

Graderingskrav Järfälla Aikidoklubb

12 - 1 kyu

1 – 4 dan



Reviderad 2018-12-15



Graderingsregler Järfälla Aikidoklubb

Från 2019 gäller nya graderingsregler i klubben. Ändringen innebär att klubb-specifika vapenkrav vid dangrader utgått och därav följdjustering; borttag av krav på kumijo vid förberedande kyugrader (2 och 1 kyu). En allmän översyn av texter är gjord.

Den som graderats under tidigare system behåller sin grad. Ingen kan någonsin fråntas en tilldelad grad.

Den som önskar gradera sig ska anmäla detta i god tid före graderingstillfället även om graderingen är utlyst på schemat.

Vid barn- och ungdomsgraderingarna hjälper instruktörerna till med att finna lämplig partner (uke). Vuxna ansvarar själva, i samråd med instruktör, för att anlita lämplig uke, Uke får endast ha en grad över sökt grad).

Graderna 12:e kyu till och med 7:e kyu är barn/ungdomsgrader.

- Varje grad visas genom färgmarkering (band/remsa) på bältet. Åldersgruppen är 5-12 år.
- Målsättningen är att byta grad en gång per år
- Eleverna tillåts fortsätta med vuxengrader även om de inte är 13 år fyllda.
- Ungdomar som tränar i tonårs- och vuxengruppen graderar normal mot vuxengrader (6 kyu och uppåt)
- Ålderskillnaderna medför stora olikheter avseende kroppsfunktioner och socialt beteende mellan de enskilda eleverna. Stort hänsynstagande till dessa faktorer medför att varje elev träder in i graderingssystemet på en nivå som förväntas motsvara just denne elevs individuella förutsättningar och "position" i gruppen.

Graderna 6:e kyu till och med 4:e dan är vuxengrader.

- Från sitt 13:e levnadsår graderar man sig till vuxengrader.
- För att erhålla 1:a dan måste man vara 15 år fyllda.
- Kyugraderna bedöms enligt de riktlinjer Svenska Budoförbundet stadgat samt enligt den träningsnorm klubben följer. Målsättningen är att eleven normalt bereds möjlighet att byta kyugrad två gånger (graderingstillfällen). per år Stor hänsyn tas till träningsintensitet samt enskilda förutsättningar.
- Kyugrader visas normalt inte med färgade bälten, utan eleven bär vitt bälte tom 1:a kyu (brunt bälte får bäras vid 1 kyu).
- Vid 3:e kyu börjar eleven bära hakama.
- Dangraderna bedöms på samma grunder som kyugraderna men kräver högre precision och kvalitet i utförandet.

1:a Dan erhålls normalt tidigast ett år efter att eleven erhållit 1:a kyu, minst 70 träningspass.

2:a Dan erhålls normalt tidigast två år efter 1:a dan, minst 200 träningspass.

3:e Dan erhålls normalt tidigast tre år efter 2:a dan, minst 300 träningspass.

4:e Dan erhålls normalt tidigast fyra år efter 3:e dan, minst 400 träningspass.

Dangradering kräver att klubben rekommenderar den sökande och att särskild ansökan inlämnas till Svenska Aikikai graderingskommitté i god tid före planerat graderingstillfälle.

Minimitid för gradering

Minimitiden är endast ett av flera krav för att vara redo för gradering, Ju högre grad desto mer sällsynt att det sker och inget vi i klubben rekommenderar.



Anvisningar för tillämpning

- Korrekt etikett ska visas under hela graderingstillfället. Det innebär även att man är ren, har ren gi, visar respekt för sin partner samt övriga personer i dojon.
- Vid barngrad får tekniker förevisas av instruktör (den graderande behöver ej kunna tekniknamnen).
- Partner bör om möjligt vara på ungefär likvärdig nivå som den som graderar
- Teknikerna ska gå att identifiera.
- Tekniker utförs i samspel med partner och den som graderar ska visa ökande förståelse för sin egen position (kroppshållning), förhållandet till partnern (maai), skapande av rörelse samt fokus vid teknikavslut (sanchin) beroende på grad. Dessa beståndsdelar ska logiskt hänga ihop.
- Tekniker utförs omväxlande på höger resp vänster sida samt i de fall där så krävs först omote sen ura till annat sägs. Det ska tydligt framträda vad som är omote och ura.
- I tekniker som kräver fasthållning ska de alltid avslutas med osae och avslutas först när uke klappar av.
- Tori ska ej vara öppen för neddragningar eller kunna bli störd i sin teknik pga. bristande hållning eller position.
- All användning av jo, bokken eller tanto kräver koncentration och exakthet, detta måste framgå av utförandet.
- Tachidori, tantodori och jodori ska alltid avslutas med att tori har kontrollen över Bokken, tanto eller jo.

