

Japanse vertalingen +voorbeelden.

1. Afweren (Uke's)

* Age-Uke : afweer hoge zone (opwaartse afweer).

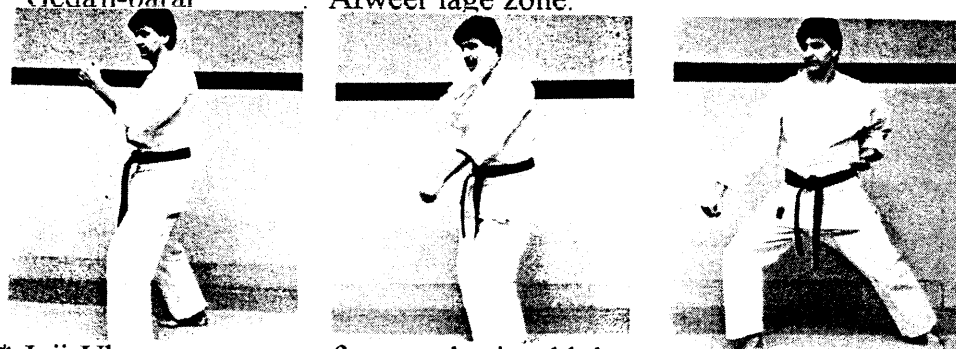


* Soto-Uke : Afweer midden zone van buiten naar binnen.

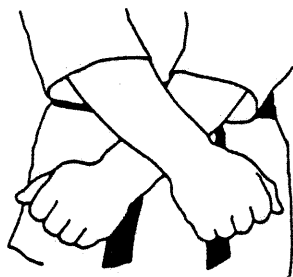


* Uche-Uke : Afweer midden zone van binnen naar buiten.

* Gedan-barai : Afweer lage zone.



* Juji-Uke : afweer gekruiste blok.



* Nagaschi-Uke : ontwijkende begeleidende beweging (yodan).

* Soe-Uke : vlinderblok.

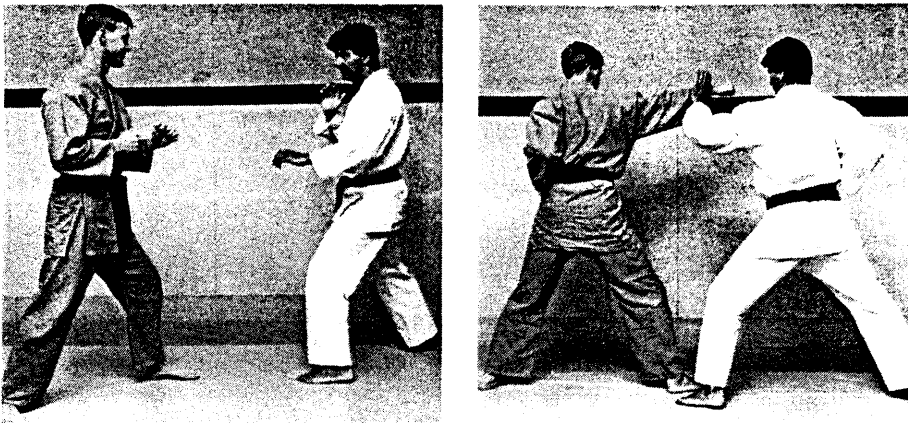
* Sukui-Uke : ontwijkende begeleidende beweging (gedan).

* Schuto-Uke : afweer met de buiten snijkant v.d. hand (kokutsu-Dachi).



* Uchi-Barai : ontwijken en inzetten v.d. heup (Mae-Geri).

* Teisho-Uke : afweer met de palm v.d. hand (Kiba-Dachi).



* Tato : ver.

* Teiso : dicht.

* Ashibo-Kake-Uke : beenafweer.

* Haishu-Uke : afweer met handrug

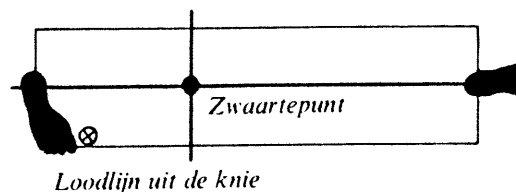
* Hiji-Suri-Uke : elleboogglijdende afweer.

