

友和会

YUWAKAI
SYLLABUS EXAMENEISEN



2009

友和会

YUWAKAI SYLLABUS EXAMENEISEN

Inhoudsopgave

YUWAKAI EXAMENEISEN

6 ^e KYU.....	3
5 ^e KYU.....	4
4 ^e KYU.....	5-6
3 ^e KYU.....	7-8
2 ^e KYU.....	9-10
1 ^e KYU.....	11
1 ^e DAN.....	12

JAPANSE WOORDENLIJST.....	13-18
---------------------------	-------



友和会

YUWAKAI EXAMENEISEN 6^e KYU



STAND	AANVAL	TECHNIEK	VERKLARING
UKEMI (valbreken)			
TACHIWAZA & SUWARIWAZA (staand & zittend)	SOLO	MAE-UKEMI-CHOKUTO YOKO-UKEMI-CHOKUTO USHIRO-UKEMI-CHOKUTO MAE-UKEMI-KAITEN YOKO-UKEMI-KAITEN USHIRO-UKEMI-KAITEN	voorwaarts vallen (afslaan) zijwaarts vallen (afslaan) achterwaarts vallen (afslaan) voorwaarts rollen zijwaarts rollen achterwaarts rollen
STANDEN EN TAISABAKI'S (verplaatsingen)			
TACHIWAZA (staand)	SOLO	KAMAAI HIDARI HANMI GAMAE KAMAAI MIGI HANMI GAMAE TAISABAKI IRIMI TAISABAKI TENKAN TAISABAKI TENKAI TAISABAKI KAITEN TAISABAKI IRIMI-TENKAN	basishouding linkervoet voor basishouding rechtervoet voor lichaamsverplaatsing (ingaan) idem (uitdraaien, stappen) idem (draai uit, zonder stap) idem (stap in, draai om) idem (ingaan, uitdraaien)
ALGEMENE OEFENINGEN			
TACHIWAZA	SOLO	TORIFUNE, FURITAMA	roeioefening, pols losschudden
TACHIWAZA	KATATEDORI AIHANMI (polsgreep in gelijke stand)	IKKYO-UNDO	ikkyo oefening
TACHIWAZA	RYOTE-DORI RYOTE-MOCHI	HAISHIN-UNDO	brug oefening
SUWARIWAZA	(2 handen 2 polsen grijpen)	KOKYU-HO	ademhalingskracht oefening
SUWARIWAZA	SOLO	SHIKKO	knielopen (vooruit & achteruit)
BASISTECHNIEKEN			
TACHIWAZA	KATATEDORI GYAKUHANMI (polsgreep in spiegelstand)	TAISABAKI IRIMI TAISABAKI TENKAN IKKYO (OMOTE – URA) SHIHONAGE (OMOTO – URA)	ingaan met partner uitdraaien met partner 1 ^e vorm, armpin 4 hoekenworp
TACHIWAZA & SUWARIWAZA	KATATEDORI AIHANMI (polsgreep in gelijke stand)	IKKYO (OMOTE – URA) IRIMINAGE (OMOTE – URA)	1 ^e vorm, armpin ingående worp (hand in nek)
TACHIWAZA & SUWARIWAZA	SHOMEN-UCHI (slag van bovenaf naar het hoofd)	IKKYO (OMOTE – URA) IRIMINAGE (OMOTE – URA)	1 ^e vorm, armpin ingående worp (hand in nek)



