



**Dojohandbuch
Aikido-Frankfurt**

Aikido ist eine japanische Kampfkunst, die Anfang des 20. Jahrhunderts von Morihei Ueshiba, auch Ō Sensei genannt, aus alten Kriegskünsten, insbesondere aus dem Schwertkampf, entwickelt wurde. Im Gegensatz zu diesen dient das Aikido aber ausschließlich friedlichen Zwecken. Techniken, die auf Verletzungen abzielen, werden nicht gelehrt.

„Ai“ steht für Harmonie/Treffen/in Einklang, „Ki“ bedeutet u.a. Energie und „Do“ ist der Weg/die Lehre. Aikido könnte also als der Weg, durch den die Kräfte harmonisiert werden, bezeichnet werden. Das Grundprinzip ist vereinfacht gesagt: „So wenig wie möglich und so viel wie notwendig“. Der wache und lebendige Kontakt mit dem Angreifer steht immer im Vordergrund.

Schwerpunkte der Aikidōpraxis in unserem Dōjō sind die Verbesserung der Beweglichkeit, Entwicklung der Wahrnehmung und der Präsenz, Orientierung im Raum, Rollen und Fallen, sowie Atem- und Haltungsübungen.

In der Kampfkunst Aikido gibt es keine Wettkämpfe wie in den Kampfsportarten. Fortschritte werden im gemeinsamen Training, auf Lehrgängen und im Rahmen von Prüfungen erzielt.

Aikido kann man unabhängig von Geschlecht, Alter und von persönlicher Fitness ausüben. Die Erfahrung zeigt, dass Aikidōka sich mit jedem Jahr Praxis verbessern so dass heute viele der angesehensten Lehrer und Lehrerinnen 50, 60, 70 Jahre oder älter sind.

Da wir Aikido in unserem Dōjō nicht in einem Kurssystem lehren, kann auf jeder Leistungsstufe an jedem Training teilgenommen werden. Anfänger und Fortgeschrittene üben miteinander, jeder auf seinem Niveau.

Am besten lernt Ihr Aikido auf der Matte kennen.

Herzlich willkommen in unserem Dōjō!

Etikette

Wie in allen Kampfkünsten gibt es im Aikido einige Verhaltensregeln. Sie dienen vor allem dazu, einen angenehmen Rahmen zu schaffen und Verletzungen zu verhindern. Konzentration, Respekt und Höflichkeit gegenüber dem Anderen sind die Hauptmerkmale.

Der Aufenthalt im Dōjō ist von Achtsamkeit geprägt. Während des Trainings üben Menschen auf engem Raum miteinander. Deshalb wird darauf geachtet, aufdringliche Gerüche zu vermeiden (Kosmetika, Knoblauch etc.). Ebenso ist es ein Zeichen von Höflichkeit, sich vor dem Training die Füße zu waschen. Finger- und Zehennägel werden kurzgehalten, um Verletzungen zu vermeiden. Aus dem gleichen Grund werden Uhren, Ringe und Körperschmuck abgelegt. Vor dem Training dürfen kein Alkohol getrunken oder andere Mittel eingenommen werden, die die Reaktionsfähigkeit beeinträchtigen.

Straßenschuhe werden im Eingangsbereich abgestellt, denn der Vorraum des Dōjōs wird nur mit Sandalen oder Zōri betreten. Die Matte wird barfuß und in ordentlicher und sauberer Kleidung betreten.

An der Stirnwand des Dōjōs hängt ein Bild von Ō Sensei, dem Begründer des Aikido und/oder eine Kalligraphie. Diese Stelle wird Kamiza (Ehrenplatz) genannt. Die Kamiza wird beim Betreten und Verlassen des Dōjōs an- bzw. abgegrüßt; das geschieht durch eine Verneigung aus dem Kniesitz heraus. Diese Verneigung ist ein Zeichen des Respekts für das Aikido und gleichzeitig die Bekräftigung, dass man den Alltag hinter sich lässt und sich auf das bevorstehende gemeinsame Üben konzentriert. Sie wird daher ruhig und konzentriert ausgeführt (etwa für die Dauer eines langsamen Ausatmens).

Nach dem Training wird gemeinsam die Matte, mit Besen oder Staubsauger, gereinigt. Bei Bedarf, insbesondere auf Lehrgängen auch vor dem Trainingsbeginn. Dann finden sich die Aikidōka ca. zehn Minuten vor Trainingsbeginn fertig umgezogen auf der Matte ein.

Zu Trainingsbeginn und während der Erklärungen des Lehrers/der Lehrerin sitzen die Übenden im Kniesitz am Mattenrand gegenüber der Kamiza. In unserem Dōjō gibt es keine Sitzreihenfolge. Da wir einen wertschätzenden Umgang in der Gruppe pflegen, sitzen wir ruhig und aufmerksam in einer Reihe ohne Lücken.

Nach jeder Erklärung verbeugen sich die Schüler vor der Lehrerin/dem Lehrer und diese/r sich auch vor den Schülern. Zu Beginn und zum Ende jeder Übung verbeugen sich die Übungspartner voreinander. Sie bringen damit ihre Achtsamkeit und ihren gegenseitigen Respekt zum Ausdruck. Alle Verneigungen werden ruhig und aufmerksam vollzogen.

