



# *Gen Ryu no Kata.*

*door Cees Freke*



# *Gen Ryu no Kata*

*door Cees Freke*



---

Copyright © 2001 Cees Freke, Leiden, Nederland.

Alle rechten voorbehouden.

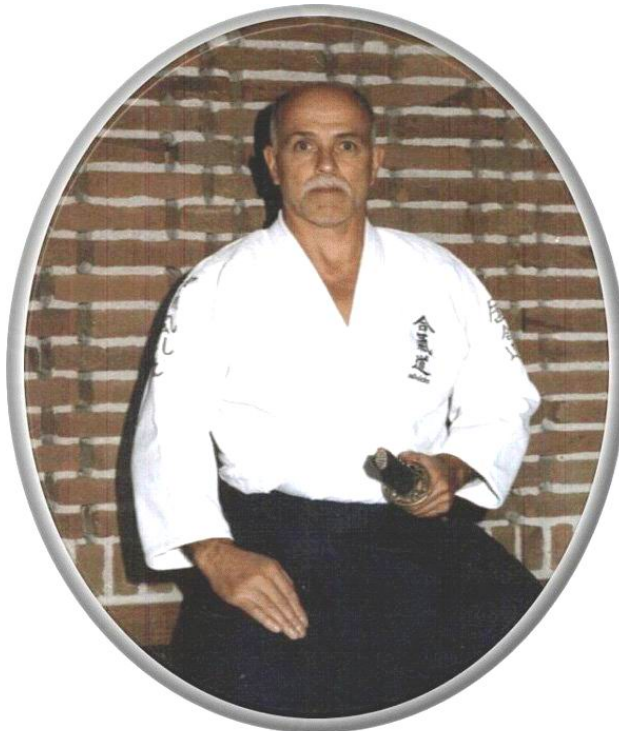
Uit deze uitgave mag niets worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt worden door middel van fotokopie, microfilm of op welke andere wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de schrijver en/of uitgever.

---

### Curriculum sensei Cees Freke.

Geboren 09 juli 1941 te Katwijk a/d Rijn in Nederland. Cees Freke is rijksgediplomeerd docent martial arts A (F.O.G.), 4<sup>e</sup> dan aikido, 3<sup>e</sup> dan aikijujutsu, 3<sup>e</sup> dan police selfdefence, 2<sup>e</sup> dan aikibudo en instructeur kyusho jutsu. Cees Freke studeerde aikibudo en aikijutsu bij shihan Cees de Jongh en aikijujutsu bij shihan Jan Janssens in België. Ook volgde hij stages aikibudo bij Alain Floquet en M. Harmant in Frankrijk; en stages aikido bij meerdere bekende Japanse aikido sensei.

Daarnaast beoefende Cees Freke het koryu wapenvechtsysteem Tenshin Shoden Katori Shinto Ryu. Zijn leraren daarbij waren Erik Louw, 5<sup>e</sup> dan Aikikai aikido en 7<sup>e</sup> dan en menkyo okuden Katori Shinto Ryu, in Amsterdam en Jan Janssens, 1<sup>e</sup> dan Katori Shinto Ryu, in België. Tevens volgde hij stages bij sensei Goro Hatakeyama, menkyo kaiden Katori Shinto Ryu en hoofdleraar in de dojo van wijlen Yoshio Sugino in Japan.



Cees Freke (geb. 1941)

Ook volgde Cees Freke stages kyusho jutsu (drukpunten jutsu) bij de bekende Engelse 7<sup>e</sup> dan karate P.M.V. (Vince) Morris en de Australier Patrick McCarthy 7<sup>e</sup> dan karate. Verder heeft Cees Freke lessen jujutsu en judo gevolgd bij de bekende budoka Louis Marchant in Boskoop, o.a. 5<sup>e</sup> dan judo en 5<sup>e</sup> dan jujutsu.

Tenslotte volgde Cees Freke cursussen shiatsu therapie en beoefent hij "reiki" volgens de "Usui" methode 1<sup>e</sup> niveau.

<b>Inhoud.</b>	Pagina 4.
Voorwoord.	Pagina 5.
Inleiding.	Pagina 6.
<b>Ik-kajo.</b>	Pagina 7.
Rei (aangroeten).	Pagina 7.
Kumi Tachi.	Pagina 10.
Ichi Waza - Kote Gaeshi.	Pagina 11.
Ni Waza - Kataha Otoshi.	Pagina 12.
San Waza - Shiho Nage.	Pagina 14.
Yon Waza - Robuse.	Pagina 17.
Go Waza - Mukae Daoshi.	Pagina 18.
Roku Waza - Do Gaeshi.	Pagina 20.
Rei (afgroeten).	Pagina 22.
Notto.	Pagina 23.
<b>Ni-kajo.</b>	Pagina 25.
Rei (aangroeten).	Pagina 25.
Kamae.	Pagina 26.
Ichi Waza - Kote Gaeshi.	Pagina 27.
Ni Waza - Kataha Otoshi.	Pagina 30.
San Waza - Shiho Nage.	Pagina 32.
Yon Waza - Robuse.	Pagina 35.
Go Waza - Mukae Daoshi.	Pagina 38.
Roku Waza - Do Gaeshi.	Pagina 41.
Rei (afgroeten).	Pagina 42.
Verklarende woordenlijst Japans - Nederlands.	Pagina 43.

