

Judobegriffe

A

A

shi

Fuß, Bein

Ashi - Waza

Fußwürfe

B

B

arai

fegen

Budo

Komplex der Kampfkünste in Japan

C

C hui

Bestrafung, entspricht Yoku

D

D an

Meistergrad

De

vorwärts, vorstellen

Do

der Weg

Dojo

Ort zum Begreifen des Weges, Judohalle

E

E

ri

Kragen

G

G

aeshi

Gegenangriff

Gake

einhängen, haken

Garami

gebeugt, gedreht

Gari

Sichel

Gatame

unbeweglich machen, festhalten

Gatame - Waza

Schlüsselgrifftechniken

Geiko

Übung

Gokyu

die 40 "Original-Würfe" [Kusokan](#)

Goshi

Hüfte

Guruma

Rad

H

H adaka

frei, nackt, Nacken

Hajime

Beginnt!

Hane

Flügel, Feder, auch Sprung

Hansoku Make

schwere Bestrafung (sofortiger Kampfabbruch)

Hara

Körpermitte

Harai

fegen, mähen

Henka - Waza

veränderte Technik

Hidari

links

Hikiwake

unentschieden

Hikkomi

in die Bodenlage ziehen

Hishigi

Hebel

Hiza

Knie

Hon

Wurzel, Basis, Grundform

I

I ppon

Punkt, Kampfwertung mit Sieg

J

J igotai

Verteidigungshaltung (Beine mehr als Schulterbreit)

Jime

würgen

Ju

nachgeben, sanft

Judogi

Judoanzug

Judoka

Judokämpfer

Juji

Kreuz

Jutsu

Kunst, Meisterschaft

K

K aeshi

Gegenwurf

Kaeshi - Waza

Gegenwürfe

Kagato

Hacken, Ferse

Kakari - Geiko

spezieller Übungskampf gegen mehrere Gegner

Kake

Wurfausführung

Kami

oberhalb, obenauf

Kannuki

quer

Kansetsu

Gelenk

Kansetsu - Waza

Gelenkhebel

Kata

Schulter, rituelle Übungsform

Kata - Ha

ein Flügel, Körperseite

Katame

unbeweglich machen

Katame - Waza

Grifftechnik

Kempo

System der Zweikampfsportarten

Keikoku

Bestrafung : entspricht Waza - Ari

Kesa

Schärpe

Ko

klein

Kodokan

Judoschule von Jigoro Kano

Komi

innen

Koshi

Hüfte

Koshi - Waza

Hüfttechniken

Kumi

nehmen, ergreifen

Kumi - Kata

die Art, den Judogi zu fassen

Kuzure

Abart, Variante

Kuzushi

Wurfvorbereitung, Anriß

Kyo

Gruppe, Stufe, Schülergrad

M

M a

gerade

Mae

vorwärts

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

Konzentration im Judositz

Morote

beide Hände

Mune

Brust

N

N age, Nageru

werfen, Wurf

Nage - Waza

Wurftechniken

Ne

Bodenlage

Ne - Waza

Bodenarbeit, Bodenkampf

o

o

groß

Obi

Gürtel

Okuri

beide, zwei

Osae

herunter, halten

Osae - Komi

Haltegriff

Osae - Komi - Tokeda

Haltegriff gelöst

Osae - Komi - Waza

Haltegriffe

Otoshi

das Fallenlassen

R

R

an

locker

Randori

freies Üben, Übungskampf

Renshu

Übung

Rei

Verbeugung, Begrüßung

Ryo

beide

Ryo-te

zwei Hände

Ryu

Stil, Richtung

S

S	abaki
----------	-------

drehen, ausweichen, verteidigen

Samurai

Kriegerkaste

Sankaku

Dreieck

Sasaeru

stützen, halten

Sensei

Lehrer, Meister

Seoi

Rücken

Shiai

Wettkampf

Shihan

sehr großer Meister

Shido

Bestrafung

Shiho

vier Seiten, vier Richtungen

Shiho - Gatame

Gruppe von Haltegriffen

Shimeru

würgen

Shisei

Körperhaltung

Shintai

Körperbewegungen, Taktik des Angriffs

Shizentai

natürliche Grundstellung

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

Sukui

Schaufel

Sumi

Ecke, Winkel, Kniekehle

Sumo

japanischer Ringkampf

Sutemi

sich in Gefahr begeben

Sutemi - Waza

Selbstfalltechniken, Opferwürfe

T

T achi - Waza

Standtechniken

Tai

Körper

Tai - Sabaki

Körperdrehungen

Tanden

Verteidigung durch vorschieben der Hüfte

Tandoku - Renshu

Üben ohne Partner

Tani

Tal

Tatami

Judomatte, Reisstrohmatten

Tate

aufrecht, gerade

Te

Hand

Te -Waza

Handwürfe

Tomoe

Bogen, gebogener Winkel

Tokui - Waza

die Lieblingstechnik eines Kämpfers

Tori

Angreifer

Tsugi - Ashi

Nachstellschritte

Tsuki

Schlag

Tsukuri

Wurfansatz, Vorbereitung zum Wurf

Tsuri

auffangen

Tsuri -Ashi

beim Gehen mit den Fußsohlen schleifen

Tsuri - Komi

heranziehen, sich einen Fuß angeln

U

U chi

innen

Uchi - Komi - Geiko

Wurfeindrehübung mit mehrfacher Wiederholung

Ude

Arm

Ude - Kansetsu - Waza

Armhebel, Armschlüssel

Uke

der zu Werfende

Ukemi

Fallübungen

Uki

schweben, flattern

Ushiro

nach hinten

W

W

aki

Körperseite

Waza

Techniken

Waza - Ari

Bewertung, ein halber Punkt

Y

Y akosoku - Geiko

Üben nach Vereinbarung

Yoko

Seite

Yoko - Sutemi - Waza

Selbstfalltechnik auf die Seite

Yoshi

weiterkämpfen, nach Sono - Mama

Yuko

Bewertung, technischer Vorteil

Z

Z

a-Rei

formale Verbeugung im Knien