Kvalitetsförväntningar på dangraderingar.

1:a dan:

- Att teknikerna sitter och att man är en bra uke.

2:a dan:

- Här tar man ansvar för sin egen träning och åker till andra aikidoklubbar och tränar.
- Att man tar hänsyn och anpassar sig till sin uke.
- Nu ska man vara en positiv förebild i föreningen och i sitt aikodoutövande.

3:e dan:

- Nu ska man kunna hålla koll och styra sin uke.

4:e dan:

- Nu ska det vara som en enmansshow.
- Man tar över lokalen.
- Har full närvaro på mattan.
- Kontroll på vad som händer runt om på mattan.
- Aikidon ska se enkel ut.

En bra uke förväntas göra:

- Attackera ordentligt (det är svårt att utföra en teknik om attacken inte utförs ordentligt och på rätt sätt).
- Uken ska vara lyhörd och hjälpa till så mycket som möjligt (särskilt under gradering).
- Uken ska vara så pass säker i sina attackformer att det inte uppstår några tveksamheter.
- Uken ska klappa av ordentligt.
- Uken ska vara följsam.
- En bra uke är värd sin vikt i guld.
- Välj en uke till gradering som känns trygg och som du har tränat med tidigare.
- En uke ska göra att partnern ser bra ut.



12.e Kyu (rött)		
<i>Minimum 15 träningspass, 6 månader</i>		
Hitoriwaza		
1	Reigi	Hälsning
2	Ukemi	Ushiro
3	Taisabaki	Tenkan
Tachiwaza		
4	Katatedori	Tai no tenkan
5	Katatedori aihanmi	Ikkyo (omote,ura)
6	Katatedori aihanmi	Iriminage
Suwariwaza		
7	Ryotedori	Kokyu ho

11.e Kyu (gult)		
<i>Minimum 30 träningspass, 6 månader efter 12 kyu</i>		
Hitoriwaza		
1	Ukemi	Mae & ushiro
2	Shikko	Mae
3	Ikkyo undo	Mae
4	Taisabaki	Irimitenkan
Tachiwaza		
5	Katatedori	Tai no tenkan ho
6	Katatedori	Kokyunage (med tenkan)
7	Katatedori	Shihonage (ura)
8	Katadori	Ikkyo (omote,ura)
9	Katadori	Iriminage
Suwariwaza		
10	Ryotedori	Kokyu ho

10.e Kyu (orange)		
<i>Minimum 30 träningspass, 1 år efter 11 kyu</i>		
Hitoriwaza		
1	Ukemi	Mae & ushiro
2	Shikko	Mae & ushiro
Tachiwaza		
3	Ryotedori	Kokyunage
4	Ryotedori	Tenchinage
5	Shomenuchi	Ikkyo (omote, ura)
6	Shomenuchi	Iriminage
7	Shomenuchi	Kotegaeshi
8	Katatedori aihami	Kotegaeshi
Suwariwaza		
9	Ryotedori	Kokyu ho

9.e Kyu (grönt)		
<i>Minimum 30 träningspass, 1 år efter 10 kyu</i>		
Hitoriwaza		
1	Reigi	Kunna lära andra budoetikett
2	Ukemi	Tobikoshi
3	Shikko	Mae & ushiro & kaiten
4	Taisabaki	Irimitenkan - kaiten
Suwariwaza		
5	Shomenuchi	Ikkyo (omote,ura)
6	Shomenuchi	Irimi nage
7	Shomenuchi	Kotegaeshi
Tachiwaza		
8	Katate ryotedori	Ikkyo (omote,ura)
9	Katate ryotedori	Kokyu nage
10	Katate ryotedori	Kokyu ho
Suwariwaza		
11	Ryotedori	Kokyu ho

