

Judo Fachausdrücke

zusammengestellt von: Wolfgang Gercer 5.Dan Judo

Stand: 29.01.2008

A

Ageru	(hoch)heben
Ago	Kinn, Kiefer
Aida	Abstand, Distanz, Zwischenraum
Aite	Partner, Gegner beim Wettkampf
Arashi	Sturm
Asahi	aufgehende Sonne
Ashi	Fuß, Bein
Atama	Kopf
Ate	Schlag - schlagen
Ayumi-Ashi	normales Gehen (Füße überhohlen sich)

B

Barai / Harai	fegen / mähen
Basami / Hasami	Schere
Budo	Kriegskünste / auch Weg des Ritters bzw. Adels / auch Kampfsport
Budogi	Anzug
Budokan	Sporthalle in Tokio
Bushi	Krieger / Samurai
Bushido	Ehrenkodex der Samurai / Ethik des Kriegerstandes
Butsukari	unaufhörlicher Angriff

C

Chika-Ma	nahe Position in Katame-no-Kata
----------	---------------------------------

D

Dachi	Stellung / Position
Daki	umarmen / umfassen
Dan	Rang / Stufe / Grad 1.Sho Dan, 2.Ni Dan, 3.San Dan, 4.Shi Dan, 5.Go Dan, 6.Roku Dan, 7.Shichi Dan, 8.Hachi Dan, 9.Ku Dan, 10.Ju Dan
De	vorwärts - mit - hinaus
Do	Grundsatz / Lehre / Prinzip / Philosophie
Dojime	Beinschere
Dojo	Übungsraum
dori	nehmen

E

Ebi	Krebsart
Eri	Kragen / Revers

F

Fumi	treten / stampfen / hineintreten
Fumi-komi	eindrehen / hineindrehen

G

Gaeshi / Kaeshi	Gegentechnik / Gegenangriff
Gaeshi Waza	Gegenangriffe
gake	einhängen / einhaken
gari	fegen / sicheln
garami	halten / verwickeln / verdrehen / umschlingen
gatame / Katame	halten / unbeweglich machen / Kontrolle
Geiko / Keiko	Übung / Übungsform
Gi	Kurzform für Budoanzug
Gokyo-no-Kaisetsu	Kodokan Lehrsystem
Gonosen-no-Kata	Form der Gegenwürfe
Goshi / Koshi	Hüfte
Guruma	Rad
Gyaku	umgekehrt
Goshin-Jitsu-no-Kata	Form der neuen Selbstverteidigung

H

Hadaka	nackt / frei / bloß
Hane	Sprung / Flügel
Happo-no-Kuzushi	Gleichgewichtsbrechen nach acht Richtungen
Hara	Bauch / Nabel / Kraftzentrum / Mitte des Menschen
Harai / Barai	fegen / mähen
Hasami / Basami	Schere
Hidari	links
Hizi	Ellenbogen
Hiki	Zug / ziehen
Kiki-Waza	angewendete Technik im Zurückweichen
Hishigi	stecken / drehen
Hiza	Knie
Hiza-maki	Fortbewegung auf den Knien
Hon	Basis / Grund / Haupt / Fundament / Original
Hontei	normale Körperhaltung

I

Idori	kniend
Ippon	Punkt
Itsutsu-no-Kata	Form der fünf Symbole

J

Jama	Berg
Jigo	Abwehr / Verteidigung
Jigo-tai	Abwehr- und Verteidigungsstellung
Jime / Shimi	würgen / Würgegriff
Jime-Waza	Gruppe der Würgetechniken
Ju	nachgeben / ausweichen / sanft
Jiu-Jutsu / Jitsu	Form der Selbstverteidigung ohne Waffen
Joseki	Ehrenplatz
Judo	sanfter Weg
Judo-Gi	Judokleidung
Judoka	Judo-Sportler
Juji	quer / über Kreuz
Juno-Kata	Form der 15 Geschmeidigkeitübungen