Die Partnerübungen werden konzentriert ausgeführt. Dabei verzichten wir auf lautes Sprechen, Klatschen oder andere störende Geräusche. Kommt Ihr einmal mit einer Übung nicht weiter, sprecht bitte den Lehrer/die Lehrerin an.

Wer sich gerade nicht in einer Partnerübung befindet, kniet sich in einem angemessenen Abstand ab. Grundsätzlich sind der Kniesitz oder bei Knieproblemen der Schneidersitz möglich, beides in aufrechter Haltung. Während des Trainings ist es nicht akzeptabel, eine „legere Sofaposition“ einzunehmen, ebenso wenig lehnt man sich an oder verschränkt die Arme vor der Brust. dies gilt insbesondere bei Lehrgängen mit japanischen Meistern als sehr unhöflich. Es wird auch darauf geachtet, dass man nicht mit ausgestreckten Beinen oder mit dem Rücken zur Kamiza sitzt.

Nachdem die Matte betreten wurde, wird sie nicht ohne Information der Lehrerin bzw. des Lehrers verlassen. Der Lehrer/die Lehrerin hat während des Trainings die Verantwortung für die übenden Aikidōka und muss daher immer wissen, wer auf der Matte ist und wer nicht (insbesondere, wenn es sich um Verletzungen handelt).

Fehlt Euch einmal die Puste, könnt Ihr Euch kurzzeitig am Mattenrand abknien, nachdem Ihr Euren Partner informiert habt.

Solltet Ihr einmal zu spät zum Training erscheinen, bleibt am Mattenrand stehen und wartet, bis Euch die Lehrerin/der Lehrer ein Zeichen zum Betreten der Matte gibt. Ihr könnt mit einem hörbaren „Onegai Shimasu!“ auf Euch aufmerksam machen. Danach grüßt Ihr die Kamiza an, kniet für ein paar Augenblicke ruhig am Mattenrand ab und beteiligt Euch nach einem kurzen Aufwärm- bzw. Dehnprogramm am Training.

Zwischen den Aikidōka ist das „Du“ die übliche Anrede, auch gegenüber den Lehrern und Lehrerinnen. Der Respekt vor den Partnern drückt sich im Verhalten gegenüber ihnen aus.

Die Etikette gilt in unserem Dōjō ebenso wie auf Lehrgängen.

Glossar

Die häufig verwendeten japanischen Ausdrücke werden Euch am Anfang möglicherweise verwirren, was völlig normal ist. Auf den nächsten Seiten findet Ihr daher eine Aufstellung der wichtigsten japanischen Begriffe im Aikido.

Ihr müsst diese Liste natürlich nicht auswendig lernen, und es ist auch nicht notwendig, dass Ihr den Sinn der Erklärung sofort versteht. Sie soll Euch vielmehr eine kleine Nachschlagehilfe sein.

Man lernt die Begriffe beim regelmäßigen Üben auf der Matte ganz von allein.

Allgemeine Begriffe	
Agura	bequemes Sitzen mit Übergeschlagenen Beinen
Ai (愛)	Liebe
Ai (合)	passen, zusammenpassen; harmonisieren; korrekt sein; zusammentreffen; übereinstimmen, Übereinkommen, entsprechen
Ai-hanmi	Uke (Aite) und Tori (Nage) stehen sich diagonal gegenüber, also jeder mit dem gleichen Fuß vorne (links/links bzw. rechts/rechts; „Parallelogramm-Stellung“)
Aikidōka	Person, die Aikido ausübt
Aikikai	Internationale Organisation mit Sitz in Tōkyō; Bezeichnung für das Aikidō des Begründers Ueshiba
Aite (Uke)	siehe Uke (Aite)
Ashi	Fuß, Bein
Atari (Ateru)	„Kleben“ an der Verbindung, insbesondere als Aufgabe von Uke (Aite)
Atemi	Stoß, Schlag zu einem empfindlichen Punkt
Awase	Das Anpassen der eigenen Bewegung an die des Partners
Ayumi Ashi	Vorwärtsgang, auch mit überkreuzenden Füßen (Übersetzungsschritt)
Bokken	Holzschwert
Budō	Oberbegriff für alle Kampfkünste, die außer der Kampftechnik noch eine „innere“ Dō-Lehre bzw. eine Philosophie enthalten; wie z. B. Aikidō
Bujutsu	Oberbegriff für die japanischen Kriegskünste, die konkret zur Vorbereitung auf den Kampf (im Krieg) dienen
Chūdan	Niveau auf Höhe des Bauches
Dan	Fortgeschrittenen-Grad (wörtlich „Stufe“, „Rang“)
De-ai	Das richtige Timing, erste Kontaktaufnahme und Ausweichbewegung
Dō (胴)	Rumpf, Leib (häufige Verwendung im Kendō)

