

Judo - Lexikon

A

Age	nach oben, heben. Anheben
Ago	Kinn
Aida	Abstand, Distanz
Aikido	moderne Selbstverteidigung
Aoiro - Obi	blauer Gürtel
Arashi	Gewitter, Sturm
Ashi	Fuß, Bein
Ashi - Barai	Fußfeger
Ashi - Garami	Beinhebel
Ashi - Gatame	Haltegriff mit dem Bein
Ashi - Guruma	Beinrad
Ashi - Jime	Würgetechnik unter Zuhilfenahme des Beines
Ashi - Waza	Bein- bzw. Fußwurf
Atama	Kopf, Haupt
Ate	Schlag, treffen
Atemi - Waza	Schlag- und Stoßtechnik
Awasete - Ippon	ergibt zusammen einen Punkt
Ayumi-ashi	normales gehen

B

Barai	fegen
Basami	Schere
Bu	Krieger
Budo	Komplex der Kampfkünste in Japan, Kriegskünste
Bushido	Ehrenkodex der Samurai, Ritterlichkeit
Butsukari	gegenstoßen, permanenter Angriff

C

Cesa	setzt euch
Cha	braun
Chikara	Kraft
Chugairi	Salto, Rolle vorwärts
Chui	Ermahnung, Bestrafung in der Höhe eines Yoku
Chusen	auslösen

D

Dachi	Stellung, Position
Daki	greifen, umarmen
Dan	Meistergrad
Daoshi	umstoßen, umwerfen
Dashi	hinaustun, beginnen
De	vorwärts, vorstellen, von sich weg
Do	der Weg, Lehre
Dojime	Beinschere
Dojo	Ort zum Begreifen des Weges, Judohalle
Dori	nehmen, wegnehmen, ergreifen, fangen

E

Ebi	Languste
Eri	Kragen

F

Fu - Antei	nicht im Gleichgewicht
Fumi	treten
Fumikomi	eintreten, eindrehen
Furi	Ungünstig, schütteln
Fusegi	Verteidigung, Abwehr
Fusegi - Waza	Abwehrgriffe
Fusen-gachi	Sieg durch Nichtantreten des Gegners

G

Gachi	gewinnen, siegen, Sieg
Gaeshi	Gegenangriff
Gaeshi - Waza	Gegenwürfe
Gake	einhängen, haken
Gan	Augen
Ganmen	Gesicht
Garami	gebeugt, gedreht
Gari	Sichel, wegmähen
Gatame	unbeweglich machen
Gatame - Waza	Schlüsselgrifftechniken
Geiko	Training, Übung, Übungsform
Gokyu	die 40 "Original-Würfe" des Kodokan
Gonosen	kontern
Goshi	Hüfte
Goshin	Selbstverteidigung
Guruma	Rad
Gyaku	umgekehrt
Gyaku	umgekehrt

H

Hadaka	frei, nackt
Hadaka - Jime	Würgetechnik ohne Zuhilfenahme des Revers
Hajime	Beginnt !
Hando	Reaktion
Hane	Flügel, Feder, auch Sprung
Hansoku Make	schwere Bestrafung (sofortiger Kampfabbruch)
Hantei	Entscheidung, Bewertung
Happo-no-kuzushi	Gleichgewichtsbrechung in 8 Richtungen
Hara	Körpermitte, Bauch
Harai	fegen, mähen
Harakiri	rituelle Selbsttötung eines Samurai
Hasami	zwischenklemmen, kneifen, Schere
Hazamaki	sich auf den Knien bewegend
Henka	Veränderung, Wechsel
Hidari	links
Hiji	Ellenbogen
Hiki	ziehen, Zug
Hikite	ziehende Hand
Hikiwake	unentschieden
Hikkomi	in die Bodenlage ziehen
Hikkomi - Gaeshi	nicht bewerteter(aber erlaubter) Übergang in den Boden
Hishigi	Hebel
Hiza	Knie
Hon	Wurzel, Basis, Grundform
Hon-tai	notmale aufrechte Körperhaltung

I

Ichi	eins
Idori	sitzend, (im knien auszuführende Technik)
Ippon	Punkt, Kampfwertung mit Sieg
Iri	einsteigen

J

Jigo	Abwehr
Jigotai	Verteidigungshaltung
Jikan	Kampfzeit, Zeit
Jime	würgen
Jitsu	Technik, Griff, Kunst, List
Jo	Platz, Stelle, Ort
Joseki	Lehrerplatz, oberer Sitz
Ju	nachgeben, sanft, weich
Judo	der sanfte Weg
Judogi	Judoanzug
Judoka	Judokämpfer
Juji	Kreuz, über Kreuz
Ju-jitsu	Technik der Sanftheit, klassisches Selbstverteidigungssystem
Jutsu	Kunst, Meisterschaft