友和会

YUWAKAI EXAMENEISEN 5^e KYU



STAND	AANVAL	TECHNIEK	VERKLARING
ALLE EXAMENEISEN VAN 6^e KYU PLUS:			
ALGEMENE OEFENINGEN			
TACHIWAZA	KATATEDORI RYOTE-MOCHI (MOROTE-DORI) (2 handen 1 pols grijpen)	KOKYUROKYU-YOSEI-HO (URA – SOKUMEN)	ademhalingskrachtoefening
BASIS TECHNIEKEN			
TACHIWAZA	KATATEDORI GYAKUHANMI (polsgreep in spiegelstand)	TAISABAKI UCHIKAITEN TAISABAKI UCHIIRIMI NIKYO (OMOTE – URA) UCHIKAITEN-KOKYU NAGE UCHIKAITEN-NAGE SOTOKAITEN-NAGE	binnendoor ingaan voorlangs ingaan 2 ^e vorm, pols indraaiing raddraai ademhalingsworp raddraai worp binnen langs raddraai worp buiten langs
TACHIWAZA	KATATEDORI AIHANMI (polsgreep in gelijke stand)	NIKYO (OMOTE – URA) KOTEGAESHI (OMOTE – URA) SHIHONAGE (OMOTE – URA)	2 ^e vorm, pols indraaiing pols uitdraai worp 4 hoekenworp
TACHIWAZA & SUWARIWAZA	SHOMEN-UCHI (slag van bovenaf naar het hoofd)	NIKYO (OMOTE – URA)	2 ^e vorm, pols indraaiing
TACHIWAZA	YOKOMEN-UCHI (zijwaartse slag naar het hoofd)	IKKYO (OMOTE – URA) NIKYO (OMOTE – URA) SHIHONAGE (OMOTE – URA)	1 ^e vorm, armpin 2 ^e vorm, pols indraaiing 4 hoekenworp
TACHIWAZA & SUWARIWAZA	KATA-DORI (schouder pakken) MUNE-DORI (revers vastpakken) SODE-DORI (mouw vastpakken)	IKKYO (OMOTE – URA) NIKYO (OMOTE – URA)	1 ^e vorm, armpin 2 ^e vorm, pols indraaiing
TACHIWAZA	RYOTE-DORI RYOTE-MOCHI (2 handen 2 polsen grijpen)	TAISABAKI (diverse vormen) IKKYO (OMOTE – URA) NIKYO (OMOTE – URA)	1 ^e vorm, armpin 2 ^e vorm, pols indraaiing



友和会

YUWAKAI EXAMENEISEN 4^e KYU



STAND	AANVAL	TECHNIEK	VERKLARING
-------	--------	----------	------------

ALLE EXAMENEISEN VAN 5^e KYU PLUS:

STANDEN EN TAISABAKI'S (verplaatsingen)			
TACHIWAZA	YOKOMEN-UCHI SHOMEN-UCHI TSUKI (stap stoot)	TAISABAKI IRIMI, TENKAN “ “ IRIMI, TENKAN, UCHIIIRIMI “ “ IRIMI, TENKAN, UCHIIIRIMI	

BASIS TECHNIEKEN			
TACHIWAZA	KATATEDORI GYAKUHANMI	SANKYO (OMOTE – URA) YONKYO (OMOTE – URA) IRIMINAGE (OMOTE – URA) KOTEGAESHI (OMOTE – URA) TENCHINAGE SUMIOTOSHI	3 ^e vorm, polsverdraaiing 4 ^e vorm, pols “pin down” ingaande worp pols uitdraai worp hemel – aarde worp hoekworp
TACHIWAZA	KATATEDORI AIHANMI	SANKYO (OMOTE – URA) YONKYO (OMOTE – URA) SOTOKAITEN-NAGE SUMIOTOSHI	3 ^e vorm, polsverdraaiing 4 ^e vorm, pols “pin down” raddraai worp buiten langs hoekworp
TACHIWAZA & SUWARIWAZA	KATA, MUNE en SODE-DORI	SANKYO (OMOTE – URA) YONKYO (OMOTE – URA)	3 ^e vorm, polsverdraaiing 4 ^e vorm, pols “pin down”
TACHIWAZA & SUWARIWAZA	SHOMEN-UCHI	SANKYO (OMOTE – URA) YONKYO (OMOTE – URA) KOTEGAESHI (OMOTE – URA) UCHIKAITEN-SANKYO	3 ^e vorm, polsverdraaiing 4 ^e vorm, pols “pin down” pols uitdraai worp binnen langs, polsverdraaiing
TACHIWAZA & SUWARIWAZA	YOKOMEN-UCHI	IKKYO (OMOTE – URA) NIKYO (OMOTE – URA) SANKYO (OMOTE – URA) YONKYO (OMOTE – URA) UDEKIMENAGE (JUJI-NAGE)	1 ^e vorm, armpin 2 ^e vorm, pols indraaiing 3 ^e vorm, polsverdraaiing 4 ^e vorm, pols “pin down” elleboogklem worp “tien worp”
TACHIWAZA	JODAN TSUKI (stap stoot, hoofd) CHUDAN TSUKI (stap stoot, middenrif) GEDAN TSUKI (stap stoot, neerwaarts)	IRIMINAGE (OMOTE – URA) KOTEGAESHI (OMOTE – URA) SUMIOTOSHI UCHIKAITEN-SANKYO	ingaande worp (hand in nek) pols uitdraai worp hoekworp binnen langs, polsverdraaiing
TACHIWAZA	RYOTE-DORI RYOTE-MOCHI	SANKYO (OMOTE – URA) YONKYO (OMOTE – URA) ROKYO (UDEHISHIGE) SHIHONAGE (OMOTE – URA) TENCHINAGE KOKYUNAGE	3 ^e vorm, polsverdraaiing 4 ^e vorm, pols “pin down” 6 ^e vorm, elleboogklem 4 hoekenworp hemel – aarde worp ademhalingsworp