8.e Kyu (blått)		
<i>Minimum 30 träningspass, 1 år efter 10 kyu</i>		
Hitoriwaza		
1	Ikkyo undo	Shiho
2	Jo	6-kata
Suwariwaza		
3	Katadori	Ikkyo (omote, ura)
Tachiwaza		
4	Katatedori	Sankyo (omote, ura)
5	Katatedori	Nikyo (omote)
6	Katatedori	Kaitennage (uchi, soto)
7	Ushiro ryotedori	Ikkyo (omote)
8	Ushiro ryotedori	Iriminage
9	Ushiro ryotedori	Kokyunage
10	En valfri	Jiyuwaza
Suwariwaza		
11	Ryotedori	Kokyu ho

7.e Kyu (brunt)		
<i>Minimum 30 träningspass, 1 år efter 10 kyu</i>		
Hitoriwaza		
1	Ikkyo undo	Happo
2	Bokken	1-3 bas
Tachiwaza		
3	Katadori	Nikyo (omote, ura)
4	Katadori	Iriminage (omote)
5	Yokomenuchi	Shihonage (omote, ura)
6	Yokomenuchi	Kotegaeshi
7	Yokomenuchi	Udekimenage
8	Tsuki	Ikkyo (omote, ura)
9	Tsuki	Kotegaeshi
10	Tsuki	Koshinage (Ikkyo ingång)
11	Futaridori	Kokyu nage
12	Två valfria	Jiyuwaza
Suwariwaza		
13	Ryotedori	Kokyu ho



6.e Kyu (Rokkyu)		
<i>Minimum 20 träningspass</i>		
Hitoriwaza (utan partner)		
1	Ikkyo undo	Framåt och bakåt
2	Taisabaki	Irimitenkan, tenkan, kaiten
3	Shikko	Mae
4	Ukemi	Framåt och bakåt
Tachiwaza (stående tekniker)		
5	Katatedori	Tai no tenkan ho
6	Katatedori aihanmi	Ikkyo (omote,ura)
7	Katatedori	Shihonage (omote, ura)
8	Shomen uchi	Iriminage

4.e Kyu (Yonkyu)		
<i>Minimum 40 träningspass, 1 år efter 5 kyu</i>		
Hitoriwaza (utan partner)		
1	Ikkyo undo	Happo
2	Nikyo undo	
3	Shikko	Kaiten
4	Ukemi	Framåt till bakåt
5	Attack	Yokomen unchi
6	Jo	11-20 suburi
Suwariwaza (sittande tekniker)		
7	Katadori	Ikkyo (omote, ura)
8	Shomen uchi	Iriminage
Hanmihandachiwaza (en sitter, en står)		
9	Katatedori	Shihonage (omote, ura)
Tachiwaza (stående tekniker)		
10	Katatedori	Nikkyo
11	Katatedori	Kaitennage (soto, uchi)
12	Katate ryotedori	Ikkyo
13	Katate ryotedori	Kokyu ho
14	Katate ryotedori	Kokyunage (minst 2)
15	Ushiro ryotedori	Kokyunage
16	Shomen uchi	Ikkyo (omote, ura)
17	Yokomen uchi	Kotegaeshi (omote, ura)
18	Yokomen uchi	Udekimenage
19	Tsuki	Ikkyo (omote, ura)
20	Tsuki	Iriminage

5.e Kyu (Gokyu)		
<i>Minimum 30 träningspass efter 6 kyu</i>		
Hitoriwaza (utan partner)		
1	Ikkyo undo	4 riktningar
2	Funakogi undo	
3	Kotegaeshi undo	
4	Shikko	Ushiro
5	Ukemi	Över bock
6	Attack	Shomen uchi
7	Bokken	1-7 Suburi
8	Jo	1-10 Suburi
Suwariwaza (sittande tekniker)		
9	Shomen uchi	Ikkyo (omote,ura)
Tachiwaza (stående tekniker)		
10	Katatedori	Kokyu ho
11	Katadori	Ikkyo (omote,ura)
12	Ryotedori	Tenchinage
13	Ushiro ryotedori	Ikkyo
14	Yokomen uchi	Shihonage (omote, ura)
15	Tsuki	Kotegaeshi
16	Katatedori	Kokyunage (minst 2)

