

Judo-Vokabularium

A

Ashi	Bein
Ashi garami	Bein einrollen
Ashi Gatame jime	Bein Kontroll Würgen
Ashi guruma	Beinrad
Ashi Waza	Bein (Fuß -) Technik
Atama	Kopf / Scheitel
Atemi Kata	Form der Selbstverteidigung
Ate Waza (Atemi Waza)	Schlagtechnik
Ayumi	Schritt / Gang
Ayumi Ashi	normales gehen, ein Fuß überholt den anderen

B

barai	(weg -) wischen
Basami	Schere
Bushi	Krieger / Ritter
Bushi Do	Ehrenkodex der Samurai

C

Cha Do	Teezeremonie
Chika Ma	nahe Position in Katame no Kata
Chui	Ermahnung

D

Dan	Meistergrad
De Ashi barai	Vorkommenden Fuß wegwischen
Dojo	Trainingshalle
Dori	nehmen

E

Eri	Kragen, Revers
-----	----------------

F

Fumi komi	eindrehen
Fusegi	Verteidigung
Fusen Gachi	Sieg durch Nichtantreten des Gegners

G

Gachi	Sieg
Gake	einhängen, einhaken
Garami	einrollen, verdrehen
Gari	(weg-) fegen
Gatame (auch Katame)	Kontrolle, unbeweglich
Gaeshi	Gegenangriff
Geiko	Übung, Training
Gi	Kleid
Guruma	Rad
Gyaku	verkehrt, verrenken
Gyaku juji jime	verkehrtes Kreuz- Würgen

H

Hadaka	nackt
Hadaka jime	nacktes Würgen
Hajime	Anfangen; Los; Beginnt
Hane	Sprung
Hane Goshi	Angesprungene Hüfte
Hane maki komi	Angesprungenes einrollen
Honsoku Make	Disqualifikation
Hantei	Entscheidung
Happo no Kuzushi	brechen des Gleichgewichts nach allen acht Richtungen
Hara	Bauch; Mitte; Zentrum
Harai	(weg-) wischen
Harai Goshi	Hüfte wegwischen
Harai tsuri komi Ashi	Fuss wegwischen mit anheben
Hidari	links
Hidari Shizentai	aufrechte Körperhaltung (mit Vorschrift) links
Hikiwaki	unentschieden
Hishigi	biegen, strecken
Hiza	Knie
Hiza Guruma	Knie Rad
Hizi	Ellenbogen
Hon	normal, grundsätzlich
Hon Gesa Gatame	Normale Schärpen Kontrolle
Hontai	normale Körperhaltung

I

Idori	kniend
Ippon	ein Punkt
Ippon Gachi	Sieg durch Punkt

J

Jigohontai	Verteidigungsstellung
Jigotai	vorgebeugte Körperhaltung, defensive Körperhaltung
Jime	würgen
Joseki	Ehrengast, Ehrensitz
Judo	sanfter Weg
Juji	gekreuzt
Juji Gatame	Kreuzkontrolle
Junbi Undo	Aufwärmübungen

K

Kake	Niederwurf
Kaisetsu	Erklärung
Kakari Geiko	Belastungstraining
Kami Shio Gatame	obere Vierpunkt Kontrolle
Kannuki	Riegel
Kannuki Gatame	Riegelkontrolle
Kano, Prof. Jigoro	Begründer des Judo