K

Kachi	gewinnen, siegen, Sieg
Kaeshi	Gegenwurf
Kaeshi - Waza	Gegenwürfe
Kagami	Vorbild, Spiegel
Kagato	Hacken, Ferse
Kaisetsu	Kommentar Lehrsystem
Kakae	tragen heben
Kakari	herangehen, angreifen
Kakari-geiko	spezieller Übungskampf gegen mehrere Gegner, Belastungstraining
Kake	Endphase eines Wurfes
Kami	oberhalb, obenauf
Kamiza	Ehrenplatz, Sitz der Götter
Kan.	Kälte
Kanetsu - Waza	Gelenkhebel
Kani	Krebs
Kannuki	Balken Riegel
Kansetsu	Gelenk
Kashira	Haupt, Kopf oben
Kata	Schulter, rituelle Übungsform
Kata - Ha	ein Flügel, Körperseite
Katame	unbeweglich machen Kontrollieren
Katame - Waza	Grifftechnik
Katate	eine Hand einhändig
Ke	Haare
Keiko	Training, Übung, Übungsform
Keikoku	Bestrafung : entspricht Waza - Ari
Kempo	System der Zweikampfsportarten
Ken-ken	springen nachhüpfen
Kensui	sich anhängen
Keri	mit den Fuß stoßen, treten kicken

Kesa	Schärpe
Kiai	Schrei
Kiken	Aufgabe
Kiken-gachi	Sieg durch Aufgabe des Gegners
Kime	Grundlage, Fundament
Kime	Bestimmen beeinflussen, entschlossen
Kimono	Jacke
Kinsa	niedrigstes technisches Resultat
Kirezu	Erhebt euch!
Kiri	schneiden, spalten
Ko	klein
Ko	klein
Kobushi	Faust
Kodokan	Judoschule von Jigoro Kano
Kogan	Geschlechtsteile Hoden
Kogo	abwechselnd, gegenseitig alternativ
Koka	Bewertung, kleiner technischer Vorteil
Komi	innen, eindringen, einwärts
Koshi	Hüfte
Koshi - Waza	Hüfttechniken
Koshiki	alt, der alte Stil
Kote	Außenseite der Hand, Elle
Koten	alte Lehre, Klassiker
Kuatsu (Kwatsu)	Wiederbelebungstechnik
Kubi	Hals Genik
Kuki	Luft
Kumi	nehmen, ergreifen
Kumi - Kata	die Art, den Judogi zu fassen, Faßarten
Kuzure	Gleichgewichtsbrechung
Kuzushi	Wurfvorbereitung, Anriss
Kyo	Lektion, Gruppe, Abschnitt
Kyu	Stufe, Klasse, Schülergrad

M

Ma	gerade
Ma - Sutemi - Waza	Selbstfalltechnik auf den Rücken
Mae	vorwärts
Mae - Ukemi	vorwärts fallen
Maitta	"Ich gebe auf"
Maki	einrollen, verwickeln
Maki - Komi	hineindreuen und mitfallen
Makura	Kissen Kopfkissen
Mata	Schenkel
Mate	warten, lösen
Mawari	umdrehen, Drehung
Mawashi	Gürtel der Sumokämpfer
Men	Gesicht Maske
Migi	rechts
Migi-shizen-tai	rechte Grundstellung
Mochi	nehmen, halten, besitzen, fassen
Mokuso	Konzentration im Judositz
Morote	beide Hände
Mune	Brust

N

Nage - Waza	Wurftechniken
Nage, Nageru	werfen, Wurf

Nami	normal
Naname	geneigt, quer
Narabi	Reihe, Seite an Seite
Ne	Bodenlage
Ne - Waza	Bodenarbeit, Bodenkampf
Nidan	zweistufig
no-	von, des (bezeichnet das Genitiv)
Nowaki	Herbstwind, Böe
Nuki	herausnehmen, herausziehen

O

O	groß
Obi	Gürtel
Okuri	gleiten, ziehen
Omote	Oberfläche Vorderseite
Osae	herunter, halten
Osae - Komi	Festhaltetechnik
Osae - Komi - Tokeda	Haltegriff gelöst
Osae - Komi - Waza	Haltegriffe
Oshi	schieben drücken, beschweren
Othen	auf die Seite drehen, rollen
Otoshi	das Fallenlassen

R

Ran	locker, ohne bestimmte Regeln
Randori	freies Üben, Übungskampf
Rei	Verbeugung, Begrüßung
Renraku - Waza	Finte
Renshu	Übung
Renshu	Übung, freies Kämpfen
Rensoku	Kombination
Ritsu-rei	Verbeugung im Stand
Ryo (Rio)	zwei, beide Seiten, beide
Ryo-te	zwei Hände
Ryu (Ryugi)	Stil, Schule, Art

