

Kleines Aikidō-Wörterbuch
von Max Seinsch

Wortsuche mit Strg+f (Ctrl+f).

ago	顎	Kinn
agura	胡坐	Schneidersitz
ai	合い	(vor einem Nomen: Ausdruck einer Wechselbeziehung) gegenseitig, wechselseitig, einander; miteinander, zusammen. (Vgl. Verb „au“.) [Nicht zu verwechseln mit „ai“ 愛 „Liebe“!]
ai-hanmi	相半身	„wechselseitiger, gemeinsamer Halbkörper“: Partner stehen in gleicher Halbstellung (rechts-rechts bzw. links-links vorne). (Vgl. „gyaku-hanmi“ 逆半身.)
aiki	合気	Körper- und Geisteshaltung, in der Atmung, Sinne und Intention (zweier oder mehr Menschen) einander ergänzen; „Synergie“. (Vgl. „au“ 合う und „ki“ 気.)
aikidō	合気道	„Der Weg, auf dem Atmung, Sinne und Intention (zweier oder mehr Menschen)

		einander ergänzen.“
aikidōka	合気道家	Aikidō-Praktizierender
Aikikai	合気会	„Aiki-Verband“: Name des Weltverbands der Aikikai Stiftung.
aite	相手	(Übungs-) Partner, Kamerad; Gegner, Widersacher
ame no torifune (auch „funakogi“)	天の鳥船 (舟漕ぎ)	„Vogelboot des Himmels“: Ruderbewegung mit Armen und Hüften, um Körper und Geist in einen seligen Zustand zu transferieren. (Aufwärmübung zur rituellen Reinigung.)
antei (auch „baransu“)	安定 (バランス)	Gleichgewicht, Balance
„Arigatō gozaimasu.“ („-gozaimashita“)	「ありがとうございます。 ます。」 「…ございました。」	„Vielen Dank!“ „Danke schön!“
ashi	足	Fuß, Bein
ashi-kubi	足首	Fußgelenk, Knöchel
ashi-sabaki	足捌き	Bewegung der Beine, Beinarbeit
atemi	当身	„Den Körper treffen“: Schläge auf vitale

		Nervenzentren.
au	合う	a) sich treffen, zusammenkommen, sich zusammenfinden, eine Einheit bilden; b) übereinstimmen, deckungsgleich sein; c) zusammenpassen, harmonisieren, in Einklang stehen, sich ergänzen.
awaseru	合わせる	a) zusammenbringen, vereinen, verbinden; b) anpassen, in Einklang bringen, koordinieren.
ayumi-ashi	歩み足	„Gehende Füße“: Schritt wie beim normalen Gehen.
baransu (auch „antei“)	バランス (安定)	Gleichgewicht, Balance
bokken	木剣	Holzsword
bokutō	木刀	Holzsword
bōryoku	暴力	brutale, kriminelle Gewalt (negativ)
bu	武	a) kriegerisch, kämpferisch; b) Tapferkeit, Mut; c) Militär (-angelegenheiten).
budō	武道	„Kriegerischer Weg“; die Kampfkünste.

bujutsu	武術	„Kriegerische Technik“; Kampfsystem.
buki	武器	Waffe
buki-tori	武器取り	„Waffe (weg-) nehmen“: Entwaffnungstechniken.
buki-waza	武器技	Waffentechniken
chikara	力	Kraft
chikara no kōshi	力の行使	Ausübung, Anwendung von (legitimer) Gewalt (z.B. wenn Polizei Gewalt anwenden muss.)
chinkon kishin	鎮魂帰神	„Befriedigung der Seele, Rückkehr zum Göttlichen“: Purifizierungsritual, um einen seligen Zustand zu erreichen.
chūdan	中段	mittlere Höhe (von Schultern bis Gürtellinie), mittlere Stufe.
chūshin	中心	Zentrum, Mittelpunkt
dai ikkyō (ude-osae)	第一教 (腕抑え)	„Erste Lehre“ (Arm-Arretierung): Arretierung des Partners am Boden durch kontrollierendes Niederhalten seines Arms.
dai nikyō (kote-mawashi)	第二教 (小手回し)	„Zweite Lehre“ (Hand-Rotation): Arm durch (Ver-) Drehen der Hand hebeln.
dai sankyō (kote-hineri)	第三教 (小手捻り)	„Dritte Lehre“ (Hand-Schraubrotation): Arm durch schraubendes (Ver-) Drehen