友和会

YUWAKAI EXAMENEISEN

4^e KYU



STAND	AANVAL	TECHNIEK	VERKLARING
TACHIWAZA	KATATEDORI RYOTE-MOCHI (MOROTE-DORI) (2 handen 1 pols grijpen)	SHIHONAGE (OMOTE – URA) UDEKIMENAGE (JUJI-NAGE) KOKYUNAGE	4 hoekenworp elleboogklem worp “tien worp” ademhalingsworp



友和会

YUWAKAI EXAMENEISEN 3^e KYU



STAND	AANVAL	TECHNIEK	VERKLARING
ALLE EXAMENEISEN VAN 4^e KYU PLUS:			
BASIS TECHNIEKEN			
TACHIWAZA	KATATEDORI GYAKUHANMI	JYUWAZA KOKYUNAGE, IRIMI KOKYUNAGE, TENKAN KOKYUNAGE, UCHIKAITEN KOKYUNAGE, SOKUMEN	vrije techniek ademhalingsworp, ingaan idem, uitdraaien idem, binnendoor idem, zijlings ingaan
HANMIHANDACHI- WAZA (uke staat, tori zit)	KATATEDORI GYAKUHANMI	IKKYO (OMOTE – URA) NIKYO (OMOTE – URA) SANKYO (OMOTE – URA) YONKYO (OMOTE – URA) IRIMINAGE (OMOTE – URA) KOTEGAESHI (OMOTE – URA) SHIHONAGE (OMOTE – URA)	1 ^e vorm, armpin 2 ^e vorm, pols indraaiing 3 ^e vorm, polsverdraaiing 4 ^e vorm, pols “pin down” ingaande worp pols uitdraai worp 4 hoekenworp
TACHIWAZA	KATADORI MENUCHI (schouder pakken, slag van boven)	IKKYO (OMOTE – URA) NIKYO (OMOTE – URA) SANKYO (OMOTE – URA) YONKYO (OMOTE – URA) IRIMINAGE (OMOTE – URA) KOTEGAESHI (OMOTE – URA) SHIHONAGE (OMOTE – URA) KOKYUNAGE	1 ^e vorm, armpin 2 ^e vorm, pols indraaiing 3 ^e vorm, polsverdraaiing 4 ^e vorm, pols “pin down” ingaande worp pols uitdraai worp 4 hoekenworp ademhalingsworp
TACHIWAZA	SHOMEN-UCHI	GOKYO (OMOTE – URA) SHIHONAGE (OMOTE – URA) KAITENNAGE (UCHI – SOTO) SUMIOTOSHI	5 ^e vorm, tegen mes 4 hoekenworp raddraai worp hoekworp
SUWARIWAZA	SHOMEN-UCHI	GOKYO (OMOTE – URA) SOTO KAITENNAGE	5 ^e vorm, tegen mes raddraai worp, buiten langs
TACHIWAZA	YOKOMEN-UCHI	GOKYO (OMOTE – URA) IRIMINAGE (OMOTE – URA) KOTEGAESHI (OMOTE – URA)	5 ^e vorm, tegen mes ingaande worp pols uitdraai worp
SUWARIWAZA	YOKOMEN-UCHI	GOKYO (OMOTE – URA)	5 ^e vorm, tegen mes
TACHIWAZA	TSUKI	IKKYO (OMOTE – URA) NIKYO (OMOTE – URA) SANKYO (OMOTE – URA) YONKYO (OMOTE – URA) GOKYO (OMOTE – URA) ROKYO (UDEHISHIGE) KAITENNAGE (UCHI – SOTO)	1 ^e vorm, armpin 2 ^e vorm, pols indraaiing 3 ^e vorm, polsverdraaiing 4 ^e vorm, pols “pin down” 5 ^e vorm, tegen mes 6 ^e vorm, elleboogklem raddraai worp