3.e Kyu (Sankyu)		
<i>Minimum 50 träningspass, 1 år efter 4 kyu</i>		
Hitoriwaza (utan partner)		
1	Ikkyo undo	1, 2 samt 8 riktningar
2	Nikkyo undo	
3	Sankyo undo	
4	Kotegaeshi undo	
5	Ukemi	Höga fall
6	Attack	Tsuki
7	Jo	13-kata
Suwariwaza (sittande tekniker)		
8	Shomen uchi	Nikkyo (omote, ura)
9	Shomen uchi	Sankyo (omote, ura)
Hanmihandachiwaza (en sitter, en står)		
10	Katatedori	Ikkyo (omote, ura)
11	Katatedori	Kokyunage
12	Ryotedori	Shihonage (omote, ura)
Tachiwaza (stående tekniker)		
13	Katatedori	Sankyo (omote, ura)
14	Katatedori	Koshinage
15	Katate ryotedori	Kotegaeshi
16	Ryotedori	Kokyunage (minst 2)
17	Ushiro ryotedori	Iriminage
18	Ushiro ryotedori	Sankyonage
19	Katadori menuchi	Ikkyo (omote, ura)
20	Shomen uchi	Kaitennage
21	Yokomen uchi	Ikkyo (omote, ura)
22	Yokomen uchi	Iriminage
23	Tsuki	Nikkyo
24	Tsuki	Kokyunage
25	Jo awase	Nr 1-8



2.a Kyu (Nikyu)		
Minimum 50 träningspass, 1 år efter 3 kyu		
Hitori waza (utan partner)		
1	Taisabaki	Samtliga med armrörelser
2	Jo	31-kata
Suwar i waza (sittande tekniker)		
3	Shomenuchi	minst 4 tekniker
Hanmihandachi waza (en sitter, en står)		
4	Katate ryotedori	Shihonage (omote, ura)
5	Katatedori	Kaitennage (soto, uchi)
6	Ushiro ryokatadori	Kokyonage
Tachi waza (stående tekniker)		
7	Katatedori	Yonkyo
8	Katatedori	Kaitenosae
9	Katate ryotedori	Nikkyo (två former)
10	Ryotedori	Kotegaeshi
11	Katadori	Kokyonage (minst 2)
12	Munedori	Ikkyo
13	Ushiro ryotedori	Kotegaeshi
14	Ushiro ryohijidori	Ikkyo
15	Ushiro katatedori kubishime	Sankyo (två former)
16	Katadori menuchi	Nikkyo (två former)
17	Katadori menuchi	Iriminage
18	Shomen uchi	Yonkyo (omote, ura)
19	Shomen uchi	Koshinage
20	Yokomen uchi	Kokyonage (minst 2)
21	Tsuki	Shihonage
22	Tsuki	Kaitennage
23	Katatedori	Jiyuwaza, minst 4 tekniker
24	Bokken awase	Nr 1-7

1-4 Dan

Test för dangrader genomförs av Svenska Graderingskommittén eller i samband med läger med gästande Shihan-instruktörer i enlighet med de regler och krav som föreskrivs av Svenska Graderingskommittén

1.a Kyu (Ikkyu)		
Minimum 60 träningspass, 1 år efter 2 kyu		
Hitori waza (utan partner)		
1	Bokken	Happogiri
Suwar i waza (sittande tekniker)		
2	Yokomen uchi	Minst 4 tekniker
Hanmihandachi waza (en sitter, en står)		
3	Shomen uchi	Ikkyo
4	Shomen uchi	Iriminage
5	Yokomen uchi	Nikkyo
6	Yokomen uchi	Shihonage
7	Tsuki	Kotegaeshi
Tachi waza (stående tekniker)		
8	Munedori	Uchikaiten sankyo
9	Munedori	Shihonage
10	Ushiro eridori	Ikkyo
11	Ushiro eridori	Iriminage
12	Ushiro ryotedori	Jujigarami
13	Ushiro ryotedori	Koshinage
14	Ushiro ryohijidori	Kotegaeshi
15	Ushiro kakae	Kokyonage
16	Tsuki	Ushiro kirotooshi
17	Tsuki	Hijikime osae (Rokkyo)
18	Yokomen uchi	Gokkyo (med tanto)
19	Katatedori	Jiyuwaza, minst 4 tekniker
20	Olika attacker	Jiyuwaza
21	Jo awase	Nr 1-8
22	Boken awase	Nr 1-7