2. Standen (Dachi's)

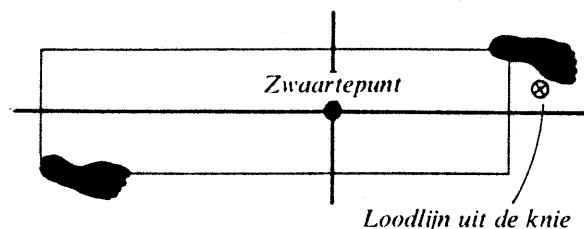
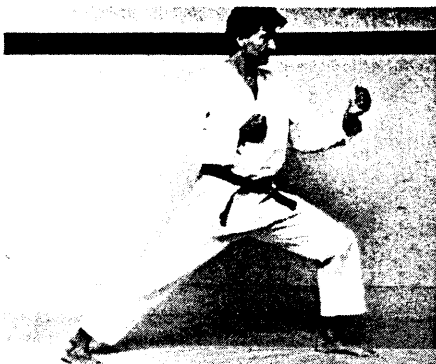
* Heiko-Dachi : natuurlijke houding met de voeten op schouderbreedte.



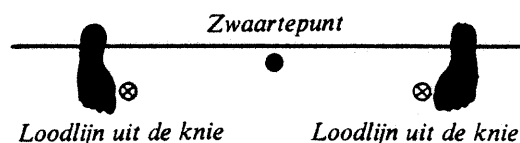
- * Kokutsu-Dachi : verdedigende houding waarbij het lichaam meer naar achter leund ongeveer 30% v.h. gewicht rust op het voorste been en 70% rust op het achterste been.



- * Zenkutsu-Dachi : aggresieve houding waarbij ongeveer 60% van het gewicht rust op het voorste been en 40% rust op het achterste been.



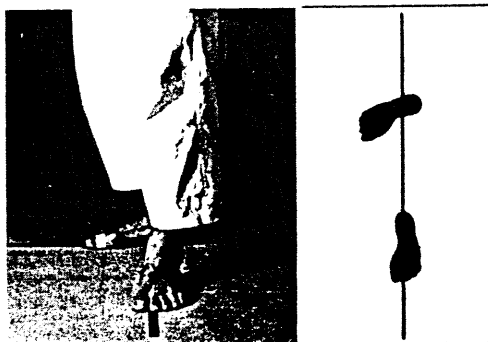
- * Kiba-Dachi : ruitersstand
Breder dan schouderbreedte het gewicht wordt gelijkmatig verdeeld, de voeten evenwijdig ten opzicht van elkaar, de knieën naar buiten gericht en de romp recht houden.



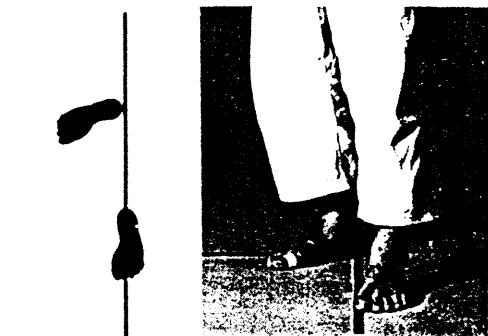
- * Neko-Ashi-Dachi : katstand, het lichaam rust grotendeels op het achterste been.



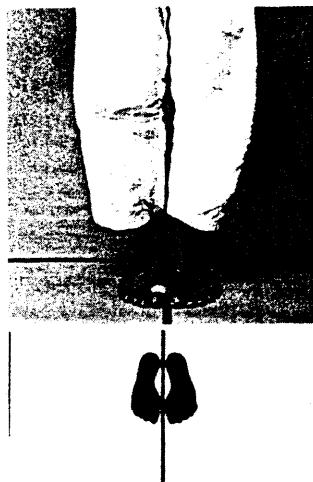
* Teiji-Dachi : T-stand.



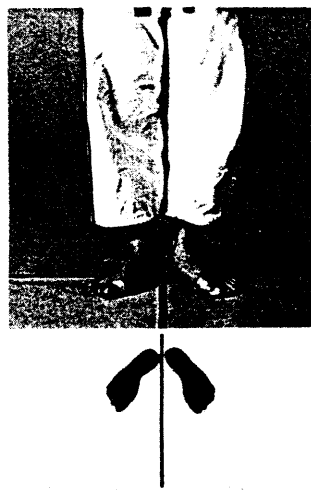
* Renoji-Dachi : L-stand.



* Heisoku-Dachi : informele militaire stand.



* Musubi-Dachi : informele militaire stand met de voeten naar buiten.

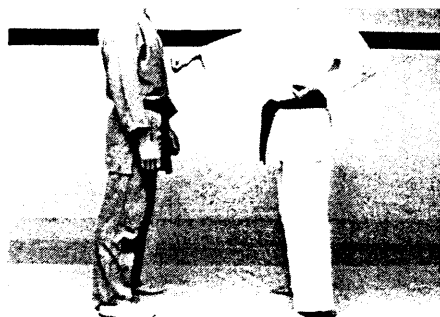


3. Onderverdeling van het lichaam.

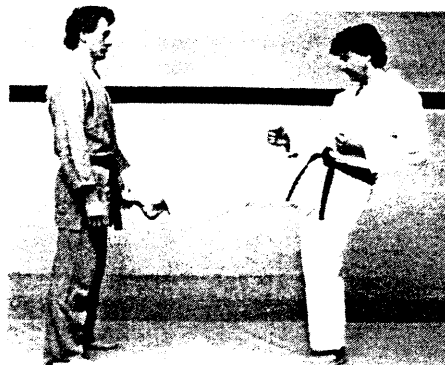
YODAN : hoge zone hoofd en hals.