友和会

YUWAKAI EXAMENEISEN 3^e KYU



STAND	AANVAL	TECHNIEK	VERKLARING
TACHIWAZA	RYOTE-DORI RYOTE-MOCHI	IRIMINAGE (OMOTE – URA) KOTEGAESHI (OMOTE – URA)	ingaand worp pols uitdraai worp
TACHIWAZA	KATATEDORI RYOTE-MOCHI (MOROTE-DORI) (2 handen 1 pols grijpen)	IKKYO (OMOTE – URA) NIKYO (OMOTE – URA) SANKYO (OMOTE – URA) YONKYO (OMOTE – URA) KOTEGAESHI (OMOTE – URA) KAITENNAGE (UCHI – SOTO)	1 ^e vorm, armpin 2 ^e vorm, pols indraaiing 3 ^e vorm, polsverdraaiing 4 ^e vorm, pols “pin down” pols uitdraai worp raddraai worp
TACHIWAZA	KATATEDORI USHIRO MUNEDAKISHIME (achterlangs arm en revers vastpakken - verwuring)	SHIHONAGE (OMOTE – URA) KOTEGAESHI (OMOTE – URA)	4 hoekenworp pols uitdraai worp



友和会

YUWAKAI EXAMENEISEN 2^e KYU



STAND	AANVAL	TECHNIEK	VERKLARING
ALLE EXAMENEISEN VAN 3^e KYU PLUS:			
BASIS TECHNIEKEN			
TACHIWAZA	KATATEDORI GYAKUHANMI	JIYUWAZA KOSHINAGE UDEGARAMENAGE	vrije techniek heupworp armkruis worp
TACHIWAZA	KATATEDORI AIHANMI	JIYUWAZA KOSHINAGE UDEGARAMINAGE	vrije techniek heupworp armkruis worp
SUWARIWAZA	KATADORI MENUCHI	KOTEGAESHI	pols uitdraai worp
HANMIHANDACHI- WAZA	SHOMEN-UCHI	IKKYO (OMOTE – URA) NIKYO (OMOTE – URA) SANKYO (OMOTE – URA) YONKYO (OMOTE – URA) IRIMINAGE (OMOTE – URA) KOTEGAESHI (OMOTE – URA) SUMIOTOSHI	1 ^e vorm, armpin 2 ^e vorm, pols indraaiing 3 ^e vorm, polsverdraaiing 4 ^e vorm, pols “pin down” ingaande worp pols uitdraai worp hoekworp
HANMIHANDACHI- WAZA	YOKOMEN-UCHI	SHIHONAGE (OMOTE – URA) KOTEGAESHI (OMOTE – URA) UCHIKAITEN-NAGE UCHIKAITEN-KATA-KATAME	4 hoekenworp pols uitdraai worp raddraai worp binnen langs raddraai, schouderpin
SUWARIWAZA	TSUKI	IKKYO (OMOTE – URA) NIKYO (OMOTE – URA) SANKYO (OMOTE – URA) YONKYO (OMOTE – URA) GOKYO (OMOTE – URA) ROKYO (UDEHISHIGE) IRIMINAGE (OMOTE – URA) KOTEGAESHI (OMOTE – URA) SOTOKAITEN-NAGE	1 ^e vorm, armpin 2 ^e vorm, pols indraaiing 3 ^e vorm, polsverdraaiing 4 ^e vorm, pols “pin down” 5 ^e vorm, tegen mes 6 ^e vorm, elleboogklem ingaande worp pols uitdraai worp raddraai worp buiten langs
TACHIWAZA	RYOTE-DORI RYOTE MOCHI	JIYUWAZA	vrije techniek
TACHIWAZA HANMIHANDACHI- WAZA	KATATEDORI RYOTE-MOCHI (MOROTE-DORI)	JIYUWAZA SHIHONAGE (OMOTE – URA)	vrije techniek 4 hoekenworp (opstaan bij ingaan)



友和会

YUWAKAI EXAMENEISEN 2^e KYU



STAND	AANVAL	TECHNIEK	VERKLARING
TACHIWAZA	USHIRO- RYOKATATEDORI (achterlangs beide polsen pakken)	IKKYO (OMOTE – URA) NIKYO (OMOTE – URA) SANKYO (OMOTE – URA) YONKYO (OMOTE – URA) SHIHONAGE (OMOTE – URA)	1 ^e vorm, armpin 2 ^e vorm, pols indraaiing 3 ^e vorm, polsverdraaiing 4 ^e vorm, pols “pin down” 4 hoekenworp
	USHIRO- RYOKATADORI (achterlangs beide schouders pakken)	KOTEGAESHI (OMOTE – URA) UDEGERAMINAGE KOKYUNAGE	pols uitdraai worp armkruis worp ademhalingsworp
	KATATEDORI USHIRO MUNEDAKISHIME (achterlangs arm en revers vastpakken - verwuring)		



