

Judo - Lexikon

Fachbegriffe: japanisch - deutsch

A

Age - heben, anheben
Ago - Kinn
Ai - gleich, zusammen
Ai yotsu - beide Kämpfer haben die gleiche Auslage
Ashi - Fuß, Bein
Ashi waza - Fuß-, Beintechnik
Atama - Kopf
Ate - Schlag, schlagen

B

Barai - fegen, wischen
Basami - Schere
Budo - Oberbegriff aller asiatischen
Kampfsportarten
Budokan - Sporthalle in Tokio
Bushido - Ehrenkodex der Samurei

D

Dan - Meistergrad
De - hervorkommen, herauskommen
De ashi barai - Fußfegen
Do - Weg, Prinzip, Lehre
Dojime - Beinschere
Dojo - Übungshalle
Dori - greifen, ergreifen

E

Ebi jime - Krebswürgen
Eri - Kragen

F

Fumi - treten, stampfen
Fumi komi - eindrehen
Fusen sho - "kampfloser Gegner"

G

Gaeshi - Gegenangriff, Konter, zurückgeben
Gake - einhängen
Garami - beugen, verdrehen
Gari - sicheln
Gatame - fixieren, unbeweglich machen,
Kontrollgriff
Geiko - Übung
Go - fünf
Goshi - Hüfte
Guruma - Rad
Gyaku - umgekehrt

H

Hadaka - frei
Hajime - Kämpft, Zeichen zum Kampfbeginn
Hane - springen
Hansoku make - Disqualifikation beim Wettkampf
Hara - Bauch, Zentrum des Menschen
Harai - fegen, wischen
Harai goshi - Hüftfegen
Hasami - Schere
Hidari - links

Hiji - Ellenbogen

Hikiwake - Unentschieden
Hikomi - ziehen und hineingehen
Hishigi - strecken, drehen
Hiza - Knie
Hiza guruma - Knierad
Hon - Basis, Grund, Ursprung
Hon kesa gatame - Schärpen Haltegriff

I

Ippon - voller Punkt, vorzeitiger Sieg
Ippon seoi nage - Punktschulterwurf

J

Jama - Berg
Jigo - Abwehr, Verteidigung
Jime - Würgen
Joseki - Ehrenplatz(Sitz der Götter)
Ju - nachgeben, sanft
Judo - sanfter Weg, der Weg nachzugeben ohne zu
zerbrechen
Judogi - Judobekleidung
Judoka - Judokämpfer
Juji - kreuz, über kreuz
Juji gatame - Kreuzhebel

K

Kaeshi - Gegenangriff, Auf den Rücken fallen
Kagato - Ferse, Fuß
Kake - Endphase des Wurfes
Kami - vom Kopf her
Kami shiho gatame - Kopfvierer
Kano, Dr. Jigoro - Begründer des modernen Judo
Kansetsu - Gelenk
Kansetsu waza - Gruppe der Hebeltechniken
Kata - Form, Schulter
Kata ashi dori - ein Bein angreifen
Kata gatame - Schulterhaltegriff
Katame - fixieren, unbeweglich machen, Kontrollgriff
Katame no kata - Form der Bodengriffe
Keiko - Übung
Kenka - gegengleich, verschieden
Kesa - Schärpe
Kiai - Kampfschrei
Kime no kata - Form der Selbstverteidigung
Kimono - altjapanische Kleidung
Ko - klein
Ko soto gake - kleines Einhängen von außen
Ko uchi bari - kleines Fegen von innen
Ko uchi gari - kleine Innensichel
Kodakan - Judoinstitut in Tokio
Koka - fast ein Yuko
Komi - ziehen
Koshi - Hüfte
Koshi guruma - Hüfttrad
Koshi waza - Hüfttechnik
Kubi - Hals
Kumi - nehmen, greifen
Kumi kata - Form des Greifen, Griffart
Kuzure - Variante