Dō (道)	Weg (im Sinne von „Entwicklung“ und „Methode“)
Dōjō	Übungsraum oder -halle
Dōjōchō	Leiter eines Dōjōs
(Dōmo) Arigatō Gozaimashita	Höfliche Dankesformel für etwas unmittelbar Geschehenes (am Ende des Trainings; das Dōmo kann entfallen, da „etwas zu übertrieben“)
(Dōmo) Arigatō Gozaimasu	Höfliche Dankesformel für etwas, das gerade geschieht (Ausdrucksweise: „doomo arigatoo gosaimass“)
Tori	Griff (zum Handgelenk, Schulter, Kragen etc.) Tori wird in Verbindung mit einem Griff zu Dori z.B. Katate Dori
Dōshu	Der amtierende Leiter des Hombu Dōjōs Tōkyō und offizielle Nachfolger des Aikido-Begründers (bisher jeweils direkte Nachfahren von O-Sensei)
Dōzo!	Bitte! (als Aufforderung fortzufahren oder zu beginnen)
Enbukai (Embukai)	Öffentliche Vorführung (im Internet oft die Bezeichnung ‚Embukai‘, richtiger wäre ‚Enbukai‘)
Eri	Kragen
Gedan	Niveau auf Höhe der Beine bzw. Füße
Keri	Fußtritt (in Verbindung mit Tritt oft ‚Geri‘ z.B. ‚Mae Geri‘, ‚Mawashi Geri‘, ‚Yoko Geri‘)
Gi (Dogi, Keikogi)	Budō-Trainingsanzug (z. B. „Aikidōanzug“)
Go No Keiko / Gotai	Massives, schnelles Arbeiten (Angreifen) / Training
Gyaku	Umgekehrt, entgegengesetzt
Gyaku-hanmi	Uke (Aite) und Tori (Nage) stehen sich in Spiegelstellung gegenüber, also jeder mit dem anderen Fuß vorne (links/ rechts bzw. rechts/links)
Hai!	Ja, jawohl, verstanden; hier!
Hajime!	Anfangen! Beginnt!
Hantai	(Rollen) tauschen, umkehren
Hakama	Traditioneller japanischer Hosenrock, wird im Dojo Aikido Frankfurt ab dem 2. Kyu über dem Gi getragen
Hanmi	Körperstellung, bei der eine Seite dem Partner zugewandt ist

Hara	Bauch, Zentrum, Mitte
Hidari	Links
Hidari Hanmi (Hidari Kamae)	Linksstellung, linker Fuß vorne
Hiji	Ellenbogen
Hiragana	Japanische Silbenschrift mit Sinnbedeutung der Laute.
Honbu Dōjō (Hombu Dōjō)	Sitz der Aikikai-Stiftung, des „Aikido World Headquarter“ unter der Leitung des Dōshu (obwohl sprachwissenschaftlich ‚honbu‘ richtig wäre, steht auf der offiziellen HP des Aikikai, ‚Hombu Dojo‘)
Irimi	Direkter Eingang in eine Technik, vorwärts eintreten
Irimi Tenkan	Grundbewegung im Aikido: Kombination von direktem Eintritt und Ausweichbewegung; vgl. Tai Sabaki
Jō	Holzstock
Jōdan	Niveau auf Höhe des Oberkörpers, Halses bzw. Kopfes
Jū	Weich, sanft
Jū No Keiko (Ryū No Keiko) / Jūtai	Weiches Arbeiten (Angreifen) / Training ohne Widerstand, aus der Bewegung, im Fluss
Kagami Biraki	Japanische Zeremonie zum Jahresbeginn; dabei wird traditionell die Verleihung der höheren Dan-Grade veröffentlicht („Kagami-Biraki-Liste“)
Kaiten	Drehung, Rotation; Drehung auf der Stelle um 180°, die Füße bleiben auf ihrer Position (Hüftdrehung)
Kamae	Grundstellung, Haltung
Kamiza	Ehrenplatz im Dōjō (dort hängt i. d. R. ein Bild von O Sensei, eine Kalligraphie, o.ä.)
Kanji	Bezeichnung der aus China übernommenen Bildschriftzeichen, die neben den japanischen Silbenschriften, Hiragana und Katakana sowie der lateinischen Schrift (Romanji) verwendet werden.
Kata 型	Vorgeschriebene Formen
Kata 肩	Schulter
Katakana	Japanische Silbenschrift ohne Sinnbedeutung der Laute; wird u.a. für die Darstellung von Fremdwörtern genutzt (z.B. nichtjapanische Namen)
Katana	Japanisches Langschwert
Katate	die eine Hand (Te = Hand)
Keiko	Übung, Praxis
Ken	Schwert
Kesa	Schärpe, wird quer über der Brust getragen
Kesa Giri	Diagonal über die Brust schneiden (entlang einer gedachten Kesa)
Ki	Geistige Kraft, mentale Stärke, Lebensenergie
Ki-ai	Atemkraft-, Impuls- Schrei, lauter Schrei zur Energiefreisetzung
Ki No Keiko	Flüssiges, harmonisches Üben

