

# Japanisch im Deutschen Aikido-Bund

## Passende Übersetzungen und Umschriften

Sven und Ning Cheng

{sven,ning}@aikidoverein-wattenbek.de

## 1 Über die Autoren

Wir beschäftigen uns seit März 2010 gemeinsam – soweit die Freizeit es zulässt sowohl im Selbststudium als auch unter Anleitung einer Japanisch-Lehrerin – mit der japanischen Sprache. Darüber hinaus hat Ning im Juli 2013 erfolgreich den Test für den JLPT N5<sup>1</sup> abgelegt.

## 2 Umschrift

Für die Umschrift der japanischen Schrift in die lateinische Schrift existieren verschiedene Transkriptionssysteme. Die japanische Regierung hat 1952 Empfehlungen für die Umschrift veröffentlicht (Hadamitzky 1995): das kunrei-System wird demnach favorisiert, aber auch das Hepburn-System ist ausdrücklich erlaubt. Im Folgenden wird das Hepburn-System benutzt, da sich auch die momentan im DAB benutzten Umschriften (weitestgehend) an diesem orientieren.

---

<sup>1</sup>einfachste Stufe des Japanese-Language Proficiency Tests

Die (relevanten) Regeln für die Umschrift nach diesem System (Hadamitzky 1995, vgl. S. 12 f.) sollen hier der Vollständigkeit halber einmal aufgeführt werden:

1. Gespannte Laute (*soku-on*) werden durch Doppelkonsonanten wiedergegeben; dabei wird *sh* zu *ssh*, *ch* zu *tch* und *ts* zu *tts*.
2. Lange Vokale werden durch einen Längungsstrich (ˉ) über dem Vokal dargestellt.
3. Satzanfänge und Eigennamen werden groß geschrieben, bei Substantiven ist die Großschreibung freigestellt.
4. Im Japanischen gibt es kein Leerzeichen, die Wortgrenzen sind oft nicht ohne Kenntnis der Sprache zu erkennen. Es werden daher teilweise Bindestriche benutzt, um Worteinheiten zu kennzeichnen.

## 3 Aussprache

Die Aussprache der Konsonanten im Hepburn-System orientiert sich am Engli-

schen (j als dsch wie in *just*, s scharf wie in *surprise*, z weich wie in *zero*), die der Vokale am Italienischen. Die Aussprache der r-Silben (ra, ri, ru, re, ro) dürfte die größte Herausforderung darstellen. Hierbei ist die Position der Zunge entscheidend: wie bei einem l wird die Zunge hinter den Zähnen angesetzt, dann aber wie bei einem d sofort fallengelassen. Im Zweifelsfall ist es jedenfalls sicherer, stattdessen la, li, lu, le, lo zu sagen.

Teilweise treten auch Lautverschiebungen<sup>2</sup> vom stimmlosen zum stimmhaften Konsonanten auf wie bei *tegatana* <sup>てがたな</sup> 手刀, welches sich aus den Worten *te* <sup>て</sup> 手 und *katana* <sup>かたな</sup> 刀 zusammensetzt. Oftmals gibt es hier keine einheitliche Regelung, sodass auch beide Varianten Verwendung finden. Beispielsweise kann *katate-tori* <sup>かたて と</sup> 片手取り auch als *katate-dori* gelesen werden.

## 4 Übersetzung

Die nachfolgende Zusammenstellung orientiert sich vom Aufbau her am Anhang der Prüfungsordnung für Kyū-Grade (POK, S. 5 f.). Die Begriffe werden in japanischer Schrift mit kleinen, die Lesung angegebenden Silben<sup>3</sup> über den Kanji sowie der Umschrift nach obigem System angegeben. Soweit möglich wird eine *wörtliche Übersetzung* angegeben. Oftmals gibt es viele verschiedene, vom Kontext abhängige Möglichkeiten der Übersetzung. Die angegebenen Übersetzungen

<sup>2</sup>rendaku <sup>れんだく</sup> 連濁

<sup>3</sup>furigana <sup>ふりがな</sup> 振り仮名

gen werden daher im Kontext des *budō* betrachtet. Da es im Japanischen in der Regel keinen Pluralmarker gibt, wird bei Benutzung japanischer Begriffe hier ebenfalls darauf verzichtet: der Plural von *tegatana* ist *tegatana*.

Als Wörterbücher (beide online) haben wir das japanisch-deutsche Wörterbuch *Wadoku*<sup>4</sup> und das japanisch-englische Wörterbuch *Jisho*<sup>5</sup> verwendet.

