

# Piteå Aikidoklubb

## Ordlista

<b>Agatsu</b>	Självövertäring, O-Sensei's 2:a princip för Aikido
<b>Ai</b>	Harmoni
<b>Ai-hanmi</b>	Lika ställning, när båda parter har samma fot fram
<b>Atemi</b>	Slag, stöt; det defensiva slag som används för att distrahera partnern så att en teknik kan utföras effektivt. Ej menat att skada
<b>Bokken</b>	Träsvärd med dubbel egg
<b>Bokuto</b>	Träsvärd med enkel egg
<b>Bu</b>	Kamphängivenhet, i Aikido, representerar Bu mod och viljestyrka, inte tävling och konflikt. Aikido är det ultimata uttrycket för Bu, som ursprungligen betydde "använd inte hillebarden".
<b>Budo</b>	Kampkonsternas väg
<b>Budoka</b>	Kampkonstutövare
<b>Dan</b>	Grad, svartbältesgrad
<b>Deshi</b>	Student eller lärlunge
<b>Do</b>	Väg
<b>Dojo</b>	Träningslokal
<b>Dosa</b>	Övning
<b>Doshu</b>	"Vägvisare", överhuvud; enligt Japansk tradition ärvs positionen som Doshu. Nuvarande doshu, Ueshiba Moriteru, är O-Sensei's sonson.
<b>Gi, Keikogi</b>	Träningsdräkt
<b>Gokyo</b>	Den femte tekniken
<b>Gyaku-hanmi</b>	Motsatt ställning, spegelbild; motsatt fot fram
<b>Hai</b>	Ja
<b>Hakama</b>	Kjolliknande byxa, bärs i Sverige av alla graderade till 3:e kyu och högre
<b>Henka-waza</b>	Byte från en teknik till en annan
<b>Hanmi</b>	Halv-öppen kropp, den traditionella triangulära Aikidoställningen
<b>Hanmi-handachi</b>	Teknik som utförs när nage sitter ned (seiza) och uke attackerar stående
<b>Hantai</b>	Motsatt eller omvänd
<b>Hara</b>	Kroppens centrum eller "en punkt" i nedre buken
<b>Hidari</b>	Vänster
<b>Hiji</b>	Armbåge
<b>Hiza</b>	Knä
<b>Hombu dojo</b>	Aikidons "högkvarter" i Tokyo
<b>Ikkyo</b>	Den första tekniken
<b>Irimi</b>	Att gå in
<b>Irimi-issoku</b>	Att gå in med ett enda steg
<b>Jo</b>	Trästav, ca 125 cm lång

<b>Jo-tori</b>	Jo-avväpning, tekniker för att avväpna en partner beväpnad med en Jo
<b>Jujinage</b>	Korskast, kast som utförs med uke's armar korsade
<b>Jiyu-waza</b>	Fri träning, valfria tekniker utförs
<b>Kaeshi-waza</b>	Kontringstekniker
<b>Kaiten</b>	Öppna och vänd, att snurra eller vända sig
<b>Kanji</b>	Kinesiska eller Japanska skrivtecken
<b>Kata</b>	Bestämd form; axel
<b>Katsu haya hi</b>	"Seger snabbare än ljuset", O-Sensei's tredje princip för Aikido
<b>Keiko</b>	Träning
<b>Kenjutsu</b>	Svärdsteknik
<b>Ki</b>	Ande, kroppens vitala kraft, universell kraft
<b>Kiai</b>	Full av ki, manifesteras ofta på det fysiska planet genom utstötande av ett genomträngande skrik
<b>Kihon</b>	Grundformen av en teknik
<b>Kohai</b>	Yngre student
<b>Kokyo</b>	Andning
<b>Kokyo-dosa</b>	Andningsövning för att utveckla ki
<b>Kokyo-ho</b>	Andningsmeditation
<b>Kokyonage</b>	Andningskast
<b>Koshinage</b>	Höftkast
<b>Kotegaeshi</b>	Handledskast
<b>Kumi-tachi</b>	Avancerade svärdsövningar utförda med partner
<b>Kumi-jo</b>	Avancerade joövningar utförda med partner
<b>Kyu</b>	Grad, Grader innan "Dan" (innan svart bälte)
<b>Ma-ai</b>	Korrekt avstånd, rätt avstånd till partnern
<b>Masa-katsu</b>	Korrekt sätt(stil) att segra, O-Sensei's första princip för Aikido
<b>Men</b>	Ansikte eller huvud
<b>Migi</b>	Höger
<b>Misogi</b>	Rening
<b>Mune</b>	Bröst
<b>Nage</b>	Kast eller den person som kastar
<b>Nen</b>	Koncentration, fokus
<b>Nikyo</b>	Den andra tekniken
<b>Omote</b>	Framför
<b>Onegai-shimasu</b>	"Var snäll och hjälp mig"
<b>O-Sensei</b>	Ordagrant "Stor lärare", ett vanligt sätt att referera till grundaren, Ueshiba Morihei
<b>Randori</b>	Attack av flera personer
<b>Rei</b>	Respekt
<b>Regi</b>	Etikett, artighet
<b>Sankyo</b>	Den tredje tekniken
<b>Seiza</b>	Formellt sätt att sitta
<b>Sempai</b>	Äldre student