Ki-musubi	Verbindung des Ki zwischen zwei Partnern
Kiza	Kniesitz, Zehen sind aufgestellt
Kōhai	Person (Aikidoka) mit kürzerer Erfahrung als man selbst; Gegenstück zu Senpai
Kokyū	Atem
Koshi	Hüfte
Kote	Handgelenk, Unterarm
Kubi	Hals
Kumitachi	Partnerübungen, vor allem in der Schwertarbeit
Kyū	Schülergrad (wörtlich „Klasse, Rang“); Personen mit Kyū-Grad werden auch Mudansha („Die ohne Dan“) genannt
Ma	Abstand, Distanz
Ma-ai	Ideale Distanz für die Ausübung einer Technik
Mae	Vorne, nach vorne
Mae Ukemi	Vorwärtsfallen bzw. rollen
Men	Gesicht
Migi	Rechts
Migi Hanmi (Migi Kamae)	Rechtsstellung, rechter Fuß vorne
Moro	Mehrere, verschiedene, viele, alle zusammen (z.B. Morote = mit beiden Händen)
Mudansha	Aikidoka mit Kyu-Grad
Mu Kamae	„Leere Haltung“, offene Stellung, die jede Bewegungsrichtung ermöglicht
Mokusō!	Aufforderung zum konzentrierten, stillen Sitzen im Kniesitz (gesprochen „moksō“)
Mune	Brust, Revers (in Verbindung mit einem Griff zum Revers jedoch, Muna Dori)
Mushin	Leerer Geist (z.B. bei einer Meditation)
Musubi	Verbindung bzw. Kontakt zwischen zwei Partnern
Nage (Tori)	siehe Tori (Nage)
O Sensei (gesprochen Ō Sensei)	„Großer Meister“, respektvolle Bezeichnung für den Aikidō-Begründer Morihei Ueshiba
O Sensei Ni Rei	Aufforderung zur Verbeugung in Richtung der Kamiza, sofern dort ein Bild des Begründers ist
Obi	Gürtel
Omote	Vorderseite, Eintritt vor dem Partner
Onegai Shimasu	Begrüßungsformel zu Beginn des Trainings (für die Schüler im Sinne von „Wir bitten um Ihre Unterweisung“; von Seiten des Lehrenden „Lass(t) uns beginnen“, „Ich bitte um Eure Aufmerksamkeit“)
Otagai Ni Rei	Aufforderung, sich voreinander zu verbeugen
Otoshi	Fallen lassen, abwerfen, senken
Rei!	Aufforderung zur Verneigung
Ritsurei	Verbeugung im Stand
Ryō	Beide
Ryū	Stil, Art, Schule

Ryū No Keiko (Jū No Keiko)	vgl. Jū No Keiko
-sama	Sehr respektvolle Anrede, wird an den Namen angehängt
-san	Höfliche Anrede, wird an Namen angehängt, in Japan ist es unüblich bei der Anrede nur den Namen zu sagen.
Saya	Schwertscheide
Seiza	Kniesitz, Zehen sind nicht aufgestellt
Senpai (Sempai)	Person mit längerer Aikidō-Erfahrung als man selbst; Gegenstück zu Kōhai
Sensei	Japanischer Lehrertitel und Anrede, wird z.T. auch für nicht-japanische Lehrer genutzt; im Dojo von Aikido Frankfurt nicht üblich
Sensei Ni Rei	Aufforderung, sich vor dem (japanischen) Lehrer zu verneigen; im Dojo Aikido Frankfurt nicht üblich
Shidōin	Titel für mittleren Lehrergrad (ca. auf dem Niveau 4. bis 5. Dan)
Shihan	Titel für einen fortgeschrittenen Lehrer (wird als zusätzlicher Titel ab 6. Dan verliehen); üblicherweise versehen mit spezieller Prüfungsberechtigung (z.B. für Aikikai-Dan-Graduierungen)
Shikkō	Gehen auf den Knien mit aufgestellten Zehen, wobei die Bewegung aus der Hüfte kommt
Shin	Geist, Herz
Shisei	Korrekte Körperhaltung
Shizentai	Grundstellung, natürliche Stellung
Shōmen	Vorne, Vorderseite, frontal
Shōmen Ni Rei	Aufforderung, sich zur Kamiza zu verneigen; vgl. Rei
Shoshin	Anfängergeist, Shoshinsha = der Anfänger
Sode	Ärmel
Soto	Außenseite, außen
Suburi	Schwertübungen ohne Partner (Grundübungen)
Tabi	Socken mit großer Zehe
Tai	Körper
Tai No Tenkan	Ausweichbewegung bei gefasstem Handgelenk (meist aus Gyaku-hanmi katate-dori)
Tai Sabaki	„Klassische“ Ausweichbewegung im Aikido, bei der ein Schritt nach vorne mit einem Tenkan Ashi verbunden wird; vgl. Irimi Tenkan
Tantō	Holzmesser
Tatami	Matten
Te	Hand
Tegatana	Schwerthand, Handkante
Tekubi	Druckempfindlicher Punkt oberhalb des Handgelenks
Tenkai	Drehung, Wendung; siehe Kaiten
Tenkan (Tai No Tenkan)	Drehung um 180° um den vorderen oder hinteren Fuß (gleicher Fuß endet vorne)
Tori (Nage)	Ausführender der Technik, „Verteidiger“
Torifune (Funakogi Undō)	„Ruderübung“, Atemübung zur Stärkung des Ki

