
Mae-ukemi	Forlengs fallteknikk
Omote-waza	Teknikk mot ukes front (positiv
Shiho-giri	Fire-hjørners kutt. Gli inn og kutt i fire retninger
Sotai-dosa	Generelle øvelser (m/partner
Suburi	Grunnleggende jo eller bokken teknikker
Suwari-waza	Sittende teknikk
Tachi-dori	Sverd tagning (avvæpning)
Tachi-waza	Stående teknikk
Tandoku-dosa	Individuelle øvelser
Tanto-dori	Kniv-tagning (avvæpning)
Tenkan-ho	Tenkan-øvelse med strekk av partner
Torifune	Roøvelse. Vanlig eller dyp
Ukemi-waza	Fallteknikk, "Motta med kroppen
Ura-waza	Teknikk mot ukes rygg/bakside (negativ)
Ushiro-ukemi	Baklengs fallteknikk
Ushiro-waza	Teknikk mot et angrep bakfra

Ordliste japansk-engelsk:

Striking:		
Atemi	当て身	Strike to a vital point
Chudan-zuki	中段突き	A punch to the abdominal region
Gedan-zuki	下段突き	Downward punch
Gyaku-uchi	逆打ち	Any reverse strike
Gyaku-zuki	逆突き	Punching with the rear hand
Jodan-zuki	上段突き	Upper strike
Kaeshi-zuki	返し突き	Counter thrust
Katate-uchi	片手打ち	One-handed strike
Men-uchi	面打ち	Strike to head
Mune tsuki	胸突き	Thrust toward knot on obi
Oi-zuki	追い突き	A step-punch
Shomen uchi	正面打ち	Overhead strike to the head.
Tsuki	突き	In Aikido, usually a Chudan Oi-zuki
Uchi	打ち	Inside; strike
Yokomen uchi	横面打ち	Diagonal strike to the side of the head.
Yoko-uchi	横打ち	A sideward strike
Holds:		
Gyakute-dori	逆手取り	To grasp with one's hand reversed; to grasp and opponents right wrist with your left hand
Katate dori	片手取り	One hand holding one hand.
Kosadori	交差取り	hand grab (katatedori ai-hanmi)
Morote dori	諸手取り	Two hands holding one hand.
Kata dori	肩取り	Shoulder hold
Ryokata dori	両肩取り	Grabbing both shoulders.
Ryote dori	両手取り	Two hands holding two hands.
Mune dori	胸取り	One or two hand lapel hold.
Hiji dori	肘取り	Elbow grab
Sode dori	袖取り	Sleeve grab
Ushiro eri-dori	後ろ襟取り	Neck grab from the back (usually the collar :-)
Ushiro tekubi dori	後ろ手首取り	Wrist grab from the back.
Ushiro ryote dori	後ろ両手取り	As above from the back.
Ushiro ryokata dori	後ろ両肩取り	As above from the back.

Ushiro kubi shime	後ろ首占め	Rear choke.
Body Parts:		
Hara	腹	The abdomen, stomach
Abara	肋	The ribs
Ago	顎	Jaw
Ashi	足	Leg
Ashikubi	足首	Ankle
Atama	頭	Head
Chototsu	ちようとつ	Atemi point between the eyes
Daitai	大腿	The thigh
Denko	でんこう	Atemi point at the floating ribs
Dokko	どっこう	Pressure point behind the ear
Empi	えんぴ	The elbow
Eri	襟	Lapel; collar
Fukuto	ふくとう	Atemi point just above inside of knee
Ganmen	顔面	The face
Gekon	げこん	Pressure point below lower lip
Gokoku	ごこく	Pressure point in fleshy area between thumb and forefinger
Haishu	はいしゅう	Back of the hand
Haito	はいとう	Ridgehand
Haiwan	はいわん	Back of forearm
Hiji	肘	Elbow
Hiji-zume	肘ずめ	Atemi point on inside of elbow
Hitai	額	Forehead
Ippon-ken	一本拳	An one-knuckle fist
Jinchu	EMPTY	Pressure point on upper lip below nose
Jintai	人体	The body
Jinkai-kyusho	人体急所	Vital points on the human body
Juizo	腎臓	The kidney area
Junchu	じんちゅう	Atemi point on the upper lip
Kakato	EMPTY	The heel of the foot
Kakuto	踵	Back of the wrist (for a strike)
Kashi	下肢	Legs
Katate	片手	One hand
Keichu	EMPTY	Atemi point on back of neck
Kenkokotsu	肩甲骨	Shoulder blades