**Voorwoord.**

Dit werkstuk van het gen-ryu-no-kata in woord en beeld is door mij vervaardigd om technieken die eens zijn ontwikkeld niet in de vergetelheid te laten verdwijnen. Ik kon dit werkstuk dan ook alleen vervaardigen met de hulp van anderen. In die zin is het tevens een bronnenverantwoording.

Ik wil hier dan ook mijn respect en dankbaarheid uitspreken voor:

- Minoru Mochizuki (geb.: 1907), grondlegger van het Yoseikan Budo en geestelijk eigenaar van het gen-ryu-no-kata.

Verder wil ik ook bedanken:

- Renshi Cees de Jongh, 6<sup>o</sup> dan aikijutsu, vriend, leraar en technisch adviseur bij het tot stand komen van dit werkstuk.
- Sensei Jan Janssens, 6<sup>o</sup> dan aikijujutsu Yoseikan, voor zijn notities en instructies.
- Shosei Martijn Ravestein, kiri komi bij het vervaardigen van het fotowerk voor het gen-ryu-no-kata.
- Shosei Adil Atrushi, bekwaam fotograaf van het fotowerk voor het gen-ryu-no-kata.

Tevens was het een genoegen om gebruik te mogen maken van de faciliteiten van de dojo van de Budovereniging Dschen Dui in Santpoort.

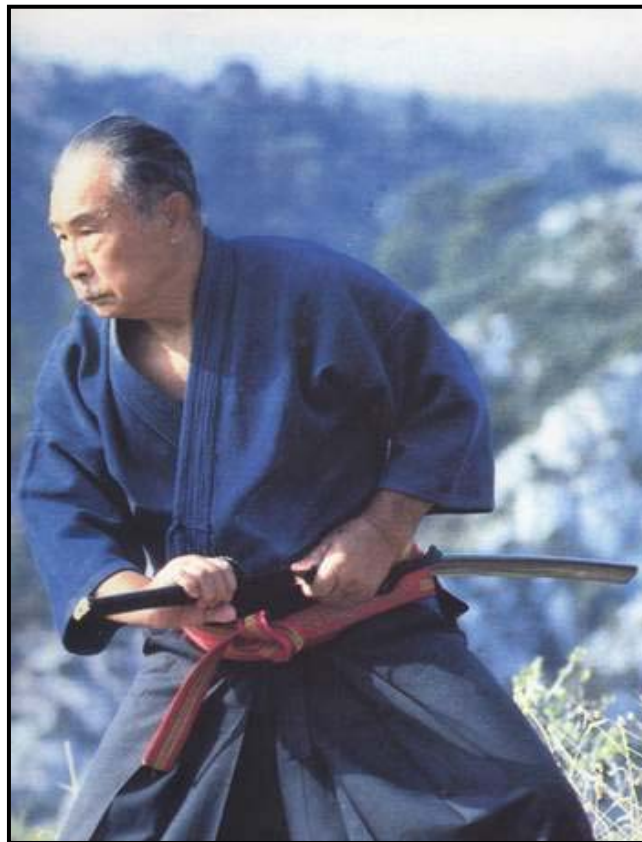
*Denk aan de bron als u drinkt.  
(Chinees spreekwoord)*

### **Inleiding.**

Het gen-ryu-no-kata is ontwikkeld door Minoru Mochizuki. Het kata bestaat uit twee kajo, één waarin aite zijn gewapend met het zwaard en één ongewapend.

Mochizuki was een toegewijd beoefenaar van zowel de zwaardkunststijl van de Tenshin Shoden Katori Shinto Ryu, als het Daito Ryu Aikijujutsu. Daarom baseerde hij beide kajo op de technieken uit die scholen. Ook de benamingen uit beide stijlen werden overgenomen.

Beide kajo bestaan uit een zestal technieken. De zwaard kumi-tachi met steken, snijden en slagen. Het kata is door Mochuzuki vooral ontwikkeld om de relatie tussen gewapende en ongewapende technieken duidelijk te maken. Verder is het kata vooral bedoeld om de student in de budo kunsten behulpzaam te zijn in het aanleren van vaardigheden als: afstand, timing en houding. Vooral in de aiki krijgskunst stijlen wordt het kata beoefend.



*Minoru Mochizuki (1907)*

## Ik-kajo.

### Rei (aangroeten).

Aite kiezen afstand op 4 meter van elkaar. Men staat daarbij in tai-ken. Dit is: zwaard aan de linkerzijde ter hoogte van de obi. Kashira recht voor de knoop in de obi. Linkerhand aan de saya met de duim op de tsuba, iets rechts van het midden. Rechterhand op de voorzijde van het rechterdijbeen en de vingers aaneengesloten. De voeten in V-vorm, de rechterhiel iets vóór de linkerhiel.



Aite doen twee passen naar voren en trekken gelijktijdig het zwaard ..



.. en komen in de positie seigan-no-kamae.

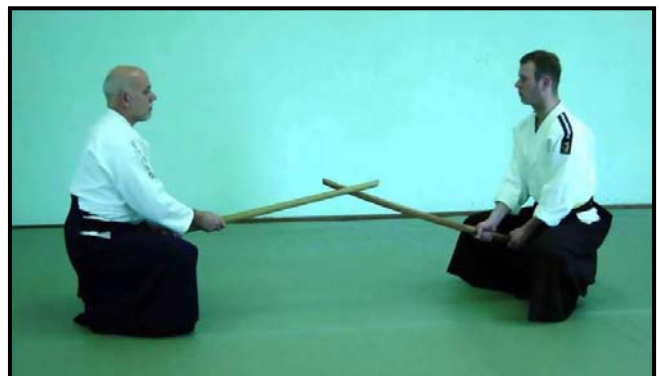
In deze positie kruisen de kissaki van de zwaarden elkaar op een handbreedte.