Tsuba	Stichblatt (Handschild des Schwertes)
Tsugi Ashi	Gleitschritt, bei dem der vordere Fuß vorgeschoben und der hintere sofort nachgezogen wird
Tsuka	Schwertgriff
Tsuki	Stoß, Fausthieb (gesprochen „tski“)
Uchi	Innenseite, innen; Schlag
Uchi Deshi	Schüler, der im Dojo lebt und besondere Verpflichtungen auf sich nimmt („Meisterschüler“)
Ude	Arm, Ellenbogen
Uke (Aite)	Angreifer (Uke = „der Erhaltende, Leidende“, Aite = „Partner, Gegner“)
Ukemi	Fallen, Fallschule („mit dem Körper empfangen“)
Ura	Rückseite, hinten
Ushiro	Hinten, rückwärts
Ushiro Ukemi	Rückwärtsfallen bzw. rollen
Waka Sensei	Designierter Nachfolger des aktuellen Dōshu (sein Sohn)
Yame!	Schluss! Ende! (z.B. am Ende einer Partnerübung bzw. des Trainings)
Yoko	Seitlich, Seite
Yokomen	Schläfengegend („Seite des Kopfes“)
Yoko Ukemi	Seitliches Fallen bzw. Rollen
Yūdansa	Aikidōka mit Dan-Grad
Za-hō	„Art des Sitzens“, beim Aikido der Kniesitz
Zanshin	„Bleibender Geist“: Aufmerksamkeit von Anfang bis zum Ende einer Technik beibehalten (auch zwischen zwei Ausführungen); mentale Einstellung auf einen (weiteren) Angriff.
Zarei	Verbeugung im Knien
Zazen	Sitzen, Sitzmeditation
Zōri	Sandalen
Techniken	
Oberbegriffe	
Waza	Technik
Suwarī Waza	Techniken, die von beiden Partnern auf Knien ausgeführt werden
Hanmi-handachi Waza	Tori (Nage) kniet, Uke (Aite) greift im Stehen an
Tachi Waza	Techniken, bei denen beide Partner stehen
Jiyū Waza	Anwendung freier Techniken (i.d.R. auf einen vorgegebenen Angriff)
Tori Waza Jiyū	Freie Techniken auf Griffe
Uchi Waza Jiyū	Freie Techniken auf Schläge
Futari-gake (Futari-dori)	Tori (Nage) wird von zwei Personen gleichzeitig gegriffen
Randori (Taninzū Gake)	Freie Verteidigung gegen mehrere Angreifer (üblicherweise mit Angriffen aus Ryo Kata Dori, Shomen Uchi, Yokomen Uchi oder Tsuki)
Kihon Waza	Grundtechniken
Kaeshi Waza	Gegentechniken
Henka Waza	Technikwechsel in der Bewegung

Omote Waza	Techniken, die vor dem Partner ausgeführt werden (Merkregel: „Omote, mit O wie in vOrne“)
Ura Waza	Techniken, die im Rücken des Partners ausgeführt werden (Merkregel: „uRa, mit R wie Rücken“)
Tai Jutsu	Waffenlose Techniken
Aiki-jō	Stocktechniken nach Aikido-Prinzipien
Aiki-ken	Schwerttechniken nach Aikido-Prinzipien
Angriffe	
Tori Waza	Angriffe mit Grifftechniken
Katate Dori	Griff einer Hand/eines Handgelenks (ai-hanmi oder gyaku-hanmi)
Katate Ryōte Dori (Morote Dori)	Griff mit beiden Händen zu einem Unterarm und Handgelenk
Kata Dori	Griff einer Schulter
Sode Dori	Griff zum Ärmel
Mune Dori (Muna Dori)	Griff zum Revers (von vorne)
(Mae) Ryō Kata Dori	Griff beider Schultern von vorne
Ryōte Dori	Griff beider Handgelenke
Ryō Hiji Dori	Griff beider Ellenbogen von vorne
Yoko Kubi Shime	Würgen von der Seite
Kata Dori Men Uchi	Griff einer Schulter und unmittelbarer Schlag mit der anderen Hand zum Kopf
Ushiro Waza	Angriffe, bei denen Uke (Aite) in den Rücken von Tori (Nage) tritt
Ushiro Ryōte Dori	Griff beider Handgelenke von hinten
Ushiro Ryō Kata Dori	Griff beider Schultern von hinten
Ushiro Ryō Hiji Dori	Griff beider Ellenbogen von hinten
Ushiro Ryō Sode Dori	Griff beider Ärmel von hinten
Ushiro Eri Dori Men Uchi	Griff von hinten zum Kragen und Schlag mit der anderen Hand
Ushiro Katate Eri Dori	Griff von hinten zur Hand und zum Kragen mit der anderen Hand
Ushiro Katate Dori Kubi Shime	Griff von hinten zur Hand und Würgen mit der anderen Hand
Ushiro Kakae Dori	Umklammerung von hinten
Uchi Waza	Angriffe mit Schlagtechniken
Shōmen Uchi	Gerader Schlag von vorne oben auf die Stirn (endet in der ai-hanmi Position)
Yokomen Uchi	Schräger Schlag von vorne seitlich auf die Schläfe (endet in der gyaku-hanmi Position)
Gyaku Yokomen Uchi	Schräger Schlag über Kreuz von vorne auf die andere Schläfe (endet in ai-hanmi)
Men Uchi	Schlag, Griff oder Stich zum Gesicht bzw. Hals
Empi Dori	Schlag mit dem Ellenbogen

