

**6 Anhang zur POK-DAB***(Übersetzung der gebräuchlichsten japanischen Namen und Begriffe)***6.1 Allgemeines**

Shizentai	Grundstellung, natürliche Stellung
Kamae	Stand, Stellung, Position
- Migi-kamae	- Rechtsstellung
- Hidari-kamae	- Linksstellung
Maai	harmonische Distanz, Entfernung zum Partner
Gyaku-hanmi	Uke und Nage stehen sich in Rechts- und Linksstellung gegenüber oder umgekehrt
Ai-hanmi	Uke und Nage stehen sich diagonal gegenüber, also beide in Rechts- oder Linksstellung
Tegatana	Schwerthand
Sabaki	Bewegung, drehen, geschickt ausweichen, sich verteidigen
Irimi (Omote)	direkter Eingang (positiv) zur Anwendung und Ausführung der Aikido-Techniken („innerer Eingang“)
Tenkan (Ura)	ausweichende Körperdrehung (negativ) zur Anwendung und Ausführung der Aikido-Techniken („äußerer Eingang“)
Ukemi	Verteidigung durch geschicktes Fallen
- Mae-ukemi	- Vorwärtsfallen (-rollen)
- Ushiro-ukemi	- Rückwärtsfallen (-rollen)
- Yoko-ukemi	- Seitwärtsfallen
Shikko	auf den Knien gehen
Uke	Angreifer
Nage	Verteidiger
Za-ho	Aikido-Sitz
Agura	Bequemes Sitzen mit vorn gekreuzten Beinen („Schneidersitz“)
Ki	geistig-seelische Kraft (Lebensstrom, Odem, Wille, Energie, innere Persönlichkeit)
Kokyu	Strom der geistig-seelischen Kraft
Kokyu-ho	Weg, andere durch Kokyu zu führen (abstrakt), oder auch Überwindung der wirkenden Kraft, Atemkraftübung (konkret)
Katate-tori Kokyu-ho Irimi	Handbefreiung mit „positivem Eingang“
Katate-tori Kokyu-ho Tenkan	Handbefreiung durch ausweichende Körperdrehung, „negativer Eingang“
Kokyu-nage	Vermögen, den Angreifer durch Kokyu zu werfen
Randori	freie Übungsform ohne Widerstand des Partners
Ju-no-geiko	geschmeidige (weiche) Übungsform
Kakari-geiko	„kraftvolle“ Übungsform

**6.2 Angriffsarten**

Katate-tori	Griff einer Hand
Ryote-tori	Griff beider Hände
Katate-ryote-tori	zwei Hände fassen ein Handgelenk
Mune-tori	Griff zum Revers
Kata-tori	Griff zur Schulter
Yoko-kubi-shime	Würgen von der Seite

Ushiro-ryokata-tori	Griff beider Hände von hinten an die Schultern
Ushiro-kakae-tori	Umklammerung von hinten
Ushiro-ryote-tori	Griff beider Hände von hinten
Ushiro-eri-tori	Griff von hinten in den Kragen
Ushiro-katate-tori-kubi-shime	Griff einer Hand und Würgegriff von hinten
Ushiro-kubi-shime	Würgen von hinten
Yokomen-uchi	schräger Schlag von vorn
Shomen-uchi	gerader Schlag von vorn
Shomen-tsuki	gerader Stoß von vorn
- jodan	- oberer Körperbereich
- chudan	- mittlerer Körperbereich
- gedan	- unterer Körperbereich
Kubi-shime/Yokomen-uchi	Würgen und schräger Schlag von vorn
Ushiro-kubi-shime/Yokomen-uchi	Würgen und schräger Schlag von hinten
Jo-tori	Stockangriff
Tanto-tori	Messerangriff
Jiyu-waza	freies Angreifen

### 6.3 Verteidigungstechniken im Stand (Nage-Waza)

Shiho-nage	Schwertwurf
Kaiten-nage (uchi)	Schleuderwurf (innen)
Irimi-nage	Innen- oder Eingangswurf
Aiki-otoshi	Aushebewurf
Kaiten-nage (soto)	Schleuderwurf (außen)
Koshi-nage	Hüftwurf
Kote-gaeshi	Handgelenkaußendrehwurf
Koshi-nage-hiji-garami	Armkreuzdreh-Hüftwurf
Koshi-nage-kote-hineri	Handdrehhebel-Hüftwurf
Juji-garami	Armkreuzdrehwurf
Tenchi-nage	Himmel- und Erdwurf
Sumi-otoshi	Eckenkipwurf
Kokyu-nage	Atemkraftwurf

### 6.4 Verteidigungstechniken am Boden (Katame-Waza)

Ude-osae	(ikkyo)	Armstreckhebel-Haltegriff	(1. Stufe)
Kote-mawashi	(nikyo)	Armdrehhebel-Haltegriff	(2. Stufe)
Kote-hineri	(sankyo)	Handdrehhebel-Haltegriff	(3. Stufe)
Tekubi-osae	(yonkyo)	Armpressdrehhebel-Haltegriff	(4. Stufe)
Ude-nobashi	(gokyo)	Armschlüssel	(5. Stufe)

#### Anmerkung:

Die Verteidigungstechniken im Stand und am Boden wurden aus methodischen Gründen nach den Prüfungsinhalten (Ziffer 5) gegliedert.