Angreppsformer:

gyaku hanmi grundposition, höger mot vänster eller vänster mot höger

ai hanmi grundposition, höger fot mot höger fot eller vänster mot vänster

katatedori grepp om handled

katate ryotedori grepp med båda händerna om en hand, även *morote dori*

ryotedori grepp om båda handlederna

katadori grepp om axel

katadori menuchi grepp i axel och slag mot huvud

hijidori grepp om armbåge

munedori grepp i dräkt i brösthöjd

tsuki rakt slag, stöt

ushiro ryotedori bakifrån, grepp om handleder

ushiro ryohijidori bakifrån, grepp om armbågar

ushiro ryokatadori bakifrån, grepp om axlar

ushiro katatedori kubishime bakifrån, grepp om handled och hals

ushiro eridori bakifrån, grepp i hals

ushiro kakae bakifrån, grepp om kropp

shomen uchi hugg mot huvudet

yokomen uchi hugg mot tinningen



Japansk - Svensk ordlista över budotermer.

Agatsu att vinna över sig själv

ai harmoni

ai hanmi grundposition, högerfot mot högerfot eller vänster mot vänster

Aiki jinja aikidons helgedom i Iwana

aiki no michi aikido

aiki otoshi kastteknik

aiki taiso aikidons uppvärmnings övningar

aikido vägen genom livskraften till harmoni

aikidoka aikidoutövare

aikijo stavträning i aikido

aikijutsu äldre kampkonstskola, även *aikijujutsu*

Aikikai stiftelse för Ueshibas aikido

aikiken svärdsträning i aikido

aikinage kastteknik

aite partner i träningen

arigato gozaimas/gozaimashita tack så mycket

ashi ben, fot

ashi sabaki fotarbete

atemi slag

awase harmonierande rörelse

ayumi ashi alternerande steg

bo stav, längre än jo

bokken träningsvärd av trä

bokuto samma som bokken

bu kamp, strid - egentligen "använd inte hillebarden"

budo kampens väg, samlingsnamn på japanska kampkonster

budoka budoutövare

bushi krigare

bushido krigarens väg

chado (*cha-no yo*) teceremoni

chikara kraft

choku tsuki stöt med stav

chokusen direkt *chokusen no irimi* = direkt ingång

chudan mitten

chudan kamae gard i maghöjd och i kroppens centerlinje

daisho svärdspar, det långa och det korta

Daito ryu aikijutsu-skola

dame fel, dåligt

dan svartbältesgrad i budo

do väg, konst, även *michi*

do-in självmassage

dojo träningslokal (plats där *do* uppenbaras)

dojo cho dojons ledare

doka poem om *do*, "vägen"

domo arigato gozaimashita tack så väldigt mycket

dori grepp, fattning

doshu budoarts ledare / överhuvud

dozo var så god

empi slag med armbågen

eri krage

eridori grepp om kragen

fukushidoin titel på aikidolärare, 2-3 dan (ung: "biträdande instruktör")

funakogi undo, roddövning, även *torifune*

furitama övning för att stilla ki

futaridori två angripare

gaeshi svep, teknik med stav

gedan låg (position)

gedan barai låg blockering

gedan no kamae färdigställning med händer / vapen i låg position

geri spark, hugg

gi träningsdräkt

giri skära, hugga

go fem

go tae statisk träning

gokyo femte grepptekniken

Gorin no sho Fem ringars bok. Klassiskt verk av den legendariske

Miyamoto Musashi (1584-1645).

gyaku hanmi grundposition, höger mot vänster eller vänster mot höger

gyaku tsuki slag med motsatt sidas fot fram

hachi åtta

hai ja

hajime börja

hakama vida byxor som används i bland annat aikido. Ursprungligen skydd för byxorna.