Judo - Lexikon

Kuzushi - Gleichgewichtsbrechen
Kyo - Gruppe
Kyu - Schülergrad

M

Ma - gerade
Mae - vorwärts, vorne
Mae ukemi - Fallübung vorwärts
Maki - einrollen
Mata - Innenseite des Schenkels
Mate - Stop, Kampfunterbrechung
Me - Auge
Migi - rechts
Mokuso - Judositz, Konzentration
Morote - Beidhändig
Mune - Brust, Oberkörper
Mune gatame - Armseitvierer

N

Nage - Werfen, Wurf
Nage komi - Üben durch Werfen, Wurfübungen
Nage no kata - Form des Werfens
Nage waza - Gruppe der Standtechniken
Ne - Boden
Ne waza - Form der Bodentechniken

O

O - groß
O goshi - großer Hüftwurf
O soto gari - große Außensichel
O soto otoshi - großer Außensturz
O uchi barai - großes Fegen von innen
O uchi gari - große Innensichel
Obi - Gürtel
Okuri - Nach (-schicken)
Osae - Halten
Osae komi - Haltegriff
Oten - umkippen
Oten gatame - Rollbankhebel
Otoshi - Sturz

R

Ran - locker
Randori - Übungskampf, Kampfübung
Rei - verbeugen
Renshu - freies Lernen
Ryo - zwei, beide

S

Samurai - japanischer Ritter
Sankaku - Dreieck
Sasae - stoppen, halten
Sasae tsuri komi ashi - Hebezugfußhalten, Fußstopwurf
Sensei - Lehrer, Meister
Seoi - auf den Rücken nehmen
Seoi otoshi - Rücken- oder Schulterwurf
Shiai - Wettkampf
Shiai-jo - Wettkampflfläche
Shiho - vier Punkte
Shime - Würgen
Shime waza - Gruppe der Würgegriffe
Sode - Ärmel

Sone mama - "Nicht bewegen"
Sore made - "Das ist alles" Kampf ist zu Ende
Soto - außen
Sukui - Bewegung des Schaufelns
Sumi - Ecke
Sutemi - Opfern, sich selber in Gefahr bringen
Sutemi waza - Gruppe der Selbstfalltechniken

T

Tachi - Stand, im Stehen, Grundstellung
Tachi waza - Standtechniken
Tai - Körper
Tai otoshi - Körpersturz
Tani - Tal
Tatami - Reisstrohmatten
Tate - von oben "reiten"
Tate shiho gatame - Reitvierer
Te - Hand
Te waza - Gruppe der Hand-, Arm- und Schultertechniken
Toketa - Haltegriff gelöst, zählt nicht mehr
Tokui - (besonders) gut
Tomoe - Bogen
Tori - Angreifer, Werfer
Tsugi ashi - Nachstellschritt
Tsukuri - Eingang, Wurfansatz
Tsure - angeln, Hebezug
Tsure ashi - Gehen mit schleifenden Fußsohlen
Tsure komi goshi - Hebezugwurf

U

Uchi - innen
Ude - Arm
Ude garami - Armbeugehebel
Ude gatame - mit beiden Händen auf das Ellenbogengelenk drücken und hebeln
Uke - Verteidiger, der Fallende
Ukemi - Falltechnik
Uki - schweben
Ura - Rücken
Ushiro - rückwärts, nach hinten
Ushiro ukemi - Fallübung rückwärts
Utsuri - Überwechsel

W

Wakare - sich trennen
Waki - Achselhöhle
Waza - Technik
Waza ari - halber Punkt

Y

Yoko - von der Seite, seitlich
Yoko shio gatame - Seitvierer
Yoshi - "Weiterkämpfen"
Yotsu - vier
Yudansha - Danträger
Yuko - fast ein halber Punkt

Z

Za - Sitz, Platz
Za rei - Verbeugung im Knien
Za zen - Konzentrationssitz
Zubon - Hose