S

Sabaki	drehen, ausweichen, verteidigen
Samurai	Kriegerkaste
San	an den Namen anhängende Anrede
Sangaku	Dreieck
Sasae	blockieren, stützen, hemmen, aufhalten
Sasaeru	stützen, halten
Sasoi	locken, reizen, einladen
Satori	Einsicht, Verständnis
Seiza	das unbewegliche Sitzen
Sensei	Lehrer, Meister
Seoi	Schulter, schultern
Shiai	Wettkampf
Shiaijo	Wettkampffläche
Shido	Bestrafung, entspricht Koka
Shihan	sehr großer Meister
Shiho	vier Seiten, vier Richtungen
Shiho - Gatame	Gruppe von Haltegriffen
Shiki	Art, Zeremonie, Stil
Shime	würgen, zusammenpressen

Shime - Waza	Würgegriffe
Shimoseki	unterer Sitz, Schülersitz
Shintai	vor- und zurückgehen, Gehschule
Shisei	Körperhaltung
Shita	unten, abwärts
Shizentai	natürliche Grundstellung
Shobu	Wettkampf, Ausgang des Kampfes
Shomen	frontal, Forderseite
So	zusammen, ganz, gesamt
Sode	Ärmel
Sogo Gachi	zusammengesetzter Sieg
Sono - Mama	liegen bleiben, nicht bewegen
Sore - Made	Ende des Kampfes ("das ist alles")
Soto	außen, neben dem Körper
Sukui	Schaufel
Sumi	Ecke, Winkel, Kniekehle
Sumo	japanischer Ringkampf
Suri	streifen, streichen, reiben
Sutemi	sich in Gefahr begeben
Sutemi - Waza	Selbstfalltechniken, Opferwürfe

T

Tachi	im stehen, Stand
Tachi - Waza	Standtechniken
Tai	Körper
Tai-Sabaki	im Gleichgewicht bleiben, Körperdrehung
Taka	hoch, noch oben
Taki	Wasserfall
Tama	Kugel, Ball
Tanden	Unterleib
Tandoku - Renshu	Üben ohne Partner
Tani	Tal
Taoshi (daoshi)	umstoßen, umwerfen
Tatami	Judomatte, Reisstrohmatten
Tate	aufrecht, der Länge nach, aufrecht
Tawara	Reisstrohballen
Te	Hand
Te -Waza	Handwürfe
Tekubi	Handgelenk
Tobi	springen, hüpfen
Tobi-komi	laufen hineinspringen
Toketa	Festhalter gelöst
Tokui	Vorzug, die starke Seite
Tokui - Waza	die Lieblingstechnik eines Kämpfers
Tomoe	Bogen, gebogener Winkel
Tori	Angreifer
Tsubame	Schwalbe
Tsugi - Ashi	Nachstellschritte
Tsuki	Schlag, Stoß, stoßen
Tsuki-nami	monatlich gewöhnlich
Tsukkake	sich einhängen mit oder gegen etwas stoßen
Tsukuri	Wurfansatz, Eindrehmethode, jemanden zurechstellen
Tsuri	schleifen, ziehen, tragen
Tsuri - Komi	heranziehen, hochheben, hereinziehen, sich einen Fuß angeln
Tsuri -Ashi	Schleifschritt, beim Gehen mit den Fußsohlen schleifen

U

Uchi	innen
Uchi - Komi - Geiko	Wurfeindrehübung mit mehrfacher Wiederholung
Ude	Arm, Unterarm
Ude - Kansetsu - Waza	Armhebel, Armschlüssel
Uke	der zu Werfende
Ukemi	sich abfangen, Defensive
Uki	schweben, flattern
Ura	Rückseite, entgegenstellen
Ushiro	hinten, rückwärts, von hinten
Utsuri	wechseln, verändern

W

Wakare	auseinandergehen, sich trennen, reißen
Waki	Körperseite, Acheshöhle
Waza	Technik
Waza - Ari	Bewertung, ein halber Punkt
Waza - Ari - Awasete - Ippon	zwei halbe Punkte ergeben Sieg

Y

Yakosoku	Absprache, Verabredung
Yakosoku-geiko	Werfen nach Vereinbarung
Yama	Berg
Yoko	Seite, seitlich, zur Seite
Yoko - Sutemi - Waza	Selbstfalltechnik auf die Seite
Yoshi	weiterkämpfen, nach Sono - Mama
Yubi	Finger
Yuko	Bewertung, technischer Vorteil
Yusei-gachi	Arbeitssieg (nach Hentei)

Z

Za	Platz, Sitz
Za-Rei	formale Verbeugung im Sitzen
Za-zen	Stillsitzen in Zen, Konzentrationssitz
Zembaku	Unterarm
Zen	konzentrieren
Zori	Sandalen, Judo-Latschen
Zubon	Hose

Zahlen

ichi	1
ni	2
san	3
shi	4
go	5
roku	6
shichi	7
hachi	8
kyu	9
ju	10