Vorweg eine Anmerkung zu *aiki* <sup>あいき</sup> 合気: hierbei handelt es sich um einen schwer zu übersetzenden Begriff. Das Verb *au* <sup>あ</sup> 合<sup>う</sup> (*zusammenkommen, vereinigen, passen*) und *ki* <sup>き</sup> 気 (teilweise findet auch das alte Zeichen 氣 Gebrauch) zusammen könnten als *die Energie in Einklang bringen* übersetzt werden. Aufgrund der Vielseitigkeit von *aiki* verwenden die unten angegebenen Begriffe daher *aiki* ohne einen Versuch einer Übersetzung.

### 4.1 Allgemeines

<sup>あぐら</sup> agura 胡座

Schneidersitz

<sup>あいきどう</sup> aikidō 合気道

Weg des aiki

<sup>あいきどうか</sup> aikidōka 合気道家

*jmd., der aikidō macht*

<sup>あいき</sup> aiki no kata 合気の形

Form des aiki

<sup>あし</sup> ashi 足

*Fuß, Bein, Schritt*

<sup>4</sup>[www.wadoku.de](http://www.wadoku.de)

<sup>5</sup>[jisho.org](http://jisho.org)

atemi <sup>あてみ</sup> 当身

*Schlag, Hieb*

ayumi-ashi <sup>あゆ あし</sup> 歩み足

Schrittweise, bei der die Füße abwechselnd voreinander gesetzt werden

bokken <sup>ぼっけん</sup> 木剣

*Holzschwert*; hölzernes Schwert zum Üben; wird auch als bokutō <sup>ぼくとう</sup> 木刀 bezeichnet

buki-waza <sup>ぶ き わざ</sup> 武器技

*Waffentechnik*; bei uns sind Techniken mit und gegen jō (Stab), tantō (Messer) und ken (Schwert) vorhanden

dan <sup>だん</sup> 段

*Grad, Rang*; Bezeichnung für Meister-ränge, schwarze Gürtel

dōgi <sup>どうぎ</sup> 道着

Trainingsanzug für budō; für aikidō spezifische Bezeichnung ist aikidōgi; teilweise wird auch keikogi als Bezeichnung verwendet

dōjō <sup>どうじょう</sup> 道場

*Trainingshalle*, wörtlich *Ort des Weges*

hanmi <sup>はんみ</sup> 半身

*halber Körper*; eine Art kamae, beide Seiten des Körpers sind eine Einheit (linker Fuß und linke Hand zusammen, rechts analog); Ausrichtung zum Partner entweder in gleicher oder gegensätzlicher hanmi (ai <sup>あい</sup> 相 *gemeinsam*, gyaku <sup>ぎやく</sup> 逆 *Gegenteil*)

hanmi-hantachi <sup>はんみ はん た</sup> 半身半立ち

wörtlich *halb stehende hanmi*; Bezeichnung dafür, dass uke steht und nage sitzt

hara <sup>はら</sup> 腹

*Abdomen*

henka-waza <sup>へんか わざ</sup> 変化技

*Variation/Wechsel der Technik*; Bezeichnung für eine abgewandelte Form einer Technik oder den Wechsel von einer Technik in eine andere (z.B. shihō-nage anfangen und zu ude-kime-nage wechseln)

hidari <sup>ひだり</sup> 左

*links*

irimi <sup>い み</sup> 入り身

*mit dem Körper eintreten*; Prinzip des kraftgebenden direkten Einganges; i. w. S.: antizipierendes Eintreten in eine jeweils schwache Position des Angreifers mit dem Ziel der Balancebrechung oder Kontrolle

irimi-ashi <sup>い み あし</sup> 入り身足

*eintretender Schritt*; der hintere Fuß wird nach vorn bewegt und anschließend das Zentrum eingedreht, sodass der bewegte Fuß wieder hinten steht

jiyū-waza <sup>じゅう わざ</sup> 自由技

*freie Technik*; bei uns verwendet für die Verteidigung gegen freie Angriffe

jō <sup>じょう</sup> 杖

*Stab*; ein etwa 127 cm langer Stab aus Holz

jū no keiko <sup>じゅう けいこ</sup> 柔の稽古  
*weiches Training*

jutsu <sup>じゅつ</sup> 術  
*Kunst, Technik*

kaeshi-waza <sup>かえ わざ</sup> 返し技  
*Gegen- oder Kontertechnik*; die Rolle von uke und nage wechselt, findet sich bei uns im Thema „Verkettungen“ wieder

kakari-geiko <sup>か けいこ</sup> 掛かり稽古  
*Angriffstraining*

kamae <sup>かまえ</sup> 構え  
*Haltung, Stellung, Positur*; migi-kamae *Rechtsstellung*, hidari-kamae *Linksstellung*

