

# Wörterbuch

## A

Ago	Kinn
Ai-yotsu	Gleicher Griff: rechts gegen rechts; links gegen links
Ashi	Fuß bzw. Bein
Ashi-garami	Bein-Beugehebel
Ashi-gatame	Bein-Streckhebel
Ashi guruma	Beinrad
Ashi-uchi-mata	Innenschenkelwurf als Ashi-waza
Ashi-waza	Fuß- / Beintechnik
Ayumi-ashi	normales Gehen auf der Matte

## B

Barai	fegen
Basami	Schere
Budo	Oberbegriff der Kampfkünste in Japan
Bushido	Ehrenkodex der Samurai, Ritterlichkeit

## C

Chui	Bestrafung, entspricht Yuko
------	-----------------------------

## D

Dan	Meistergrad
Daoshi	umstoßen, umwerfen
De	vorwärts, vorstellen, nach vorne kommen
De-ashi-barai	den nach vorne kommenden Fuß fegen
Do	der Weg
Dojime	Beinschere
Dojo	Ort zum Begreifen des Weges, Judohalle
Daki	greifen, umarmen

## E

Eri	Kragen
Eri-jime	Kragenwürgen

## F

Fumi	treten, aufstampfen
Fusen-gachi	Sieg durch Nichtantreten des Gegners

## G

Gaeshi	Gegenangriff
Gake	einhängen, haken
Garami	gebeugt, gedreht
Gari	sicheln
Gatame	unbeweglich machen, festhalten (-> katame)
Gatame-Waza	Grifftechniken
Geiko	Übung
Gi (Ki-)	Kurzform für Judoanzug
Gokyo	Lehrsystem des Kodokan

Gonosen	kontern
Goshi	Hüfte (auch: Koshi)
Guruma	Rad
Gyaku	umgekehrt

## H

Hadaka	frei, nackt
Hadaka-jime	freies Würgen, ohne Zuhilfenahme des Judo-Gi würgen
Hajime	Beginnt
Hane	Sprung, Feder
Hane-goshi	Springhüftwurf
Hane-maki-komi	Maki-komi-Technik, Springdrehwurf
Hansoku-make	schwere Bestrafung (Disqualifikation)
Hantei	Kampfrichterentscheid
Happo-no-kuzushi	Gleichgewichtbrechen in 8 Richtungen
Hara	Körpermitte
Harai	fegen
Harai-goshi	Hüftfeger
Harai-tsurikomi-ashi	das hintere Bein Fegen
Hasami (-basami)	zwischenklemmen, Schere
Henka-Waza	veränderte Technik
Hidari	links
Hidari-shizentai	linke Grundstellung
Hikiwake	unentschieden
Hikkomi	in die Bodenlage ziehen
Hikkomi-gaeshi	erlaubter Übergang vom Stand in die Bodenlage
Hishigi	gestreckter Hebel
Hiza	Knie
Hiza-gatame	Mit dem Knie hebeln.
Hiza-guruma	Knierad
Hizi	Ellenbogen
Hon	Wurzel, Grundform
Hon-kesa-gatame	Grundhaltegriff der Kesa-gatame-Gruppe
Hon-tai	normale, aufrechte Körperhaltung

## I

Idori	sitzend bzw. im Knien auszuführende Technik)
Ippon	Punkt, höchste Wertung im Wettkampf
Ippon-seoi-nage	Punkt-Schulterwurf
Iri	einsteigen

## J

Jigotai	Verteidigungshaltung (Beine mehr als Schulterbreit )
Jime	würgen (auch: shime)
Ju	nachgeben, sanft (auch: Jiu)

Judo	Der sanfte Weg
Judogi	Judoanzug
Judoka	Judokämpfer
Juji	Kreuz
Juji-gatame	Leistenstreckhebel
Juji-jime	Kreuzwürgen