		der Hand hebeln.
dai yonkyō (tekubi-osae)	第四教 (手首抑え)	„Vierte Lehre“ (Handgelenksarretierung): Arretierung des Partners durch kontrollierenden Griff am Handgelenk.
dai gokyō (ude- hishigi)	第五教 (腕ひしぎ)	„Fünfte Lehre“ (Arm-Quetschen): Handgelenk zwischen Ellbogen und Boden quetschen, bis sich die Hand öffnet (zur Entwaffnung).
dan	段	Stufe, Rang, (Meister-) Grad
deshi	弟子	Schüler, Lehrling
dō (auch „michi“)	道	a) (Lebens-) Weg, Pfad; b) Moral, Gerechtigkeit, moralisches Prinzip. (Chin. „Tao“.)
dōgi (auch „keiko-gi“)	道着 (稽古着)	Trainingskleidung
dōjō	道場	a) Ort religiöser Übung; b) Kampfkunstschule, Trainingshalle.
dōsa	動作	Bewegung
Dōshu	道主	„Herr“ oder „Meister des Weges“: Ehrenbezeichnung von Ueshiba Moriteru als offizieller Nachfolger des Aikidō-

		Gründers Ueshiba Morihei.
eri	襟	Kragen, Revers
enbu (-kai)	演武 (会)	(Kampfkunst-) Vorführung
funakogi (auch „Ame no torifune“)	舟漕ぎ (天の鳥船)	„Boot rudern“: Ruderbewegung mit Armen und Hüften, um Körper und Geist in einen seligen Zustand zu transferieren. (Aufwärmübung zur rituellen Reinigung.)
furitama	振魂	„Seele schütteln“: Schüttelbewegung mit den zusammengepressten Händen vor der Hüfte, um Körper und Geist in Schwingung zu bringen (Aufwärmübung zur rituellen Reinigung).
futari-gake	二人掛け	„Mit zwei Leuten belegen“: Verteidigungsübung gegen zwei Angreifer.
gasshuku	合宿	„zusammen übernachten“, Trainingslager, -seminar über Nacht.
gedan	下段	untere Höhe (unter der Gürtellinie), untere Stufe
gi	着	(Trainings-) Kleidung
(dai) gokyō (ude-hishigi)	(第) 五教 (腕ひしぎ)	„Fünfte Lehre“ (Arm-Quetschen): Handgelenk zwischen Ellbogen und Boden quetschen, bis sich die Hand öffnet (zur Entwaffnung).

gō no keiko	剛の稽古	„hartes, starkes Training“: kraftbetontes, statisches Training der Bewegungssequenzen
goshinjutsu	護身術	Selbstverteidigung (-stechniken)
gyaku	逆	umgekehrt, entgegengesetzt
gyaku-hanmi	逆半身	„umgekehrter, gespiegelter Halbkörper“: Partner stehen in entgegengesetzter Halbstellung (rechts-links bzw. links-rechts vorne). (Vgl. „ai-hanmi“ 相半身.)
haishin-undō	背伸運動	Rückenstreckübung
hakama	袴	japanischer Hosenrock
handachi	半立ち	„halb-stehend“: ein Partner kniet, ein Partner steht.
hanmi	半身	„halber Körper“: halb abgewandte Stellung, Halbstellung.
hantai	反対	Gegenteil, Umkehrung
happō-giri	八方切り	„Schneiden in acht Richtungen“.
henka	変化	Veränderung, Wechsel, Umgestaltung.
henka-waza	変化技	(von der Basisform) veränderte Technik
hidari	左	links

hidari-hanmi	左半身	„linke Halbstellung“
hiji	肘	Ellbogen
hiza	膝	Knie
hō	法	Methode; Regel, Gesetz
honbu	本部	Zentrale, Hauptquartier
(Aikikai) Honbu-Dōjō	(合気会)本部道場	Hauptquartier und zentrale Schule der Aikikai-Stiftung.
(dai) ikkyō (ude-osae)	(第)一教 (腕抑え)	„erste Lehre“ (Arm-Arretierung): Arretierung des Partners am Boden durch kontrollierendes Niederhalten seines Arms.
irimi	入り身	„eintretender Körper“: durch einen Schritt vorwärts in den Angreifer eintreten.
irimi-nage	入り身投げ	„eintretender Körper-Wurf“: Der Angreifer wird geworfen, indem man mit einem Schritt vorwärts in ihn eintritt.
jiko-bōei	自己防衛	Selbstverteidigung
jiyū	自由	Freiheit; frei.
jiyū-geiko (auch „jiyū-renshū“)	自由稽古 (自由練習)	„freies Training“ ohne Anleitung
jiyū-waza	自由技	„freie Techniken“: freie Abfolge von