Kikan	気管	Trachea
Koko	ここ	Area between thumb and forefinger
Kote	小手	Wrist
Kubi	首	Neck
Kubi-naka	首なか	Atemi point at base of skull
Kyusho	急所	Vital point on body
Mata	股	The thigh; the groin
Men	面	Head
Mikazuki	みかずき	Atemi at corner of jaw
Mimi	耳	Ears
Morote	諸手	Both hands
Mukozune	むこずね	Atemi point in middle of shin
Mune	胸	Chest
Murasame	むらさめ	Pressure points on each side of neck behind collar bone
Naike	ないけ	Pressure point on inside of ankle
Nukite	抜き手	Ends of stiffened fingers
Seika-tanden	臍下丹田	Lower abdomen
Seiken	正拳	Front of fist
Seikichu	せいきちゅう	The spine
Senaka	背中	The back of the body
Shintai	身体	The body
Shita hara	下腹	Lower abdomen
Shomen	正面	Face
Shuhai	しゅうはい	Back of the hand
Shuto	手刀	Edge of hand
Sode	袖	Sleeve
Sokei	鼠蹊	Groin
Sokuso	足そ	Tips of toes (for kicking)
Sokutei	足低	Bottom of heel
Sokuto	足刀	Edge of foot
Tanden	丹田	Abdomen
Tegatana	手刀	The arm as sword
Teisho	ていしょう	Heel of the hand
Tekubi	手首	Wrist
Te-no-hira	手の平	Palm of hand
Tento	てんとう	Atemi point on top of head
Tettsui	てっつい	Hammer fist

Te-ura	手裏	Inside of wrist
Ude	腕	The arm
Uraken	裏拳	Back of fist
Waki	脇	Side; armpit
Wakikage	脇影	Atemi point in armpit
Yokomen	横面	Side of the head
Yubi	指	Finger
Zengaku	前額	Forehead
Zenshin	全身	The entire body
Zenwan	全腕	Forearm
Commands in the dojo:		
Ato	後	Move back
Hajime	始め	Start
Hayaku	早く	Quickly
Kiyotsukete	気をつけて	Be careful
Koutai	交替	Change
Mate	待て	Wait
Mawatte	回って	Turn around
Mokuso	黙想	Close the eyes, meditation
Suwatte	座って	Sit down
Tatte	立って	Raise
Yame	やめ	Stop
Yoi	用意	Ready
Yukuri	ゆっくり	Slow
Yuru yaka ni	緩やかに	Smooth
Shinzen ni rei	神前に礼	Bow to shrine
Sensei ni rei	先生に礼	Bow to sensei
Joseki ni rei	上席に礼	Bow to the high section of the dojo
Kamiza ni rei	上座に礼	Bow to kamiza (gods)
Otagai ni rei	お互いに礼	Bow to each other
Rei	礼	Bow
Words:		
Arigato	有難う	Thank you (informal)
Domo	どうも	Thanks (informal)
Domo arigato	どうも有難う	Thank you (formal)
Domo arigato gozaimasu	どうも有難うございます	Thank you very much (very formal) (for something that is happening)
Domo arigato	どうも有難うございました	Thank you very much (very formal) (for

gozaimas'ta		something that has just ended)
Dozo	どうぞ	Please go ahead
Gomen nasai	御免なさい	Excuse me, I'm sorry
Onegaishimasu	お願いします	Please (when asking for something, usually as in Please lets practice together)
Sumimasen	すみません	Excuse me (to attract attention)
Hai	はい	Yes
Iie	いいえ	No
Wakarimasu	わかります	I understand
Directions:		
Mae	前	Forward
Migi	右	Right
Hidari	左	Left
Ushiro	後ろ	Rearward, behind
Omote	表	Front
Ura	裏	Back
Uchi	打ち	Inside
Soto	外	Outside
Jodan	上段	High
Chudan	中段	Middle
Gedan	下段	Low
Chokkaku	直角	Right angles
Heiko	平行	Parallel
Massugu	真直	Straight ahead
Naname	斜め	Diagonal
Otoshi	落とし	Dropping
Shomen	正面	Straight ahead
Ue	上	Up
Yoko	横	Horizontal, to the side
Asoko	あそこ	Over there
Gyaku	逆	Reverse, opposite, inverted
Hantai	反対	The other way around
Kiku	きく	Lower
Komi	込み	Coming close or drawing near.
Soko	そこ	There, that position
Hantai-ni	反対に	In the opposite direction
Happo	八方	The eight sides; in all directions
Ichimonji	一門時	A straight line

