

# Sanshinkai Aikido Woordenlijst - conceptversie NL

29 juni 2010

竜	ryū	type
合気道	ai·ki·dō	weg van harmoniseren van ki
合気?	ai·ki·jutsu	lichaamstechnieken die aiki-principe gebruiken
合気杖	ai·ki·jō	jō technieken die aiki-principe gebruiken
合気剣	ai·ki·ken	ken technieken die aiki-principe gebruiken
法定形	ho·jo kata	eerste kata van specifieke zwaardstijl
鹿島神傳直心影流	Kashima Shinden Jikishinkage-ryū	zwaardstijl
元氣会	gen·ki·kai	groep van gezondheids oefeningen
整体	sei·tai	correct geordend lichaam
方	?	richting
左	hidari	links
右	migi	rechts
入身	iri·mi	ingaan
回天	kai·ten	wegdraaiend
前	mae	voorwaards
後ろ	ushi·ro	achterwaards
横	yoko	zijwaards
内	uchi	binnen, inwaarts
外	soto	buiten, buitenwaarts
斜め	nana·me	diagonaal
直立	choku·ritsu	[verticaal]
水平	sui·hei	[horizontaal]
立て	ta·te	staand
反対	han·tai	tegenover
八方	hap·pō	alle richtingen [acht richtingen]
方	?	richting
左	hidari	links
右	migi	rechts
入身	iri·mi	ingaan
回天	kai·ten	wegdraaiend
前	mae	voorwaards
後ろ	ushi·ro	achterwaards
横	yoko	zijwaards
内	uchi	binnen, inwaarts
外	soto	buiten, buitenwaarts
斜め	nana·me	diagonaal
直立	choku·ritsu	[verticaal]
水平	sui·hei	[horizontaal]
立て	ta·te	staand
反対	han·tai	tegenover
八方	hap·pō	alle richtingen [acht richtingen]

相手	<b>ai-te</b>	partner
多人数取り	ta-nin-zū to-ri	drie of meer uke die continue aanvallen, alleen begin techniek doen
掛り稽古	ka-ka-ri gei-ko	twee of meer uke die om de beurt aanvallen
武器	<b>bu-ki</b>	wapen
杖	jō	stok of korte houten staf
棒	bō	lange houten staf
木剣	bok-ken, boku-tō	gebogen houten zwaard
短刀	tan-tō	mes of dolk (kling korter dan 30 cm)
脇差	waki-zashi, shoto	gebogen metalen kort zwaard (kling 30 - 60 cm)
刀	(ken?,) katana	gebogen metalen zwaard (kling 60 - 70 cm)
太刀	ta-chi	gebogen metalen lang zwaard (kling langer dan 70 cm)
剣	ken	kort recht metalen tweesnijdend zwaard
日本刀	ni-hon-tō	Japans zwaard
薙刀	naginata	hellebaard
槍	yari	speer
鍔	tsuba	stootplaat
鞘	saya	schede
?	bugukake	wapenrek
迫撃	<b>koku-kegi</b>	aanval
打ち	kia-wa-se shō-men u-chi	directe slag met open hand vanuit heupen naar voorkant hoofd [energetisch ontmoeten voorkant-gezicht slag]
片手取り相半身	kata-te do-ri ai han-mi	greep naar één pols aan zelfde kant (identiek) [één-kant-hand greep zelfde kant]
片手取り逆半身	kata-te do-ri gyaku han-mi	greep naar één pols aan andere kant (spiegel) [één-kant-hand greep andere kant]
両手取り	ryō-te do-ri	beide polsen grijpen [beide-polsen grijpen]
正面打ち	shō-men u-chi	slag tegen voorkant hoofd [voorkant-gezicht slag]
片手両手取り	kata-te ryō-te do-ri	greep naar één pols met beide handen [één-kant-hand beide-handen greep]
肩取り	kata do-ri	greep naar één schouder [schouder greep]
後ろ両手取り	ushi-ro ryō-te do-ri	greep naar beide polsen van achteren [achter beide-handen greep]
横面打ち	yoko-men u-chi	slag tegen zijkant hoofd [zijkant-gezicht slag]
中段突き	chū-dan tsu-ki	stoot of steek naar middelste deel lichaam [midden lichaam steek]
肩取り面打ち	kata do-ri men u-chi	greep naar schouder en slag tegen voorkant hoofd [schouder greep hoofd slag]
後ろ両肩取り	ushi-ro ryō-kata do-ri	greep naar beide schouders van achteren [achter beide-schouders greep]
上段突き	jō-dan tsu-ki	stoot of steek naar bovenste deel lichaam [bovenlichaam steek]
両襟取り	ryō-eri do-ri	ssk newsletter 3XXX [beide-kragen greep]
蹴り	ke-ri	trap
後ろ首絞め	ushi-ro kubi shime	verwuring van achteren [achter nek wurg]
内/外	<b>uchi/soto</b>	binnen/buiten
内捌き	uchi saba-ki	beweging naar binnenkant
外捌き	soto saba-ki	beweging naar buitenkant

