

# Judolexikon

<b>A</b>	
Age	nach oben, heben, anheben
Ago	Kinn
Arashi	Gewitter, Sturm (--> Yama arashi)
Ashi	Fuß bzw. Bein
Ashi guruma	Beinrad
Ashi-garami	Bein-Beugehebel
Ashi-gatame	Bein-Streckhebel
Ashi-uchi-mata	Innenschenkelwurf als Ashi-waza.
Ashi-waza	Fuß- / Beintechnik
Ate	Schlag, treffen
Awasete	Zusammengezählt ("waza-ari awasete ippon" : zusammengesetzter Sieg)
Ayumi-ashi	normales Gehen auf der Matte
<b>B</b>	
Barai	fegen
Basami	Schere
Bu	Ritter
Budo	Oberbegriff der Kampfkünste in Japan
Bushido	Ehrenkodex der Samurai, Ritterlichkeit
Butsukari	gegenstoßen, permanenter Angriff
<b>C</b>	
Chui	Bestrafung, entspricht Yuko (wird in der aktuelle IJF-Kampffregel nicht mehr angewendet)
<b>D</b>	
Dachi	Stellung, Position
Daki	greifen, umarmen
Dan	Meistergrad, Stufe
Daoshi	umstoßen, umwerfen
De	vorwärts, vorstellen, nach vorne kommen
De-ashi-barai	den nach vorne kommenden Fuß fegen
Do	der Weg
Dojime	Beinschere
Dojo	Ort zum Begreifen des Weges, Judohalle
<b>E</b>	
Ebi	Krabbe, Krebs
Ebi-jime	Krebswürgen
Eri	Kragen
Eri-jime	Kragenwürgen
<b>F</b>	
Fumi	treten, aufstampfen
Fusen-gachi	Sieg durch Nichtantreten des Gegners
<b>G</b>	
Gaeshi	Gegenangriff
Gake	einhängen, haken
Garami	gebeugt, gedreht
Gari	sicheln
Gatame	unbeweglich machen, festhalten (--> katame)
Gatame-Waza	Grifftechniken

Geiko	Übung
Gi (Ki-)	Kurzform für Judoanzug
Giaku	umgekehrt
Gokyo	Lehrsystem des Kodokan
Gonosen	kontern
Goshi	Hüfte (auch: Koshi)
Goshin	Selbstverteidigung
Guruma	Rad
Gyaku	umgekehrt (z. B. gyaku-gaeshi-jime, gyaku-juji-jime usw.)
<b>H</b>	
Hadaka	frei, nackt
Hadaka-jime	freies Würgen, ohne Zuhilfenahme des Judo-Gi würgen
Hajime	Beginnt
Hane	Sprung, Feder
Hane-goshi	Springhüftwurf
Hane-maki-komi	Maki-komi-Technik, Springdrehwurf
Hansoku-make	schwere Bestrafung (Disqualifikation)
Hantei	Kampfrichterentscheid
Happo-no-kuzushi	Gleichgewichtbrechen in 8 Richtungen
Hara	Körpermitte, Bauchgegend
Harai	fegen
Harai-goshi	Hüftfeger
Harai-tsure-komi-ashi	das hintere Bein Fegen.
Harakiri	rituelle Selbsttötung eines Samurai
Hasami (-basami)	zwischenklemmen, Schere
Hayashi	Wäldchen
Henka-Waza	veränderte Technik
Hidari	links
Hidari-shizen-tai	linke Grundstellung
Hikiwake	unentschieden
Hikkomi	in die Bodenlage ziehen
Hikkomi-gaeshi	erlaubter Übergang vom Stand in die Bodenlage
Hishigi	gestreckter Hebel
Hiza	Knie
Hiza-gatame	Mit dem Knie hebeln.
Hiza-guruma	Knierad
Hizi	Ellenbogen
Hon	Wurzel, Grundform
Hon-kesa-gatame	Grundhaltegriff der Kesa-gatame-Gruppe.
Hon-tai	normale, aufrechte Körperhaltung
<b>I</b>	
Idori	sitzend bzw. im Knien auszuführende Technik)
Ippon	Punkt, höchste Wertung im Wettkampf
Ippon-seoi-nage	Punkt-Schulterwurf
Iri	einsteigen
<b>J</b>	
Jame	beenden, stoppen
Jigotai	Verteidigungshaltung (Beine mehr als Schulterbreit )
Jime	würgen (auch: shime)
Joseki	Lehrerplatz, oberer Sitz
Ju	nachgeben, sanft (auch: Jiu)
Judo	Der sanfte Weg