kata <sup>かた</sup> 形  
*Form*; es wird auch das Zeichen 型 verwendet; in japanischen Kampfkünsten werden mit kata oft vorgeschriebene Abfolgen von Techniken oder Bewegungen bezeichnet

katame-waza <sup>かた わざ</sup> 固め技  
*Haltetechnik*; wird auch als osae-waza <sup>お わざ</sup> 押さえ技 bezeichnet

keiko <sup>けいこ</sup> 稽古  
*Übung, Training*

kiai <sup>きあい</sup> 気合  
*Kampfschrei*; kann stimmlos mit hörbarem Ausatmen oder stimmhaft mit einem Schrei erfolgen; dient der Koordination und Ausrichtung von Körper, Geist und Emotion/Gefühl auf ein Ziel und

somit der maximalen Entfaltung von zielgerichteter Energie

kihon <sup>きほん</sup> 基本  
*Grundlange, Basis*

kiza <sup>きざ</sup> 跪座  
wörtlich *kniend sitzen*; Sitzen auf den Knien und den Fußballen mit aufgestellten Zehen

kokyū-hō <sup>こきゅう ほう</sup> 呼吸方  
*Atemtechnik*; Übung zur Entfaltung des eigenen ki (siehe auch kiai) und der Synchronisation

kuzushi <sup>くず</sup> 崩し  
*Zusammenbruch, Einsturz*; Bezeichnung für die Gleichgewichtsbrechung in japanischen Kampfkünsten

kyū <sup>きゅう</sup> 級  
*Klasse*; Bezeichnung für Schülerränge

maai <sup>まあい</sup> 間合い  
*Distanz*, angemessener Abstand zum Partner

mae <sup>まえ</sup> 前  
*vorn, vor*

migi <sup>みぎ</sup> 右  
*rechts*

morote-waza <sup>もろて わざ</sup> 諸手技  
*beidhändige Technik*; Verteidigung gegen zwei Angreifer, die katate-ryōte-tori (morote-tori) angreifen

mudansha <sup>むだんしゃ</sup> 無段者  
*Person ohne Dan-Grad*

nage <sup>な</sup>投げ

*Wurf*; nage ist eine geläufige Bezeichnung für den Ausführenden der Technik, mitunter wird allerdings auch tori oder shite verwendet

nage-waza <sup>な わざ</sup>投げ技  
*Wurftechnik*

okuri-ashi <sup>おく あし</sup>送り足

Gleitschritt, bei dem der hintere Fuß in Gehrichtung immer hinter dem vorderen bleibt

omote <sup>おもて</sup>表

*Vorderseite*, Position vor dem Partner; dabei ist omote eine reine Positionsangabe und nicht mit irimi gleichzusetzen

randori <sup>らんどり</sup>乱取り

*freie Übung*; bei uns verwendet für Verteidigung gegen vorgeschriebene Angriffe

renzoku-waza <sup>れんぞく わざ</sup>連続技

*Aufeinanderfolge von Techniken*; findet sich bei uns im Thema „Verkettungen“ wieder, wenn sich die Rolle von uke und nage nicht ändert

sabaki <sup>さ</sup>捌き

*Handhabung, ...-Arbeit*; siehe tai-sabaki

seiza <sup>せいざ</sup>正座

*formeller Kniesitz*; Sitzen auf den Knien und Fersen mit gestrecktem Fuß

sensei <sup>せんせい</sup>先生

*Lehrer, Meister*

shikkō <sup>しっこう</sup>膝行

*Gehen/Bewegen auf den Knien*

shite <sup>して</sup>仕手

*Handelnder*; vgl. auch nage

shizentai <sup>しぜんたい</sup>自然体

*natürliche Haltung*

shōmen <sup>しょうめん</sup>正面

*Front, Vorderseite*; die Abgrenzung von shōmen und omote ist schwierig; wir verwenden omote für die Positionierung relativ zum Partner und shōmen für Positionen an der Person selbst

soto <sup>そと</sup>外

*außen*

suwari-waza <sup>すわ わざ</sup>座り技

*Sitztechnik*

tachi-waza <sup>た わざ</sup>立ち技

*Standtechnik*

tai-jutsu <sup>たいじゅつ</sup>体術

wörtlich *Körpertechnik*; Bezeichnung für waffenlose Techniken

tai-sabaki <sup>たい さ</sup>体捌き

*Körper-Handhabung*; Sammelbegriff für einige Bewegungen, setzt sich aus ashisabaki <sup>あし さ</sup>足捌き (*Fuß-/Beinarbeit*) und tesabaki <sup>て さ</sup>手捌き (*Handarbeit*) zusammen; oft ist damit auch die irimi-tenkan-Bewegung gemeint (bei uns auch als Doppelschritt bezeichnet)

