Graderingskrav Järfälla Aikidoklubb

12 - 1 kyu
1 – 4 dan

Reviderad 2025-12-01

Graderingsregler Järfälla Aikidoklubb

Från 2025 gäller nya graderingsregler i klubben. Ändringen innebär att klubbens vapenkrav justerats.

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 bör vara så nära i nivå som möjligt till den som graderar.

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

- Kyugrad visas genom färgmarkering (band/remsa) på bältet. Åldersgruppen är 5-12 år.
- Målsättningen är att man skall kunna byta grad en gång per år.
- Eleverna tillåts fortsätta med vuxengrader även om de inte är 13 år fyllda.
- Ungdomar som tränar i vuxengruppen graderar normal mot vuxengrader (6 kyu och uppåt)
- Åldersskillnaderna 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.

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

- Från sitt 13:e levnadsår graderar man sig till vuxengrader.
- För att kunna erhålla 1:a dan måste man vara 15 år fyllda.
- Kyugraderna bedöms enligt de riktlinjer Svenska Aikidoförbundet stadgat samt enligt den träningsnorm klubben följer. Målsättningen är att eleven normalt bereds möjlighet att byta kyugrad två gånger (graderings-tillfällen) per år. Stor hänsyn tas till träningsintensitet samt enskilda förutsättningar.
- Kyugrader för vuxna visas inte med färgade bälten.
- Vid 3:e kyu börjar eleven bära hakama.
- Det står examinator fritt att välja anfall och tekniker även från tidigare grad än den som examinationen avser,

1:a Dan erhålls tidigast ett år efter att eleven erhållit 1:a kyu, efter minst ytterligare 70 träningsdagar.
2:a Dan erhålls tidigast två år efter 1:a dan, efter minst ytterligare 200 träningsdagar.
3:e Dan erhålls tidigast tre år efter 2:a dan, efter minst ytterligare 300 träningsdagar.
4:e Dan erhålls tidigast fyra år efter 3:e dan, efter minst ytterligare 400 träningsdagar.

Dangradering kräver att klubben rekommenderar den sökande och att särskild ansökan inlämnas till Svenska Aikikai graderingskommitté i god tid före planerat graderingstillfälle. För gradering utomlands krävs särskilt medgivande av graderingskommittén

Minimitid för gradering
Minimitiden är endast ett av flera krav för att vara redo för gradering, Ju högre grad desto mer sällsynt att gradering görs så fort tidskravet är uppfyllt och det är inget som kan rekommenderas. Minimitid för dangradering räknas i form av tränings-dagar, inte antalet träningspass.

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 visas av instruktör (den graderande behöver ej kunna tekniknamnen).
- Partner bör om möjligt vara på 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 så att tori har kontrollen över vapnet.

Kvalitetsförväntningar på dangraderingar.

1:a dan:
God kunskap om grundteknikerna i aikido, och tydligt genomförande av dem.

2:a dan:
Mycket god kunskap om grundteknikerna i aikido, och stor säkerhet och rutin i genomförandet av dem.

3:e dan:
Mycket god och bred kunskap om teknikerna i aikido, stor skicklighet i genomförandet av dem.

4:e dan:
Ytterst förtroendeingivande och självständigt utförande av aikidoteknikerna, med stor förmåga till improvisation och smidig anpassning till den specifika situationen. Auktoritet i uppträdandet och i genomförandet av teknikerna.

En bra uke förväntas:

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

Järfälla Aikidoklubb **2025-12-01**

Riktlinjer för gradering

12.e Kyu (rött)		
Minimum 15 träningspass, 6 månader		
	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)		
Minimum 30 träningspass, 6 månader efter 12 kyu		
	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.e Kyu (orange)		
Minimum 30 träningspass, 1 år efter 11 kyu		
	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)		
Minimum 30 träningspass, 1 år efter 10 kyu		
	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)		
Minimum 30 träningspass, 1 år efter 10 kyu		
	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)		
Minimum 30 träningspass, 1 år efter 10 kyu		
	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)		
Minimum 20 träningspass		
	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

5.e Kyu (Gokyu)		
Minimum 30 träningspass efter 6 kyu		
	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
	Suwariwaza (sittande tekniker)	
7	Shomen uchi	Ikkyo (omote,ura)
	Tachiwaza (stående tekniker)	
8	Katatedori	Kokyu ho
9	Katadori	Ikkyo (omote,ura)
10	Ryotedori	Tenchinage
11	Ushiro ryotedori	Ikkyo
12	Yokomen uchi	Shihonage (omote, ura)
13	Tsuki	Kotegaeshi
14	Katatedori	Kokyunage (minst 2)

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

3.e Kyu (Sankyu)		
Minimum 50 träningspass, 1 år efter 4 kyu		
	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

2.a Kyu (Nikyu)		
Minimum 50 träningspass, 1 år efter 3 kyu		
	Hitoriwaza (utan partner)	
1	Taisabaki	Samtliga med ikkyu undo
2	Jo	31-kata
	Jo	Suburi 1-20
	Bokken	Suburi 1-7
	Suwariwaza (sittande tekniker)	
3	Shomenuchi	minst 4 tekniker
	Hanmihandachiwaza (en sitter, en står)	
4	Katate ryotedori	Shihonage (omote, ura)
5	Katatedori	Kaitennage (soto, uchi)
6	Ushiro ryokatadori	Kokyonage
	Tachiwaza (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	Yokomen uchi	Kokyonage (minst 2)
20	Tsuki	Shihonage
21	Tsuki	Kaitennage
22	Katatedori	Jiyuwaza, minst 4 tekniker
23	Bokken awase	Nr 1-7

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

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 Graderingskommitén

Angreppsformer:

gyaku hanmi grundposition, höger mot vänster eller vänster mot höger
ai hanmi grundposition, högerfot mot högerfot 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 Iwarna
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 träningssvärd 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 mäster-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 träningssvärd 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 jiujitsu)
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 köordning
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 montering 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 partnerns
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
kokyuho andningsövning, kastteknik
kokyunage andningskast
koshi höft
koshinage höftkast
kote handled
kote hineri vriden handled, *sankyo*
kote mawashi inåtvriden handled, *nikyo*
kotegaeshi utåtvriden 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.
onegai 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 centrurn, *tanden*
seiki livskraft
seiza knäsittande
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 närgheten av sin länsherre
shime strypning
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 knmkyukai*
shinto 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
sho första, begynnande
shodo 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 ärrnslutet
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 kroppsvridning, 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 kirotoshi kastteknik
ushirogeri bakåtspark
ushiroryotedori bakifrån, grepp om handleder
ushiroryohijidori bakifrån, grepp om armbågar
ushiroryokatadori bakifrån, grepp om axlar
ushiroeridori bakifrån, grepp i hals
ushirokatatedori kumishime bakifrån, brepp om handled och hals
ushirokakae bakifrån, grepp om kropp
ushirowaza angrepp bakifrån

waka sensei ung lärare, efterträdare till *doshu*
wakizashi det korta svärdet
ware bryta itu, splittra
waza träningssätt

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