## K

Kachi	gewinnen, siegen (auch: Gachi)
Kaeshi	Gegenwurf
Kaeshi-Waza	Gegenwürfe (Kontertechniken)
Kagato	Hacken, Ferse
Kakari-geiko	spezieller Übungskampf gegen mehrere Gegner, laufend angreifen
Kake	Endphase eines Wurfes
Kami	oberhalb, obenauf
Kami-shiho-gatame	Oberer Vierpunkthaltegriff
Kannuki	Riegel
Kannuki-gatame	Riegelstreckhebel
Kansetsu	Gelenk
Kansetsu-Waza	Gruppe der Hebeltechniken
Kata	Schulter, (rituelle Übungs-)form
Kata-ashi-dori	ein Bein greifen
Kata-te-jime	Mit einer Hand würgen
Kata-gatame	Schulterhaltegriff
Kata-guruma	Schulterrad
Kata-Ha	ein Flügel, Körperseite
Kata-ha-jime	Würgen unter Festlegen einer Schulter
Katame	unbeweglich machen, fixieren, kontrollieren
Katame-Waza	Grifftechnik
Kata-te-jime	vorwiegend mit einer Hand/Arm würgen
Kawaeshi	spezielle Form des Wurfeinganges(nach dem Japaner Kawaeshi)
Keikoku	zweithöchste Strafe, entsprach einem Wazaari für den anderen Kämpfer
Kenka-yotsu	gegengleicher Griff; rechts gegen links und umgekehrt
Kensui	sich anhängen
Kesa	Schärpe
Kesa-gatame	Schärpenhaltegriff
Khabarelli	umgekehrter Ashi-uchi-mata (nach dem Judoka Shota Khabarelli benannt)
Kinsa	technischer Vorteil für einen Kämpfer, der bei Hantei-Entscheidungen zum Tragen kommt
Kiken-gachi	Sieg durch Krankheit / Aufgabe des Gegners
Ko	klein
Kodokan	Judoschule von Jigoro Kano
Koga-Seoi-nage	Schulterwurf, der von aussen eingedreht wird (benannt nach Toshihiko Koga)
Koka	Bewertung, kleiner technischer Vorteil
Komi	hineingehen, eindringen
Koshi	Hüfte
Koshi-guruma	Hüfttrad
Koshi-jime	Hüftwürger

Koshi-uchi-mata	Innenschenkelwurf mit Hüfteinsatz (-> Ashi-uch-mata)
Koshi-Waza	Hüfttechniken
Ko-soto-gake	kleines äusseres Einhängen
Ko-soto-gari	kleine Aussensichel
Ko-uchi-barai	kleines Innenfegen
Ko-uchi-gari	kleine Innensichel
Ko-uchi-maki-komi	kleine Innensichel als Mitfalltechnik (maki-komi)
Kubi-nage	Hüfttechnik, bei der um den Nacken des Gegners gefasst wird, ohne die Jacke zu greifen
Kuchiki	einen morschen Baum fällen.
Kuchiki-taoshi	Beingreiftechnik
Kumi	nehmen, ergreifen
Kumi-kata	Form / Art des Greifens
Kuzure	Abart, Variante
Kuzure-kesa-gatame	Variante des Schärpen-Haltegriffs
Kuzushi	Gleichgewicht brechen
Kyo	Gruppe, Lektion, Abschnitt
Kyu	Gruppe, Stufe, Schülergrad

## L

Laats-Abtaucher	Variation des Kata-guruma (nach den Brüdern Philip und Johan Laats benannt )
-----------------	--