		Techniken
jō	杖	Stock, Stab.
jōdan	上段	obere Höhe (über den Schultern), obere Stufe
jō-dori	杖取り	„Stock (weg-) nehmen“: Entwaffnungstechniken gegen Stockangriffe.
jūji	十字	„Zehner-Zeichen“: Schriftzeichen „zehn“, senkrecht Kreuz.
jūji-nage	十字投げ	„Zehner-Zeichen-Wurf“: Der Angreifer wird geworfen, indem man seine Arme überkreuz hebt.
jūjutsu	柔術	„geschmeidige Technik“: traditionelle Bezeichnung für japanische Nahkampfssysteme.
jūnan	柔軟	elastisch, geschmeidig, flexibel
jūnan-taisō	柔軟体操	Dehnübungen, Stretching, Gymnastik
jū no keiko	柔の稽古	„elastisches, geschmeidiges Training“, Training der geschmeidigen Übergänge der Bewegungssequenzen
jūshin	重心	(physikalischer) (Körper-) Schwerpunkt
jutsu	術	Technik, (Kunst-) Fertigkeit, (Kunst-) Griff.

kaeshi-waza	返し技	Kontertechnik
Kaiso	開祖	Gründer, Stifter, Schöpfer: Ehrenbezeichnung für Ueshiba Morihei, Begründer des Aikidō.
kaiten	回転	Umdrehung, (Achsen-) Drehung, Rotation.
kaiten-nage	回転投げ	„Rotationswurf“: Der Angreifer wird geworfen, indem man seinen Arm über Rücken und Schulter hinweg nach vorne rotiert.
kamae	構え	(Kampf-) Stellung, Haltung, Positur.
kanchū-geiko	寒中稽古	„Training inmitten der Kälte“: Intensive Trainingsperiode im Winter.
kansetsu	関節	(Körper-) Gelenk
karada (auch „tai“)	体	Körper
karada-zukuri	体作り	„Körperbildung“, Aufbau des Muskelapparats, etc.
kata	肩	Schulter
kata (auch „katachi“)	型	Form, Figur, Gestalt.
katana	刀	Schwert

katate	片手	„einzelne Hand“, einhändig.
katate-dori	片手取り	„einhändiges Zugreifen“ eines einzelnen Handgelenks.
katate-ryōte-dori (auch „morote-dori“)	片手両手取り (諸手取り)	„eine Hand mit beiden Händen fassen“: Fassen eines Handgelenks mit beiden Händen.
kehai	気配	Anzeichen, Andeutung (z.B von Angriffsbereitschaft).
keiko	稽古	(Ein-) Übung, Schulung, Training (in den traditionellen Künsten).
keiko-gi (auch „dōgi“)	稽古着 (道着)	Trainingskleidung
ken	剣	Schwert
kengaku (auch „mitori-geiko“)	見学 (見取り稽古)	„Lernen durch sehen“: (beim Training) zusehen, Besichtigung
keri	蹴り	Tritt
ki	気 ・ 氣	a) Atem, (Atem-) Luft; b) Gefühl, Emotion, Gespür; c) Wille, Absicht, Geisteskraft, Willenskraft;

		d) Geisteskraft, Lebensenergie, Odem.
kiai	気合	„Einheit von Atmung, Sinne und Intention“: (Kampf-) Schrei; Entschlossenheit.
kihon	基本	Grundlage, Fundament, Norm
kihon-waza	基本技	Basistechnik
kiryoku	気力	Geisteskraft, Willenskraft
kiza	跪座	„kniender Sitz“: Knien auf aufgestellten Füßen (Vgl. „seiza“)
kōgeki	攻撃	Angriff
kōhai	後輩	jemandes Junior, (dienst-) jüngerer Kollege oder Mitschüler
kokoro	心	Herz, Gefühl, Geist
kokyū	呼吸	Atmung
kokyū-hō	呼吸法	„Atemmethode“
kokyū-ryoku	呼吸力	„Atemkraft“: Kraft, Energie, die durch die Atmung entsteht.
komekami	こめかみ	Schläfe
kōsa-dori	交差取り	„Griff überkreuz“ (auch „ai-hanmi katate-dori“).

