

Judo-Fachwortlexikon

A

Ashi	Fuß, Bein
Ashi-Waza	Fußwürfe
Ate	Der Schlag, das Treffen
Atemi-Waza	Schlag oder Stoßtechnik
Awasete	Zusammengenommen

B

Barai / Harai	Fegen (ein Bein in Bewegungsrichtung weiterleiten)
Basami/Hasami	Schere, einklemmen
Bu	Krieger, militärische Angelegenheit
Budo	Oberbegriff für für Japanische Kampfsportarten
Bushido	Ehrenkodex der Samurai

C

Chui	Mittlere Bestrafung im Judo Wettkampf, wird dem Gegner als Yuko gutgeschrieben
------	--

D

Dan	Meistergrad (schwarzer Gürtel, folgt dem 1. Kyu)
Daoshi	Umstoß, umwerfen
De	Herauskommen, vorkommen, vorwärts, von sich weg
De-ashi-barai	Fußfegen, den nach vorne kommenden Fuß weiterleiten
Do	Weg, Prinzip, Grundsatz
Dojo	Ort des Begreifens des Weges, Halle in der Budo praktiziert wird
Dori	Greifen, ergreifen, nehmen, wegnehmen

E

Ebi	Languste
Eri	Kragen

F

Fusegi	Abwehr, Verteidigung
Fusen-sho	Kampflos Sieger, bei nichtantreten des Gegners

G

Gachi	Sieg
Gaeshi	Gegenwurf (Konter)
Gaeshi	Von Kaesu: zurückgeben, hier kontern
Gake	Einhängen, ein Bein festlegen und den Körper über dieses Bein nach hinten drücken
Garami	Beugen, verdrehen
Gari	Sicheln, ein belastetes Bein wegreißen, wegziehen
Gatame	Unbeweglichmachen (Armhebel gestreckt)
Gatame-Waza	Schlüsselgrifftechniken
Geiko	Training Übungsform
Goshi / Koshi	Hüfte
Gokyu	40 Grundwürfe des Kodokan
Guruma	Rad
Gyaku	Umgekehrt, vertauscht

H

Hadaka	Frei, nackt, Nacken (z.B. Hadaka-Jime)
Hajime	Anfangen ! Beginnen !
Hane	Sprung, Flügel, Feder
Hansoku-make	Disqualifikation imJudowettkampf, Gegner erhält einen Ippon

Judo-Fachwortlexikon

H

Hantei	Bewertung, Entscheidung
Hara	Körpermitte
Harai	Fegen
Harai-Barai	Fegen, mähen
Harai-goshi	Hüftfegen
Harakiri	Rituelle Selbsttötung eines Japan. Samurai
Hasami	Schere, zwischenklemmen
Henka-Waza	Veränderte Technik
Hidari	Links
Hikiwake	Unentschieden
Hikkomi	Hineinziehen, ziehen, hintergehen, z.B. in die Bodenlage
Hikkomi-gaeshi	Erlaubte, aber nicht bewertete Übergänge zur Bodenlage
Hishigi	Hebel
Hiza	Knie
Hiza-Guruma	Knierad
Hon	Haupt, Grund, Wurzel, Basis (Grundform)
Hon-kesa-gatame	Schärpen-Haltegriff

I

Idori	Sitzend, im knien auszuführende Technik
Ippon	Punkt, vorzeitiger Sieg im Judowettkampf
Ippon-seoi-nage	Punktschulterwurf, Schulterwurf an einem Arm

J

Jigotai	Verteidigungshaltung, Beine mehr als Schulterbreit
Jime	Würgen oder zusammenpressen
Ji-ta-Kyo-ei	Gegenseitige Hilfe für den Wechselseitigen Fortschritt
Ju	Sanft, nachgebend, geschmeidig
Judo	Sanfter Weg, der Weg nachzugeben ohne zu zerbrechen
Judogi	Judoanzug
Judoka	Der den Judosport ausübende
Juji	Kreuz, über Kreuz
Juji Gatame	Kreuzhebel
Jutsu	Kunst, Meisterschaft