Uke-dachi komt met de linkervoet een halve pas naar voren en kiri-komi stapt gelijktijdig met de rechervoet een halve pas naar achteren. De stand van de voeten is daardoor weer als bij tai-ken omschreven.

Vervolgens komen aite in hurkzit.

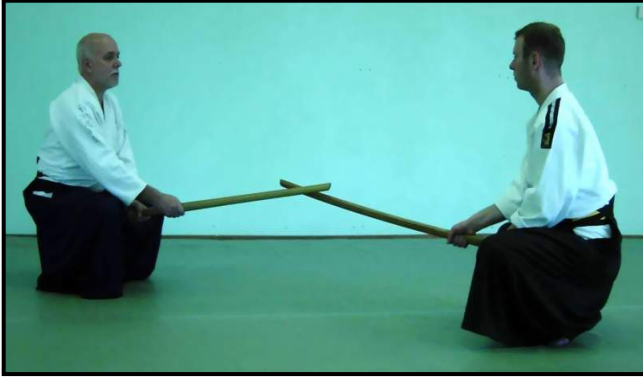


Tijdens het in hurkzit komen brengen aite de zwaarden gelijkmatig naar beneden en komen tot stilstand op een handbreedte van de vloer. De kissaki blijven hierbij gekruist.



Vervolgens kantelen aite de zwaarden een kwartslag naar rechts, waardoor de ha van de zwaarden tegen elkaar rusten. Aite groeten elkaar door het hoofd naar elkaar te neigen.





Aite gaan  
weer omhoog.

Gelijktijdig worden  
de zwaarden ook  
weer omhoog  
gebracht tot seigan-  
no-kamae.



Uke-dachi gaat met de  
linkervoet een halve  
pas naar achteren en  
gelijktijdig komt kiri-  
komi met de  
rechtervoet een halve  
pas naar voren.



**Aite zijn nu gereed  
met de rei**

## Kumi Tachi.

Bij alle zes de kumi-tachi zijn de begin en eindpositie dezelfde, namelijk:



Bij de aanvang staan aite in positie seigan-no-kamae.

Op het eind van elke kumi-tachi wapenen aite met migi-waki-no-kamae.



De wapens liggen strikt horizontaal in elkaars verlengde.



Ook de eindpositie is: seigan-no-kamae.



**Ichi Waza - Kote Gaeshi.**



Kiri-komi valt aan met tsuki-nodo.

tsugi-ashi

Uke-dachi vangt de aanval op met gyaku-gasumi.

Uke-dachi maakt hidari-hiraki-ashi (ushiro 45°)



tsugi-ashi

Uke-dachi pareert met migi-kote-giri.

Ni Waza - Kataha Otoshi.



Kiri-komi valt aan met tsuki-nodo.

tsugi-ashi

Uke-dachi vangt de aanval op met gyaku-gasumi.

Uke-dachi maakt hidari-hiraki-ashi (ushiro 45°)



Uke-dachi pareert met migi-kote-giri.

tsugi-ashi



Kiri-komi  
ontwijd de  
aanval door  
het zwaard  
los te laten.

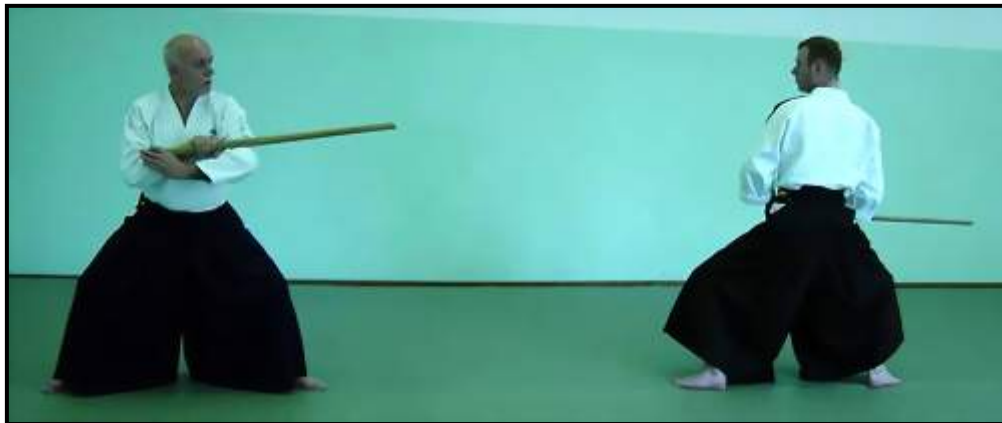


tsugi-ashi



Uke-dachi  
vervolgt de  
aanval door te  
snijden naar  
de linkeroksel  
van kiri-komi.

San Waza - Shiho Nage.



Uke-dachi wapent met shin-no-kamae en kiri-komi met sha-no-kamae.

Voetenwerk: shiko-dachi.



Kiri-komi gaat over naar de positie te-ura-gasumi ..



..valt aan met yoko-men-uchi naar de nek van uke-dachi.

Uke-dachi maakt o-irimi op de rechtervoet ..

.. blokt het zwaard van kiri komi ..