Chokusen	直線	A straight line
Naka	中	Center
Naka ni	中に	To the center
Waki	脇	Side; armpit
Zenpo	前方	Front
General:		
Uchi deshi	内弟子	A live-in student
Budo	武道	Martial way
Aikido	合気道	The way of harmony with ki
Dojo	道場	Lit. "way place"
Zanshin	残心	lit. "remaining spirit", balanced and aware state
Kiai	気合い	A shout delivered for the purpose of focussing all of one's energy
Satori	悟り	Enlightenment
Misogi	禊	purification ceremony
Musubi	結び	Ending, conclusion, union
Shugyo	修行	Training, pursuit of knowledge
Tatami	畳	Mat
Uke	受け	Receiver of the technique (attacker)
Nage	投げ	Doer of the technique (defender)
Bokken	木剣	Wooden sword
Bokuto	木刀	Wooden sword
Jo	杖	Short staff (~130 cm length)
Shinai	竹刀	Bamboo sword
Enten-jizui	えんてんじずい	Moving and turning freely
Genshin	げんしん	Intuition
Giri	義理	Duty; What you have to do
Happo-baraki	八方ばらき	To be totally aware of ones surroundings
Hiki	引き	Pull; tug
Hineri	捻り	A twist
Hito-e-mi	ひとえみ	Blending with motion of attack
Ido	移動	Movement
Idori	いどり	Techniques practiced from seiza
Ikki-ni	一気に	In one breath; instantly
Ima	今	Now
Irimi	入身	Entering
Kaiten	回転	Rotation

Kaiten-juki	回転軸	The axis of rotation of a technique
Kan	勘	Intuition
Karame	絡め	To tie up; to arrest
Karami	絡み	An entanglement
Karui-geiko	軽い稽古	Light, easy practice
Kashaki-uchi	かしゃき打ち	Continuous attack
Kihon	基本	Fundamental
Kokoro	心	Spirit, will, heart, intuition, mood
Kokoro-gamae	心構え	Mental attitude
Kokutsu	こうくつ	Backward leaning
Koryu	古流	Old style
Kujiki	くじき	Strain
Kushin	くしん	Springing in to attack
Kusshinuke	くしんぬけ	To dodge an attack
Maai	間合い	Combat engagement distance
Mae-no-sen	前の先	Taking the initiative; Attacking the instant your opponent thinks about it
Maki	巻き	Wrapped around
Mawashi	回し	A turn; a rotation
Moku roku	もくろく	A catalog of techniques
Mokuso	黙想	Meditation
Munen mushin	無念無心	Striking without conscience
Munen muso	無念夢想	The goal of zazen
Nagashi	流し	Flow
Ninjo	人情	What you have to do
No	の	Possessive particle of speech
Nobashi	伸ばし	Stretched out
Nuki	抜き	Pull
Oji	おじ	A response
Osae	押え	Press; push; to immobilize
Randori	乱取り	Free style
Reigi	礼儀	Etiquette; also reishiki
Renshu	練習	Hard work on basics
Ritsurei	立礼	A standing bow
Sabaki	さばき	Body motion
Saho	左方	The left direction
Sankaku	三角	Triangle
Seme-guchi	攻め口	An opening for an attack

Semete	攻め手	Attacker
Sen	先	The initiative; also 1000
Senjutsu	戦術	Tactics
Sen-no-sen	先の手	Seizing initiative just as opponents initiates attack
Sente	先手	The person who takes the initiative
Shi	式	A (samurai) person
Shiki	式	Ceremony, style, form
Shikko	膝行	On one's knees
Shinshin	心身	Mind and body
Shinshin shugyo	心身修行	Mind and body training
Shinshin toitsu	心身統一	Mind and body unified
Shita	下	Down
Shita-no	下の	Of the lower part
Shizoku	しぞく	Safe spot
Sho	小	Small
Shoshin	初心	Beginners mind
Shuchu	集中	Concentration
Shugeki	襲撃	Attack
Sudori	すどり	Momentum
Sukui	掬い	Scooping
Tai-atari	体当たり	Body contact
Tai-chikara	体力	External power (muscle)
Taisabaki	体さばき	Body motion
Taijutsu	体術	Body art
Tai-no-henko	体の変更	Reversing the body's position
Tanin-geiko	他人稽古	Practicing with multiple attackers
Taoshi	倒し	To tip over
Tateki	多敵	Multiple attackers
Tateki-geiko	多敵稽古	Practicing with multiple attackers
Tateki-uchi	多敵打ち	Fighting with multiple attackers
Tenkan	転換	Pivot
Tsukami	掴み	To seize (and immobilize)
Uchima	打ち間	Distance where you can strike by taking a single step
Uchimata	内また	The inside of the throw
Uchite	打ち手	The attacker
Uki	浮き	Floating