Judogi	Judoanzug
Judoka	Judokämpfer
Juji	Kreuz
Juji-gatame	Leistenstreckhebel
Juji-jime	Kreuzwürgen
Ju-jitsu	Technik der Sanftheit, klassisches Selbstverteidigungssystem
Jutsu	Kunst, Meisterschaft
<b>K</b>	
Kachi	gewinnen, siegen (auch: Gachi)
Kaeshi	Gegenwurf
Kaeshi-Waza	Gegenwürfe (Kontertechniken)
Kagato	Hacken, Ferse
Kaisetsu	Kommentar, Lehrsystem
Kakari-geiko	spezieller Übungskampf gegen mehrere Gegner, laufend angreifen
Kake	Endphase eines Wurfes
Kami	oberhalb, obenauf
Kami-shiho-gatame	Oberer Vierpunkthaltegriff
Kamiza	Ehrenplatz, Sitz der Götter
Kannuki	Riegel
Kannuki-gatame	Riegelstreckhebel
Kansetsu	Gelenk
Kansetsu-Waza	Gruppe der Hebeltechniken
Kata	Schulter, (rituelle Übungs-)form
Kata-gatame	Schulterhaltegriff
Kata-guruma	Schulterrad
Kata-Ha	ein Flügel, Körperseite
Kata-ha-jime	Würgen unter Festlegen einer Schulter
Katame	unbeweglich machen, fixieren, kontrollieren
Katame-Waza	Grifftechnik
Kata-te-jime	vorwiegend mit einer Hand/Arm würgen
Kawaeshi	spezielle Form des Wurfeinganges(nach dem Japaner Kawaeshi)
Keikoku	zweithöchste Strafe, Wazaari für den anderen Kämpfer(gibt es nicht mehr im IJF-Regelwerk)
Kempo	System der Zweikampfsportarten
Ken-ken	springen, nachhüpfen
Kensui	sich anhängen
Kirei	Schön, schönes
Kesa	Schärpe
Kesa-gatame	Schärpenhaltegriff
Khabarelli	umgekehrter Ashi-uchi-mata (nach dem Judoka Shota Khabarelli benannt)
Kiai	Kampfschrei
Kiken-gachi	Sieg durch Krankheit / Aufgabe des Gegners
Kinsa	technischer Vorteil für einen Kämpfer, der bei Hantei-Entscheidungen zum Tragen kommt
Ko	klein
Kodokan	Judoschule von Jigoro Kano
Koga-Seoi-nage	Schulterwurf, der von aussen eingedreht wird (benannt nach Toshihiko Koga)
Koka	Bewertung, kleiner technischer Vorteil
Komi	hineingehen, eindringen
Koshi	Hüfte
Koshi-guruma	Hüfttrad
Koshi-jime	Hüftwürger
Koshiki	alt, der alte Stil
Koshi-uchi-mata	Innenschenkelwurf mit Hüfteinsatz (--> Ashi-uch-mata)
Koshi-Waza	Hüfttechniken