.. vervolgt met tsugi-ashi en ..



.. en pareert onderlangs het zwaard van kiri-komi met hara-giri.

Kiri-komi, wiens buik nu ligt opengesneden knakt voorover en ..





.. uke-dachi trekt de linkervoet bij en pivoteert 180° op de rechtervoet en ..

wapent om met maki-uchi ..



.. kubi-giri uit te voeren op kiri-komi.

Yon Waza – Robuse.



Kiri-komi valt uke-dachi aan met maki-uchi-shomen.

tsugi-ashi

Uke-dachi komt onmiddellijk in en pareert kiri-komi met hidari-kote-giri.

Uke-dachi dwingt met seme-te kiri-komi twee passen achterwaart. Na het wapenen gaan aite weer twee passen terug en komen in seigan-no-kamae.



tsugi-ashi



Go Waza - Mukae Daoshi.



Uke-dachi komt in de houding mi-gi-gedan.



Kiri-komi valt uke-dachi aan met maki-uchi-shomen.

Uke-dachi maakt hidari-hiraki-ashi (ushiro 45°)

tsugi-ashi



Uke-dachi blokt het zwaard van kiri-komi en ..

.. pareert kiri-komi met nodo-giri en ..

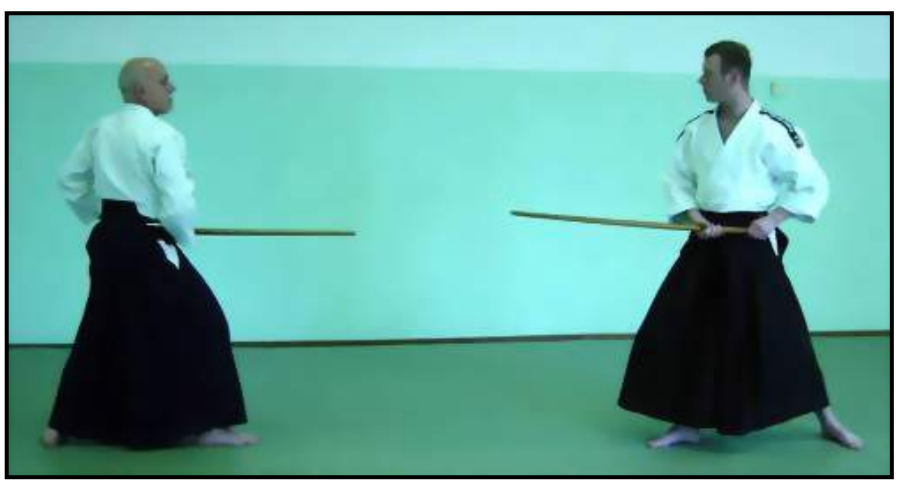
tsugi-ashi



.. vervolgt met een teruggaande snijdende beweging.

hiki

Aite eindigen in positie mae-waki-no-kamae.



**Roku Waza - Do Gaeshi.**



Uke-dachi komt in waki-dori en kiri-komi in in-no-kamae.

Kiri-komi gaat over in jodan-no-kamae en ..



.. valt uke-dachi aan met shomen-uchi.

Uke-dachi  
stapt rechts  
uit en blokt  
de aanval  
met tori-i.

migi hiraki ashi



Daarna pivoteert  
uke-dachi op de  
voorstaande voet en  
komt ter linkzijdige  
van het zwaard van  
kiri-komi ..

uke-dachi maakt  
tevens: tsuki-ashi

.. en manipuleert het  
zwaard van kiri-komi  
met een binding naar  
rechts.

Bij het maken van de  
binding kantelt uke-  
dachi zijn zwaard  
zodanig dat de snijkant  
naar kiri-komi wijst.



Vervolgens  
komt uke-dachi  
in met  
nodo-giri.



Uke-dachi maakt tsugi-ashi



Uke-dachi brengt de  
linkerhand weer aan  
de tsuka en vervolgt  
met een teruggaande  
snijdende beweging.

Uke-dachi maakt hiki-ashi.

Aite komen terug in:  
mae-waki-no-kamae.



### Rei (afgroeten).

Het afgroeten vindt op dezelfde wijze plaats als het groeten bij de aanvang van het kata.

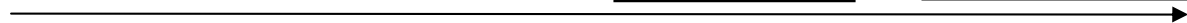
**Notto.**

Positie:  
seigan-no-kamae.

Laat het zwaard  
zakken tot gedan.



Maak twee passen  
naar achteren en  
berg gelijktijdig  
het zwaard.





Breng de rechtervoet  
bij de linkervoet in  
een V-vorm,  
rechterhiel iets voor  
de linkerhiel.

Einde ik-kajo gen-ryu-no-kata.

## Ni-kajo.

### Rei (aangroeten).



De aanvangshouding is shizentai. Voeten naast elkaar, de handen zijn aaneengesloten en liggen losjes op de bovenbenen.



Aite groeten elkaar door lichtjes naar elkaar te buigen. Het buigen gebeurt vanuit de heupen. Men blijft elkaar daarbij observeren.



Vervolgens komen aite weer terug in shizentai.

Einde rei.

**Kamae.**

Aite blijven staan in shizentai tot de aanvang van de uitvoering van de technieken. Pas dan komt men in de houding chudan-no-kamae.



Als een techniek is uitgevoerd en aite weer op hun uitgangspositie terugkomen, houdt men de handen tijdens het verplaatsen losjes op de bovenbenen.