hanmi vinklad gard, *hanmi gamae*

hanmi handachiwaza sittande mot stående

hanshi mästare-lärare i kendo och iaido, från 8 dan

happo åtta riktningar

happo undo övning i åtta riktningar (med vilket kan avses *alla* riktningar)

happo giri hugg i åtta riktningar

hara mage

harai parera, svepa undan

harakiri magsnitt, en metod för ceremoniellt självmord, *seppuku*

hasso gaeshi teknik med stav

hasso kamae gard i axelhöjd (varvid armbågarna pekar ut på ett sätt som påminner om tecknet för "8")

henka waza variationer på grundtekniker

hidari vänster (höger: *migi*)

hiji armbåge

hijidori grepp om armbåge

hijikime osae greppteknik

hineri vrida

hiragana japansk ljudskrift

hito e mi utgångsställning, bredare än *hanmi*

hiza knä

ho metod, riktning, sida

Hombu Dojo aikidons högkvarter i Tokyo

iaido konsten att hantera det japanska svärdet

iaito träningsvärd för iaido, vanligen med aluminiumklinga.

ichi ett

ie nej

iki viljekraft

ikkajo äldre term för *ikkyo*

ikkyo första grepptekniken

in japanska för *yin*

ippon en poäng, ett utfall

ipponken slag med en knoge

irimi in mot kroppen, inåt, även *omote*

iriminage ingångskast

Iwaina dojo Osenseis dojo på landsorten, numera Saito senseis dojo

Jinja shinto-helgedom

jiyu waza fri träning

jo rundstav i trä, vanligen 127,5 cm

jo awase stav mot stav

jodan hög

jodan no kamae gard i huvudhöjd

jodan uke hög blockering

jodo stavens väg, kampkonst

jodori försvar mot stav

ju mjuk

ju tio

ju tae mjuk träning

judo den mjuka vägen

jujigarami korskast

jujutsu den mjuka tekniken (skrivs också *jujitsu* och *jujutsu*)

jumbi taiso uppvärmning, även *aikitaiso*

juntsuki slag med samma sidas fot fram, även *oitsuki*

jutsu teknik

kaeshi tsuki stöt med stav

kaeshiwaza kontringstekniker

kai förening, sällskap

kaiso grundare, såsom aikidons osensei

kaiten

kaiten osae greppteknik

kaitennage cirkelkast

kakae dori famntag

kakari geiko angrepp i kördning

kamae grundposition, färdigställning (gardställning)

kami gudom, ande

kamiza mindre helgedom eller avbalkning för en bild /symbol / kalligrafi i t.ex dojo

kan intuition

kangeiko midvinterträning

kanji ideogram, det från kinesiskan hämtade tecken-skriftspråket

kansetsu wasa tekniker som riktas mot leder

karatedo tomma handens väg



Kashima shinto ryu svärdsskola med rötter i medeltidens Kashima-helgedom.

kata förutbestämt rörelseschema för att öva teknik och timing

kata axel

katadori grepp om axel

Katadori menuchi grepp i axel och slag mot huvud

katakana japansk ljudskrift, används ofta för att skriva främmande ord i japansk text

katame waza grepp / lås-tekniker

katana det japanska svärdet (i en monteringsform som passar för fotsoldaten)

katate enhandsteknik

katate ryotedori grepp med båda händerna, även *morote dori*

katatedori grepp om handled

Katori shinto ryu svärdsskola, den äldsta historiskt dokumenterade svärdsskolan. Grundad av *Izasa Ienao* (1386 - 1488). Nuvarande stormästare är Risuke Otake (1926 -).

katsu jin ken svärdet som räddar liv. En Zen-inspirerad syn på svärdet som något som inte (bara) kan ta liv utan som kan rädda liv.

keiko träning

ken svärd

kendo japansk fäktning (svärdets väg)

ki anda, energi, livskraften.

ki musubi att knyta sin ki till partners

ki nagare flödande träning

Ki no kenkyukai Tohei Koichi's aikidoskola, *Shinshin toitsu*.

kiai samlad ki, kraftansamling, utrop

kihon waza grundteknikträning

kikai tanden oceanen av ki i kroppens centrum

kime fokusering, anspänning

kiri skära, hugga

ko budo äldre kampkonster

koan gåta, meditationsövning i Zen

kogeki attack

kogekiho attackteknik

kohai juniorelev (jämför *sempai*)

Kojiki religiös urkund från år 712. En mytisk krönika över hur två gudar möttes i en duell för att mäta sin styrka.