K

Kachi	Sieg, gewinnen, siegen
Kaeshi	Gegenwurf
Kaeshi-Waza	Gegenwürfe
Kagato	Hacken, Fersen
Kakari-Geiko	Spezieller Übungskampf gegen mehrere Gegner
Kake	Wurfausführung
Kami	Vom Kopf her, oberhalb, obenauf
Kami-shiho-gatame	Kopfvierer, vom Kopf unter den Armen in den Gürtel greifen und vier Punkte kontrollieren
Kannuki	Quer (Kannuki-gatame)
Kansetsu	Gelenk
Kansetsu-Waza	Gelenkhebel
Kata	Schulter, Form
Kata-Ha	Ein Flügel, Körperseite
Kata-Gatame	Fixieren, unbeweglich machen, kontrollieren
Katame	Unbeweglich machen
Katame-waza	Kontrolltechniken, Grifftechnik
Kempo	System der Zweikampfsportarten
Keiko	Training, Übung
Keikoku	Schwere Bestrafung im Judo-Wettkampf; wird Gegner als Waza-ari gut geschrieben

Judo-Fachwortlexikon

K

Kenka	Streit
Kenka-yotsu	Gegengleiche Auslage (z.B. Rechts- gegen Linkskämpfer)
Kesa	Schärpe
Kinsa	Kleinstmöglicher Vorteil im Judowettkampf, wird weder angezeigt noch angesagt
Ko	Klein
Kodokan	Schule von Jigoro-Kano (Judobegründer)
Koka	Kleinste Wertung im Judo Wettkampf
Komi	Von komu, hineingehen
Koshi	Hüfte
Koshi-Waza	Hüfttechniken
Koshi-guruma	Hüftwurf, über die Hüfte ein Rad schlagen lassen
Ko-soto-gake	Kleines äußeres einhängen
Ko-uchi-barai	Kleines Fegen von innen
Ko-uchi-gari	Kleine Innensichel
Kumi	Nehmen, greifen
Kumi-kata	Grifftechnik, die Form des Greifens
Kuzure	Variante, Abart
Kyo	Gruppe, Lektion, Abschnitt
Kyu	Schülergrad, Stufe, Grad, Klasse

M

Ma	Gerade
Mae	Vorwärts, vorne
Mae-ukemi	Fallübung vorwärts
Mate	Stop! Untergrechen (Kampfrichter kommando), Ruhe
Maitta	Ich gebe auf !
Maki	Rollen, drehen
Maki-Komi	Hineindrehen und mitfallen
Ma-Sutemi-Waza	Selbstfalltechnik auf den Rücken
Mata	Schenkel
Mate	Warten
Migi	Rechts
Mokuso	Augen schließen, Konzentration im Judositz
Morote	Beide Hände
Mune	Brust Oberkörper
Mune-gatame	Oberkörper-Haltegriff, Variante des Yoko-shio-gatame

N

Nage	Werfen
Nage-komi	Wurfübung, Üben durch werfen
Nageru	Wurf
Ne	Bodenlage
Ne - Waza	Bodenarbeit, Bodenkampf

O

O	Groß
Obi	Gürtel
O-goshi	Großer Hüftwurf, durch Strecken der Beine nach vorne über die Hüfte werfen
Okuri	Beide, zwei
Osae	Herunter, halten
Osae-komi	Haltegriff (Kampfrichter Kommando)
Osae-Komi-Tokeda	Haltegriff gelöst
Osae-Komi-Waza	Haltegriffe
O-soto-Gari	Große Außensichel
O-soto-otoshi	Großer Außensturz, von außen das Bein aufsetzen und den Partner darüber drücken

Judo-Fachwortlexikon

O

Oten	Umkippen
Oten-gatame	Rollbankhebel, eine Variante des Juji-gatame
Otoshi	Stürzen, niederfallen, das Fallenlassen
O-uchi-barai	Großes Fegen von Innen
O-uchi-gari	Große Innensichel, das belastete Bein von innen mit der Beinrückseite wegreißen

P

Pulling-out	Herausziehen, spezielle Schrittfolge mit starkem Armzug aus der Rückwärtsbewegung von Tori
-------------	--

R

Ran	Locker, ohne bestimmte Regeln
Randori	Übungskampf
Reshu	Übung
Rei	Gruß im Judo
Ryo	Beide
Ryo-Te	Zwei Hände (Ryo-Te-Jime)
Ryu	Stil, Richtung

