

A

Ashi	Fuß
Ashi- waza (Waza- ari-) Awasete- Ippon!	Fuß-/ Beinwürfe „Das gibt einen ganzen Punkt“ (nach 2 Waza- ari)
Ayumi- ashi	Normales Gehen

B

Barai (Harai)	Fegen
Budo	Alle asiatischen Kampfsportarten
Bushido	Ehrenkodex der Samurai
Butsukari- geiko	Permanenter Angriff gegen stark verteidigenden Partner

C

Chui	Ernster Verstoß
-------------	-----------------

D

Dan	Meistergrad
De	Vorwärts
Do	Lehre
Dojo	Übungshalle

E

Ebi	Krebs
Eri	Kragen

F

Fusen- gachi	Sieg durch Nichtantreten des Gegners
---------------------	--------------------------------------



G

Gaeshi (Kaeshi)	Gegengriff
Gake	Einhängen
Garami	Beugen
Gari	Sicheln
Gatame (Katame)	Gestreckter Hebel/ unbeweglich machen, festhalten
Geiko	Übung
Gokyo	Ansammlung der Würfe für Schülergraduierungen
Gonosen	Kontern
Goshi (Koshi)	Hüfte
Guruma	Rad
Gyaku	Verkehrt

H

Hadaka	Frei
Hajime!	Kämpft
Hane	Springen
Hansoku- make!	Disqualifikation
Hantei	Kampfrichterentscheid
Hara	Bauch
Harai (Barai)	Fegen
Hidari	Links
Hikiwake!	Unentschieden
Hikkomi	In Bodenlage ziehen
Hiza	Knie

I

Ippon!	Ganzer Punkt
---------------	--------------

J

Jigotai	Tiefe Körperhaltung zur Verteidigung (Mehr als schulterbreiter Stand)
Jime (Shime)	Würgen
Joseki	Lehrerplatz
Ju	Sanft



Judo	Sanfter Weg
Judogi	Judoanzug
Judoka	Judokämpfer
Jutsu	Kunst
Juji	Kreuz

K

Kachi	Sieg
Kaeshi (Gaeshi)	Gegengriff
Kakari- geiko	Kampf gegen wechselnde Partner
Kake	Endphase des Wurfs
Kami	Oben
Kannuki	Riegel
Kansetsu	Gelenk
Kansetsu- waza	Hebeltechniken
Kata	Form, Schulter
Katame (Gatame)	Gestreckter Hebel/ unbeweglich machen, festhalten
Katame- waza	Grifftechniken
Keikoku!	Sehr schwerer Verstoß
Kesa	Schärpe
Kiken- gachi!	Sieg durch Kampfbeendung, da verletzter Gegner die Matte verlassen hat
Kime- no- kata	Form der Entscheidung (Selbstverteidigung)
Kinsa!	Positiver Kampfrichterentscheid
Koshi (Goshi)	Hüfte
Koshi- waza	Hüftwürfe
Koshiki	Alt
Ko	Klein
Kodokan	Erste Judoschule, gegründet durch Dr. Jigoro Kano
Koka!	Achtel Punkt
Koshi- waza	Hüfttechniken
Kubi	Hals
Kumi	Greifen
Kumi- kata	Griffart
Kumiza	Sitz der Götter
Kuzure	Variante
Kuzushi	Brechen des Gleichgewichts
Kyu	Schülergrad



M

Maki	Einrollen
Ma- sutemi- waza	Gerade Selbstfallwürfe
Mata	Innenseite des Schenkels
Mate!	Stopp
Migi	Rechts
Mokuzo	Konzentration
Morote	Beidhändig
Mune	Brust

N

Nage	Wefen
Nage- no- kata	Form des Werfens
Nage- komi	Permanenter Angriff aus selber Position
Nage- waza	Wurftechniken
Ne	Boden
Ne- waza	Bodentechniken

O

O	Groß
Obi	Gürtel
Okuri	Nach
Osae- komi!	Haltegriff ist begonnen
Osae- komi- waza	Festhaltetechniken
Osae	Halten
Othen	Umkippen
Otoshi	Fallen/ stürzen

R

Ran	Locker
Randori	Übungskampf
Rei	Verbeugen
Renraku	Finte
Renraku- waza	Kombination
Renshu	Freies Lernen
Ryo	Beide



S

Sankaku	Dreieck
Sasae	Stützen, halten
Sensei	Lehrer, Meister
Seoi	Schulter
Shiai	Wettkampf
Shido!	Leichter Verstoß
Shiho	Vier Punkte
Shikan	Vorbild
Shime (Jime)	Würgen
Shime- waza	Würgegriffe
Sode	Ärmel
Sono- mama!	Nicht bewegen
Sore- made!	„Das ist alles“ (Kampf ist zu Ende)
Soto	Außen
Sukui	Schaufelbewegung
Sumi	Ecke
Sutemi	Sich in Gefahr begeben
Sutemi- waza	Selbstfall- Techniken (Opferwürfe)

T

Tai	Körper
Tandoku- renshu	Üben ohne Partner
Tani	Tal
Tatami	Reisstrohmatten (Judomatten)
Tate	Von oben
Te	Hand
Te- waza	Hand- und Schulterwürfe
Toketa!	Haltegriff ist gelöst
Tomoe	Bogen
Tori	Greifer (Der, der die Aktion macht)
Tsugi- ashi	Nachstellschritt
Tsuri- ashi	Schleifendes Gehen
Tsukuri	Wurfansatz
Tsuri	Ziehen
Tsuri- komi	Hebezug



U

Uchi	Innen
Uchi- komi	Mehrere Eingänge hintereinander
Ude	Arm
Uke	Nehmer (Der, an dem die Aktion gemacht wird)
Ukemi- waza	Falltechniken
Uki	Schweben
Ura	Rücken
Ushiro	Hinten
Utsuri	Überwechseln

W

Wakare	Trennen
Waki	Körperseite
Waza	Technik, Kunst
Waza- ari!	Halber Punkt

Y

Yaku- soku- geiko	Abwechselndes Werfen beider Partner aus freier Bewegung
Yoko	Seite
Yoko- sutemi- waza	Seitliche Selbstfallwürfe
Yoshi!	Weiterkämpfen
Yuko!	Viertel Punkt

Z

Za	Platz
Za- rei	Verbeugung im Knien
Za- zen	Konzentrationssitz
Zubon	Hose
Zori	Sandalen



Körperteile

TAI (Körper)



Zahlen

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

Kyu

9.	8.	7.	6.	5.	4.	3.	2.	1.
Kukyu	Hachikyu	Nanakyu	Rokkyu	Gokyu	Yonkyu	Sankyu	Nikyu	Ikkyu

Dan

1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.
Shodan	Nidan	Sandan	Yondan	Godan	Rokudan	Nanadan	Hachidan	Kudan	Judan