## M

Ma	gerade
Mae	vorwärts
Mae-mawari-ukemi	vorwärts
Maki	einrollen, drehen
Maki-komi	hineindreuen und mitfallen
Makikomi-waza	Einroll- / Einwickeltechniken
Makura	Kissen, Kopfkissen
Ma-sutemi-waza	Gruppe der geraden Opferwürfe
Mata	Schenkel
Mate	warten
Ma-ukemi	Fallschule vorwärts
Mawari	herumdrehen, Drehung
Migi	rechts
Migi-shizen-tai	rechte Grundstellung
Mokuso	Judositz, Konzentration
Morote	beide Hände
Morote-gari	Beidhandsichel (auch: Ryo-ashi-dori)
Morote-seoi-nage	beidhändige Variante des Schulterwurfes
Mune	Brust, Oberkörper
Mune-gatame	seitlicher Oberkörperhaltegriff (Gruppe: Yoko-shiho-gatame)

## N

Nage, Nageru	werfen, Wurf
Nage-no-kata	Form des Werfens
Nage-Waza	Wurftechniken
Nami	normal, üblich, mittlere
Ne	Bodenlage
Ne-Waza	Bodenarbeit, Bodenkampf
Nidan	zweistufig

## O

O	groß
Obi	Gürtel
O-goshi	Grosser Hüftwurf
Okuri	nachziehen
Okuri-ashi- barai	Beide Beine fegen
Okuri-eri-jime	unter Zuhilfenahme der beiden Kragen würgen
Osae	herunter, halten
Osae-komi	Haltegriff zählt
Osae-komi- waza	Haltegriffe
O-guruma	Grosses Rad
O-soto-gari	Grosse Aussensichel
O-soto-guruma	Grosses Aussenrad
O-soto-otoshi	Grosser Aussensturz
Otoshi	das Fallenlassen, Sturz
O-uchi-barai	Grosses Innenfegen
O-uchi-gari	Grosse Innensichel

## P

## Q

## R

Ran	locker, ohne bestimmte Regeln
Randori	freies Üben, Übungskampf
Renraku	Finte
Renranku-waza	Kombinationen
Renshu	Übung
Rei	Höflichkeit, Verbeugung, Begrüßung
Ryo	beide, beide Seiten
Ryo-ashi-dori	Beidhandsichel (Morote-gari)
Ryo-te	zwei Hände
Ryo-te-jime	Parallelwürgen
Ryu	Stil, Richtung

## S

Sabaki	drehen, ausweichen, verteidigen
Samurai	Kriegerkaste
San	an den Namen angehängte Anrede

Sankaku	Dreieck
Sankaku-jime	Dreieckswürger
Sankaku-gatame	Dreiecksstreckhebel
Sankaku-osae-gatame	Dreiecks-Haltegriff
Sankaku-garami	Dreiecksbeugehebel
Sasae	stützen, halten, blockieren
Sasae-tsurikomi-ashi	Hebezugfusshalten
Sensei	Lehrer, Meister
Seoi	Rücken, Schulter
Seoi-nage	Schulterwurf
Seoi-otoshi	Schultersturz
Shiai	Wettkampf
Shihan	sehr großer Meister, Vorbild
Shido	Bestrafung, entspricht beim ersten Mal Koka, beim zweiten Mal Yuko, beim dritten Mal Waza-ari, danach erfolgt Hansuko-make
Shiho	vier Seiten, vier Richtungen
Shiho-gatame	Gruppe von Haltegriffen
Shimeru	würgen
Shime-waza	Gruppe der Würgetechniken
Shintai	Körperbewegungen, Taktik des Angriffs
Shisei	Körperhaltung
Shita	unten, abwärts
Shizentai	natürliche Grundstellung
Shomen	frontal, Vorderseite
Sogo Gachi	Sieg durch zwei halbe Punkte
Sono-mama	liegen bleiben, nicht bewegen
Sore-made	Ende des Kampfes ( "das ist alles" )
Soto	außen, neben dem Körper
Soto-makikomi	Aussendrehwurf
Sukui	Schaufel
Sukui-nage	Schaufelwurf
Sumi	Ecke, Winkel, Kniekehle
Sumi-gaeshi	Eckenwurf
Sumi-otoshi	Eckenkippe
Sutemi	sich in Gefahr begeben
Sutemi-Waza	Selbstfalltechniken, Opferwürfe