Tsuki Waza	Angriffe mit Fauststößen
Jōdan Tsuki	Gerader Fauststoß von vorne zum Hals oder Gesicht (Merkregel: „jOdan mit O wie oben“)
Chūdan Tsuki	Gerader Fauststoß von vorne zum Bauch (Merkregel: „chUdan mit U wie unten“)
Keri Waza	Angriffe mit Fußtritten oder -stößen
Mae Geri	Gerader Tritt von vorne
Mawashi Geri	Kreisförmiger Tritt von vorne
Yoko Geri	Seitlicher Tritt von vorne
Buki Waza	Angriffe mit Waffen
Tantō Dori	Angriff mit dem Messer, gegen den unbewaffneten Tori (Nage)
- Gyakute	Klinge zeigt nach unten
- Honte	Klinge zeigt nach oben
Tantō Waza	Tori (Nage) führt das Messer
Jō Dori	Angriff mit dem Stock, gegen den unbewaffneten Tori (Nage)
Kumijō	Stock-gegen-Stock-Techniken
Jō Waza	Tori (Nage) führt den Stock
Ken Dori (Tachi Dori)	Angriff mit dem Schwert, gegen den unbewaffneten Tori (Nage)
Bokken Waza	Tori (Nage) führt das Schwert
Verteidigungstechniken	
Katame Waza (Osae Waza)	Halte-Techniken
Ikkyō (Ude Osae)	1. Lehre/Stufe („Arm-Halter“)
Nikyō (Kote Mawashi)	2. Lehre/Stufe („Unterarm-Dreher“)
Sankyō (Kote Hineri)	3. Lehre/Stufe („Unterarm-Verdreher/Schraubgriff“)
Yonkyō (Tekubi Osae)	4. Lehre/Stufe („Handgelenk-Haltegriff“)
Gokyō (Ude Nobashi)	5. Lehre/Stufe („Arm-Strecker“) hauptsächlich gegen Messer
Rokkyō (Hiji Kime Osae)	6. Lehre/Stufe („Ellenbogen-Fixierungshalter“)
Ude Kime Osae	(„Arm-Fixierungshalter“) Wie Rokkyō, nur mit blockiertem Arm statt Ellenbogen
Ude Garami	(„Arm-Verschlingung“) Variante von Nikyō mit Schnitt hinter die Schulter
Nage Waza	Wurf-Techniken
Shihōnage	„Vier-Himmelsrichtungen-Wurf“
Ude-Kime Nage	„Arm-Fixierungswurf“
Kote Gaeshi	„Unterarm-Rückdreher“
Irimi Nage	„Körpereintritts-Wurf“
Sokumen Irimi Nage (Kokyū Nage Naname)	„Seitlicher Körpereintritts-Wurf“ („Diagonaler Atemwurf“) Wie Irimi Nage, aber seitliche Stellung
Kokyū Nage	„Atemwurf“, verschiedene Ausführungen
Kokyū Hō	„Atemtechnik“ Atemkraftübung, verschiedene Ausführungen, überwiegend aus Suwari Waza
Tenchi Nage	„Himmel-Erde-Wurf“

Uchi Kaiten Nage	„Innen-Rotationswurf“ „Schleuder-Wurf“ mit innerem Eingang (unter dem Arm durchtauchen)
Soto Kaiten Nage	„Außen-Rotationswurf“ „Schleuder-Wurf“ mit äußerem Eingang
Koshi Nage	„Hüftwurf“
Juji Garami (Juji Nage)	„Schriftzeichen-Zehn-Verschlingung“ („Schriftzeichen-Zehn-Verschlingungswurf“)
Kiri Otoshi	„Schnitt-Fall“ Wurf mit Handkanten-Schnitt (Ellenbogen, Schulter, Hals)
Ushiro Kiri Otoshi	„Hinterer Schnitt-Fall“ Partner mit Schnitt von hinten fallen lassen
Sumi Otoshi	„Eck-Fall“
Aiki Otoshi	„Aiki-Fall“ „Aushebewurf“
Aiki Nage	„Aiki-Wurf“ „Stolperhindernis-Wurf“
Kubi Nage	„Halswurf“ Wurf über gegriffenen Nacken
Graduierungen	
Kinder	
Hachikyū	8. Kyū
Nanakyū	7. Kyū
Rokukyū	6. Kyū
Mudansha (Schülergrade)	
Gokyū	5. Kyū
Yonkyū	4. Kyū
Sankyū	3. Kyū
Nikyū	2. Kyū
Ikkyū	1. Kyū
Yudansha (Dangrade)	
Shodan	1. Dan
Nidan	2. Dan
Sandan	3. Dan
Yondan	4. Dan
Godan	5. Dan
Rokudan	6. Dan
Nanadan	7. Dan
Hachidan	8. Dan

Zahlen	
ゼロ Zero	ゼロ Zero
一 Ichi	一 Ichi
二 Ni	二 Ni
三 San	三 San
四 Shi (Yon)	四 Shi (Yon)
五 Go	五 Go
六 Roku	六 Roku
七 Shichi (Nana)	七 Shichi (Nana)
八 Hachi	八 Hachi
九 Ku (Kyū)	九 Ku (Kyū)
十 Jū	十 Jū
Japanische Alltagsfloskeln	
Ohayo Gozaimasu!	Guten Morgen!
Konnichiwa!	Guten Tag!
Konbawa!	Guten Abend!
Oyasuminasai!	Gute Nacht! Schlafen Sie gut! / Schlaf gut!
Sayonara!	Auf Wiedersehen! Leben Sie wohl!
Kanpai!	Prost! Zum Wohl!
Dōzo	Bitte.
Arigatō Gozaimasu	Danke.
Hai	Ja. / Hier.
Chotto, ne	Nein. Nein, danke. Im Sinne von ausreichend / ich habe genug.
Hai, Wakarimashita	Ja, ich habe verstanden.
Sumimasen! Sumimasen ...	Entschuldigung! Pardon! Aber auch: Entschuldigen Sie bitte, darf ich fragen ...
Gomen Nasai ...	Entschuldigung! (Man entschuldigt sich wirklich für einen gemachten Fehler)
Ganbatte Kudasai!	Viel Erfolg! (wörtlich „streng dich an!“, recht familiär, unter Freunden)
Omedetō Gosaimasu	Herzlichen Glückwunsch
Nihongo wa hanasemasen.	Ich spreche kein japanisch.