友和会

YUWAKAI EXAMENEISEN 1^e KYU



STAND	AANVAL	TECHNIEK	VERKLARING
ALLE EXAMENEISEN VAN 2^e KYU PLUS:			
BASIS TECHNIEKEN			
TACHIWAZA	alle aanvalsvormen	KOSHINAGE JIYU	verschillende heupworpen
TACHIWAZA SUWARIWAZA HANMIHANDACHI- WAZA	alle aanvalsvormen	JIYUWAZA	vrije techniek
TACHIWAZA	KATA-DORI (schouder pakken) MUNE-DORI (revers vastpakken) SODE-DORI (mouw vastpakken) MEN-TSUKI (stoot naar gezicht)	IKKYO (OMOTE – URA) NIKYO (OMOTE – URA) SANKYO (OMOTE – URA) YONKYO (OMOTE – URA) KOSHINAGE IRIMINAGE (OMOTE – URA) KOTEGAESHI (OMOTE – UR)	1 ^e vorm, armpin 2 ^e vorm, pols indraaiing 3 ^e vorm, polsverdraaiing 4 ^e vorm, pols “pin down” heupworp ingaande worp pols uitdraai worp
TACHIWAZA	SHOMEN-UCHI UCHI-IRIMI-TENKAN (als IKKYO, onder de arm door en TENKAN)	KOKYUNAGE SHIHONAGE (OMOTE – URA) UDEGERAMINAGE	Ademhalingsworp 4 hoekenworp armkruis worp
HANMIHANDACHI- WAZA	USHIRO- RYOKATADORI	SHIHONAGE (OMOTE – URA) KOTEGAESHI (OMOTE – URA) UCHIKAITEN-NAGE UCHIKAITEN-KATA-KATAME	4 hoekenworp pols uitdraai worp raddraai worp binnen langs raddraai, schouderpin
SUWARIWAZA	TSUKI	IKKYO (OMOTE – URA) NIKYO (OMOTE – URA) SANKYO (OMOTE – URA) YONKYO (OMOTE – URA) KOTEGAESHI (OMOTE – URA) KAITENNAGE	1 ^e vorm, armpin 2 ^e vorm, pols indraaiing 3 ^e vorm, polsverdraaiing 4 ^e vorm, pols “pin down” pols uitdraai worp raddraai worp



友和会

YUWAKAI EXAMENEISEN 1^e DAN



STAND	AANVAL	TECHNIEK	VERKLARING
ALLE EXAMENEISEN VAN 1^e KYU PLUS:			
BASIS TECHNIEKEN			
TACHIWAZA	alle aanvalsvormen	KOSHINAGE JIYU	verschillende heupworpen
TACHIWAZA SUWARIWAZA HANMIHANDACHI- WAZA	alle aanvalsvormen	JIYUWAZA	vrije techniek
TACHIWAZA	TANTO-DORI	JIYUWAZA	tegen mesaanval
TACHIWAZA	FUTARI-GAKE FUTARI-DORI	JIYUWAZA JIYUWAZA	2 aanvallers 2 aanvallers grijpen de polsen



友和会

JAPANSE WOORDENLIJST



AI: harmonie

KI: energie

DO: de weg

“de weg van harmonie en energie”

Algemeen

DOJO - trainingsruimte

TATAMI – mat

GI, KEIKOGI of DOGI – trainingspak

OBI – band

HAKAMA – broekrok

TORI – uitvoerder

UKE – aanvaller, ‘ontvanger’

WAZA – vorm, techniek

Algemene uitspraken tijdens de les

ONEGAI SHIMASU – ‘wij groeten u beleefd’, aan het begin van de les

DOMO ARIGATO GOZAIMASHITA – ‘bedankt’ of ‘bedankt voor het trainen’, aan het einde van de les

HAI – ja, of ‘ik heb het begrepen’