kokoro hjärta, vilja, sinne, även *shin*

kokyu magandning

kokyu ryoku andningskraft

kokyuhō andningsövning, kastteknik

kokyunage andningskast

koshi höft

koshinage höftkast

kote handled

kote hineri vriden handled, *sankyo*

kote mawashi inätvriden handled, *nikyo*

kotegaeshi utätvriden handled, kastteknik

kototama ordens själ, japansk ljudmystik

ku nio

ku tomhet

kubi hals

kubishime strypning

kumijo stav mot stav

kumitachi svärd mot svärd

kumite tomhänt kamp

kuzushi balansbrytning

kyo princip, lärdom

kyoshi lärartitel i kendo och iaido, 6-7 dan

kyu grad före svartbälte (se även *dan*)

kyudo pilbågens väg

ma avstånd mellan de tränande

ma-ai harmoniskt, balanserat avstånd till partnern

mae framför, framåt (se även *ushiro*)

maegeri rak spark

makiwara slagbräde

mawashi runt

mawashi geri rundspark

mawate vändning

me öga

men huvud

michi väg, även *do*

migi höger (vänster: *hidari*)

misogi rening

mochi grepp, även *dori*

mokuso meditation, även *zazen*

moro båda

morotedori grepp med båda händer, även *katate ryotedori*

mudansha tränande utan dangrad

muna rockslaget, dräktens framsida i brösthöjd

munadori grepp om dräkten i brösthöjd

musubi knyta ihop

nagare flödande rörelse

nage kast, den som försvarar sig (sistnämnda även *tori*)

naginata hillebard

nakaima här och nu

nana sju, även *shichi*

nen sinnets klarhet och enhet

ni två

Nihongi (nihon shoki) Japansk religiös urkund från år 720.

nikajo äldre term för *nikyo*

nikyo andra grepptekniken

ninindori två angripare, även *futaridori*

ninja kurir och spion i det äldre Japan

Nippon Japan

noto återförandet av svärdet till baljan

nukite stöt med fingertopparna

nuku svärdsdraget

o stor

obi bälte

ocha grönt te

oitsuki slag med samma sidas fot fram, även *jontsuki*

omote in mot kroppen, inåt, även *irimi*

Omotokyo relativt ny andlig rörelse i Japan med rötter i Shintoism och med inslag av neoshintoism, kristendom och japansk folktro. Osensei tillgörde Omotokyo.

onagai shimasu att be om något, sägs vid träningsstart som en inbjudan till partnern

osae fasthållning

osensei den store läraren, kärleksfull beteckning för Morihei Ueshiba

otagarni rei de tränandes bugning för varandra

oyowaza tillämpad teknik

randori fri träning

rei hälsning, bugning

renshi instruktörstitel i kendo, 4-6 dan

renshu träning

renzoku oavbruten

renzoku uchikomi huggteknik med stav

ritsurei stående bugning

rokkyo sjätte grepptekniken, även *hiji kime osae*

roku sex

ryo båda

ryotedori grepp om båda handlederna

ryu skola (varmed inte avses skolbyggnad utan snarare en viss stilart / tradition)

sake risvin, serveras vid 98.7 F

samuraj krigaradel

san tre

sankajo äldre term för *sankyo*

sankake triangel

sankakutai triangelform, fötternas position i *hanmi*

sankyo tredje grepptekniken

sannindori tre angripare

satori upplysning, begrepp inom zen

saya svärdsbalja

seika no itten den enda punkten, kroppens centrum, *tanden*

seiki livskraft

seiza knä sittande

sempai seniorelev (jämför *kohai*)

sensei lärare

seppuku rituellt självmord med svärd

shaolin kinesisk tempelboxning, på japanska *shorinji kempo*

shi fyra, även *yon*

shiai tävling

shiatsu massage

shichi sju, även *nana*

shidoin mellantitel på aikidolärare, 4-5 dan

Shidokan Tomikis aikidostil (betonar bl.a. att alla aikidotekniker skall kunna utföras i alla sorters klädsel. I denna stil förekommer tävlingar)

shihan titel på aikidolärare, från 6 dan

shihonage fyra riktningars kast

shikaku döda vinkeln

shiki mod

shikko knägång, stammar från det ödmjuka sättet för en samuraj att röra sig i närheten av sin länsherre



shime strypling

shin hjärta, vilja, sinne, även *kokoro*

shinai kendosvärd sammansatt av bamburibbor

Shindo Muso ryu jodo-skola, den äldsta jodo-traditionen, grundad av Muso Gonnosuke. Svenska företrädare bl.a. Lars och Lena Carlberg, båda 5 dan

shinken skarpslipat svärd

Shinshin toitsu Toheis aikidoskola, *Ki no kumkyukai*

shintō gudarnas väg, religion baserad på dyrkan av naturen och förfäderna.