koshi	腰	Hüfte, Lendenwirbelsäule
koshi-nage	腰投げ	„Hüftwurf“: Angreifer wird geworfen, indem er auf die Lendenwirbelsäule aufgeladen und so ausgehebelt wird.
kote	小手	Hand
kote-gaeshi	小手返し	„Hand umdrehen“: Angreifer wird geworfen, indem man seine Hand zum Unterarm umknickt und seitlich verdreht.
kotodama	言霊	„Wortgeist“, „Wortseele“: spirituelle Energie, die in den Vibrationen des Wortschalls mitschwingt.
kubi	首	Nacken, Hals, Kopf
kubi-shime	首絞め	„Hals-Würgen“
kumi	組	Paar, Gruppe, Vereinigung
kuroobi	黒帯	„Schwarzgurt“
kuzushi	崩し	„zusammenfallen lassen“: Stören bzw. Brechen des Gleichgewichts.
kyū	級	Rang, Stufe, (Schüler-) Grad
maai	間合い	Distanz, Abstand
mae	前	vor, vorne
meisō	瞑想	Kontemplation, Meditation

michi (auch dō)	道	a) (Lebens-) Weg, Pfad; b) Moral, Gerechtigkeit, moralisches Prinzip. (Chin. „Tao“)
migi	右	rechts
migi-hanmi	右半身	„rechte Halbstellung“
misogi	禊	Purifikation, rituelle Reinigung (im Shintō).
mitori-geiko (auch „kengaku“)	見取り稽古 (見学)	„üben durch visuelles Aufnehmen“: (beim Training) zusehen, Besichtigung
mizo'ochi	鳩尾	(Magen-) Grube (über dem Zwerchfell)
mokusō	黙想	(innere) Einkehr, Meditation
morote	諸手 (auch 両手)	„beide Hände“ (zusammen)
morote-dori (auch „katate-ryōte-dori“)	諸手取り (片手両手取り)	„beide Hände fassen zusammen zu“: Fassen eines Handgelenks mit beiden Händen.
mune	胸	Brust
musubi	結び	zusammenbinden, verbinden, verknüpfen;

		(im übertragenen Sinn auch) kreieren, erzeugen
nagare	流れ	Strömung, Fluss (von „fließen“)
nage (-waza)	投げ (-技)	Wurf (-technik) (von „nageru“: „werfen“)
(dai) nikyō (kote-mawashi)	(第) 二教 (小手回し)	„Zweite Lehre“ (Hand-Rotation): Arm durch (Ver-) Drehen der Hand hebeln.
obi	帯	Gürtel
okuri-ashi	送り足	„Fuß (voraus-) schicken“: Schrittweise in hanmi, bei der zuerst der vordere Fuß nach vorne bewegt, dann der hintere Fuß hinterhergezogen wird. (Vgl. „tsugi-ashi“.)
omote	表	Vorderseite, Front, Fassade
„Onegai shimasu!“	「お願いします。」	„Darf ich (um den Gefallen) bitten?“
osae (-waza)	抑え (-技)	Arretierung (-technik)
Ōsensei	大先生	„Großer Lehrer“, Ehrenbezeichnung für Ueshiba Morihei, Gründer des Aikidō
„Otsukaresama deshita!“	「お疲れ様でした。」	„Vielen Dank für Ihre Mühe!“ (Geläufiger Gruß nach der Arbeit oder dem Training.)
ōyō	応用	(praktische) Anwendung
ōyō-waza	応用技	praktische Anwendung einer Technik

randori	乱取	„ungeordnet (an-) greifen“, freier Übungskampf
rasen	螺旋	Spirale, Schraube
rei	礼	Höflichkeit, Respekt, Dankbarkeit; Verbeugung
reigi	礼儀	Anstand, Höflichkeit, (gute) Manieren
reigi-sahō	礼儀作法	Etikette, höfliche Manieren
renzoku	連続	Fortsetzung, Aufeinanderfolge, Serie; kontinuierlich
renzoku-waza	連続技	kontinuierliche Aufeinanderfolge von Techniken
ritsugi (auch „tachi-waza“)	立技	Ausführung der Techniken im Stehen.
ryōkata	両肩	beide Schultern
ryōkata-dori	両肩取り	Fassen beider Schultern
ryōte	両手	beide Hände
ryōte-dori (auch „ryōtekubi-dori“)	両手取り (両手首取り)	Fassen beider Handgelenke
-ryū	流	Stil (-richtung), Schule; Art und Weise