tanden <sup>たんでん</sup>丹田

Bezeichnung für die Gegend direkt unter

dem hara, ein Punkt unter dem Bauchnabel; wird als *Zentrum des Körpers* angesehen, an dem sich die *Geisteskraft* (ki-ryoku きりよく 気力) sammelt

tantō たんと 短刀

*Kurzschwert, Dolch*, teilweise wird auch Messer benutzt; wird auch als tanken たんけん 短剣 bezeichnet

tegatana てがたな 手刀

*Handschwert*; für die Schlagangriffe wird die Hand als Schwert (katana かたな 刀) angesehen, die Handkante ist dabei die Schneide

tenkan てんかん 轉換

*Wendung, Ablenkung*; Prinzip des kraftnehmenden Ausweichens; i. w. S.: reagierendes Ausweichen und Umlenken einer auf sich gerichteten Kraft mit dem Ziel der Balancebrechung oder Kontrolle

tenkan-ashi てんかん あし 轉換足

*wendender Schritt*; das Zentrum wird abgewandt und der hintere Fuß wird hinten herum bewegt, sodass der bewegte Fuß wieder hinten steht

tori と 取り

*Nehmen, Greifen*; Substantivierung des Verbs toru とる 取る, vgl. auch nage

uchi うち 内

*innen*

uchi う 打ち

*Schlag*

uke う 受け

Bezeichnung für die Person, die Technik *empfängt* oder „erleidet“; vom Verb ukeru うける 受ける *erhalten, erleiden, annehmen*; manchmal wird auch aite あいて 相手 als Bezeichnung benutzt

ukemi う み 受け身

*Fallschule*; wörtlich *annehmender Körper*; Bezeichnung für die Rollen/Arten des Fallens:

- ushiro-ukemi *Rückwärtsrolle*
- mae-ukemi *Vorwärtsrolle*
- yoko-ukemi *seitliches Fallen*
- tobi-ukemi *freies Fallen* (tobi と 飛び *Fliegen, Springen*)

ura うら 裏

*Rückseite*, Position hinter dem Partner; dabei ist ura eine reine Positionsangabe und nicht mit tenkan gleichzusetzen

ushiro うし 後ろ

*rückwärtige Richtung, hinten*

waza わざ 技

*Technik*

yoko よこ 横

*Seite*

yokomen よこめん 横面

*Seite des Kopfes*

yūdansa ゆうだんしゃ 有段者

*Danträger*

zahō ざほう 座法

*Sitzen*

## 4.2 Angriffsarten

katate-tori <sup>かたて と</sup>片手取り

*Griff einer Hand*, der Angriff kann in aihanmi oder gyaku-hanmi erfolgen

ryōte-tori <sup>りょうて と</sup>両手取り

*Griff beider Hände*

katate-ryōte-tori <sup>かたて りょうて と</sup>片手両手取り

*Griff einer Hand mit beiden Händen*; kann auch als morote-tori <sup>もろて と</sup>諸手取り bezeichnet werden

mune-tori <sup>むね と</sup>胸取り

*Griff zum Revers*

sode-tori <sup>そで と</sup>袖取り

*Griff zum Ärmel*

kata-tori <sup>かた と</sup>肩取り

*Griff zur Schulter*

yoko-kubi-shime <sup>よこくび し</sup>横首締め

*Würgen von der Seite*

ushiro-ryōkata-tori <sup>うし りょうかた と</sup>後ろ両肩取り

*Griff beider Schultern von hinten*

ushiro-kakae-tori <sup>うし かか と</sup>後ろ抱え取り

*Umklammerung von hinten*

ushiro-ryōte-tori <sup>うし りょうて と</sup>後ろ両手取り

*Griff beider Hände von hinten*

ushiro-eri-tori <sup>うし えり と</sup>後ろ襟取り

*Griff in den Kragen von hinten*

ushiro-katate-tori-kubi-shime <sup>うし かたて と くび し</sup>後ろ片手取り首締め

*Griff einer Hand und Würgen von hinten*

ushiro-kubi-shime <sup>うし くび し</sup>後ろ首締め

*Würgen von hinten*

yokomen-uchi <sup>よこめん う</sup>横面打ち

*schräger Schlag*

shōmen-uchi <sup>しょうめん う</sup>正面打ち

*frontaler Schlag*

shōmen-tsuki <sup>しょうめん つ</sup>正面突き

*frontaler (Faust)Stoß*; ausführung auf verschiedenen Höhen möglich:

