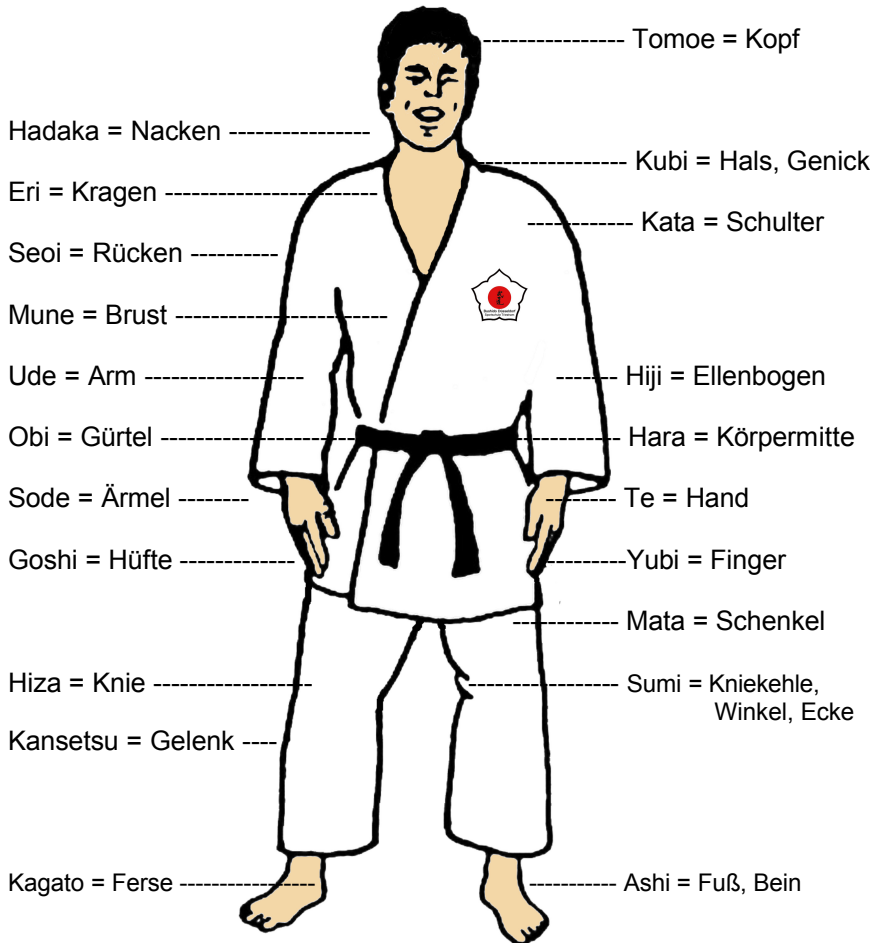


# Kleine Vokabelhilfe

Stand 20.03.2006

Tai = Körper



## Kleine Vokabelhilfe

Stand 20.03.2006

### A

Ashi	Fuß, Bein
Ashi – Waza	Fußwürfe
Ate	Schlag, treffen
Atemi – Waza	Schlag- und Stoßtechnik

### B

Barai	fegen
Basami	zwischenklemmen, kneifen, Schere
Budo	Komplex der Kampfkünste in Japan
Bushido	Ehrenkodex der Samurai

### C

Chui	Bestrafung (entspricht Yoku)
------	------------------------------

### D

Dan	Meistergrad
daoshi	umstoßen, umwerfen
De	vorwärts, vorstellen, von sich weg
Do	der Weg
Dojo	Ort zum Begreifen des Weges (Judohalle)
Dori	nehmen, wegnehmen, ergreifen, fangen

### E

Eri	Kragen
-----	--------

## Kleine Vokabelhilfe

Stand 20.03.2006

### F

Fusegi	Verteidigung, Abwehr
Fusen – sho	kampflos Sieger

### G

Gachi	gewinnen, siegen, Sieg
Gaeshi	Gegenwurf
Gake	einhängen, haken
Garami	gebeugt, gedreht
Gari	Sichel
Gatame	unbeweglich machen
Gatame – Waza	Schlüsselgrifftechniken
Geiko	Training, Übung, Übungsform
Gokyo	die 40 „Original-Würfe“ des Kodokan
Goshi	Hüfte
Guruma	Rad
Gyaku	umgekehrt

### H

Hadaka	frei, nackt, Nacken
Hajime	Beginnt !
Hakama	weites Beinkleid
Hane	Flügel, Feder, auch Sprung
Hansoku Make	schwere Bestrafung (sofortiger Kampfabbruch)
Hantei	Entscheidung, Bewertung
Hara	Körpermitte
Harai (-barai)	fegen
Harakiri	rituelle Selbsttötung eines Samurai
Hasami (-basami)	zwischenklemmen, kneifen, Schere
Henka – Waza	veränderte Technik
Hidari	links
Hikiwake	unentschieden

## Kleine Vokabelhilfe

Stand 20.03.2006

### H

Hikomi	in die Bodenlage ziehen
Hishigi	Hebel
Hiza	Knie
Hon	Wurzel, Basis, Grundform