Vervolgens komen aite in chudan-no-kamae. Dit doet men door een pas naar voren te maken en de handen op middenhoogte te brengen. De voeten zijn in sankaku-tai, dit is de driehoekshouding, een basis T-houding.

In dit kajo is de afstand tot elkaar: ma. Dit is de afstand waarbij men één pas moet doen om de partner te kunnen raken.



Ichi Waza - Kote Gaeshi.



Aanvangshouding:  
migi-ai-hanmi-  
chudan-no-kamae.

Uke valt aan met  
migi-shomen-uchi.



tori: hanmi-irimi

uke: ayumi-ashi



Tori begeleidt  
de schomen-  
uchi van uke  
tot chudan ..

.. controleert de rechterpols van uke, vouwt de hand in en ..



.. met kote-gaeshi-waza ..

tori maakt: o-irimi





Detail aanzetten kote-gaeshi

.. wordt uke  
geworpen  
door tori.



Tori: zanshin.



uke maakt: mae-ukemi

Ni Waza - Kataha Otoshi.



Aanvangshouding:  
migi-ai-hanmi-  
chudan-no-kamae.

Uke valt aan met:  
hidari-tsuki-chudan.



Tori blokt de aanval op  
de elleboog van uke en ..



Uke: ayumi-ashi

Tori: tsuki-ashi.

.. zet een hidari-katame-waza  
in op de schouder van uke.





Detail katame-waza.

Tori maakt tenkai-ashi en werpt uke



Uke maakt: mae-ukemi.

Tori: zanshin.



## San Waza - Shiho Nage.



Aanvangshouding:  
hidari-ai-hanmi-  
chudan-no-kamae.

Uke valt aan met:  
migi-omote-yokomen-uchi.



Tori pareert eveneens met  
migi-omote-yokomen-uchi, ..

Tori: o-irimi.



.. doch controleert de  
aanval van uke door de  
slag te begeleiden ..

.. in een gekruiste pakking:  
bovenarm - pols.



Tori: ayumi-ashi.



Tori past vervolgens  
een overstreking toe  
op de arm van uke ..

Tori: tenkai-ashi.

.. en draait onder diens  
arm door. Tori let er op  
dat zijn hoofd beschermd  
is voor een gyakushu en  
houdt de arm van uke  
onder een voortdurende  
spanning tijdens het  
pivoteren.





Tori: tenkai-ashi.

Tori vouwt de arm en pols van uke in een omlaaggaande beweging. Gedurende de gehele manoeuvre zorg tori voor voortdurend lichaamscontact.



Tori voert uit: shiho-nage.



Tori: zanshin.

## Yon Waza - Robuse.



Aanvangshouding:  
gyaku-hanmi-  
chudan-no-kamae  
(migi-hidari).

Uke komt in met:  
ayumi-ashi  
en valt aan met:  
migi-shomen-uchi.



Tori pareert met tsugi-ashi en  
controleert de aanval door de arm van  
uke in jodan positie op te vangen en ..



Tori: tsugi-ashi

.. met een snijdende  
beweging voor uke langs  
omlaag te brengen.





De tekatana van tori verplaatst zich naar de pols van uke en tori voert een overstrekkung uit op de arm van uke, waarbij de handpalm van uke omhoog gericht is.

Tijdens deze manoeuvre zorg tori voor een goed lichaamscontact.

Tori: ayumi-ashi.

Tori verplaatst zich met een: migi-hiraki-ashi (mae 45°) ..



.. en brengt uke naar de grond. De voorstaande voet van tori bevindt zich onder het schoudergewricht van uke. Al die tijd houdt tori spanning op de arm van uke.



Als uke op de grond ligt brengt tori de linker knie aan de grond tegen de obi van uke. Vervolgens plaatst tori de elleboog van uke onder zijn rechter knie en in die overstrekkende handeling brengt tori de arm van uke in een zo hoog mogelijke positie.





Tori zit nu in sankaku-tai.  
Eén knie tegen de obi, de  
andere knie op de elleboog  
en de tenen bij elkaar in de  
tatami.

Met de linkerhand drukt tori de  
linkerschouder van uke tegen  
de tatami en met de rechter  
tekatana voert tori een shomen-  
uchi uit op het hoofd van uke.



Na de shomen-uchi  
plaats tori zijn handen  
weer op de bovenarm  
(net voor het  
ellebooggewricht) en  
de pols van uke.

Met de shikko loop  
verplaatst tori zich  
naar rechts, net buiten  
het bereik van uke.

Tori: zanshin.



## Go Waza - Mukae Daoshi.



Aanvangshouding:  
gyaku-hanmi-  
chudan-no-kamae  
(migi-hidari).

Uke valt aan met:  
hidari-shomen-uchi

Uke: ayumi-ashi.

Tori pareert met tsugi-ashi  
en vangt de aanval op  
terwijl uke nog in jodan  
positie is.



Tori maakt o-irimi en plaatst gelijktijdig  
zijn linkerhand op de nek van uke en  
oefent daar druk op uit. In een roterende  
manoeuvre drukt tori de arm van uke  
van zich af naar beneden en zodoende  
bij uke balansverstoring veroorzakende.

Tori manipuleert het hoofd van uke stevig tegen zijn schouder en brengt zijn rechterhand/arm in een rechtopgaande lijn langs de kaaklijn van uke omhoog. De handpalm van tori is buitenwaarts gericht.