CHUDAN : middenzone romp.



GEDAN : lage zone onder de gordel.



4. Slagen of stoten (atemi's).

* Oi-Zuki : rechte vuiststoot vorderend stoten.



* Gyaku-Zuki : rechte vuiststoot tegengesteld stoten.



* Kizami-Zuki : Rechtstreekse vuiststoot met inzetten van de schouder (jab).

* Ura-Zuki : korte verticale opwaartse stoot.

* Kagi-Zuki : korte horizontale stoot.

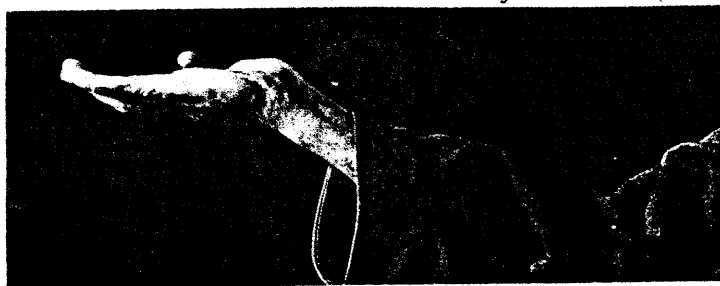
* Age-Zuki : stijgende stoot.

* Choku-Zuki : rechtstreekse stoot.

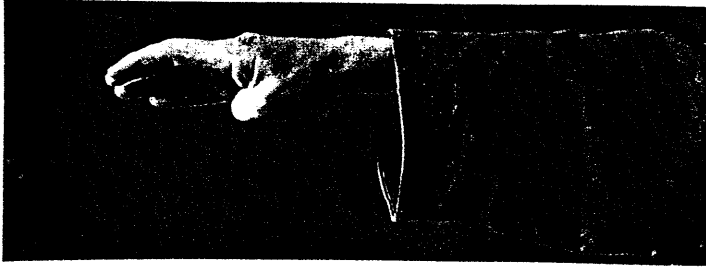
* Tettsui : hamerslag met vuist.

* Haishu-Uchi : zweepslag met losse hand.

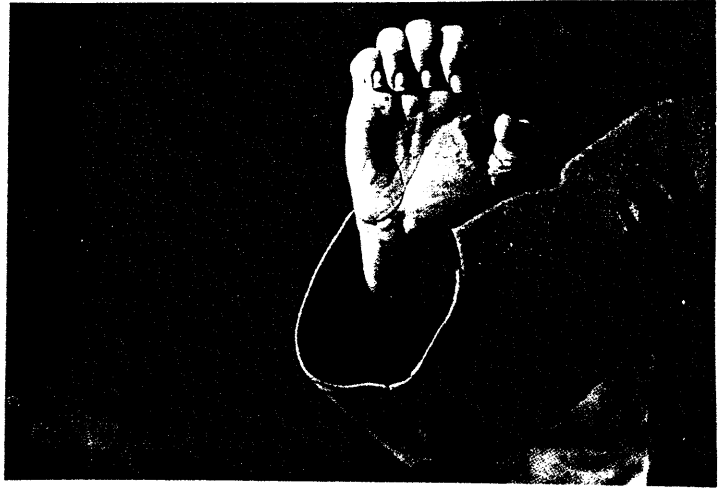
* Haito-Uchi : binnenkant snijkant hand (duimkant).



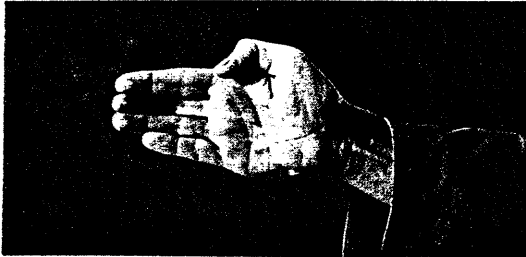
* Shuto-Uchi : buitenkant snijkant hand.



* Teisho-Uchi : handpalmslag stotend.