DOZO – ga je gang

YAME – stoppen

TATE – sta op

SUWATE – ga zitten

MAWATTE – draai

HANTAE – andere kant

MORIKAI – herhaal

AITE KAITE – andere partner

Basisprincipes

SHISEI – houding

MA AI – afstand

ZAN SHIN – aandacht, intentie

KOKYU – ademhalingskracht

KI RYOKU – consistentie van de techniek

KUZUSHI – evenwicht verstoren

KOKORO – letterlijk 'hart', hier: passie voor de kunst

Houding en Positie

KAMAE – lichaamshouding

HANMI – basishouding, 'half persoon'

KAMAE HIDARI HANMI – basishouding linkervoet voor

KAMAE MIGI HANMI – basishouding rechervoet voor

AIHANMI – basishouding gelijke stand (met partner)

GYAKUHANMI – basishouding spiegelbeeldstand (met partner)

SEIZA – zittende houding op de knieën, tenen plat

KIZA – zittende houding op de knieën, tenen in de mat

SONKYO – hurkend

TACHI - staand

SUWARIWAZA – zittende techniek (met partner)

TACHIWAZA – staande techniek (idem)

HANMIHANDACHIWAZA – 'half staand, half zittend', tori zit en uke staat

USHIROWAZA – techniek / aanval van achteren

Lichaamsverplaatsing

TAI SABAKI – lichaamsverplaatsing

TAI SABAKI IRIMI – ingaande of directe beweging

TAI SABAKI TENKAN – uitgaande of indirecte beweging

TAI SABAKI IRIMI TENKAN – instappen en wegdraaien

TAI SABAKI TENKAI – draai uit op hiel of wreef van de voeten, zonder te stappen

TAI SABAKI KAITEN – stap in, en draai uit als tenkai

OMOTE – 'direct', meestal voorlangs

URA – 'indirect', meestal achterlangs

UCHI – binnen langs

SOTO – buiten langs

SOKUMEN – zijwaarts

SHIKKO – knielopen

Rollen en Valbreken

UKEMI – valbreken, rollen, of ontvangen van de techniek (de techniek ondergaan)

KAITEN – ‘rollend’

CHOKUTO – ‘vallend’ of ‘valbreken’, afslaan

MAE UKEMI KAITEN – voorwaarts rollen

MAE UKEMI CHOKUTO – voorwaarts afslaan

USHIRO UKEMI KAITEN – achteruit rollen

USHIRO UKEMI CHOKUTO – achteruit afslaan

YOKO UKEMI KAITEN – zijwaarts rollen

YOKO UKEMI CHOKUTO – zijwaarts afslaan

TOBI UKEMI – vrije val

Grepen

KATATEDORI – vastpakken van pols

AIHANMI KATATEDORI – gelijke pols vastpakken (links links en rechts rechts)

GYAKUHANMI KATATEDORI – spiegelbeeld pols vastpakken (rechts links, links rechts)

RYOTEDORI RYOTEMOCHI – twee handen twee polsen vastpakken

KATATEDORI RYOTEMOCHI of MOROTEDORI – twee handen één pols vastpakken

KATADORI – schouder vastpakken

MUNEDORI – revers vastpakken (van Dogi)

SODEDORI – elleboog vastpakken

ERIDORI – greep met handen bij de nek

USHIRO KATATEDORI – aanval van achteren, handen grijpen de polsen

USHIRO KATADORI – aanval van achteren, handen grijpen de schouders

KATATEDORI USHIRO KUBISHIME – aanval van achteren waarbij één hand de nek verwurgt en de andere een pols vasthoudt

KATATEDORI USHIRO MUNEDAKISHIME – aanval van achteren waarbij één hand de revers en de andere een pols vasthoudt

Aanvallen

SHOMENUCHI – rechte slag naar het hoofd

YOKOMENUCHI – zijwaartse slag naar het hoofd

TSUKI – stap stoot met vuist

JODAN TSUKI – stap stoot hoog (alles boven schouders)

CHUDAN TSUKI – stap stoot midden (middenrif)
GEDAN TSUKI – stap stoot laag (alles onder middenrif)

GERI – trap
MAE GERI – voorwaartse trap
USHIRO GERI – achterwaartse trap
YOKO GERI – zijwaartse trap
MAWASHI GERI – zijwaartse trap, cirkelvormig

ATEMI – ‘stop persoon’, schijnaanval

TANTODORI – aanvallen met mes
TACHIDORI – aanvallen met zwaard
JODORI – aanvallen met stok