K

Kagato	Ferse
Kakari-geiko	Belastungstraining
Kake	Endphase des Judowurfes
Kami	oberhalb
Kamiza / Joseki	Ehrensitz
Kani	Krebsart - Würgen wie ein Krebs
Kano	Begründer des modernen Judo
Kantsetsu	Gelenk
Kantsetsu-Waza	Gruppe aller Hebeltechniken
Kanuki	Riegel / Absperrung
Kappo / Kuatsu	Kunst der Wiederbelebung
Kashira	Haupt / oben / hoch
Kata	Schulter / Form / Zeremonie / genau
Kata-te	einhandig
Katame-no-kata	Form der Kontrolle
Keiko	Übung / Training
Kengaku	Studieren durch Beobachtung
Ken-ken	schnelles Nachsetzen beim Ansetzen eines Wurfs / korrigierendes Nachsetzen
Kensui	an etwas hängen / in Angriff nehmen / Klimmzug
Kesa	Schärpe
Ki	Techniken
Kiai	Kampfschrei / Kampfansage / Schrei
Kime-no-Kata	Form der Entscheidung
Kimono	Kleidungsstück der Japaner
Kodokan	Dojo des Jigoro Kano
Kodansha	Kodokan-Dan ab dem 5. Dan
Komi	innen / drehen
Koshi / Goshi	Hüfte
Koshi / Goshi-waza	Gruppe aller Hüfttechniken
Koshiki-no-kata	antike Form
Kumi	Griff / nehmen / ergreifen
Kumi-kata	Griffarten am Judogi
Kubi	Nacken
Kuzure	Abart / Variante / gelockert
Kuzushi	Gleichgewichtsbrechen beim Judo
Kyo	Gruppe von Techniken
Kyu	Rang / Stufe / Schülergrad
	6.Roku-Kyu = weiß
	5.Go-Kyu = gelb
	4.Shi-Kyu = orange
	3.San-Kyu = grün
	2.Ni-Kyu = blau
	1.Ichi-Kyi =braun

M

Ma	gerade
Maga	abblocken / parieren
Mae-Ukemi	vorwärts fallen
Maki	einrollen / eindrehen
Maki-komi-Waza	Gruppe aller Eindrehwürfe
Makura	Kopfkissen
Ma-sutemi-Waza	gerade / sich selber in Gefahr bringen

Mata	innere Schenkelseite
Me	Auge
Migi	rechts / rechte Seite
Migi-Shizentai	rechte Grundstellung
Mitori Geiko	Studieren durch Beobachten
Mondo	Lehrgespräch / Zwiegespräch
Moroto	zweihändig / mit beiden Händen
Mokuso	Konzentrationssitz
Mune	Brust

N

Nage	Wurftechnik
Nage-no-Kata	Form des Werfens
Nage-Waza	Wurftechniken / Wurfarten
Nami	normal / gewöhnlich
Ne	liegend / Bodenlage auf der Matte
Ne-Waza	Bodentechniken / Bodenarten

O

O	groß
Obi	Gürtel
Ohten	auf die Seite drehen
Okuri	nachschicken / beide
Osae	halten / Immobilisation
Osae-komi-waza	fallen / fallen lassen

R

Ran	locker / Unruhe / ohne bestimmte Regel
Randori	freies Üben / lockeres Üben
Rei	Gruß / Begrüßung / Verneigung
Renshu	Übungskampf / freies lernen
Renraku-waza	Kombinationstechniken
Renzoku	weitermachen / Aufeinanderfolge
Rensoku-waza	Kontertechniken
Ritsu-Rei	Gruß / Begrüßung / Verneigung im Stand
Ryo / Rio	zwei

S

Sabaki	drehen / ausweichen
Samurai	japanischer Ritter
Sankaku	Dreieck
Sasae	stützen
Sensei	Meister / Lehrer
Sensei-Rei	Gruß der Schüler an den Lehrer
Seoi	Schulter / Rücken
Shiai	Wettkampf
Shihan	Vorbild / Lehrer
Shiho	vier Ecken / von allen Seiten
Shintai	Gehschule / richtiges Gehen
Shisei	Stellung / richtiges Stehen
Shita	unten / nach unten
Shizen-tai	Grundstellung / Ausgangsposition