ryūha	流派	Stil (-richtung), Schule (der traditionellen Künste)
ryū no keiko	流の稽古	„fließendes Training“, Training des Bewegungsflusses
sabaki	捌き	Handhabung, Behandlung (von etwas), verfahren (mit etwas)
(dai) sankyō (kote-hineri)	(第) 三教 (小手捻り)	„Dritte Lehre“ (Hand-Schraubrotation): Arm durch schraubendes (Ver-) Drehen der Hand hebeln.
sannin-gake	三人掛け	„mit drei Leuten belegen“: Verteidigungsübung gegen drei Angreifer.
sayū	左右	links und rechts
seishin	精神	Geist, Psyche, Moral, Wille, Einstellung
seishin-ryoku	精神力	geistige Kraft, Willenskraft, Durchhaltevermögen
seiza	正座	„korrekter Sitz“, „gerader Sitz“: Knien auf gestreckten Füßen (Vgl. „kiza“)
senpai	先輩	jemandes Senior, (dienst-) älterer Kollege oder Mitschüler
sensei	先生	„zuerst geboren“: Lehrer (Anrede für Lehrer, Ärzte und Politiker)

shidōin	指導員	Ausbilder, Übungsleiter
shihan	師範	(Meister-) Lehrer
shihō	四方	„vier Richtungen“
shihō-nage	四方投げ	„Vier-Richtungs-Wurf“: Wurftechnik, bei der Handgelenk und Ellbogen über die Schulter zurückgeknickt werden, und mit der man in jede Richtung werfen kann.
shikkō	膝行	„Kniegang“, gehen auf den Knien
shiroobi	白帯	weißer Gürtel
shisei	姿勢	(Körper-) Haltung
shite (auch „tori“)	仕手 (取り)	Jemand, der etwas bestimmtes tut, der Werfende; Protagonist.
„Shitsurei shimasu!“	「失礼します。」	(wörtl.) „Ich begehe eine Unhöflichkeit!“ => „Ich bitte um Entschuldigung!“ (Geläufige Formel beim Abschied oder auch beim Eintreten in das Zimmer eines Vorgesetzten.)
„Shitsurei shimashita!“	「失礼しました。」	(wörtl.) „Ich beging eine Unhöflichkeit!“: „Ich bitte um Entschuldigung!“ (Geläufige Formel, wenn man sich für einen Fehler entschuldigt.)
shizentai	自然体	„Natürlicher Körper“: natürliche

		Körperhaltung
shochū-geiko	暑中稽古	„Training mitten in der Hitze“: Intensive Trainingsperiode im Sommer.
shodan	初段	„beginnender Rang“, erster <i>dan</i>
shōmen	正面	Vorderseite, Front, Fassade; das „gerade Gesicht“
shōmen-uchi	正面打ち	Vertikaler Schlag bzw. Schnitt zum Scheitel des Gegners.
shūchū	集中	Konzentration
shugyō	修行	asketische Übungen, spirituelles Training
shutō (auch tegatana)	手刀	„Hand-Schwert“, d.h. die flache Hand, mit deren Handkante man Schläge ausführt.
sode	袖	Ärmel.
soto	外	Außen (-seite).
suburi	素振り	Schwert- oder Stockschwingen zur Übung ohne Partner.
suki	隙	Öffnung, Blöße.
sumi	隅	Innenseite einer Ecke
„Sumimasen!“	「すみません。」	„Entschuldigung!“, „Pardon!“ (Wenn man sich entschuldigt oder jemanden anspricht;