<b>Sensei</b>	Lärare, instruktör
<b>Shihan</b>	Lärares lärare, hederstitel som ges till vissa mycket högt graderade instruktörer
<b>Shiho</b>	Fyra riktningar
<b>Shihonage</b>	Fyra riktningars kast
<b>Shikaku</b>	Det döda hörnet
<b>Shikko</b>	Att gå på knäna
<b>Shisei</b>	Position, hållning; både fysisk och mental
<b>Shomen</b>	Framsida eller överdel av huvud; även huvudände i dojo
<b>Soto</b>	Ute, utsida; förflyttning på utsidan om ukes arm
<b>Suburi</b>	En enda rörelse där man använder bokuto eller jo, tränad ensam
<b>Suwari-waza</b>	Tekniker utförda från sittande position
<b>Tachi-tori</b>	Svärdsavväpning, tekniker att avväpna en svärdsförsedd angripare
<b>Tachi-waza</b>	Tekniker utförda från stående position; även teknik utförd m h a bokuto när uke försöker ta bokuto från nage
<b>Taisabaki</b>	Kroppsförflyttning
<b>Tanto</b>	Kniv
<b>Te</b>	Hand
<b>Te-katana</b>	Hand-svärd, handen fungerar som ett svärd där lillfingret utgör eggssidan
<b>Tekubi</b>	Handled
<b>Tenchi</b>	Himmel och jord; Aikidon har ett antal tekniker som kallas tENCHINAGE, "himmel-och-jord-kast"
<b>Tenkan</b>	Vändning, avser rörelseriktning
<b>Tenshin</b>	Att ta ett steg bakåt och bort från attacklinjen
<b>Tsuki</b>	Slag eller stöt
<b>Uchi</b>	Inside; förflyttning innanför (under) ukes arm
<b>Uchi-deshi</b>	Inre lärlunge, en student som bor i dojon och fungerar som en dygnet-runt student och tillsynsperson
<b>Ude</b>	Arm
<b>Udekime-nage</b>	Armbrytningkast, kast där ukes arm fungerar som hävstång
<b>Uke</b>	Att ta emot, den som attackerar och mottar tekniken
<b>Ukemi</b>	Fall, mae ukemi är framåtfall, ushiro ukemi är bakåtfall
<b>Ura</b>	Baksida
<b>Ushiro-waza</b>	Bakifråntekniker, tekniker vid attack från ryggsidan
<b>Waza</b>	Teknik
<b>Yokomen-uchi</b>	Slag mot sidan av huvudet, diagonalt från tinning till höft
<b>Yonkyo</b>	Den fjärde tekniken
<b>Yudansha</b>	Innehavare av svart bälte
<b>Zanshin</b>	Obruten koncentration, zanshin är följa igenom tekniken och inte avsluta för tidigt