## 体捌き

前足入身  
後ろ足入身  
前足転換  
後ろ足転換  
前足?  
後ろ足?  
前足入身転換  
後ろ足入身転換  
前足入身転換?  
  
後ろ足入身転換?  
  
前足転換?  
後ろ足転換?  
後ろ足入身?

## tai saba-ki

mae ashi iri-mi  
ushi-ro ashi iri-mi  
mae ashi ten-kan  
ushi-ro ashi ten-kan  
mae ashi tenshin  
ushi-ro ashi tenshin  
mae ashi iri-mi ten-kan  
ushi-ro ashi iri-mi ten-kan  
mae ashi iri-mi ten-kan tenshin  
  
ushi-ro ashi iri-mi ten-kan tenshin  
  
mae ashi ten-kan tenshin  
ushi-ro ashi ten-kan tenshin  
ushi-ro ashi iri-mi tenkai

## lichaamsverplaatsing

ingaan met voorste voet  
ingaan met achterste voet  
wegdraaien op voorste voet  
wegdraaien op achterste voet  
uitwijken met voorste voet  
uitwijken met achterste voet  
ingaan met voorste voet en daarmee wegdraaien  
ingaan met achterste voet en daarmee wegdraaien  
ingaan met voorste voet, daarmee wegdraaien en uitwijken  
ingaan met achterste voet, daarmee wegdraaien en uitwijken  
wegdraaien op voorste voet en uitwijken  
wegdraaien op achterste voet en uitwijken  
ingaan met voorste voet en hele lichaam op de plek draaien

## 手捌き

上半円  
下半円  
手首返し  
十字結び  
受け流し

## te saba-ki

kami han-en  
shimo han-en  
te-kubi gae-shi  
jyū-ji musu-bi  
uke naga-shi

## handbeweging

halve cirkel bovenlangs  
cirkel onderlangs  
onderarmen parallel  
onderarmen gekruisd  
?

## の手

打ちの手  
肩の手

## no-te

u-chi-no-te  
kata-no-te

## hand

slaghand  
hand bij schouder

## 段

下段  
中段  
上段  
脇構  
下段の構え  
中段の構え  
上段の構え

## dan

ge-dan  
chū-dan  
jō-dan  
waki gamae  
ge-dan no kama-e  
chū-dan no kama-e  
jō-dan no kamae

## hoogte

laag  
midden  
hoog  
kleine houding  
lage houding  
midden houden  
hoge houding

技	waza	techniek
一教	ik-kyō	[eerste onderricht]
二教	ni-kyō	[tweede onderricht]
三教	san-kyō	[derde onderricht]
四教	yon-kyō	[vierde onderricht]
隅落し	sumi-oto-shi	hoek worp
小手返し	ko-te-gae-shi	pols verdraaiing
入身投げ	iri-mi-na-ge	ingående worp
四方投げ	shi-hō-na-ge	vier richtingen worp
五教	go-kyō	vijfde onderricht
肘決め抑え	hiji ki-me osa-e	elleboog controle klem
内回天三教	uchi-kai-ten-san-kyō	binnenlangs raddraai sankyo
腕絡み	ude gara-mi	arm verstrengeling
合気腰	ai-ki-goshi	heupworp met hoofd van binnen naar buiten onderlangs gyaku hanmi
合気落し	ai-ki-oto-shi	[vermengend laten vallen]
回天投げ	kai-ten-na-ge	[raddraai worp]
腕決め投げ	ude ki-me na-ge	[arm breek worp]
前落し	mae-oto-shi	[voorwaarde worp]
引き落し	hiki-oto-shi	[trek worp]
切り落し	ki-ri oto-shi	[houw worp]
回天落し	kai-ten-oto-shi	draai worp
天地投げ	ten chi na-ge	hemel aarde worp
呼吸呼吸投げ	gen-kei-ko-kyū-na-ge	archetype ademhalingskracht worp
内回天投げ	uchi-kai-ten-na-ge	binnenlangs raddraai worp
風突き呼吸投げ	furi-zu-ki ko-kyū na-ge	slingerende stomp ademhalingskracht worp
十字絡み	kyū-ji gara-mi	[kruis knoop verstrengeling]
取り船呼吸投げ	to-ri fune ko-kyū-na-ge	[roeioefening ademhalingskracht worp]
四方蹴り呼吸投げ	shi-hō ge-ri ko-kyū-na-ge	[vier richtingen trappen ademhalingskracht worp]
教絡み三教投げ	ude gara-mi san-kyō na-ge	arm verstrengeling sankyo worp
教絡み四教投げ	ude gara-mi yon-kyō na-ge	arm verstrengeling yonkyo worp
腰投げ	koshi na-ge	heupworp
外回天投げ	soto kai-ten-na-ge	buitenlangs raddraai worp
竊匿呼吸投げ	zan-to ko-kyū na-ge	?
教絡み抑え	ude gara-mi osa-e	arm verstrengeling klem
手車	te guruma	hand rad
背負い車	se-o-i guruma	over schouder dragen rad
腰車	koshi guruma	heup ?
沈真腰車	chin shin koshi guruma	serieus zinkend heup wiel