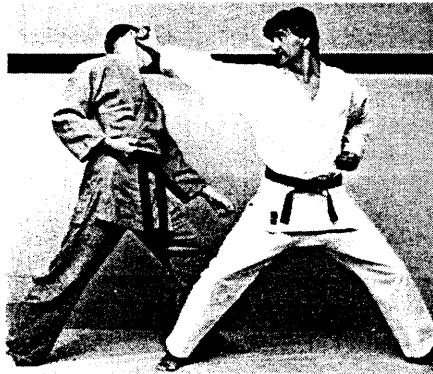
* Nihon-Nukite : speerhand.



* Kakuto : gebogen pols.

* Riken : bovenkant van de vuist.

* Uraken-Uchi : Rug v/d vuist.



* Empi-Uchi : elleboog stoot.

5. Trappen (Geri's).

* Mae-Geri : voorwaartse trap.



* Yoko-Geri : zijwaartse trap.



* Mawashi-Geri : cirkelvormige trap.



* Ushiro-Geri : achterwaartse trap.



* Ura-Mawashi-Geri : tegengestelde cirkelvormige stoot.

* Mikazuki-Geri : voorwaartse binnendraaiende stamp.

* Hiza-Geri : kniestoot.



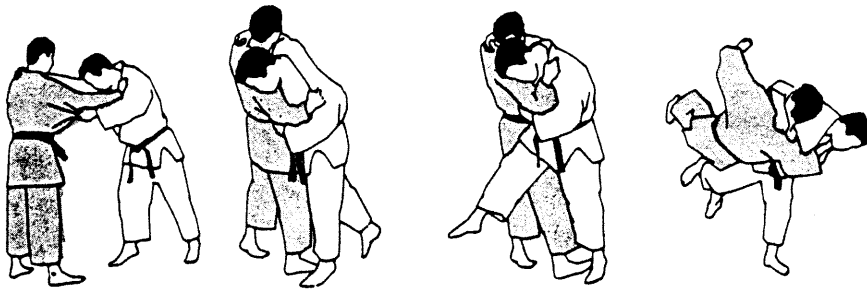
* Kin-Geri : mae geri gedan.

* Fumikomi : neerwaartse verpletterende stamp.

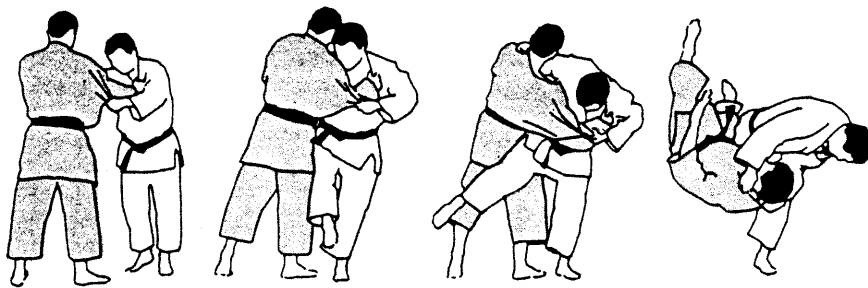
* Fumikeri : neerwaartse verpletterende stamp bij gevallen tegenstander.

6. Werptechnieken (Nage-Waza).

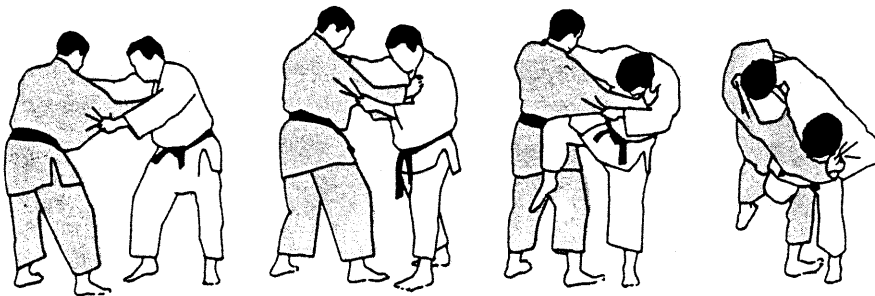
* O-Soto-Gari : grote buitenwaartse maaiworp.



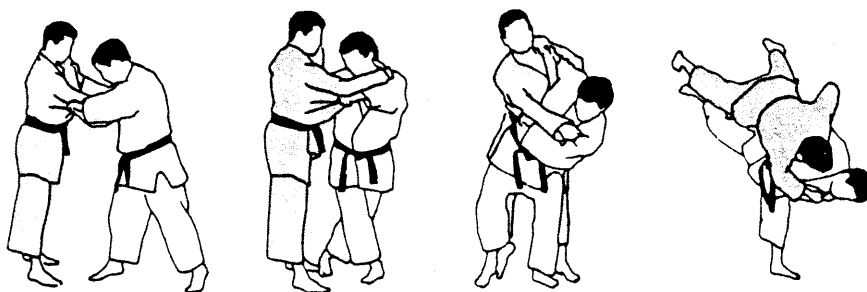
* O-Soto-Guruma : grote buitenwaartse rad.