		auch oft als „Danke schön!“ verwendet.)
sumi-otoshi	隅落し	„in die Ecke fallen lassen“: Wurftechnik, bei der der Schwerpunkt des Angreifers nach unten zwischen seine Füße geführt wird.
suwari-waza (auch zagi)	座り技	Ausführung der Techniken im Knien.
tachi	立ち	Stehen, Stand
tachi	太刀	Langschwert.
tachi-dori	太刀取り	„Schwert (weg-) nehmen“: Entwaffnungstechniken gegen Schwertangriffe.
tachi-waza (auch ritsugi)	立技	Ausführung der Techniken im Stehen.
tai (auch karada)	体	Körper.
tai no henkō	体の変更	„Änderung des Körpers“, d.h. Umkehrung der Körperausrichtung durch eine Drehung auf dem vorderen Bein.
tai-sabaki	体捌き	Körperhandhabung (sowohl des eigenen, als auch des anderen); Ausweichbewegung
taisō	体操	Gymnastik, Aufwärmübungen

tanden	丹田	(geistig-seelisches) Zentrum, Schwerpunkt
taninzū-gake	多人数掛け	„Mit vielen Leuten belegen“: Verteidigungsübung gegen mehrere Angreifer.
tanren	鍛錬	abhärten, trainieren; schmieden
tantō	短刀	„Kurzschwert“, Dolch, Messer.
tantō-dori	短刀取り	„Messer (weg-) nehmen“: Entwaffnungstechniken gegen Messerangriffe.
tatami	畳	japanische Strohmatte.
tegatana (auch shutō)	手刀	„Hand-Schwert“, d.h. die flache Hand, mit deren Handkante man Schläge ausführt.
tekubi	手首	Handgelenk.
tenchi	天地	Himmel und Erde
tenchi-nage	天地投げ	„Himmel-Erde-Wurf“: Wurftechnik, bei der eine Hand nach oben, eine nach unten geführt wird.
tenkan	転換	sich umdrehen, wenden; Umwandlung.
tori (auch shite)	取り	a) (Fest-) Halten. b) Der Verteidiger, der die Technik anwendet.

tsugi-ashi	継ぎ足	„folgender Fuß“: Schrittweise in <i>hanmi</i> , bei der zuerst der hintere Fuß zum vorderen herangezogen, dann der vordere Fuß nach vorne bewegt wird. (Vgl. „okuri-ashi“.)
tsuki	突き	schlagen, stoßen, stechen
uchi	打ち	schlagen, stoßen
uchi	内	innen, auf der Innenseite
ude	腕	Arm
ude-kime-nage	腕決め投げ	„Arm-Fixierungs-Wurf“: Angreifer wird geworfen, indem man seinen Ellbogen über den Arm streckt und aushebelt.
Ueshiba Kisshōmaru	植芝吉祥丸	Sohn und Nachfolger des Aikidō-Gründers, (1921-1999).
Ueshiba Mitsuteru	植芝充央	Urenkel des Aikidō-Gründers, zum Nachfolger seines Vaters Moriteru bestimmt, (geb. 1981).
Ueshiba Morihei	植芝盛平	Gründer des Aikidō, (1883-1969).
Ueshiba Moriteru	植芝守央	Enkel des Aikidō-Gründers und gegenwärtig Dōshu des Aikikai, (geb. 1951).
uke	受け	Angreifer, der die Technik „entgegennimmt“.

ukemi	受身	„entgegennehmender Körper“, d.h. die korrekte Körperhaltung und -führung, um eine Technik ohne Schaden über sich ergehen lassen zu können; Fallschule.
undō	運動	Bewegung, Sport.
ura	裏	Rückseite.
ura-waza	裏技	Ausführung der Technik zum Rücken des Angreifers.
ushiro	後ろ	hinten, hinter
waza	技	Technik.
yokomen	横面	Seite des Gesichts.
yokomen-uchi	横面打ち	diagonaler Schlag bzw. Schnitt zur Schläfe.
(dai-) yonkyō (tekubi-osae)	(第) 四教 (手首抑え)	„Vierte Lehre“ (Handgelenksarretierung): Arretierung des Partners durch einen kontrollierenden Griff am Handgelenk.
„Yoroshiku onegai shimasu!“	「宜しくお願ひします。」	„Ich bitte um Ihr Wohlwollen!“ „Darf ich um Ihre Wertschätzung bitten?“ „Ich empfehle mich (bzw. die betreffende Angelegenheit)!“
yūdansa	有段者	Dan-Träger/in
zagi	座技	Ausführung der Techniken im Knien.

