

AIKIDO NYUUMON (Introduction to Aikido)

合気道入門

AIKIDO KIHON (Aikido basics)

合気道基本

REIGISAHO

礼儀作法

CHOKURITSU-TAI

直立体

RITSU-REI

立礼

SEIZA-TAI

正座体

ZA-REI

座礼

HASSEI

発声

ONEGAI-SHIMASU

お願いします

ARIGATO-GOZAIMASHITA

有難うございました

8 KYU Aikido

合気道八級

8th grade, white belt

Hachi-kyu (八級), shiro-obi (白帯)

KAMAE

構え

CHUDAN-NO-KAMAE

中段の構え

JODAN-NO-KAMAE

上段の構え

GEDAN-NO-KAMAE

下段の構え

SOKUTAI-DOSA

足体動作

OKURI-ASHI

送り足

HIKI-ASHI

引き足

MIGI-UTSURI-ASHI

右移り足

HIDARI-UTSURI-ASHI

左移り足

TSUME-ASHI

詰め足

AYUMI-ASHI

歩み足

IRIMI-TAI

入り身体

UKEMI

受け身

AYUMI-ASHI MAE-UKEMI

歩み足前受け身

AYUMI-ASHI USHIRO-UKEMI

歩み足後受け身

MA-AI

間合い

DAI-ICHI-MA-AI

第一間合い

DAI-NI-MA-AI

第二間合い

DAI-SAN-MA-AI

第三間合い

7 KYU Aikido

7th grade, white belt, white hakama

合氣道七級

Nana-kyu (七級), shiro-obi (白帯), shiro bakama (白袴)

SOKUTAI-DOSA

足体動作

CHIDORI-ASHI

千鳥足

NEKO-ASHI

猫足

TENKAN-TAI

転換体

TENSHIN-UKEMI

転身受け身

KIHON TENSHIN-UKEMI

基本転身受け身

RENZOKU TENSHIN-UKEMI

連続転身受け身

KUMITE

組み手

SOTO-UKE-KUMITE

外受け組み手

UCHI-UKE-KUMITE

内受け組み手

SOTO-UKE-KUMITE-DORI

外受け組手取り

UCHI-UKE-KUMITE-DORI

内受け組手取り

6 KYU Aikido

6th grade, white belt, white hakama

合氣道六級

Roku-kyu (六級), shiro-obi (白帯), shiro bakama (白袴)

-

5 KYU Aikido

5th grade, white belt, white hakama

合氣道五級

Go-kyu (五級), shiro-obi (白帯), shiro bakama (白袴)

ATE-WAZA

当て技

SHUTO-ATE

手刀当て

OSHI ATE

押し当て

UDE ATE

腕当て

MOCHIMAWASHI-WAZA

持ち廻し技

MOCHI-MAWASHI-KAESHI

持ち廻し返し

MOCHI-MAWASHI-OSHI-KAESHI

持ち廻し押し返し

KATA-MOCHI-MAWASHI

片持ち廻し

KOTE-WAZA

小手技

KOTE-GAESHI

小手返し

TATE-KOTE-ORI

縦小手折り

UCHI-KOTE-HINERI

内小手捻り

4 KYU Aikido

合気道四級

4th grade, white belt, white hakama

Yon-kyu (四級), shiro-obi (白帯), shiro bakama (白袴)

-

3 KYU Aikido

合気道三級

3rd grade, brown belt, white hakama

San-kyu (三級), chairo-obi (茶色帯), shiro bakama (白袴)

UDE-WAZA

腕技

UDE-GARAME

腕搦め

SOTO-UDE-HINERI

外腕捻り

SHITA-GAESHI-UDE-KUJIKI

下返し腕挫き

ASHI-WAZA

足技

USHIRO-BARAI

後ろ払い

USHIRO-GARI

後ろ刈り

UCHI-GARI

内刈り

KOSHI-WAZA

腰技

KOSHI-GURUMA

腰車

KAKAE-KOSHI-GURUMA

抱え腰車

IPPON-SEOI

一本背負

2 KYU Aikido

合気道二級

2nd grade, brown belt, white hakama

Ni-kyu (二級), chairo-obi (茶色帯), shiro bakama (白袴)

-

1 KYU Aikido

1st grade, blue belt, white hakama

合気道一級

Ik-kyu (一級), kon-obi (紺帯), shiro bakama (白袴)