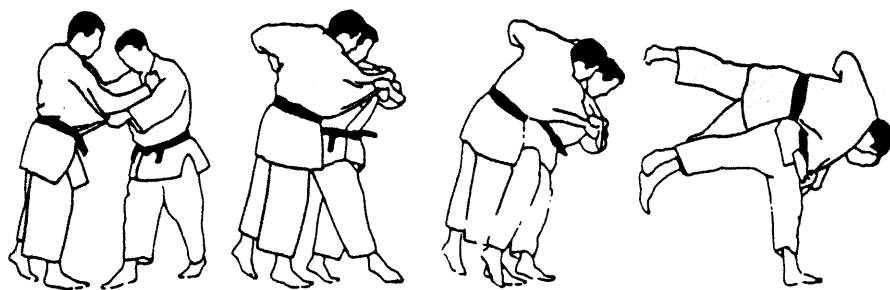
* O-Soto-Otoshi : grote buitenwaartse worp.



* Hane-Goshi : wiegende heupworp (been binnenkant).



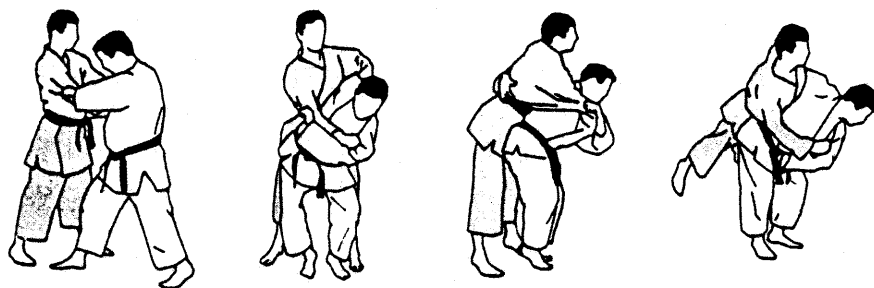
* Harai-Goshi : vegende heupworp (been buitenkant).



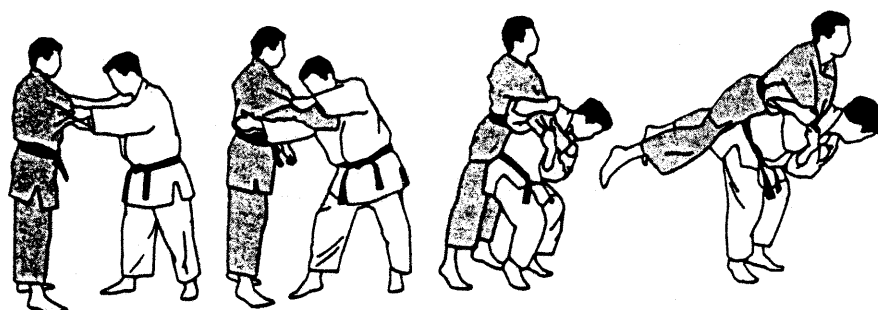
* Koshi-Guruma : kopworp.



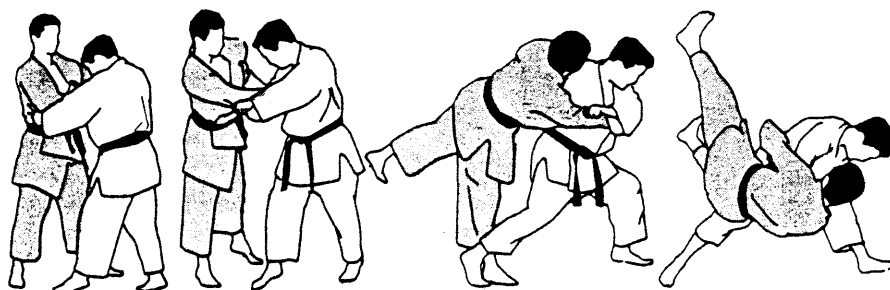
* O-Goshi : heupworp.



* Ippon-Seoi-Nage : schouderworp.



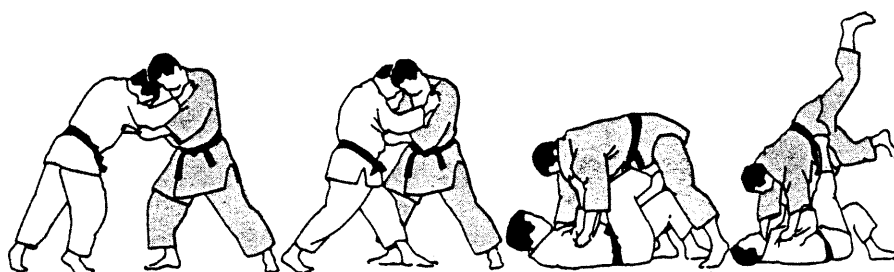
* Tai-Otoshi : worp door middel van been te strekken.