Sode	Ärmel
Soto	außen
Sukui	Schaufel / Löffel
Sumi	Ecke / Winkel
Sutemi	opfern / sich selber fallen lassen
Sutemi-waza / Ma	sich selber in Gefahr bringen / auch Körperwürfe durch die Rückenlage
Sutemi-waza / Yoko	Körperwürfe durch die Seitenlage

T

Tachi	Stand / im Stehen / Grundstellung
Tachi-waza	Gruppe aller Standtechniken
Tai	Körper
Tai-Sabaki	Drehbewegung / ausgewogenens Gleichgewicht
Tandoku-renshu	Üben ohne Partner
Tani	Tal / Ebene
Tatami	Matte aus Stroh / heutzutage aus Kunststoff
Tate	der Länge nach
Taware	Reisballen
Te	Hand
Te-waza	Hand- Armwürfe
Tobi-komi	laufen / springen / hineinspringen
Tomoe	Bogen / Kreis
Tori	Angreifer / Werfer
Tsugi-Ashi	Nachstellschritt
Tsugi-Ashi	stoßen
Tsuri / Subi	schleifen / Fußsohlenschleifen
Tsuri-Ashi	Gehen mit schleifenden Schritten
Tsukuri	Eingang / Wurfansatz
Tsuri-Komi	Hebezug / herumziehen

U

Uchi	innen
Uchi-Komi	mehrere Wurfansätze
Ude	Arm
Uke	der Geworfene
Uki	schweben / flattern / gleiten / schwimmen
Ura	entgegengesetzt / Rückenlage
Ushiro	hinten / rückwärts / von hinten
Utsuri	überwechseln / ändern

W

Wakare	sich trennen / wegtreten / reißen
Waza	Technik / Kunst
Waki	Achselhöhle

Y

Yaku-soku-geiko	schnelles gegenseitiges Werfen ohne Widerstand
Yama	Berg
Yoko	Seite / seitlich

Z

Za	Sitz
Za-Rei	Gruß im Sitzen
Zori	Sandalen

Judo Übungsformen:

Kengaku	Studieren durch Beobachten
Mitori Geiko	Studieren durch Beobachten
Tandoku-Renshu	Üben ohne Partner
Uchi-Komi	Wurfansätze in Folge - belastend
Butsukari-Geiko	Wurfansatz gegen starken Widerstand des Partners / gegen etwas anrennen
Yaksuko-Geiko	Üben nach Übereinkunft / schnelles gegenseitiges Üben ohne Sperren und Blocken
Randori	Übungskampf / freies lockeres Üben

Formen des Gehens und des sich bewegens

Tachi	Stand / stehen
Shizen-Tai	Grundstellung / Ausgangsposition
Shizen-Hontei	Grundstellung / Ausgangsposition
Migi-Shizen-Hontei	Grundstellung rechts
Hidari-Shizen-Hontei	Grundstellung links
Jigotai	Verteidigungsstellung
Migi-Jigotai	Verteidigungsstellung rechts
Hidari-Jigotai	Verteidigungsstellung links
Hiza-maki	Fortbewegung auf den Knien
Shintai	Gehschule / richtiges Gehen
Ayumi-Ashi	Gehen mit sich überholenden Schritten
Tsuri-Ashi	Gehen mit sich überholenden aber schleifenden Schritten
Tsugi-Ashi	Nachstellschritt - schleifend - die Füße überholen sich nicht
Shintai-Tai-Sabaki	verschiedene Formen der Drehbewegung des Körpers
Migi-Tai-Sabaki	Körperrdrehung nach rechts
Hidari-Tai-Sabaki	Körperrdrehung nach links

Zahlen

1	ichi
2	ni
3	san
4	shi, yon
5	go
6	roku
7	shichi, nana
8	hachi
9	kyu
10	ju
11	ju-ichi
12	ju-ni
13	ju-san
14	ju-shi, ju-yon
15	ju-go
16	ju-roku
17	ju-shichi, ju-nana
18	ju-hachi
19	ju-kyu
20	ni-ju
21	niju-ichi
22	niju-ni

30	san-ju
40	yon-ju
50	go-ju
60	roku-ju
70	nana-ju
80	hachi-ju
90	kyu-ju
100	hyaku