Ko-soto-gake	kleines äusseres Einhängen
Ko-soto-gari	kleine Aussensichel
Ko-uchi-barai	kleines Innenfegen
Ko-uchi-gari	kleine Innensichel
Ko-uchi-maki-komi	kleine Innensichel als Mitfalltechnik (maki-komi)
Kuatsu (Kwatsu)	Wiederbelebungstechnik
Kubi-nage	Hüfttechnik, bei der um den Nacken des Gegners gefasst wird, ohne die Jacke zu greifen
Kuchiki	einen morschen Baum fällen.
Kuchiki-daoshi	Beingreiftechnik
Kumi	nehmen, ergreifen
Kumi-kata	die Art, den Judogi zu fassen, Griffkampf
Kuzure	Abart, Variante
Kuzushi	Gleichgewicht brechen
Kyo	Gruppe, Lektion, Abschnitt
Kyu	Gruppe, Stufe, Schülergrad
<b>L</b>	
Laats-Abtaucher	Variation des Kata-guruma (nach den Brüdern Philip und Johan Laats benannt )
<b>M</b>	
Ma	gerade
Mae	vorwärts
Maitta	Ich gebe auf
Maki	einrollen, drehen
Maki-komi	hineindrehen und mitfallen
Makura	Kissen, Kopfkissen
Ma-sutemi-waza	Gruppe der geraden Opferwürfe
Mata	Schenkel
Mate	warten
Ma-ukemi	Fallschule vorwärts
Mawari	herumdrehen, Drehung
Mawashi	Gürtel (der Sumokämpfer)
Migi	rechts
Migi-shizen-tai	rechte Grundstellung
Mokuso	Judositz, Konzentration
Morote	beide Hände
Morote-gari	Beidhandsichel (auch: Ryo-ashi-dori)
Morote-seoi-nage	beidhändige Variante des Schulterwurfes
Mune	Brust, Oberkörper
Mune-gatame	seitlicher Oberkörperhaltegriff (Gruppe: Yoko-shiho-gatame)
<b>N</b>	
Nage, Nageru	werfen, Wurf
Nage-Waz	a Wurftechniken
Nami	normal, üblich, mittlere
Naname	geneigt, quer
Ne	Bodenlage
Ne-Waza	Bodenarbeit, Bodenkampf
Nidan	zweistufig
<b>O</b>	
O	groß
Obi	Gürtel
O-goshi	Grosser Hüftwurf
O-guruma	Grosses Rad
Okuri	nachziehen

Okuri-ashi-barai	Beide Beine fegen
Okuri-eri-jime	unter Zuhilfenahme der beiden Kragen würgen
Osae	herunter, halten
Osae-komi	Haltegriff zählt
Osae-komi-waza	Haltegriffe
O-soto-gari	Grosse Aussensichel
O-soto-guruma	Grosses Aussenrad
O-soto-otoshi	Grosser Aussensturz
Othen	Umkippen
Othen-gatame	Rollbankhebel
Othen-jime	Rollbankwürgen
Otoshi	das Fallenlassen, Sturz
O-uchi-barai	Grosses Innenfegen
O-uchi-gari	Grosse Innensichel
<b>P</b>	
<b>Q</b>	
<b>R</b>	
Ran	locker, ohne bestimmte Regeln
Randori	freies Üben, Übungskampf
Rei	Verbeugung, Begrüssung
Renraku	Finte
Renranku-waza	Kombinationen
Renshu	Übung
Ryo	beide, beide Seiten
Ryo-ashi-dori	Beidhandsichel (Morote-gari)
Ryo-te	zwei Hände
Ryo-te-jime	Parallelwürgen
Ryu	Stil, Richtung
<b>S</b>	
Sabaki	drehen, ausweichen, verteidigen
Samurai	Kriegerkaste
San	an den Namen angehängte Anrede
Sankaku	Dreieck
Sankaku-garami	Dreiecksbeugehebel
Sankaku-gatame	Dreiecksstreckhebel
Sankaku-jime	Dreieckswürger
Sasae	stützen, halten, blockieren
Sasae-tsuru-komi-ashi	Hebezugfusshalten
Sensei	Lehrer, Meister
Seoi	Rücken, Schulter
Seoi-nage	Schulterwurf
Seoi-otoshi	Schultersturz
Shiai	Wettkampf
Shido	Bestrafung, 1x Koka, 2x Yuko, 3x Waza-ari, danach erfolgt Hansuko-make
Shihan	sehr großer Meister, Vorbild
Shiho	vier Seiten, vier Richtungen
Shiho - Gatame	Gruppe von Haltegriffen
Shimeru	würgen
Shime-waza	Gruppe der Würgetechniken
Shimoseki	unterer Sitz, Schülersitz
Shintai	Körperbewegungen, Taktik des Angriffs
Shisei	Körperhaltung