Offerworpen (Sutemi Waza)

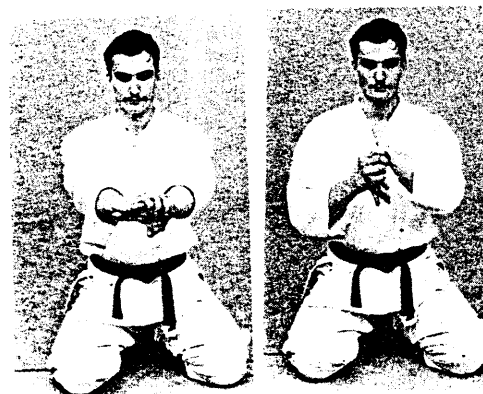
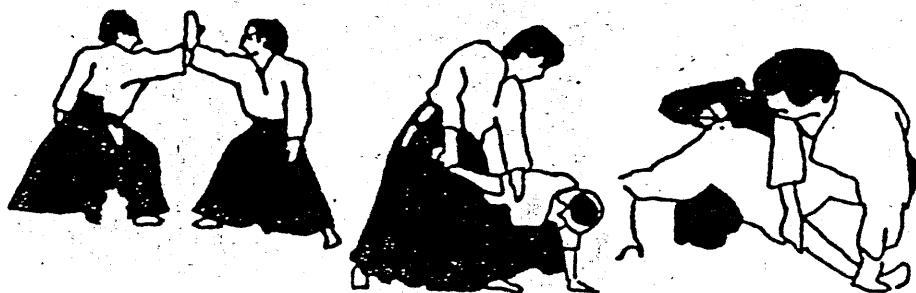
* Kani-Basami : vliegende schaar.

* Tomoe-Nage : werpen in cirkel.

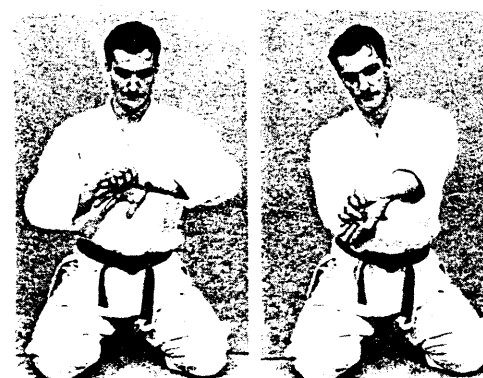


7. Klemtechnieken aikido.

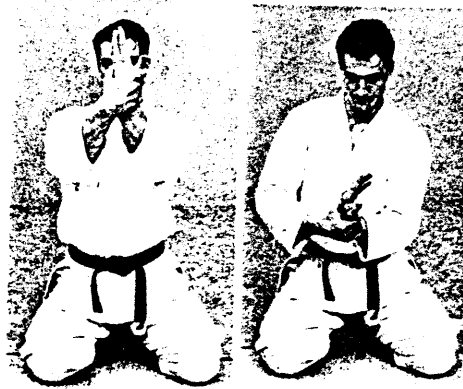
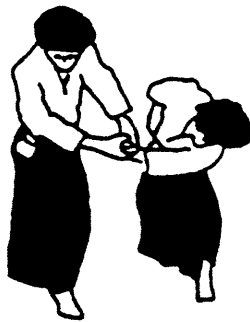
* ikkyo:



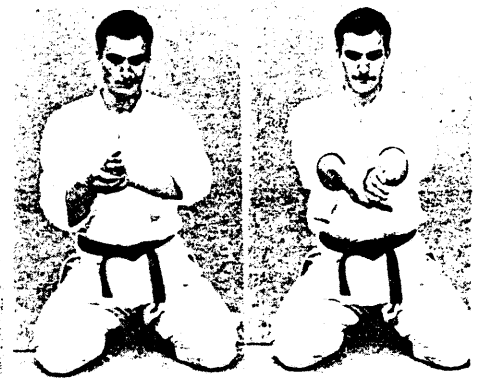
*Sankyo:



Kote gaeshi:



nikyo:



8. Groeten.

- * Ritsu-Rei : staande groet.
- * Za-Rei : geknielde groet.
- * Za-Zen : meditatiezit.

