

# A

**-age-** 上げ/上 (1)uppåt (2)upplyftande

**ageru** 上げる verb lyfta upp

**age-uke** 上げ受け uppåt blockering

**ago** 顎 haka, av haka, mot haka

**ago-uchi** 顎打ち slag mot haka

**agura** 胡座 benen i kors

**agura o kaku** 胡座をかく verb sitta benen i kors

**-ai-** -相- (1)mot/med varandra (2)båda (3)tillsammans (4)ömsesidig

**ai-hanmi** 相半身

(1)att båda personer står mot varandra i *hanmi*-ställning och har samma sida framåt; båda har högra foten fram eller tvärtom (2)vänstersida mot vänstersida eller högersida mot högersida

**ai-hanmi-katate-dori** 相半身片手取り

grepp i motsvarande handled; t.ex. grepp om motståndarens högra hand med din högra hand eller tvärtom, äv: *kôsa-dori*, jfr: *gyaku-hanmi-katate-dori*

**aiki** 合気

"att förena eller synkronisera rytm/själ"; att styra och utnyttja kraft genom att känna och förena din och andras styrka och kraftflöde/riktning (*nagare*)

**aikibattô** 合気抜刀 svärdsövningar inom aikido

**aikibujutsu** 合気武術 aikido och *aikijûjutsu*

**aiki-jô** 合気杖 (1)stavträning i aikido (2)stav

**aikijûjutsu** 合気柔術 en äldre form av *aikibujutsu* som fokuserar på teknik

**Aiki-kai** 合気会 aikido-organisation som grundad av Morihei Ueshiba

**aiki-ken** 合気剣 svärdsträning i aikido

**aiki-nage** 合気投げ "aiki-kast", kast som utnyttjar och styr motståndarens kraft

**aiki-otoshi** 合気落とし kastteknik som involverar upplyftande av motståndares ben

**aikuchi** 合気口 ett kort svärd utan parerplåt

**aisatsu** 挨拶 hälsning

**aite** 相手 (1)motståndare (2)partner

**aiuchi** 相打ち att slå varandra samtidigt

**aka** 赤 röd

**akken** 握拳 knuten hand

**amado** 雨戸 "regndörr, fönsterlucka"; *kyûsho* vid nacken, äv: *uto/matsukaze*

**yoko-wakare** 横分

"åt sidan och skilja sig"; en kastteknik där man lägger sig åt sidan och kastar motståndaren

**yon** 四 fyra, äv: *shi*

**yon-hon** 四本 (1)fyra styck (2)fyra gånger (3)fyra poänger

**yon-hon-me** 四本目 (1)på fjärde gången (2) på fjärde stycket

**yon-kyô** 四教 "den fjärde grepptekniken", äv: *yonkajô*

**yon-kyô** -四教

*tekubi-osae* (handled tryckning/vridning) *waza* som avslutas med att motståndaren ligger ansiktet ner på golvet, äv: *yonkajô/dai-yonkyô*

**yô-no-te** 陽の手

"solsidans hand"; (1)den offensiva handen (2)hand med handflatan uppåt, jfr: *in-no-te*

**-yori-** 攪り vridande/snurrande

**-yori-** 寄り (1)att flytta/placera närmare (2)närmare

**yori-ashi** 寄り足 att flytta ena foten närmare den andra foten i rörelseriktning

**yori-nuki** 寄抜 *nuki-waza* mot attackerande hand(händer)

**yoroi** 鎧 rustning

**yoroi-kumiuchi** 鎧組打 teknik som utförs av parter iförda full rustning

**-yose-** 寄せ att flytta/placera närmare varandra

**yose-ashi** 寄せ足

(1)att flytta ena foten närmare den andra foten (2)att flytta ena foten närmare den andra foten i rörelseriktning

**Yoshi.** よし。Det är bra. Du kan börja igen.

**Yoroshiku onegaishimasu.** よろしくお願いします。

"Jag ber dig..."; en hälsningsfras som betyder "Tack på förhand. Jag uppskattar att du hjälper/tränar mig eller tränar med mig." äv: *Onegai shimasu.*

**yotsuya** 四つ矢 "fyra pilar"; två *haya* och två *otoya*, skytte med fyra pilar

**yû** 揖 lätt bugning, överkroppen böjs ca 10 cm

**yubi** 指 finger

**yubi-basami** 指鋏

"fingersax"; knytnäve med tummen och pekfinger som formar en krok, äv: *kokô*

**yubi-tori** 指捕り "finger grepp" (1)fingerlåsning/vridning (2)låsningsteknik på tummen

**yûdan-sha** 有段者 person med *dan*-grad

**yudaoshi** 弓倒し sänkning av bågen efter *Zanshin*

**yugaeri** 弓返り att bågen roterar (oavsiktligt) vid *hanare*

**yugaeshi** 弓返し att rotera bågen (avsiktligt) vid *hanare*  
**yugake** 弓懸け skjuthandske för bågskytte, äv: *kake*  
**Yugamae** 弓構え ”grepp om bågen”, Förberedelse - steg 3 i *Shahô Hassetsu*  
**yuhazu** 弓筈 bågens ändar, *motohazu* och *urahazu*  
**yukichigai** 行違 ”passera varandra”, sjätte *waza* i *Okuden-tachiwaza*  
**yukizure** 行連 ”gå tillsammans”, första *waza* i *Okuden-tachiwaza*  
**yukkuri** ゆっくり adv. långsamt, jfr: *hayaku*  
**yûkô** 有効 (1) giltig (2) underpoäng som hänvisas vid oavgjort resultat  
**yumi** 弓 båg  
**yumibukuro** 弓袋 bågfodral  
**yumimaki** 弓巻き tygremsa för båg  
**yumitate** 弓立て bågställ  
**yunde** 引手 ”draghand”; vänster hand, bågens hand, äv: *oshite*  
**yurumi** 緩み avslappning, glapp, lös  
**yûsei-gachi** 優勢勝 matchvinst genom arbetsseger, attityd, eller teknikkvalitet

## Z

**za-hô** 座法 sätt att sitta  
**za-hô-kokyûhō** 座法呼吸法  
sittande teknik som tränar andnings kraft; teknik mot motståndarns grepp om båda händerna, äv: *suwari-waza-kokyûhō*  
**zanshin** 残身  
”själen stannar kvar”; en hederlig, vaksam eller skräckinjagande attityd/kroppsställning vid avslutning av rörelse/teknik/aktion  
**Zanshin** 残心 Fullföljning - steg 8 i *Shahô Hassetsu*  
**zarei** 座礼 sittande bugning  
**zasha** 座射 sittande (under förberedelsen) skytte  
**zazen** 座禅 meditationsövning enligt zenbuddhism  
**Zegoku ittō** 是極一刀  
attack med det perfekta hugget genom att ha genomskådat motståndarens intention/sinnesrörelse  
**zekken** ゼッケン  
namn/nummerlapp som används för idrottare vid tävling, troligen från tyskordet ”*decken* eller *zeichen*”