表/裏	omote/ura	voor/achter
表	omote	voor partner
裏	ura	achter partner

?/?	yin/yang	yin/yang
?	yin	yin
?	yang	yang

理	<b>ri</b>	principe
水	su, mizu	water, boven-onder, oost
土	do, tsu	aarde, links-rechts, zuid
風	hu	wind, voor-achter, west
火	ka, hi	vuur, spiraal, noord
?	complete?	mens
春	haru	lente
夏	natsu	zomer
秋	aki	herfst
冬	fuyu	winter
攻防の原理	kō-bō no gen-ri	theorie van aanval en verdediging
打ちの理	u-chi no ri	stoot principe
抑えの理	osa-e no ri	klem principe
投げの理	na-ge no ri	werp principe
?の理	zan no ri	snij principe

投げ/抑え	<b>nage/osae</b>	nage/osae
投げ	na-ge	worp
抑え	osa-e	klem
投げ抑え	na-ge osa-e	geklemd werpen

受身	<b>u-ke-mi</b>	ontvangen met het lichaam
前受身	boven onder u-ke-mi	boven onder ukemi
後ろ受身	mae u-ke-mi	voorwaartse ukemi
横受身	ushi-ro u-ke-mi	achterwaartse ukemi
	yoko u-ke-mi	zijwaartse ukemi
	chokuto	valbreken door op de plaats af te slaan
飛び受身	to-bi u-ke-mi	vrije val

方	<b>?</b>	richting
左	hidari	links
右	migi	rechts
入身	iri-mi	ingaan
回天	kai-ten	wegdraaiend
前	mae	voorwaards
後ろ	ushi-ro	achterwaards
横	yoko	zijwaards
内	uchi	binnen, inwaarts
外	soto	buiten, buitenwaarts
斜め	nana-me	diagonaal
直立	choku-ritsu	[verticaal]
水平	sui-hei	[horizontaal]
立て	ta-te	staand
反対	han-tai	tegenover
八方	hap-pō	alle richtingen [acht richtingen]

**数える**

〇  
一  
二  
三  
四  
五  
六  
七  
八  
九  
十  
十一  
二十  
二十一  
百  
千  
万  
一本目  
二本目  
三本目  
四本目  
五本目  
六本目  
七本目  
八本目

**kazu·e·ru**

zero  
ichi  
ni  
san  
shi, yon  
go  
roku  
shichi, nana  
hachi  
ku, kyū  
jū  
jū ichi  
ni jū  
ni jū ichi  
hyaku  
sen  
man  
ip-pon-me  
ni-hon-me  
san-bon-me  
yon-hon-me  
go-hon-me  
roku-hon-me  
nana-hon-me  
hachi-hon-me

**tellen**

nul, leeg  
een  
twee  
drie  
vier  
vijf  
zes  
zeven  
acht  
negen  
tien  
elf  
twintig  
eenentwintig  
honderd  
duizend  
tienduizend  
eerste deel  
tweede deel  
derde deel  
vierde deel  
vijfde deel  
zesde deel  
zevende deel  
achtste deel

**段階**

段  
級  
無級  
六級  
五級  
四級  
参級  
弍級  
壹級  
有段者  
無段者  
初段  
弍段  
参段  
四段  
五段  
六段  
七段  
八段  
九段  
十段