9. Algemene termen.

- * Kumite : gevecht.
- * Kwai : gemeenschap.
- * Kyu : klas, graad.
- * Yiyu-Kumite : vrij gevecht.
- * Mokso : begin van de meditatie.
- * Mokso-Yame : einde van de meditatie.
- * Hadjime : beginnen.
- * Mate of Yame : stoppen.
- * Sore-Made : eind van de les.
- * Makiwara : stootpaal.
- * Sunatawara : zandzak.
- * Kara-te : weg van de hand.
- * Tai-Jutsu : techniek van het lichaam
- * Ju-Jutsu : zachte techniek
- * Arigato Gozaimas : dank u.
- * Bassai-Dai : kata.
- * Dan : graad.

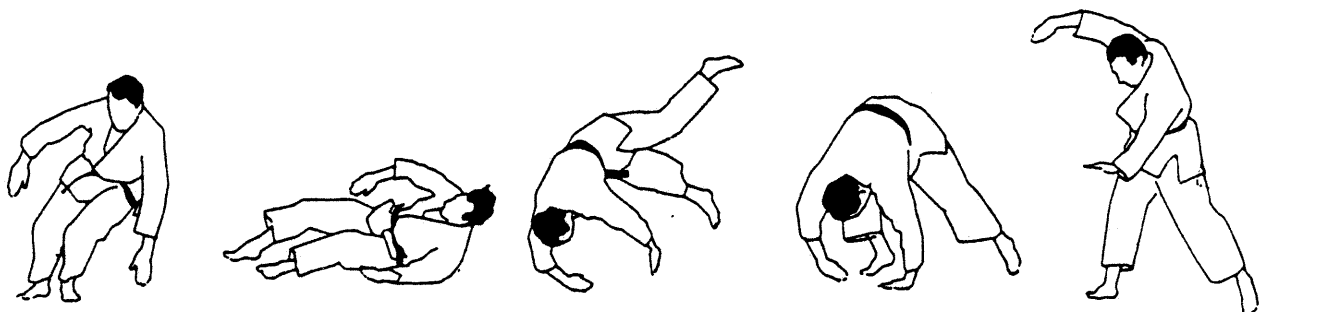
* Dojo	: oefenzaal.
* Tatamie	: mat.
* Fusensho	: winnaar door forfait.
* Gi	: vest of uniform.
* Hantei	: oordeel.
* Hansoku	: verlies door overtreding van de regels.
* Hidari	: links.
* Migi	: rechts.
* Hikiwake	: gelijk.
* Jikan	: tijd.
* Randori	: vrij oefenen.
* Ura	: tegengesteld.
* ushiro	: van achteren.
* yoko	: zijwaarts.
* mae	: voorwaarts.
* Gyaku	: omgekeerd
* Tai-Sabaki	: draaiende beweging van het lichaam.
* Ryu	: school, methode.
* Tsuki	: slag , stoot.
* Sensei	: leraar
* Sempei	: hulp leraar.
* Shobu	: gevecht.
* hajime	: begin
* Hara	: buik.

10. Tellen

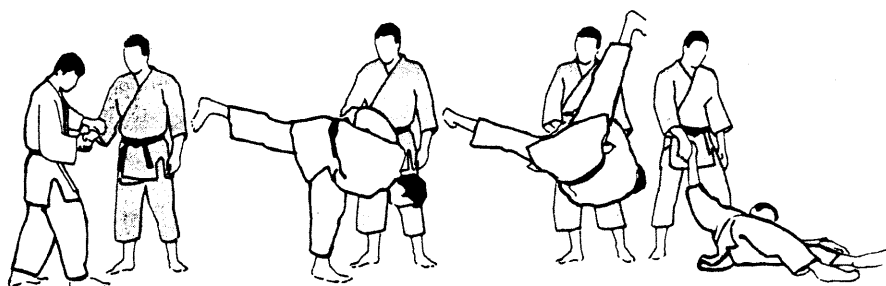
één	: ichi.	zes	: roku.
twee	: ni.	zeven	: shishi.
drie	: san.	acht	: hachi.
vier	: shi.	negen	: ku.
vijf	: go.	tien	: ju.

11. Oefenen valtechniek.

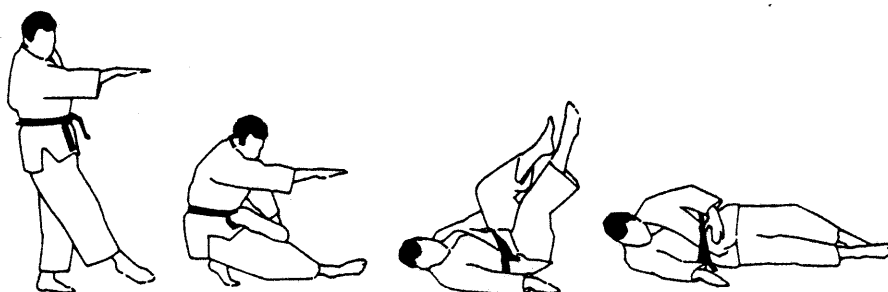
voorwaartse koprol met eindfase zenkutsu-dachi.