S

Sabaki	Drehen, ausweichen, verteidigen
Samurai	Kriegerkaste
Sankaku	Dreieck
Sasae	Stoppen, halten
Sasaeru	Stützen, halten
Sasae-tsuri-komi-ashi	Fußstopfwurf, den Partner heben und nach vorne ziehen und mit den Fuß stoppen
Se	Rücken
Sensei	Meister, Lehrer
Seoi	Rücken
Sei-Ryoku-Zen-Yo	Besteinsatz von Geist und Körper
Seoi	auf den Rücken nehmen
Seoi-nage	Schulterwurf, den Partner auf den Rücken nehmen und über die Schulter abwerfen
Shiai	Wettkampf
Shiho	Vier Punkte
Shido	Kleinste Bestrafung im Judowettkampf, wird dem Gegner als Koka gutgeschrieben
Shihan	Großmeister
Shiho-Gatame	Haltegriffgruppe
Shime	Würgen, zusammenpressen
Shisei	Körperhaltung
Shintai	Körperbewegung, Taktik des Angriffs
Shizentai	Natürliche Grundstellung
Sogo Gachi	Sieg durch zwei halbe Punkte
Sono-mama	Nicht bewegen (Kampfrichter Kommando)
Sore-made	Kampfende, wörtlich bis dahin (Kampfrichter Ansage)
Soto	Außen
Sukui	Schaufel
Sumi	Ecke, Winkel, Kniekehle
sumo	Japanischer Ringkampf
Sutemi	Sich in Gefahr begeben
Sutemi-Waza	Selbstfalltechniken, Opferwürfe

T

Tachi-Waza	Standtechniken
Tai	Körper
Tai-otoshi	Körpersturz

Judo-Fachwortlexikon

T

Tai-Sabaki	Körperdrehung
Tanden	Verteidigung durch vorschieben der Hüfte
Tandoku-Renshu	Üben ohne Partner
Tani	Tal
Tatami	Judomatte
Tate	Vertikal, senkrecht, längs
Tate-shio-gatame	Reitvierer, auf dem Partner reiten und ihn von oben kontrollieren
Taoshi	Umstoßen, umwerfen
Te	Hand
Te-Waza	Handwürfe
Tomoe	Bogen, gebogener Winkel
Toketa	Haltegriff gelöst, zählt nicht mehr (Kampfrichter Kommando)
Tokui	Besonders gut
Tokui-waza	Lieblingstechnik, Spezialtechnik
Tori	Der Angreifer, derjenige, der die Technik auführt
Tsugi-Ashi	Nachstellschritte
Tsuki	Schlag
Tsukuri	Wurfansatz, Vorbereitung zum Wurf
Tsuri	Angeln, Hebezug
Tsuri-Ashi	Beim gehen mit den Fußsohlen schleifen
Tsuri-Komi	Heranziehen, sich einen Fuß angeln
Tsuri-Komi-Goshi	Hebezughüftwurf, den Partner anheben, nach vorne ziehen und über die Hüfte werfen

U

Uchi	Innen
Uchi-Komi	Eine Form des Wurf-Trainings ansetzen ohne zu werfen
Uchi-Komi-Geiko	Wurfeindrehübung mit mehrfacher Wiederholung
Ude	Arm
Ude-Kansetsu-Waza	Armhebel, Armschlüssel
Ude-Garami	Armbeugehebel, den Arm im Ellenbogengelenk beugen, verdrehen
Ude-gatame	Mit beiden Händen auf das Ellbogengelenk drücken und hebeln
Uke	Derjenige, der geworfen wird
Ukemi	Fallübung
Uki	Schweben, flattern
Ushiro	Rückwärts, nach hinten
Ushiro-ukemi	Fallübung rüwärts

W

Waki	Körperseite
Waza	Techniken
Waza-ari	Halber Punkt im Judokampf (Kampfrichter Kommando)
Waza-ari awasete Ippon	Zwei halbe Punkte im Judo Wettkampf, ergeben Ippon (voller Punkt)

Y

Yakosoku-Geiko	Üben nach Vereinbarung
Yama	Berg
Yoko	Seite, von der Seite
Yoko-shiho-gatame	Seitvierer, von der Seite vier Punkte kontrollieren
Yoko-Sutemi-Waza	Selbstfalltechnik auf eine Seite
Yoseki	Ehrenplatz
Yoshi	Lösen (Kampfrichter Kommando), weiterkämpfen nach Sono-Mama
Yuko	Mittlere Wertung im Judokampf (Kampfrichter Kommando)

Judo-Fachwortlexikon

Z

Za-Rei
Zen

Verbeugen im Knien
Buddhistische Glaubensrichtung