Tori plaatst zijn linkerhand op de rug van uke.



Tori draagt zorg voor een goed lichaamscontact.



Tori: hidari-hiraki-ashi.



Als uke op z'n hoogste punt is buigt tori de opgaande beweging om in een neergaande beweging. Tegelijkertijd drukt tori de rug van uke met zijn linkerhand naar voren. Al doende maakt uke ushiro-ukemi.

Tori blijft controle uitoefenen op de linkerarm van uke in een licht aangezette overstrekking



Het rechterbeen van tori bevindt zich strak tegen zijkant romp van uke.

Tori maakt de mukae-daoshi af met een shomen-uchi en brengt de onder controle gehouden rechterarm van uke bij diens linkerhand. Tori stapt achter het hoofd van uke uit naar een veilige positie.



Tori: zanshin.

## Roku Waza - Do Gaeshi.



Aanvangshouding:  
hidari-ai-hanmi-  
chudan-no-kamae.

Uke: ayumi-ashi.

Uke valt aan met:  
migi-omote-yokomen-uchi



Tori komt in met o-irimi en blokt de  
aanval af onder de rechterschouder  
van uke, daarbij een balansverstoring  
bewerkstelligende.



Tori: Tsugi-ashi.

Tori plaatst zijn rechterknie  
in de linker knieholte van uke  
en snijdt in een diagonaals  
omhooggaande lijn onder de  
rechteroksel van uke.





Tori persisteert in de snijdende beweging. Uke komt daardoor met de onderrug te rusten op het bovenbeen van tori en ..

.. in een roterende ushiro-nage-waza ..



.. beëindigt tori de do-gaeshi door diagonaals naar achteren uit te stappen.



Tori: zanshin.



### Rei (afgroeten).

Het afgroeten vindt op dezelfde wijze plaats als het groeten bij de aanvang van het kata.

Einde ni-kajo gen-ryu-no-kata

**Verklarende woordenlijst.****Japans****Nederlands.**


---

<b>Ai hanmi</b>	Positie waarbij de partners gelijkzijdig staan ten opzichte van elkaar. Beide hebben dezelfde voet voor staan: rechts - rechts of links - links.
<b>Aiki</b>	De werking van het in harmonie zijn met ki.
<b>Aite</b>	Partner(s).
<b>Ayumi ashi</b>	Wisselstap, normale loop. De ene voet volgt de andere.
<b>Chudan no kamae</b>	Midden houding. Positie waarbij de handen in de kamae houding op midden hoogte worden gehouden.
<b>Daoshi (of: taoshi)</b>	Vallen.
<b>Do</b>	Romp, zijkant van het lichaam.
<b>Do Uchi</b>	Snij naar de romp.
<b>Gaeshi</b>	Draaien, omkeren.
<b>Gedan</b>	Laag, lage positie.
<b>Gen (ken)</b>	Oud model Japans zwaard (zie ook Ken).
<b>Giri</b>	Zie kiri.
<b>Go</b>	Vijf.
<b>Gyaku</b>	Omgekeerd, tegengesteld, spiegelbeeld.
<b>Gyaku do</b>	Do-slag naar de linkerkant van de tegenstander.
<b>Gyaku gasumi no kamae</b>	Gevechtshouding. Vanuit kamae met de linkervoet 45° naar achter uitstappen. Het zwaard wordt omhoog gebracht aan de rechter schouder, de kissaki wijst omlaag en de snijkant naar achteren.
<b>Gyakushu</b>	Tegenaanval.
<b>Ha</b>	Snede van het zwaard.
<b>Hanmi</b>	Verdedigingshouding: letterlijk halve stand.
<b>Hara</b>	Buik. De hara is het gebied in de onderbuik, vlak onder de navel.
<b>Hidari</b>	Links.
<b>Hidari no kamae</b>	Gevechtshouding met de linkervoet voorstaand.
<b>Hidari gedan no kamae</b>	Gevechtshouding met de linkervoet voorstaand. Het wapen wordt laag gehouden. Ook wel gyaku gedan genaamd.
<b>Hiki ashi</b>	In een glijdende aansluitpas achterwaarts bewegen.
<b>Hiraki</b>	Letterlijk: wijde kloof tussen twee (soms uitgesproken als: shiraki). Een tai-sabaki. Men verplaatst het lichaam, al naar gelang, schuins links of rechts naar voren, waardoor men opzij van de partner komt.
<b>Hiraki ashi</b>	Zijwaarts voetenwerk, zijwaarts lopen of bewegen.
<b>Ichi</b>	Eén.
<b>Ik-kajo</b>	Eerste leer. Een term in gebruik bij daito ryu aiki jujutsu.