shinzen gudarnas plats i dojon, vanligen på väggen längst från ingången

shisei hållning

shizentai naturlig kroppsställning

shō första, begynnande

shodō kalligrafi

shomen dojons huvudände

shomen ni rei bugning mot dojons huvudände

shomen uchi hugg mot huvudet

shorinji kempo kampkonst, på kinesiska *shaolin*

shoshinsha nybörjare

shuto slag med handkanten

sode rockärm

sodedori grepp om ärm

sodeguchi-dori grepp om ärmslutet

soto utsidan

soto uke blockering utifrån

sotokaiten yttre rotation

suburi grundträning med svärd och stav

sumi hörn

sumikiri kroppens och sinnets skärpa

sumo traditionell brottning

sutemi waza offerkast

suwariwaza sittande träning

suwate knägående träning, även *suwariwaza*

T'ai chi kinesiskt uttryck - det högsta ursprunget, föreningen av *yin* och *yang*

tachi svärd, även *to*, *ken* och *katana*

tachidori försvar mot svärd

tachiwaza stående träning

tai kropp

tai jutsu tekniker utan vapen

tai no henko även *tai no tenkan*

tai no tenkan vändning av kroppen, träningsform, även *tai no henko*

taisabaki kroppsvidring, undanglidande rörelse

takemusu improviserad kampkonst

tambo kort stav

tameshi prov

tameshigiri huggträning på föremål (eller lik)

tameshiware krossningsteknik

tanden kroppens centrum

taninzugake flera angripare

tanto kniv

tantodori försvar mot kniv

tao do, kinesiska för *do*

tatami matta (i standardiserad storlek)

tate vertikal, stå upp

te hand

tsuka svärdsfäste

tsuki rakt slag, stöt

uchi slag, hugg

uchi insidan

uchi uke blockering inifrån

uchideshi elev som bor i *dojo*

uchikaiten inre rotation

uchikomi upprepning

ude arm

ude nobashi utsträckt arm, *gokyo*

ude osae fasthållen arm, *ikkyo*

udekimenage kastteknik

uke den som anfaller

uke blockering, parering

ukemi fall

undo övning

ura ut från kroppen, utåt, även *tenkan*

uraken slag med knytnävens ovansida

ushiro bakom, bakåt (se även *mae*)

ushiro kirotooshi kastteknik

ushirogeri bakåtpark

ushiroryotedori bakifrån, grepp om handleder

ushiroryohijidori bakifrån, grepp om armbågar

ushiroryokatadori bakifrån, grepp om axlar

ushiroeridori bakifrån, grepp i hals

ushirokatatedori kumishime bakifrån, grepp om handled och hals

ushirokakaie bakifrån, grepp om kropp

ushirowaza angrepp bakifrån

waka sensei ung lärare, efterträdare till *doshu*

wakizashi det korta svärdet

ware bryta itu, splittra

waza träningsätt

yame stopp, sluta

yang (*kin:*) solsida, manlig pol, på japanska *yo*

yari spjut

yawara äldre *jujutsu*

yin (*kin:*) skuggsida, kvinnlig pol, på japanska *in*

yo japanska för kinesiska: *yang*

yoko sida

yoko ukermi sidfall

yokogeri sidspark

yokogiri horisontellt hugg

yokomen sidan av huvudet

yokomen uchi hugg mot tinningen

yon fyra, även *shi*

yonkajo äldre term för *yonkyo*

yonkyo fjärde grepptekniken

Yoseikan Mochizukis aikidoskola

Yoshinkan Shiodas aikidoskola

yudansha dangraderad

Zaidan Hojin Aikikai stiftelsen Aikikai

zanshin utsträckt anda

zarel sittande bugning