## T

Tachi-Waza	Standtechniken
Tai	Körper
Tai-otoshi	Körpersturz
Tai-sabaki	Körperdrehungen
Tanden	Verteidigung durch Verschieben der Hüfte
Tandoku-Renshu	Üben ohne Partner
Tani	Tal

Tani-otoshi	Talfallzug
Tatami	Judomatte, Reisstrohmatten
Tate	aufrecht, gerade, obendrauf
Tate-shihogatame	Reitvierer
Te	Hand
Te-guruma	Handrad
Te-Waza	Handwürfe
Toketa	Kampfrichterkommando: Haltegriff ist gelöst
Tokui-Waza	die Lieblingstechnik eines Kämpfers
Tomoe	Bogen, gebogener Winkel
Tomoe-nage	Kopfwurf
Tori	Angreifer, Ausführender
Tsubamegaeshi	Schwalbenwurf
Tsugi-Ashi	Nachstellschritt, bei dem der zweite Fuß bis auf Höhe des ersten Fußes nachgezogen wird, ihn aber nie überholt
Tsukuri	Wurfansatz, Vorbereitung zum Wurf
Tsuri	auffangen
Tsuri-Ashi	Schleifendes Gehen: Die Fußsohle verliert beim Gehen nie den Kontakt zur Matte, um möglichst schnell einen sicheren Stand wiedererlangen zu können
Tsuri-goshi	Hüftzug
Tsuri-komigoshi	Hebezug-Hüftwurf

## U

Uchi-komi	Wurfeindrehübung mit mehrfacher Wiederholung in Absprache mit dem Partner
Uchi-mata	Innenschenkelwurf
Ude	Arm
Ude-garami	Armbeugehebel
Ude-gatame	Armdrehstreckhebel
Uke	der zu Werfende
Ukemi	Fallübungen
Uki	schweben, flattern
Uki-goshi	Hüftschwung
Uki-otoshi	Schwebesturz
Uki-gatame	Schwebehaltegriff
Uki-waza	Rückfallzug
Ura	Rückseite, entgegenstellen
Ura-gatame	rückwärtiger Haltegriff, der im Wettkampf nicht gewertet wird
Ura-nage	Rückwurf
Ushiro	nach hinten
Ushiro-goshi	Hüftgegenwurf
Ushiro-kesagatame	umgekehrter Kesa-gatame (auch: Gyaku-kesa-gatame)
Ushiro-ukemi	Fallübung rückwärts
Utsuri-goshi	Wechselhüftwurf

## V

## W

Wakare	trennen, reißen
Waki	Körperseite
Waki-gatame	mit der Körperseite hebeln
Waza	Techniken
Waza-ari	zweithöchste Bewertung im Wettkampf, ein halber Punkt
Waza-ari awasete ippon	zusammengesetzter Sieg (2 waza-ari ergeben einen Ippon)

## X

## Y

Yakosoku- Geiko	Werden nach Vereinbarung
Yoko	Seite, seitlich
Yoko-gake	seitliches Einhängen
Yoko-guruma	Seitenrad
Yoko-otoshi	Seitensturz
Yoko-shiho- gatame	Seitlicher Vierpunkthaltegriff
Yoko-sumi- gaeshi	Seitliche Eckenkippe
Yoko-sutemi- waza	Selbstfalltechnik auf die Seite
Yoko-tomoe- nage	seitlicher Kopfwurf
Yoko-ukemi	Fallübung seitwärts
Yoshi	weiterkämpfen, nach Sono-mama
Yuko	Bewertung, technischer Vorteil
Yusei-gachi	Arbeitssieg (nach Hantei)

## Z

Za	Platz, Sitz
Za-Rei	formale Verbeugung im Knien
Za-zen	Stillsitzen in Zen, Konzentrationssitz
Zen	konzentrieren
Zenpo-ukemi	kontrollierter Fall frontal nach vorn
Zori	Sandalen