<b>In no kamae</b>	Yin houding, aandachtshouding. In no kamae is een verdedigings houding van waaruit de tegenstander kan worden benaderd om snel en effectief toe te slaan.. Het zwaard wordt nagenoeg rechtstandig (lichtelijk achterover hellend) omhoog gehouden boven de rechterschouder. De snijkant van het zwaard is naar voren gericht.
<b>Irimi</b>	Intredend lichaam, inkomen. Lichaamsdraai op de voorvoet.
<b>Jodan</b>	Hoog.
<b>Jodan no kamae</b>	Hoge houding: het zwaard wordt boven het hoofd geheven. Het wapen wijst schuin naar achteren. De onderhand is ter hoogte van het voorhoofd. Ook wel Hidari jodan no kamae genoemd.
<b>Kajo</b>	Onderdeel, leerstuk.
<b>Kamae</b>	Houding, (gevechts) positie. Letterlijk: voorbereiding, zich de juiste houding aanmeten. Kamaeru = fabriceren, bouwen, voorbereiden, op zijn hoede zijn. De kissaki wijst naar de keel van de tegenstander. De kashira is ter hoogte van de hara, een vuistbreedte van het lichaam. De rechterhand bij de tsuba, de linkerhand bij de kashira.
<b>Kamae to seigan</b>	Het wapen wordt getrokken, terwijl gelijktijdig twee passen voorwaarts worden gemaakt.
<b>Kata</b>	Voorgearrangeerde vorm. Stijloefening, studie. Gevechtssloop waarbij de technieken volgens vastgestelde regels worden uitgevoerd. Kata worden in ongewijzigde vorm van generatie op generatie doorgegeven.
<b>Kataha</b>	Letterlijk: het keren van de vleugel (helft).
<b>Katame waza</b>	Houdgrepen, klem- of controletechnieken. Ook osae-waza genaamd.
<b>Ken</b>	Recht Japans zwaard met dubbele snede, meestal van vóór 900 na Chr. Het model werd vervangen door de tachi in de Heian periode.
<b>Kiri (of giri)</b>	Snijden. Het zwaard van de samurai, is een instrument dat heel nauwkeurig wordt gehanteerd. Men slaat of hakt niet met het zwaard, men snijdt er mee.
<b>Kiri komi</b>	Leerlingkant. Degene die de aanval opent en aanvalt (aanvallende zijde).
<b>Kiri tsuke</b>	Verticale zwaardslag.
<b>Kissaki</b>	Punt van het zwaard.
<b>Kote</b>	Pols.
<b>Kote giri</b>	Snijden naar de pols.
<b>Kubi giri</b>	Snijden naar de nek.
<b>Kumi tachi</b>	Korte oefening voor twee partners, met het zwaard, bo of naginata.
<b>Ma</b>	Afstand waarbij men één pas moet maken om de partner te kunnen raken.
<b>Mae</b>	Voorwaarts, naar voren.

<b>Mae ukemi</b>	Voorover rollend uitgevoerde valtechniek.
<b>Maki uchi</b>	Slagtechniek met wapen. Het wapen (zwaard) wordt met de mune op de bovenarm gelegd, met de handen boven het hoofd (knokkels van de rechterhand op de haarlijn). De (rechter) voorstaande voet wordt bij de achterstaande voet getrokken en terwijl het lichaam wordt ingezet, snijdt het wapen naar het doel.
<b>Men</b>	Directe slag naar voren of op het hoofd.
<b>Migi</b>	Rechts.
<b>Migi no kamae</b>	Verdedigingshouding met de rechtervoet voorstaand.
<b>Migi gedan no kamae</b>	Verdedigingshouding met de rechtervoet voorstaand.
<b>Migi waki no kamae</b>	Gevechtshouding. Flank - houding. De houding waarbij het zwaard links op heuphoogte naar voren wijzend wordt gehouden. De snijkant van het wapen wijst naar buiten. De voetenstand is migi kamae.
<b>Mukae</b>	Uitnodigen.
<b>Mukae daoshi</b>	Letterlijk: tegemoet treden en laten vallen.
<b>Nage</b>	Werpen, werptechniek.
<b>Ni</b>	Twee.
<b>Ni-kajo</b>	Tweede leer. Een term in gebruikt bij daito ryu aiki jujutsu.
<b>No</b>	Japans partikel. Woordkundig gezien een (onbuigbaar) rededeel. In het Japans zijn partikels woorden die volgen op een woord of zinsdeel waarbij ze horen en worden uitgesproken als ware ze een deel van dat woord of zinsdeel. No maakt het ene nomen ondergeschikt aan het andere.
<b>Nodo</b>	Keel.
<b>Notto</b>	Bergen van het zwaard.
<b>Nuki Tsuke</b>	Horizontale zwaardslag.
<b>Obi</b>	Band die de keikogi bijeen houdt.
<b>O irimi</b>	Letterlijk: groot intredend lichaam. Grote afstand overbruggen om in te treden in / met het lichaam. Grote voorwaartse draai.
<b>Omote yoko men uchi</b>	Letterlijk: buitenwaartse slag naar de zijkant van het hoofd. Draaislag (laterale slag) naar het hoofd.
<b>Otoshi</b>	Laten vallen, neervallen.
<b>Rei</b>	Buigen, groeten.
<b>Robuse</b>	Letterlijk: leg de roeispaan neer (neerleggen, neerbuigen van de arm).
<b>Roku</b>	Zes.
<b>Ryu</b>	Martiale traditie, krijgskunstschool of stijl. Stroom, stromen, alles omvattende doorstroming van generatie op generatie.
<b>San</b>	Drie
<b>Sankaku tai</b>	Letterlijk: driehoekshouding. Een basis ("T") houding.