Lehrgänge

Das Aikido-Dojo Frankfurt pflegt einen regen Austausch mit Lehrern und Dōjōs aus der ganzen Welt.

Wir richten im Jahresverlauf regelmäßig Lehrgänge aus, zu denen wir besonders interessante Lehrer und Lehrerinnen nach Frankfurt einladen. Darüber hinaus bieten wir Dōjō-interne Weiterbildungsveranstaltungen an, z.B. zur Vorbereitung auf Prüfungen.

Außerdem reisen wir zu einer ganzen Reihe von Seminaren in Deutschland und im (europäischen) Ausland, die z.T. auch von unseren Lehrern und Lehrerinnen gehalten werden.

Lehrgänge sind in der Regel Weiterbildungs-Veranstaltungen, die für alle Leistungsstufen offen sind. Für fortgeschrittene Aikidōka bieten sie zusätzlich oft die Möglichkeit sich prüfen zu lassen.

Allen Dōjō-Mitgliedern wird ans Herz gelegt, sich an möglichst vielen dieser Veranstaltungen zu beteiligen. Die Erfahrung zeigt, dass die Teilnahme an Seminaren meist mit deutlichen Motivations- und Leistungsschüben einhergeht, angestoßen durch den Austausch mit neuen Partnern und durch neue Lehrinhalte.

Prüfungen

Graduierungen

Im Aikidō bekräftigen Graduierungen (Prüfungen) den jeweiligen Leistungsstand des Übenden. Zudem lässt sich durch eine intensive Prüfungsvorbereitung jeweils auch das Niveau dauerhaft verbessern.

Die Anfängergrade werden absteigend durchnummeriert vom 6. bis zum 1. Kyū, welcher die höchste Anfängerstufe darstellt. Im Kindertraining werden davor noch die Prüfungen vom 8. bis 6. Kyū abgenommen.

Bei den Fortgeschrittenen werden die Graduierungen aufwärts gezählt, also 1. Dan, 2. Dan, 3. Dan etc. Hier wird üblicherweise nur bis zum 4. Dan geprüft, höhere Graduierungen werden verliehen.

Alle erwachsenen Kyū-Grade haben den weißen, alle Dan-Grade den schwarzen Gürtel. Ab dem 2. Kyū (zweithöchster Anfängergrad) wird in unserem Dōjō zusätzlich der Hakama getragen. Dieser japanische Hosenrock ist meist schwarz oder dunkelblau, oft mit aufgesticktem Namen in der japanischen Silbenlautschrift Katakana, die verwendet wird, um nicht-japanische Namen wiederzugeben.

Kyū-Prüfungen finden bei uns im Dōjō bzw. auf von uns veranstalteten Seminaren statt. Sie werden grundsätzlich von unseren Lehrerinnen und Lehrern abgenommen. Dan-Prüfungen können unterschiedlichen Regularien folgen und werden oft auf überregionalen Lehrgängen abgelegt.

Wartezeiten und Voraussetzungen

Die folgenden Wartezeiten entsprechen dem kürzesten Zeitraum, nach dem eine Prüfung abgelegt werden kann. Hierbei wird davon ausgegangen, dass die Prüflinge in diesem Zeitraum in der Regel zweimal pro Woche am Training teilzunehmen.

Mudansha (Kyu-Grade)

5. Kyū: 2 Monate

4. Kyū: 3 Monate

3. Kyū: 6 Monate

2. Kyū: 7 Monate

1. Kyū: 8 Monate

Yudansha (Dan-Grade)

1. Dan: 1 Jahr

2. Dan: 2 Jahre

3. Dan: 3 Jahre

4. Dan: 4 Jahre

Bei den Dan-Graden können je nach Verbandszugehörigkeit auch längere Wartezeiten erforderlich sein.

Grundsätzlich handelt es sich bei den Wartezeiten um Empfehlungen, die von der Trainingsintensität abhängen. Bei den Kyū-Graden liegt es im Ermessen der Lehrer und Lehrerinnen des Dojo Aikido-Frankfurt, ob die Zeit ggf. verkürzt werden kann.

Prüfungsinhalte

Auf den folgenden Seiten werden die Techniken aufgeführt, die für die jeweilige Graduierung vorausgesetzt werden. Ab der Prüfung zum 4. Kyū, umfasst das auch die Techniken der vorausgegangenen Prüfung/en, weshalb diese bei den höheren Kyūgraden mit der jeweiligen Ziffer und der „Graduierungsfarbe“ mit aufgeführt sind.

Diese Prüfungsordnung enthält die *technischen* Anforderungen für die Kyū-Prüfungen im Dojo Aikido-Frankfurt. Hierbei handelt es sich um einen Katalog der Angriffe und Techniken, die auf den jeweiligen Stufen sicher ausgeführt werden sollen.

Es liegt im Ermessen der Lehrer, in den Prüfungen auch weitere Techniken abzufragen.