Technieken

KATAMEWAZA (greep technieken)

IKKYO – ‘eerste techniek’, elleboog ‘pin-down’
NIKYO – ‘tweede techniek’, polsklem
SANKYO – ‘derde techniek’, polsklem
YONKYO – ‘vierde techniek’, zenuwklem
GOKYO – ‘vijfde techniek’, verdediging tegen mes
ROKYO of HIJI KIME OSAE – ‘zesde techniek’, elleboogklem
KATAKATAME – schouderklem
ERI JIME – verwurging met behulp van pak
HADAKA JIME – ‘naakte’ verwurging

NAGEWAZA (worpen)

KOKYUNAGE – ‘ademhalingsworp’
SHIHONAGE – ‘vier hoeken worp’, geleiding van de elleboog
IRIMINAGE – ‘directe worp’, hand in nek
SUMIOTOSHI – ‘hoekworp’
KIRIOTOSHI – worp recht naar beneden met beide armen
KOTEGAESHI – polsklem, worp
TENSINAGE – ‘hemel-aarde worp’, één hand omhoog, de andere naar beneden
KAITENNAGE – ‘raddraai worp’
UDEKIMENAGE of JUJINAGE - elleboogworp
UDEGERAMINAGE – arm-kruis worp

JUJIGERAMINAGE – armkruis worp waarbij uke's ellebogen gekruist worden
KOSHINAGE - heupworp

JIYUWAZA – vrije toepassing van technieken

KAESHIWAZA – overnametechnieken

KIHON WAZA – basistechnieken

KINONAGARA – 'vloeiende technieken', waarbij TORI één wordt met UKE

OYO WAZA – lichte wijzigingen van KIHON ten behoeve van een betere uitvoering van de techniek (als UKE bijvoorbeeld heel lang of sterk is)

HENKA WAZA – variaties op de basistechnieken (anders dan OYO)

Wapens

TANTO – mes (al dan niet van hout)

BOKEN – houten zwaard

WAKIZASHI of SHOTO – kortzwaard

KATANA, KEN of TACHI – zwaard

IAITO – zwaard, maar dan met aluminium legering (mindere kwaliteit dan katana)

JO en BO – korte respectievelijk lange stok

YARI – speer

NAGINATA – hellebaard

SHURIKEN – werpmessen

YUMI – Japanse boog, meestal gebruikt voor Kyudo

Graden

KYU – graad onder 'DAN'

DAN – graden hoger dan 'KYU', zwarte band

MUDANSHA – 'zonder DAN', alle aikidoka's van 6^e tot en met 1^e kyu

YUDANSHA – 'met DAN', alles aikidoka's vanaf 1^e dan

JEUGD

12^e KYU – witte band

11^e KYU – gele band

10^e KYU – oranje band

9^e KYU – groene band

8^e KYU – blauwe band

7^e KYU – bruine band

VOLWASSENEN

6° KYU – ROKKYU
5° KYU – GOKYU
4° KYU – YONKYU
3° KYU – SANKYU
2° KYU – NIKYU
1° KYU - IKKYU

1° DAN – SHODAN
2° DAN – NIDAN
3° DAN – SANDAN
4° DAN – YONDAN
5° DAN – GODAN
6° DAN – ROKUDAN
7° DAN – SHICHIDAN
8° DAN – HACHIDAN
9° DAN – KUDAN
10° DAN – JUDAN

Japans Tellen

1 – IICHI [Ietsj]	11 – JU IICHI	21 – NI JU ICHI	0 – REI of ZERO
2 – NI [Nie]	12 – JU NI	22 – enz...	1000 – SEN
3 – SAN [San]	13 – JU SAN	30 – SAN JU	
4 – SHI [Sjie], ook wel YON*	14 – JU SHI	40 – YON JU	
5 – GO [Goo]	15 – JU GO	50 – GO JU	
6 – ROKU [Rookoe]	16 – JU ROKU	60 – ROKU JU	
7 – SHICHI [Sjietsjie]	17 – JU SHICHI	70 – NANA JU	
8 – HACHI [Hatsjie]	18 – JU HACHI	80 – HACHI JU	
9 – KU [Koe]	19 – JU KU	90 – KU JU	
10 – JU [Djoe]	20 – NI JU	100 – HYAKU	

*SHI betekent ook 'dood' of 'aarde / onderwereld', wat ongeluk brengt: vandaar dat YON ook gebruikelijk is