### I

Idori	sitzend (im knien auszuführende Technik)
Ippon	Punkt, Kampfwertung mit Sieg

### J

Jigotai	Verteidigungshaltung (Beine mehr als Schulterbreit)
Jime	würgen, zusammenpressen
Judogi	Judoanzug
Judoka	Judokämpfer
Jutsu	Kunst, Meisterschaft

### K

Kachi (-gachi)	gewinnen, siegen, Sieg
Kaeshi (-gaeshi)	Gegenwurf
Kaeshi – Waza	Gegenwürfe
Kagato	Hacken, Ferse
Kakari – Geiko	spezieller Übungskampf gegen mehrere Gegner
Kake	Wurfausführung
Kami	oberhalb, obenauf
Kanuki	quer
Kansetsu	Gelenk
Kansetsu – Waza	Gelenkhebel
Kata	Schulter, rituelle Übungsform
Kata – Ha	ein Flügel, Körperseite
Katame	unbeweglich machen
Katame – Waza	Grifftechnik

## Kleine Vokabelhilfe

Stand 20.03.2006

### K

Kempo	System der Zweikampfsportarten
Keiko (-geiko)	Training, Übung, Übungsform
Keikoku	Bestrafung: entspricht Waza – Ari
Kesa	Schärpe
Kimono	wörtlich: Anzieh-Sache
Ko	klein
Kodokan	Judoschule von Jigoro Kano
Koka	Bewertung, kleiner technischer Vorteil
Komi	innen
Koshi (-goshi)	Hüfte
Koshi – Waza	Hüfttechniken
Kumi	nehmen, ergreifen
Kumi – Kata	die Art den Judo zu fassen
Kuzure	Abart, Variante
Kuzushi	Wurfvorbereitung, Anriß
Kyo	Lektion, Gruppe, Abschnitt
Kyu	Stufe, Klasse, Schülergrad

### M

Ma	gerade
Mae	vorwärts, Front, Vorderseite
Maitta	„Ich gebe auf“
Maki	rollen, drehen
Maki – Komi	hineindreuen und mitfallen
Ma – Sutemi – Waza	Selbstfalltechnik auf den Rücken
Mata	Schenkel
Mate	warten
Migi	rechts
Mokuso	Konzentration im Judositz
Morote	beide Hände
Mune	Brust

## Kleine Vokabelhilfe

Stand 20.03.2006

### N

Nage, Nageru	werfen, Wurf
Nage – Waza	Wurftechniken
Ne	Bodenlage
Ne – Waza	Bodenarbeit, Bodenkampf

### O

O	groß
Obi	Gürtel
Okuri	beide, zwei
Osae	herunter, fallen
Osae – Komi	Haltegriff
Osae – Komi–Tokeda	Haltegriff gelöst
Osae – Komi-Waza	Haltegriffe
Otoshi	das Fallenlassen

### R

Ran	locker, ohne bestimmte Regeln
Randori	freies Üben, Übungskampf
Renshu	Übung
Rei	Verbeugung, Begrüßung
Ryo	beide
Ryo-te	zwei Hände
Ryu	Stil, Richtung

### S

Sabaki	drehen, ausweichen, verteidigen
Samurai	Kriegerkaste
Sankaku	Dreieck
Sasaeru	stützen, halten
Sempai	der Ältere, der Erfahrene
Sensei	Lehrer, Meister

## Kleine Vokabelhilfe

Stand 20.03.2006

### S

Seoi	Rücken
Shiai	Wettkampf
Shihan	sehr großer Meister
Shido	Bestrafung, entspricht Koka
Shiho	vier Seiten, vier Richtungen
Shiho – Gatame	Gruppe von Haltegriffen
Shime (-jime)	würgen, zusammenpressen
Shisei	Körperhaltung
Shintai	Körperbewegungen, Taktik des Angriffs
Shizentai	natürliche Körperhaltung
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

Tachi – 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
Taoshi (-daoshi)	umstoßen, umwerfen
Te	Hand
Te – Waza	Handwürfe
Tomoe	Bogen, gebogener Winkel
Tokui – Waza	die Lieblingstechnik eines Kämpfers

## Kleine Vokabelhilfe

Stand 20.03.2006

### T

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

Uchi	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

Waki	Körperseite
Waza	Techniken
Waza – Ari	Bewertung, ein halber Punkt

### Y

Yakosoku – Geiko	Üben nach Vereinbarung
Yama	Berg
Yoko	Seite
Yoko-Sutemi-Waza	Selbstfalltechnik auf die Seite
Yoshi	weiterkämpfen, nach Sono – Mama
Yubi	Finger
Yuko	Bewertung, technischer Vorteil

# Kleine Vokabelhilfe

Stand 20.03.2006

## Z

Za – Rei  
Zen  
Zori

formale Verbeugung im Knie  
buddhistische Glaubensrichtung  
Sandale

## Zahlen

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

