

Japans	Nederlands	Engels	Notities
Groeten			
Onegai shimasu	Hartelijk welkom	Welcome	Bij de aavang van de les
Domo arigato gozai mashita	Heel hartelijk bedankt	Thanks (from the heart)	Bij het einde van de les
Shomen ni rei	groet de Shomen	greet the Shomen	Bij de aavang van de les
Otagai ni rei	studenten groeten de leraar	students greet the teacher	Bij de aavang van de les
Oefenplaats			
Dojo	oefenruimte	practice room	
Shomen	centrale plaats in de dojo met het portret van de oprichter van Aikido	Place in the dojo dedicated to the founder of Aikido (where the paint is located)	
Mensen			
Sensei	leraar	teacher	aanspreektitel
Shihan	meester	master	
Deshi	leerling	pupil	
Sempai	senior	senior	student met meer ervaring
tori	verdediger	defendant	
uke	aanvaller	attacker	
Opdrachten			
Hajime	begin	start	
Yame	einde	end	
Seiza	formele zit op de knieën	formal sitting on your knees	
Kiza	formele zit op de knieën met de tenen in de mat	formal sitting on your knees with your toes on the mat	klaar om recht te staan
Richtingen			
Migi	rechts	right	
Hidari	links	left	
Mae	voorwaards	forward	
Ushiro	achterwaards	backwards	
Yoko	zijwaards	sideways	
Jodan	bovenste deel van het lichaam, hoog	top part of the body	
Chudan	middelste deel van het lichaam, midden	middle part of the body	
Gedan	onderste deel van het lichaam, laag	lower part of the body	
Tellen			
Ichi	een	one	1
Ni	twee	two	2
San	drie	three	3
Shi	vier	four	4
Go	vijf	five	5
Roku	zes	six	6
Shichi	zeven	seven	7
Hachi	acht	eight	8
Ku	negen	nine	9
Ju	tien	ten	10
Basis technieken			
Ikkyo	eerste techniek	first technique	
Nikyo	tweede techniek	second technique	
Sankyo	derde techniek	third technique	
Yonkyo	vierde techniek	fourth technique	
Gokyo	vijfde techniek	fifth technique	

Houdingen		
Ukemi	rollen	roll
Kamae	sta klaar	be ready
Hanmi	handen voor ter verdediging	hands in defensive position
Ai hanmi	kruislingse houding	standing against opponent (not mirror)
Gyaku hanmi	gespiegelde houding	standing against opponent (mirror)
Tai sabaki	lichaamsverplaatsing	body movement
Shikko	knie lopen	walking on the knees
Tachi Waza	Technieken vanuit staande houding	Techniques from standing position
Suwari waza	Technieken vanuit zittende houding	Techniques from sitting position
Handachi waza	techniek waarbij aanvaller staat, verdediger zit	technique where attacker stands, defendant sits
Katate	een pols grijpen	grap a wrist
Nage	aanvaller laten vallen	throw the attacker
Shiho	vier (wind)richtingen	four cardinal points
Kaiten	wielvormige draai	circular movement
Tenchi	hemel en aarde	heaven and earth
Gaeshi	draaien	turn
Lichaamsdelen		
Kote	pol	wrist
Ude	arm	arm
Te	hand	hand
Kata	schouder	shoulder
Ryote	beide handen	both hands
Men	hoofd	head
Aanvallen		
Morote	twee handen die dezelfde arm pakken	attacker grabs one arm with both hands
Uchi	slag	slap with the arm
Shomen uchi	slag naar het midden van het hoofd	slap to the middle of the head
Yokomen uchi	slag naar de zijkant van het hoofd	slap to the side of the head
Gyaku yokomen uchi	gekeerde slag naar de zijkant van het hoofd	reverse slap to the side of the head
Tsuki	vuiststoot	punch
Geri	schop	kick