Yo	陽	Positive principle of nature
Yoko-furumi	横振り身	Sideward motion
Yumi	弓	A bow (archery)
Zentai	全体	Total
Fukushiki-kokyu	ふくしき呼吸	Abdominal breathing
Ibuki	息吹	A breathing method featuring a long exhalation, followed by a short cough to clear lungs
In-ibuki	陰息吹	Internal (quiet) breathing
Nogare	のがれ	Breathing method featuring long exhalation with sharp gasp
Ritsuzen	立禅	Standing meditation
Yo-inbuki	陽息吹	External (power) breathing
Postures:		
Hanmi	半身	Half forward stance.
Hitoemi	ひとえみ	Equal stance, feet parallel forward
Iai goshi	いあい腰	Hips lowered, stable position.
Iai hiza, Tate hiza	いあい膝	Kneeling on one calf.
Kamae	構え	Posture, stance.
Kiza	きざ	Kneeling, but up on the toes.
Seiza	正座	Kneeling on both calves.
Tachi	立ち	Standing.
Chudan	中段	Middle kamae, sword in middle, seigan is a chudan gamae.
Gedan	下段	Lower level, sword pointed down.
Hasso gamae	八相構え	Figure 8 stance, sword by side of head. Usually hasso hidari, sword on right, left foot forward.
Jodan	上段	Upper level, sword above head. Usually hidari jodan, left foot forward.
Karuma	かるま	like waki gamae, blade horizontal.
Kasumi	霞	Arms crossed over to hide technique (mountain mist).
Kongo	こんご	Blade vertical in front of face.
Seigan	正眼	Natural step, fundamental kamae.
Waki gamae	脇構え	Sword pointed down and back, for a sutemi (sacrifice) waza. Usually sword on right side (migi waki gamae), left foot forward. Other purpose - hiding length of sword, especially in case of a broken one.

Principles:		
Ikkyo	一教	1. principle = oshi taoshi, ude osae
Nikyo	二教	2. principle = kote mawashi, kotemaki
Sankyo	三教	3. principle = kote hineri, shibori-kime
Yonkyo	四教	4. principle = tekubi osae
Gokyo	五教	5. principle = kuji-osae
Rokkyo	六教	6. principle = hiji-kime-osae or waki-katame or ude-hishigi.
Nanakyō	七教	7. principle = Yonkyo applied to back of wrist
Hakyo	八教	8. principle = kote-ori-kakae-kimi, kuji-dori = Nikyo in which his elbow is in your armpit and his hand is pulled forward; Pinning their hand with your foot
Kukyo	九教	9. principle = Inverted nanakyo
Throws:		
Irimi nage	入身投げ	Entering throw ("20 year technique")
Juji nage, juji garami	十字柄め	Arm entwining throw ("No. 10 throw", since the arms form the japanese sign for 10 "+". arms crossed, elbows locked)
Kaiten nage	回転投げ	Rotary throw. uchi-kaiten nage and soto-kaiten nage (inside and outside)
Kokyu ho	呼吸法	morotetori kokyu nage or ryotemochi kokynage ude-oroshi irimi
Kokyu nage	呼吸投げ	Breath throw (There are a zillion of these in Aikido. Most of them just variations of the basic techniques)
Koshi nage	腰投げ	Hip throw
Kote gaeshi	小手返し	Wrist turn-out
Shiho nage	四方投げ	Four direction throw
Tenchi nage	天地投げ	Heaven and earth throw
Aiki otoshi	合気落とし	entering more deeply and picking up uke's off-side leg
Maki otoshi	巻き落とし	nage ends up down on one knee, having thrown uke over nage's shoulder
Sumi gaeshi	角返し	corner throw
Sumi otoshi	角落し	Corner drop
Tai-atari uchi otoshi	体当り内落とし	from yokomen-uchi, entering and blocking, uke gets thrown backwards
Ushiro udoroshi	後ろうどろし	pull down from behind
Kokyu dosa	呼吸動作	Breath-power movement (from seiza)