Für das Bestehen der Prüfung ist jedoch völlig ausreichend, die hier aufgeführten Techniken mit einer dem jeweiligen Niveau entsprechenden Qualität auszuführen. Zur Bestimmung derselben werden graduierungsabhängige Metakriterien herangezogen, welche über die rein technische Ausführung hinausgehen.

Metakriterien nach Kyū-Grad

5. Kyū = Omote/Ura
4. Kyū = Irimi/Tenkan sowie Zanshin
3. Kyū = Klarheit der Technik und Kontakt zum/r PartnerIn
2. Kyū = Präsenz, Verbindung und Rhythmus
1. Kyū = Timing, Dynamik sowie Orientierung im Raum

Die Ziffern der folgenden Tabellen geben jeweils den Kyū-Grad an. In der obersten Zeile stehen die unterschiedlichen Angriffsarten und in der ersten Spalte die auszuführenden Techniken.

Prüfungsordnung Aikido Frankfurt	Suwari Waza						Hanmi Handachi Waza				Tachi Waza								Ushiro Waza											
	Katate Dori	Ai Hanmi Katate Dori	Ryote Dori	Kata Dori	Ryokata Dori	Shomen Uchi	Yokomen Uchi	Katate Dori	Ryote Dori	Shomen Uchi	Yokomen Uchi	Ushiro Ryokata Dori	Katate Dori	Ai Hanmi Katate Dori	Ryote Dori	Morote Dori / Katate Ryote Dori	Kata Dori	Ryokata Dori	Kata Dori Men Uchi	Muna Dori	Shomen Uchi	Yokomen Uchi	Chudan Tsuki	Jodan Tsuki	Ushiro Ryote Dori	Ushiro Ryokata Dori	Ushiro Ryo Hiji Dori	Ushiro Eri Dori	Ushiro Katate Dori Kubi Shime	Ushiro Kakae Dori
2. Kyu kumuliert																														
Ikkyo	3	4		3	2	4	2	2						4	5	3	3	4		2			5	3		2	4	2	2	
Nikyo	3			3	2	3	2						4	4	3	4		2			3	3			3	2				
Sankyo						3	2						2	4				2		2			3	3			4	2		
Yonkyo						3	2						2				2					3	3							
Gokyo							2															2	2							
Shiho Nage							3	2					5	5	3						2	2	4			3				
Ude Kime Nage													4	4	3							4	4			3				
Irimi Nage	2	4				4	2			3			4	5	2	2			2		2	5	3	2			3			
Kokyu Ho / Kokyu Nage Naname													4			3			2							2	2			
Tenchi Nage													5		4															
Kote Gaeshi	2					3			2				4	4	2	3				2		4	3			3				
Uchi Kaiten Nage							3						4			3						2								
Soto Kaiten Nage							2						3			3						2								
Kokyu Nage													3		3	3		3	3				2			3	3	3		
Juji Garami																										2				
Koshi Nage													2	2																
Sumi Otoshi													2																	
Kokyu Ho			5																											

Prüfungsordnung Aikido Frankfurt	Suwari Waza						Hanmi Handachi Waza				Tachi Waza								Ushiro Waza												
	Katate Dori	Ai Hanmi Katate Dori	Ryote Dori	Kata Dori	Ryokata Dori	Shomen Uchi	Yokomen Uchi	Katate Dori	Ryote Dori	Shomen Uchi	Yokomen Uchi	Ushiro Ryokata Dori	Katate Dori	Ai Hanmi Katate Dori	Ryote Dori	Morote Dori / Katate Ryote Dori	Kata Dori	Ryokata Dori	Kata Dori Men Uchi	Muna Dori	Shomen Uchi	Yokomen Uchi	Chudan Tsuki	Jodan Tsuki	Ushiro Ryote Dori	Ushiro Ryokata Dori	Ushiro Ryo Hiji Dori	Ushiro Eri Dori	Ushiro Katate Dori Kubi Shime	Ushiro Kakae Dori	
1. Kyu kumuliert																															
Ikkyo	3	4		3	2	4	2	2		1		1	4	5	3	3	4	1	2		1	5	3	1	2	4	2	2	1	1	1
Nikyo	3			3	2	3	2	1		1			4	4	1	3	4	1	2		1	3	3	1	1	3	2	1	1	1	
Sankyo						3	2					1	2	4	1	1	2	1	2		1	3	3	1	1	4	2	1	1	1	
Yonkyo						3	2						2	1	1	1	2	1	1			3	3	1		1	1	1	1	1	
Gokyo							2															2	2								
Shiho Nage							3	2					5	5	3						2	1	2	4			3			1	
Ude Kime Nage													4	4	1	3				1			4			1	3				
Irimi Nage	2	4				4	2			3			4	5	2	2			2		2	5	3	2	1	3					
Kokyu Ho / Kokyu Nage Naname													4			3			2				1	1	2	2					
Tenchi Nage													5		4																
Kote Gaeshi	2					3	1		2			1	4	4	2	3		1	2			4	3	1			3		1	1	
Uchi Kaiten Nage							3						4	1								2	1	1							
Soto Kaiten Nage							2						3				3					2		1	1						
Kokyu Nage										1	3		1	3	3	3		3	3				2			3	3	3			
Hiji Kime Osae													1													1					
Ude Garami																		1													
Juji Garami																										2					
Koshi Nage													2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
Sumi Otoshi													2																	1	
Ushiro Kiri Otoshi																										1					
Aiki Otoshi																														1	
Kokyu Ho			5																												