TACHI-GIME-WAZA

立ち決め技

KOTE-ORI-KAKAE-GIME

小手折り抱え決め

UWA-GAESHI-WAKI-KAKAE-GIME

上返し脇抱え決め

UCHI-KOTE-SHIBORI-GIME

内小手絞り決め

SOTO-KOTE-SHIBORI-GIME

外小手絞り決め

OSAE-GIME-WAZA

押さえ決め技

GYAKU-KOTE-GAESHI-OSAE-GIME

逆小手返し押え決め

USHIRO-UDE-GARAME-OSAE-GIME

後腕搦め押え決め

UCHI-UDE-HINERI-OSAE-GIME

内腕捻り押え決め

NE-GATAME-WAZA

寝固め技

KUBI-KAKAE-SHIME-GATAME

首抱え締め固め

ASHI-KAKAE-SHIME-GATAME

足抱え締め固め

UWA-GAESHI-JUJI-GATAME

上返し十字固め

UCHI・UKE

打・受

SHOMEN-UCHI

正面打

MIGI / HIDARI-MEN-UCHI

右面、左面打

MIGI / HIDARI-DO-UCHI

右胴、左胴打

JODAN-SANMEN-UKE

上段3面受

CHUDAN-NIMEN-UKE

中段2面受

Three sample forms for Aikido Dan committee

合氣道段審査会の形参考例

Young division (少年部)

SHODAN (初段)

Sample 1

例1

Tori-waza	技法名	Uke-waza	(受)の攻撃技
SHUTO-ATE	手刀当	SHOMEN-UCHI	正面打
UDE-GARAME	腕搦	MIGI-MEN-UCHI	右面打
KATA-MOCHI-MAWASHI	片持廻	MIGI-DO-UCHI	右胴打
KOTE-ORI-KAKAE	小手折抱	TAGAI-DORI	互取

Sample 2

例2

Tori-waza	技法名	Uke-waza	(受)の攻撃技
OSHI-ATE	押当	SHOMEN-UCHI	正面打
KOTE-GAESHI	小手返	MIGI-DO-UCHI	右胴打
MOCHI-MAWASHI-OSHI-KAESHI	持廻押返	MOROTE-DORI	双手取
UWA-GAESHI-WAKI-KAKAE	上返脇抱	SHOMEN-UCHI	正面打

Sample 3

例3

Tori-waza	技法名	Uke-waza	(受)の攻撃技
MOCHI-MAWASHI-KAESHI	持廻返	HIDARI-MEN-UCHI	左面打
TATE-KOTE-ORI	縦小手折	MUNA-DORI	胸取
KOSHI-GURUMA	腰車	HIDARI-DO-UCHI	左胴打
UCHI-KOTE-SHIBORI (JIME)	内小手絞	MIGI-MEN-UCHI	右面打

NIDAN (二段)

Sample 1

例1

Tori-waza	技法名	Uke-waza	(受)の攻撃技
UDE-ATE	腕当	SHOMEN-UCHI	正面打
USHIRO-BARAI	後払	TAGAI-DORI	互取
GYAKU-KAKAE-KOSHI-GURUMA-SUTE	逆抱腰車捨	HIDARI-DO-UCHI	左胴打
GYAKU-KOTE-GAESHI-OSAE	逆小手返抑	RYOTE-DORI	両手取

Sample 2

例2

Tori-waza	技法名	Uke-waza	(受)の攻撃技
SOTO-UDE-HINERI	外腕捻	HIDARI-MEN-UCHI	左面打
GYAKU-KOTE-GAESHI	逆小手返	KATATE-DORI	片手捕
UCHI-GARI-SUTE	内刈捨	SHOMEN-UCHI	正面打
USHIRO-UDE-GARAME-OSAE	後腕搦抑	MOROTE-DORI	双手取

Sample 3

例3

Tori-waza	技法名	Uke-waza	(受)の攻撃技
USHIRO-GARI	後刈	SHOMEN-UCHI	正面打
KAKAE-KOSHI-GURUMA	抱腰車	HIDARI-MEN-UCHI	左面打
KATA-MOCHI-SUMI-GAESHI	片持隅返	SODE-DORI	袖取
KUBI-KAKAE-JIME (Toriwaza-Waki-juuji Gatame)	首抱締 (捕技は脇十字固)	(Zagi) SHOMEN-UCHI	(座)書面打