**dan·kai**

dan  
kyū  
mu-kyū  
rok-kyū  
go-kyū  
yon-kyū  
san-kyū  
ni-kyū  
ik-kyū  
yū-dan-sha  
mu-dan-sha  
sho-dan  
ni-dan  
san-dan  
yon-dan  
go-dan  
roku-dan  
nana-dan  
hachi-dan  
ku-dan  
jyū-dan

**gradaties**

dangraad  
kyūgraad  
zonder kyū  
zesde kyū  
vijfde kyū  
vierde kyū  
derde kyū  
tweede kyū  
eerste kyū, beginnerskyū  
met dan  
zonder dan  
eerste dan, beginnersdan  
tweede dan  
derde dan  
vierde dan  
vijfde dan  
zesde dan  
zevende dan  
achtste dan  
negende dan  
tiende dan

方	?	richting
左	hidari	links
右	migi	rechts
入身	iri-mi	ingaan
回天	kai-ten	wegdraaiend
前	mae	voorwaards
後ろ	ushi-ro	achterwaards
横	yoko	zijwaards
内	uchi	binnen, inwaarts
外	soto	buiten, buitenwaarts
斜め	nana-me	diagonaal
直立	choku-ritsu	[verticaal]
水平	sui-hei	[horizontaal]
立て	ta-te	staand
反対	han-tai	tegenover
八方	hap-pō	alle richtingen [acht richtingen]

方	?	richting
左	hidari	links
右	migi	rechts
入身	iri-mi	ingaan
回天	kai-ten	wegdraaiend
前	mae	voorwaards
後ろ	ushi-ro	achterwaards
横	yoko	zijwaards
内	uchi	binnen, inwaarts
外	soto	buiten, buitenwaarts
斜め	nana-me	diagonaal
直立	choku-ritsu	[verticaal]
水平	sui-hei	[horizontaal]
立て	ta-te	staand
反対	han-tai	tegenover
八方	hap-pō	alle richtingen [acht richtingen]

方	?	richting
左	hidari	links
右	migi	rechts
入身	iri-mi	ingaan
回天	kai-ten	wegdraaiend
前	mae	voorwaards
後ろ	ushi-ro	achterwaards
横	yoko	zijwaards
内	uchi	binnen, inwaarts
外	soto	buiten, buitenwaarts
斜め	nana-me	diagonaal
直立	choku-ritsu	[verticaal]
水平	sui-hei	[horizontaal]
立て	ta-te	staand
反対	han-tai	tegenover
八方	hap-pō	alle richtingen [acht richtingen]

## 方

左  
右  
入身  
回天  
前  
後ろ  
横  
内  
外  
斜め  
直立  
水平  
立て  
反対  
八方

## ?

hidari  
migi  
iri-mi  
kai-ten  
mae  
ushi-ro  
yoko  
uchi  
soto  
nana-me  
choku-ritsu  
sui-hei  
ta-te  
han-tai  
hap-pō

## richting

links  
rechts  
ingaan  
wegdraaiend  
voorwaards  
achterwaards  
zijwaards  
binnen, inwaarts  
buiten, buitenwaarts  
diagonaal  
[verticaal]  
[horizontaal]  
staand  
tegenover  
alle richtingen [acht richtingen]

## 衣服

稽古着  
帯  
白帯  
黒帯  
足袋  
草履  
袴

## i-fuku

kei-ko-gi  
obi  
shiro-obi  
kuro-obi  
tabi  
zori  
hakama

## kleding

oefenkleding, trainingspak  
band  
witte band  
zwarte band  
soort van sokken met aparte grote teen  
slippers  
traditionele Japanse broek

## 解剖学

腹  
体  
正面  
横面  
膝  
首  
胸  
肩  
肘  
腕  
手首  
手  
手刀  
足  
足首  
腰  
襟  
身  
袖

## kako-bō-gaku

hara  
tai  
shō-men  
yoko-men  
hiza  
kubi  
mune  
kata  
hiji  
ude  
te-kubi  
te  
te-gatana  
ashi  
asho kubi  
koshi  
eri  
mi  
sode

## anatomie

centrum, buik  
lichaam  
voorkant hoofd  
zijkant hoofd  
knie  
nek  
borst  
schouder  
elleboog  
arm  
pols  
hand  
handzwaard  
been, voet  
enkel  
heupen, onderrug  
kraag  
lichaam  
mouw