(auch suwari-waza)		
zanshin	残身	„verbleibender Körper“, d.h. nach der Technik verbleibt der Körper im Gleichgewicht auf den Angreifer gerichtet.
zanshin	残心	„verbleibender Geist“, d.h. nach der Technik verbleibt die Aufmerksamkeit auf den Angreifer gerichtet.
zengo	前後	vorne und hinten

Stand: 10. Februar 2014

(Autor: [Max Seinsch](#))

Zur Lesung des Japanischen:

- Japanisch wird im Allgemeinen so gelesen wie es alphabetisch geschrieben wird. Zu beachten sind die folgenden (Um-) Schreibweisen.
- Die Vokale werden wie im Deutschen ausgesprochen, allerdings nicht langgezogen, sondern nur kurz. Also a wie in Amsel, i wie in Insel, u wie in Umschlag, e wie in Engel, o wie in Oblate.
- Langgezogene Vokale werden folgendermaßen geschrieben und gelesen: a und i werden gedoppelt (aa wie in Aal und ii wie in Shiitakepilz); hinter e schreibt man ein i und liest es wie Meer (also genau wie in Geisha); und über u und o schreibt man sogenannte Makrons, d.h. einen Längungsstrich oder ein kleines Dach (ū und ō bzw. û und ô), gelesen wie u in Buch und o in hoch.
- Auf Konsonanten folgt grundsätzlich ein Vokal, zusammen bilden sie eine unzertrennliche Einheit. Z.B. ka wie in Ka-rate oder ki wie in Ki-mono.

Einzige Ausnahme ist das selbständige -n, das immer am Ende einer Silbe steht, wie z.B. bei Zen. (Vorsicht: Das selbständige -n ist nicht zu verwechseln mit den Silben na, ni, nu, ne und no.)

- Das r wird nicht im Rachen gerollt, sondern mit der Zunge getrillert. So ergibt sich ein Laut zwischen r und l. Darum hört es sich für Deutsche oft auch eher wie ein l an, also z.B. „landoli“ statt „randori“.
- Sa, su, se und so werden mit einem scharfen s gelesen, fast schon wie ein ß. Sushi wird also nicht wie Suppe gelesen, sondern „ßushi“.
- Das shi wie z.B. in Sushi wird wie das deutsche sch gelesen, also Sushi wie „ßuschi“.
- Einen weichen s-Laut schreibt man dagegen mit z. Die berühmte Zen-Meditation ist daher auch nicht die „Tsen“-Meditation, sondern die „Sen“-Meditation wie in Ver-sen-kung.
- J wird wie im Englischen dsch gelesen, also genauso wie der englische „jungle“ im Deutschen Dschungel heißt. Darum wird Jūdō z.B. auch in Wirklichkeit „Dschūdō“ gelesen.
- Der deutsche j-Laut wird dagegen mit einem y geschrieben, also wie das y in „New York“.
- Darüber hinaus gibt es noch das ch, welches grundsätzlich tsch wie in Chips oder Chatroom gelesen wird.
- Ein doppeltes k, z.B. in ikkyō, wird quasi auch doppelt angelautet, indem man beim k-Laut im Rachen eine kurze Pause einlegt, um dann mit dem k-Laut fortzufahren. Es wird also nicht „i-kyō“ gelesen, sondern „ik-kyō“, ohne dass zwischen den beiden k's ein anderer Laut dazwischen funkt.
- Dann kann es auch vorkommen, meist am Ende eines Wortes, aber in gewissen Fällen auch mittendrin, dass ein u verschluckt bzw. nicht wirklich ausgesprochen wird. Z.B. wenn man jemanden um einen Gefallen bittet, sagt man „Onegai shimasu!“, wobei das shimasu eher wie „shimas“ klingt. Ähnliches gilt stellenweise für das i, aber es würde an dieser Stelle zu weit führen, das im Einzelnen zu erläutern. Darum merke: Registrieren, aber nicht zu sehr davon beirren lassen!

(Autor: Max Seinsch)

©2012~ Max Seinsch

Diese Datei darf für persönliche Verwendung und begrenzte Verteilung vervielfältigt werden, solange sie nicht verändert, zum Verkauf angeboten, oder dieser Copyright-Vermerk bzw. die URL beseitigt wird. Fragen zu diesen Rechten oder zur Massenvervielfältigung sollten von der Kontaktseite aus an den Autor adressiert werden:

<http://www.aikidokan.de/ingang-deutsch/kontakt/>