Ganseki otoshi	岩石落とし	Arm bar with elbow braced over shoulder
Katagatame	肩構え	A variation of Kaiten nage where you lock your opponents shoulder and bring him directly to the ground in a lock
Ranks and titles:		
Kohai	後輩	Junior student
Sempai	先輩	Senior student
Sensei	先生	Instructor
Shihan	師範	A senior teacher, properly used within the school only, when outside, use sensei
Kyu	級	Student grade, from 10 up to 1, the highest: jukyu, kukyu, hachikyu, nanakyu, rokyu 六級, gokyu 五級, yonkyu 四級, sankyu 三級, nikkyu 二級, ikkyu 一級
Dan	段	More advanced grades, from 1 to 10: shodan 初段, nidan 二段, sandan 三段, yondan 四段, godan 五段, rokudan 六段, nanadan 七段, hachidan 八段, kudan 九段, judan 十段
Yudansha	有段者	Members with dan grades
Mudansha	無段者	Members with kyu grades
Hanshi	はんし	Highest title from ZNKR, must be 55 or older and 8 dan.
Kyoshi	教師	Middle title from ZNKR, must be 7th dan.
Renshi	れんし	Title bestowed from ZNKR in addition to Dan ranks.
Soke	総家	Head of style (actually head of family, unifier of gods and lineage)
Doshu	道主	Head of the way (currently Moriteru Ueshiba, grandson of O Sensei)
Kaicho	会長	"Owner" of school (organization) eg. Sei Do Kai
Kancho	管長	"Owner" of school (building, hall) eg. Yugen Kan
Dojo-cho	道場長	"Leader" of a dojo
O Sensei	大先生	Great Teacher (Ueshiba, Morihei)
Techniques:		
Ukemi	受身	Lit. "receiving with the body"
Kumitachi	組太刀	Sword partnership practice
Kumijo	組杖	Staff partnership practices
Tachi dori	太刀取り	Sword takeaways
Tanto dori	短刀取り	Knife takeaways

Atemi-waza	当て身技	Techniques to strike a vital point
Hanashi-waza	離し技	Techniques from escaping from holds; also known as hazushi-waza
Hanmi-handachi waza	半身半立ち技	One person standing, one person sitting techniques
Henka waza	変化技	Varied technique. Especially beginning one technique and changing to another in mid-execution
Hitori waza	一人技	"invisible partner practice"
Jiju waza	自由技	Free-style practice of techniques. Usually a set of attacks or techniques. It is different from Randori where everything is allowed.
Kaeshi-waza	返し技	Counter techniques
Kansetsu-waza	関節技	Dislocation techniques
Katame-waza	固め技	Grappling techniques; consisting of osae waza, kansetsu waza, and shime waza
Kihon-waza	基本技	Fundamental techniques
Nagashi waza	流し技	Flowing from one technique to next
Ne waza	寝技	Grappling techniques
Oji waza	おじ技	To block and then counterattack
Omote waza	表技	Techniques that are revealed to the public
Osae waza	押え技	Pinning techniques.
Shi waza	しわざ	A counter technique
Sukashi waza	すかし技	Techniques performed without allowing the attacker to complete a grab or to initiate a strike.
Sutemi waza	捨て身技	a technique accomplished by sacrificing your body
Suwari waza	座り技	Techniques executed with both uke and nage in a seated position.
Tachi waza	立ち技	Standing techniques.
Te-waza	手技	Hand techniques (as opposed to weapons)
Uchi-waza	打ち技	Striking techniques
Ushiro-waza	後ろ技	Techniques from rear attacks
Uke-waza	受け技	Blocking techniques
The uniform:		
Tenugui	手拭い	Small hand cloth to wipe face. Also worn under the helmet in kendo.
Keiko gi, do gi, gi	着	Practice uniform.
Embu gi	演武着	Demonstration top / uniform.

Kesa	袈裟	Lapel / part of monk's costume hanging from left shoulder.
Mon	紋	Family crests on uniform
Montsuki	紋付	Wide sleeved top with mon on chest, sleeve and back.
Sode	袖	Sleeve, on practice top.
Tanomo	たのも	Large sleeves on formal tops.
Uwa gi	上着	Practice top.
Zekken	ぜっけん	Chest patch embroidered with own name and dojo name.
Obi	帯	Belt (White belt 白帯, Black belt 黒帯)
Hakama	袴	Split skirt, wide legged pants.
Hera	篋	Peg in back of hakama.
Matadachi	股だち	Split in side of hakama.
Koshiita	腰板	Back plate on hakama.
Tabi	足袋	Japanese sock-slippers used in dojo.
Zori	草履	Japanese sandals for use outside dojo.