Kansetsu	Gelenk, Hebel
Kata	Form, Muster, Schulter
Kata Gatame	Schulterkontrolle
Kata Guruma	Schulterrad
Kata ha jime	einseitiges Würgen
Katame	Kontrolle
Kaeshi Waza	Gegenwurftechniken
Keiko	Übung, Training
Keri	Tritt
Kesa Gatame	Schärpenkontrolle
Kiai	Schrei, Kampfprud
Koka	fast Yuko
Komi	ziehen, in, innen, einwärts
Koshi	Hüfte
Koshi Guruma	Hüfttrad
Koshi Waza	Hüfttechniken
Ko soto barai	kleines äußeres wegwischen
Ko soto gake	kleines äußeres einhaken
Ko soto gari	kleines äußeres wegfegen
Ko uchi gari	kleines inneres wegfegen
Katsu	Wiederbelebung bewusstloser
Kubi	Nacken
Kumi	Griff
Kumi Kata	Griff am Judogi
Kuzure	Variante
Kuzure Kesa Gatame	Variante Schärpenkontrolle
Kuzure Kami Shiho Gatame	Variante obere Vierpunktkontrolle
Kuzure Tate Shiho Gatame	Variante längsweise Vierpunktkontrolle
Kuzure Yoko Shiho Gatame	Variante seitliche Vierpunktkontrolle
Kuzushi	brechen des Gleichgewichts

M

Mae Ukemi	vorwärts fallen
Maitta	ich bin besiegt
Maki komi	einrollen
Makura	Kissen
Makura Kesa Gatame	Kissen Schärpenkontrolle
Mate	lösen, warten
Migi Shizentai	aufrechte Körperhaltung (mit Vorschrift) rechts
Mokuso	Konzentrationssitz
Montai	Schüler
Morote	beidhändig
Morote jime	beidhändiges Würgen
Morote Seoi Nage	beidhändiger Rückenwurf
Mune Gatame	Brustkontrolle

N

Nage	Wurf
Nage Waza	Wurftechniken
Nami	normal
Ne	liegend, am Boden

O

O	groß
Obi	Gürtel
O Goshi	große Hüfte
O Guruma	großes Rad
Okuri Ashi Barai	nachgezogenen Fuß wegwischen
Okuri Eri jime	gleitendes Kragenwürgen
Osae komi	Haltegriff
Osae Waza	Festhaltetechniken
O soto Gari	großem äußeres wegfegen
O soto Guruma	großes äußeres Rad
Otoshi	fallen lassen
O uchi Gari	großes inneres wegwischen

R

Randori	freies Üben
Rei	Gruß, Begrüßung
Ryo Te	zweihändig
Ryo Te jime	beidhändiges Würgen

S

Sabaki	bewegen, drehen, verteidigen
Samurei	Ritter, Kriegerkaste
Sankku	dreieckförmig
Sasae	blockieren
Sasae tsuri komi Ashi	Fuß blockieren mit Anheben
Sensei	Lehrer, Meister
Seoi	Rücken
Shiai	Wettkampf
Shiho	Vierfüßler
Shiho Gatame	Vierpunkt – Kontrolle
Shizen Hontai	natürliche Körperhaltung
Shizentai	aufrechte Körperhaltung
Sotai Renshu	Übung mit Partner

T

Tai	Körper
Tai otoshi	Körper fallenlassen
Taisabeki	Körperdrehbewegung
Tandoku Renshu	üben ohne Partner
Tani	Tal
Tatami	Reisstrohmatten
Tate Shiho Gatame	längsseitige Vierpunktkontrolle
Te	Hand

Te Guruma	Handrad
Tomoe Nage	Kreiswurf
Tsughi Ashi	Gangart, bei der sich die Füße nicht überholen
Tsukuri	Vorbereitungsphase eines Wurfs
Tsuri	anheben, ausheben
Tsuri Goshi	angehobene Hüfte
Tsuri komi Goshi	angehobene Hüfte

U

Uchi	innen
Uchi komi	üben mit Partner
Ude	Arm
Ude garami	Arm einrollen
Uke	Partner
Ukemi Waza	Falltechnik
Uki	flatternd, fließend
Uki Goshi	flatternde Hüfte
Ura Nage	Rückwärtswurf
Ushiro	hinten, rückwärts

W

Wakare	trennen, reißen
Waki	Seite
Wazaari	fast - Punkt

Y

Yoko	seitlich
Yoko gake	seitliches weghaken
Yoko Guruma	seitliches Rad
Yuko	fast – Wazaari
Yusei Gachi	Sieg durch Überlegenheit

Z

Zarei	zeremonieller Gruß im knien
Zembo	vorwärts
Zubon	Hose des Judogi