- jōdan <sup>じょうたん</sup>上段 *oberer Körperbereich*
- chūdan <sup>ちゅうたん</sup>中段 *mittlerer Körperbereich*
- gedan <sup>げだん</sup>下段 *unterer Körperbereich*

yoko-tsuki <sup>よこ つ</sup>横突き

*seitlicher (Faust)Stoß*; Ausführungen von außen (soto) sowie von innen (uchi) und auf verschiedenen Höhen (vgl. shōmen-tsuki)

## 4.3 Nage-waza

shihō-nage <sup>しほう な</sup>四方投げ

*Vier-Richtungen-Wurf*

irimi-nage <sup>い み な</sup>入り身投げ

*Eingangswurf*

kaiten-nage <sup>かいてん な</sup>回転投げ

*Rotationswurf*; die Ausführung kann in zwei Varianten erfolgen: entweder von innen (uchi), indem unter dem Arm von uke durchgetaucht wird, oder von außen (soto), indem um den Arm herumgearbeitet wird

aiki-otoshi <sup>あいき お</sup>合気落とし

*aiki-Fallenlassen*

koshi-nage <sup>こし な</sup>腰投げ  
*Hüftwurf*

kote-gaeshi <sup>こて がえ</sup>小手返し  
*Unterarm-Umkehrung*

koshi-nage hiji-garami <sup>こし な ひじ がら</sup>腰投げ 肘絡み  
*Hüftwurf mit Verwicklung der Ellenbogen; obwohl im Namen hiji (Ellenbogen) benutzt wird, werden in unserer Ausführung die Handgelenke gekreuzt*

koshi-nage kote-hineri <sup>こし な こて ひね</sup>腰投げ 小手捻り  
*Hüftwurf mit Unterarm-Verdrehung*

jūji-garami <sup>じゅうじ がら</sup>十字絡み  
*Kreuz-Verwicklung*

tenchi-nage <sup>てんち な</sup>天地投げ  
*Himmel-Erde-Wurf*

sumi-otoshi <sup>すみ お</sup>隅落とし  
*um die Ecke fallenlassen*

kokyū-nage <sup>こきゅう な</sup>呼吸投げ  
*Atemwurf*

ude-kime-nage <sup>うで き な</sup>腕極め投げ  
*Arm-Blockade-Wurf*

#### 4.4 Katame-waza

ude-osae <sup>うで お</sup>腕押さえ (ikkyō <sup>いっきょう</sup>一教)  
*Arm-Kontrolle (erste Lehre)*

kote-mawashi <sup>こて まわ</sup>小手回し (nikyō <sup>にきょう</sup>二教)  
*Unterarm-Drehung (zweite Lehre)*

kote-hineri <sup>こて ひね</sup>小手捻り (sankyō <sup>さんきょう</sup>三教)  
*Unterarm-Verdrehung (dritte Lehre)*

tekubi-osae <sup>てくび お</sup>手首押さえ (yonkyō <sup>よんきょう</sup>四教)  
*Handgelenk-Kontrolle (vierte Lehre)*

ude-nobashi <sup>うで のお</sup>腕伸ばし (gokyō <sup>ごきょう</sup>五教)  
*Arm-Streckung (fünfte Lehre)*

ude-kime-osae <sup>うで き のお</sup>腕極め伸ばし (rokkō <sup>ろっきょう</sup>六教)  
*Arm-Blockade-Kontrolle (sechste Lehre)*

ude-garami <sup>うで がら</sup>腕絡み  
*Arm-Verwicklung*

#### 4.5 Buki-waza

aiki-jō-jutsu <sup>あいき じょうじゅつ</sup>合気杖術  
*aiki-Stab-Technik*

aiki-tanken-jutsu <sup>あいき たんけんじゅつ</sup>合気短剣術  
*aiki-Messer-Technik*

aiki-ken-jutsu <sup>あいき けんじゅつ</sup>合気剣術  
*aiki-Schwert-Technik*

aiki-bu-jutsu <sup>あいき ぶじゅつ</sup>合気武術  
*aiki-Kriegs-Technik; bujutsu ist ein Sammelbegriff für Kampfkünste*

#### Referenzen

- Deutscher Aikido-Bund e.V. (1. Jan. 2008). *Prüfungsordnung für Aikido-Kyu-Grade des DAB (POK)*.
- Hadamitzky, Wolfgang (1995). *Handbuch und Lexikon der japanischen Schrift: Kanji und Kana 1*. Langenscheidt.