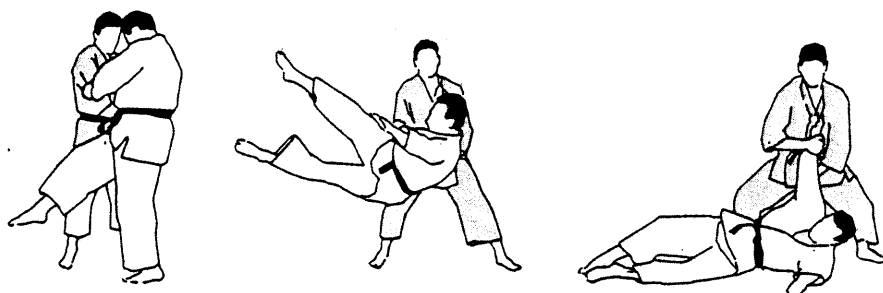
oefenvorm voorwaartse koprol.



val 6



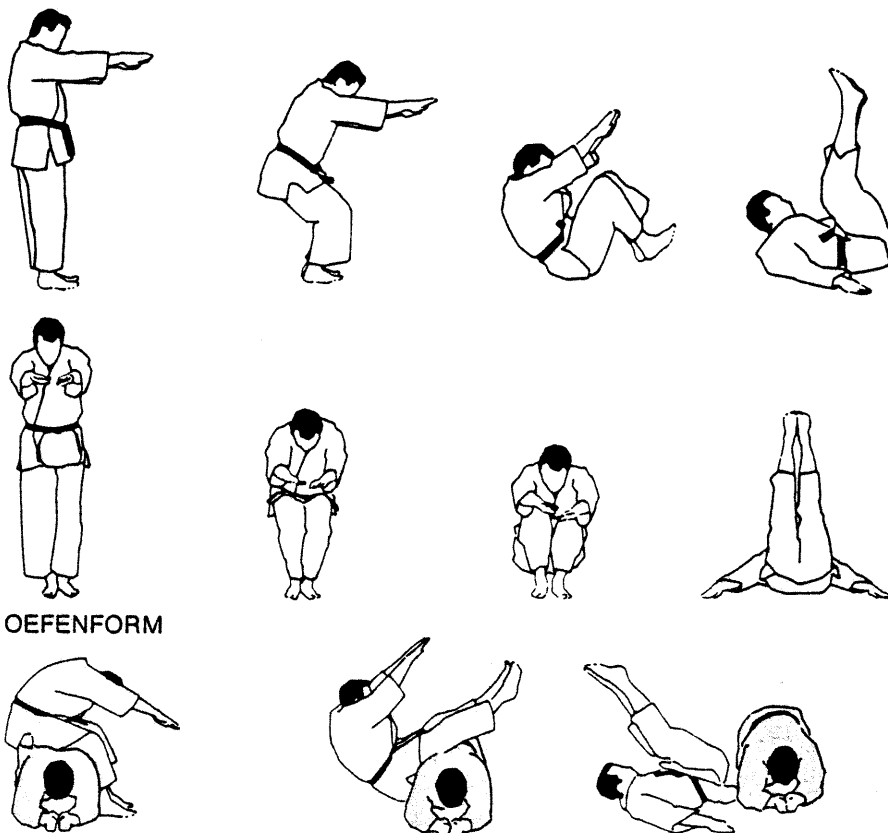
oefenvormen val 3 en 6



OEFENVORM

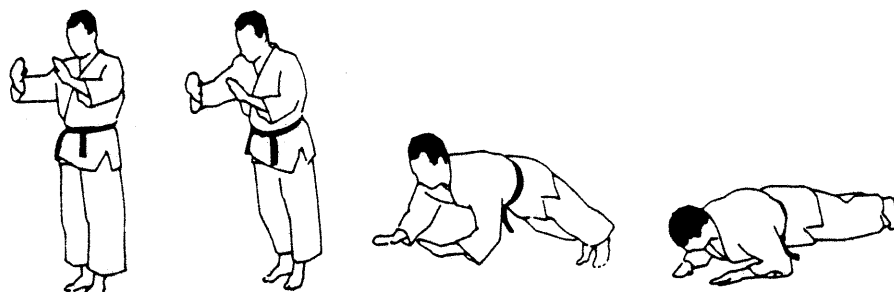


oefenvorm val 4



OEFENFORM

oefenvorm val 5





TAI SABAKI double enchainé aller et retour