<b>Seigan (to)</b>	Letterlijk: correct oog. Ook de stand waarbij de handen of het zwaard / bokken op middenhoogte wordt gehouden.
<b>Seigan no kamae</b>	Gevechtshouding. De stand waarbij het zwaard / bokken op middenhoogte wordt gehouden. De kissaki wijst naar de keel van de tegenstander. De rechtervoet staat voor en de linkervoet staat achter haaks op de voorvoet en vormen een rechte lijn.
<b>Seme</b>	Drukken.
<b>Semeru</b>	Voorwaartse druk.
<b>Seme te</b>	Drukkende hand. Voorwaartse druk met de snijkant van het zwaard.
<b>Sha no kamae</b>	Gevechtshouding. Wijk met de rechtervoet naar hidari kamae, maar nu met de tenen achterwaarts gericht. Het wapen is verdoken op obi-hoogte. Snijkant van het wapen buitenwaarts en de kissaki naar achteren gericht.
<b>Shiho</b>	Letterlijk: vier (wind)richtingen.
<b>Shikko</b>	Voortbewegen op de knieën (knieloop).
<b>Shiko dachi</b>	Hoekige paardrijstand (karate). Voeten 45 ° naar buiten.
<b>Shimeru</b>	Wringen, samentrekken, draaien. In het iaido/kendo wordt ermee bedoeld dat de hoek van de handen waar de duim en wijsvinger samenkomen parallel is aan de bovenzijde van de tsuka (handgreep van het zwaard).
<b>Shin no kamae</b>	Gevechtshouding. Wijk met de rechtervoet naar hidari kamae, maar nu met de tenen achterwaarts gericht. Het wapen is op suigetsu-hoogte in de kromming van de linkerarm getrokken, de polsen zijn gekruist. De snijkant is opwaarts gericht en de kissaki wijst naar voren..
<b>Shizentai</b>	Natuurlijke houding. Basishouding. Rechtop staan.
<b>Shomen</b>	Recht naar voren.
<b>Shomen uchi</b>	Directe slag naar voren of op het hoofd.
<b>Tai ken no kamae</b>	Dit is het zwaard aan de linkerkzijde ter hoogte van de obi. Kashira recht voor de knoop in de obi. Linkerhand aan de saya met de duim op de tsuba, iets rechts van het midden. Rechterhand op de voorzijde van het rechterdijbeen, vingers aaneengesloten. De voeten in V-vorm, de rechterhiel iets vóór de linkerhiel.
<b>Tai sabaki</b>	Lichaamsdraai.
<b>Taito</b>	Bergen van het zwaard in de obi.
<b>Tatami</b>	Oefenmatten.
<b>Teito</b>	Vasthouden van het zwaard, los, aan de linkerkzijde. Ook wanneer het zwaard in de obi is gestoken en beide handen vrij zijn.
<b>Teito shisei</b>	Vasthouden van de bokken aan de linkerkzijde, als was het in de obi. Duim op de tsuba.
<b>Tekatana</b>	Zwaardhand. Letterlijk: “te” = hand en “katana” = zwaard. De hand - en onderarm - wordt in aikijutsu gebruikt als ware het een zwaard.
<b>Tenkai ashi</b>	Draaien op de bal van de voet (voorbeeld: van stand hidari kamae naar migi kamae)

<b>Te ura gasumi no kamae</b>	Gevechtshouding. Het wapen wordt omhoog gebracht met de snijkant schuin naar boven. De armen worden zoveel mogelijk evenwijdig gehouden (als in tori-i).
<b>Tori</b>	In martiale kunsten de persoon die de aanval moet opvangen en die de partner (uke) werpt.
<b>Tori i</b>	Een manier van opwaarts blokken en/of slaan en steken met het zwaard, waarbij één hand wordt gebruikt om de kling van het zwaard te ondersteunen. De mune van het zwaard rust daarbij op de palm van de hand. De snijkant van het zwaard is 45° naar buiten gekanteld naar de tegenstander. De letterlijk betekenis van het woord ziet op de snelle beweging van een vogelstaart, die vergeleken kan worden met de zwaardbeweging.
<b>Tori i no kamae</b>	Opwaarts blokkeren met het zwaard. Het zwaard is evenwijdig ter hoogte van het voorhoofd.
<b>Tsuki (tsugi)</b>	Frontale stoot of steek.
<b>Tsugi ashi</b>	Aansluitpas. Verplaatsing door het laten glijden van de voeten en zonder het ene been voor het andere te zetten.
<b>Tsuka</b>	Handgreep van het zwaard.
<b>Uke</b>	Ontvangen, verdedigen. Degene die aanvalt. Ook degene die geleid en geworpen wordt in de aanval. Uke ondergaat de techniek niet passief.
<b>Uke dachi</b>	Leraarkant. Degene die de aanval pareert en zich verdedigd (defensieve zijde).
<b>Ushiro</b>	Achter, achterwaarts.
<b>Ushiro ukemi</b>	Achterover rollend/vallend uitgevoerde valtechniek.
<b>Waki dori no kamae</b>	Gevechtshouding.
<b>Waki no kamae</b>	Gevechtshouding. Flank - houding. De houding waarbij het zwaard op heuphoogte naar achteren wijzend wordt gehouden. De snijkant van het wapen wijst naar buiten. De voetenstand is hidari kamae.
<b>Waza</b>	Techniek, vaardigheid.
<b>Yoko</b>	Horizontaal, naar de zijkant.
<b>Yokomen uchi</b>	Snij naar de tempel (slaap aan de zijkant van het hoofd).
<b>Yon</b>	Vier.
<b>Zanshin</b>	Letterlijk: toevende geest. Waakzaamheid. Blijvend hart. Ononderbroken concentratie. De eenheid met de partner blijft ononderbroken, ook na een worp. Geeft uitdrukking aan controle en dominantie over een aanvaller na een techniek.