Three sample forms for Aikido Dan committee

合気道段審査会の形参考例

General division (一般部)

SHODAN (初段)

Sample 1

例1

Tori-waza	技法名	Uke-waza	(受)の攻撃技
SHUTO-ATE	手刀当	SHOMEN-UCHI	正面打
UDE-GARAME	腕搦	MIGI-MEN-UCHI	右面打
KATA-MOCHI-MAWASHI	片持廻	MIGI-DO-UCHI	右胴打
KOTE-ORI-KAKAE	小手折抱	TAGAE-DORI	互取
USHIRO-UDE-GARAME-OSAE	後腕搦抑	MOROTE-DORI	双手取

Sample 2

例2

Tori-waza	技法名	Uke-waza	(受)の攻撃技
OSHI-ATE	押当	SHOMEN-UCHI	正面打
KOTE-GAESHI	小手返	MIGI-DO-UCHI	右胴打
MOCHI-MAWASHI-OSHI-KAESHI	持廻押返	MOROTE-DORI	双手取
UWA-GAESHI-WAKI-KAKAE	上返脇抱	SHOMEN-UCHI	正面打
UCHI-UDE-HINERI-OSAE	内腕捻抑	KATATE-DORI	片手捕

Sample 3

例3

Tori-waza	技法名	Uke-waza	(受)の攻撃技
MOCHI-MAWASHI-KAESHI	持廻返	HIDARI-MEN-UCHI	左面打
TATE-KOTE-ORI	縦小手折	MUNA-DORI	胸取
KOSHI-GURUMA	腰車	HIDARI-DO-UCHI	左胴打
UCHI-KOTE-SHIBORI (JIME)	内小手絞	SHOMEN-UCHI	正面打
GYAKU-KOTE-GAESHI-OSAE	逆小手返抑	RYOTE-DORI	両手取

General division (一般部)

NIDAN (二段)

Sample 1

例1

Tori-waza	技法名	Uke-waza	(受)の攻撃技
UCHI-KOTE-HINERI	内小手捻	SHOMEN-UCHI	正面打
USHIRO-GARI	後刈	MIGI-MEN-UCHI	右面打
KAKAE-KOSHI-GURUMA	抱腰車	HIDARI-MEN-UCHI	左面打
OSHI-ATE-USHIRO-GARI	押当後刈	HIDARI-DO-UCHI	左胴打
ASHI-KAKAE-JIME	足抱締	(zagi) SHOMEN-UCHI	(座)正面打

Sample 2

例2

Tori-waza	技法名	Uke-waza	(受)の攻撃技
SOTO-UDE-HINERI	外腕捻	RYOTE-DORI	両手取
UCHI-GARI	内刈	MIGI-MEN-UCHI	右面打
IPPON-SEOI	一本背負	SHOMEN-UCHI	正面打
UDE-ATE-USHIRO-GARI	腕当後刈	MIGI-DO-UCHI	右胴打
UWA-GAESHI-JUJI-GATAME	上返十字固	(zagi) MOROTE-DORI	(座)双手取
(WAKI-JUJI-GATAME for women)	(女性は脇十字固)	MOROTE-DORI	双手取

Sample 3

例3

Tori-waza	技法名	Uke-waza	(受)の攻撃技
UDE-ATE	腕当	MOROTE-DORI	双手取
USHIRO-BARAI	後払	MIGI-DO-UCHI	右胴打
UKE-NAGASHI-SHUTO-ATE	受流手刀当	SHOMEN-UCHI	正面打
GYAKU-KAKAE-KOSHI-SUTEMI	逆抱腰捨	HIDARI-DO-UCHI	左胴打
(Tori-waza -GYAKU-KAKAE-KOSHI -GURUMA)	(補技逆抱腰車)	CHUDAN-GERI	中段蹴り
KUBI-KAKAE-JIME	首抱締	(zagi) HIDARI-MEN-UCHI	(座)左面打
(Ashibasami-Gime made)	(足挟み決めまで)		

General division (一般部)

SANDAN (三段)