方	?	richting
左	hidari	links
右	migi	rechts
入身	iri-mi	ingaan
回天	kai-ten	wegdraaiend
前	mae	voorwaards
後ろ	ushi-ro	achterwaards
横	yoko	zijwaards
内	uchi	binnen, inwaarts
外	soto	buiten, buitenwaarts
斜め	nana-me	diagonaal
直立	choku-ritsu	[verticaal]
水平	sui-hei	[horizontaal]
立て	ta-te	staand
反対	han-tai	tegenover
八方	hap-pō	alle richtingen [acht richtingen]

方	?	richting
左	hidari	links
右	migi	rechts
入身	iri-mi	ingaan
回天	kai-ten	wegdraaiend
前	mae	voorwaards
後ろ	ushi-ro	achterwaards
横	yoko	zijwaards
内	uchi	binnen, inwaarts
外	soto	buiten, buitenwaarts
斜め	nana-me	diagonaal
直立	choku-ritsu	[verticaal]
水平	sui-hei	[horizontaal]
立て	ta-te	staand
反対	han-tai	tegenover
八方	hap-pō	alle richtingen [acht richtingen]

運動	un-dō	oefening
一教運動 体の変更	ik-kyo undo tai no hen-kou	ikkyō oefening basis lichaamsmenging

## 法定之形

春の太刀  
夏の太刀  
秋の太刀  
冬の太刀  
八相発破  
一刀両断  
右転左転  
長短一身  
受ける  
体剣  
目礼

抜剣  
合?  
促進  
仁王太刀  
?  
合上段  
?  
打ち込み  
両腕  
押し込み  
一文字  
?  
体当り  
?  
霞  
一重み  
?  
切り  
止め  
裏打ち  
曙光  
大  
退けん

## 元気会

大円呼吸法

守有の呼吸  
陽の手呼吸  
陰の手呼吸  
気結びの手呼吸

阿吽の呼吸

元の呼吸  
寝運動  
揺動法  
毛管運動  
合掌合蹠運動  
金魚運動  
馬運動

## hō-jō no kata

haru no ta-chi  
natsu no ta-chi  
aki no ta-chi  
fuyu no ta-chi  
hassō happa  
itto ryō-dan  
u-ten sa-ten  
cho-tan ichi-mi  
u-ke-ru  
tai-ken  
moku-rei

bak-ken  
ai seigan  
soku-shin  
ni-ō da-chi  
kazashi  
ai jō-dan  
tsume  
u-chi ko-mi  
morō-de  
o-shi ko-mi  
ichi-mon-ji  
so tai  
tai ata-ri  
hi tachi  
kasumi  
hi-toe-mi  
muki  
ki-ri  
to-me  
ura u-chi  
sho-kō  
dai  
no-ke-n

## gen-ki-kai

dai en ko-kyū hō

su-u no ko-kyū  
yo no te ko-kyū  
in no te ko-kyū  
ki-musu-bi no te ko-kyū

a-un no ko-kyū

gen no ko-kyū  
ne un-dō  
yō dō-hō  
mō-kan un-dō  
gas-shō gas-seki un-dō  
kin-gyo un-dō  
uma un-dō

## fundamentele principes

[lente zwaard]  
[zomer zwaard]  
[herfst zwaard]  
[winter zwaard]  
acht richtingen  
houw je ego doormidden  
veranderlijke tijden  
lang en kort zijn één  
[ontvangen]  
[lichaam zwaard]  
knikkende groet zonder oogcontact te verbreken of te spreken  
[eigen zwaard trekken]  
harmonieus wijzend naar het oog  
[versnellen, haasten]  
[tempelbeschermer zwaard]  
[schaduw]  
[harmonieuze jōdan]  
[?]  
herhaaldelijk oefenen [binnen ontelbaar]  
beide armen  
duw oefening  
rechte lijn  
[blokkeer lichaam]  
bodycheck [lichaam stoot]  
niet slaan  
slaap [mist]  
lichaam zijwaarts naar opponent gedraaid  
[aankijken, hoofd draaien]  
[snijden]  
[stoppen]  
[rug slaan]  
[ochtendgloren, dageraad]  
[groot]  
[wegdoen]

## groep van gezondheisoefeningen

ademhaling in grote cirkels [grote cirkel ademhalings-oefeningen]  
[?]  
ademhaling met handen in yang [?]  
ademhaling met handen in ying [?]  
ademhaling van de energie van handen die een kruis maken [energie menging ademhaling]  
ademhaling 'om één te worden met het omniversum'  
[aum ademhaling]  
breathing with principles  
[liggende oefeningen]  
[oscillatiemethode]  
[?]  
[?]  
[goudvis oefening]  
[paard oefening]