Sample 1

例1

Tori-waza	技法名	Uke-waza	(受)の攻撃技
SOTO-UDE-O-HINERI	外腕大捨	HIDARI-MEN-UCHI	左面打
SUMI-OTOSHI	隅落	SHOMEN-UCHI	正面打
KAKAE-KOSHI-GYAKU-UCHI-GARI	抱腰逆内刈	MIGI-MEN-UCHI	右面打
(Tori-waza - AYA-GAESHI)	(捕技綾返)	RYOTE-DORI	両手取
USHIRO-BARAI-MAKIKOMI	後払巻込	HIDARI-DO-UCHI	左胴打
(Tori-waza - MUNA-DORI-OSAE-GIME)	(捕技胸取抑決)	MUNA-DORI	胸取
UCHI-KOTE-SHIBORI-OSAE	内小手絞抑	TAGAE-DORI	互取

Sample 2

例2

Tori-waza	技法名	Uke-waza	(受)の攻撃技
TENKAN-KOTE-GAESHI	転換小手返	CHUDAN or JODAN-TSUKI	中か上突
(Kote-gaeshi-no-hinerigime)			
MOCHI-MAWASHI-MAE-OTOSHI	持廻前落	TAGAE-DORI	互取
UDE-ATE-KOSHI-GURUMA	腕当腰車	SHOMEN-UCHI	正面打
(Tori-waza - SODE-DORI-OSAE-GIME)	(捕技袖取抑決)	SODE-DORI	袖取
KAKAE-KOSHI-UCHI-GARI	抱腰内刈	SHOMEN-UCHI	正面打
(Tori-waza - Keri-dori KAKAE-KOSHI	(捕技蹴取抱腰車)	CHUDAN-ATE-GERI	中段蹴
- GURUMA)			
SHITA-GAESHI-UDE-KUJIKI-OSAE	下返腕挫抑	SHOMEN-UCHI	正面打

Sample 3

例3

Tori-waza	技法名	Uke-waza	(受)の攻撃技
SHUTO-ATE-MAWASHI	手刀当廻	HIDARI-MEN-UCHI	左面打
GYAKU-KAKAE-KOSHI-GURUMA	逆抱腰車	CHUDAN-GERI	中段蹴
GYAKU-KAKAE-MAKIKOMI	逆抱巻込	HIDARI-DO-UCHI	左胴打
(Tori-waza - SHUTO-ATE-ASHI-KAKAE (捕技手刀当足抱締)		CHUDAN-GERI	中段蹴
- JIME)			
UDE-ATE-USHIRO-GARI-SUTEMI	腕当後刈捨	HIDARI-MEN-UCHI	左面打
(Kubikakaejimemade)	(首抱締めまで)		
(Tori-waza - Irimi-GAESHI-KOTE (捕技入身返小手捨決)		CHUDAN or JODAN-TSUKI	中か上突
- HINERI-GIME)			
SOTO-KOTE-SHIBORI-OSAE	外小手絞抑	MOROTE-DORI	双手取

General division (一般部)

YONDAN (四段技法) Koryu-waza 古流

Sample 1

例1

Tori-waza (Migi, Hidari-kamae)	技法名 (右左構)	Uke-waza	(受)の攻撃法
KATATE-DORI	片手捕	KATATE-DORI-JO-TSUKI	片手捕上突
MOROTE-DORI	双手捕	MOROTE-DORI-HIKI	双手捕引
MAE-SHITATE-DORI	前下手捕	MAE-SHITATE-KAKAE	前下手抱
USHIRO-SHITATE-DORI	後下手捕	USHIRO-SHITATE-KAKAE	後下手抱
USHIRO-RYOTE-DORI	後両手捕	USHIRO-RYOTE-DORI-UE	後両手捕上

Sample 2

例2

Tori-waza (Migi, Hidari-kamae)	技法名 (右左構)	Uke-waza	(受)の攻撃法
TAGAE-KATATE-DORI	互片手捕	TAGAE-DORI-USHIRO-ERI	互捕後襟
RYOTE-DORI	両手捕	RYOTE-DORI-Ushiro-HIZA	両手捕後膝
MAE-UWATE-DORI	前上手捕	MAE-UWATE-KAKAE	前上手抱
USHIRO-UWATE-DORI	後上手捕	USHIRO-UWATE-KAKAE	後上手抱
MAE-KUBI-JIME-DORI	前首締捕	MAE-ERI-JIME	前襟締