Shita	unten, abwärts
Shizentai	natürliche Grundstellung
Shomen	frontal, Vorderseite
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
Soto-maki-komi	Aussendrehwurf
Sukui	Schaufel
Sukui-nage	Schaufelwurf
Sumi	Ecke, Winkel, Kniekehle
Sumi-gaeshi	Eckenwurf
Sumi-otoshi	Eckenkippe
Sumo	japanischer Ringkampf
Sutemi	sich in Gefahr begeben
Sutemi-Waza	Selbstfalltechniken, Opferwürfe
<b>T</b>	
Tachi-Waza	Standtechniken
Tai	Körper
Tai-otoshi	Körpersturz
Tai-sabaki	Körperdrehungen
Tanden	Verteidigung durch Vorschieben der Hüfte
Tandoku-Renshu	Üben ohne Partner
Tani	Tal
Tani-otoshi	Talfallzug
Tatami	Judomatte, Reisstrohmatte
Tate	aufrecht, gerade, obendrauf
Tate-shiho-gatame	Reitvierer
Tawara	Reisstrohballen
Te	Hand
Te-guruma	Handrad
Te-Waza	Handwürfe
Toketa	Kampfrichterkommando: Haltegriff ist gelöst
Tokui-Waza	die Lieblingstechnik eines Kämpfers
Tomoe	Bogen, gebogener Winkel
Tomoe-nage	Kopfwurf
Tori	Angreifer, Ausführender
Tsubame-gaeshi	Schwalbenwurf
Tsugi-Ashi	Nachstellschritt, bei dem der zweite Fuß bis auf Höhe des ersten Fußes nachgezogen wird, ihn aber nie überholt
Tsuki	Schlag
Tsukuri	Wurfansatz, Vorbereitung zum Wurf
Tsuri	auffangen
Tsuri-Ashi	Schleifendes Gehen: Die Fußsohle verliert beim Gehen nie den Kontakt zur Matte, um möglichst schnell einen sicheren Stand wiedererlangen zu können
Tsuri-goshi	Hüftzug
Tsuri-komi-goshi	Hebezug-Hüftwurf
<b>U</b>	
Uchi	innen
Uchi-komi	Wurfeindrehübung mit mehrfacher Wiederholung in Absprache mit dem Partner
Uchi-mata	Innenschenkelwurf
Ude	Arm
Ude-garami	Armbeugehebel

Ude-gatame	Armdrehstreckhebel
Uke	der zu Werfende
Ukemi	Fallübungen
Uki	schweben, flattern
Uki-gatame	Schwebehaltegriff
Uki-waza	Rückfallzug
Ura	Rückseite, entgegenstellen
Ura-gatame	rückwärtiger Haltegriff, der im Wettkampf nicht gewertet wird
Ura-nage	Rückwurf
Ushiro	nach hinten
Ushiro-goshi	Hüftgegenwurf
Ushiro-kesa-gatame	umgekehrter Kesa-gatame (auch: Gyaku-kesa-gatame)
Ushiro-ukemi	Fallübung rückwärts
Utsuri-goshi	Wechselhüftwurf
<b>V</b>	
<b>W</b>	nach oben
Wakare	trennen, reißen
Waki	Körperseite
Waki-gatame	mit der Körperseite hebeln
Waza	Techniken
Waza-ari	zweithöchste Bewertung im Wettkampf, ein halber Punkt
Waza-ari awasete ippon	zusammengesetzter Sieg (2 waza-ari ergeben einen Ippon)
<b>X</b>	
<b>Y</b>	
Yakosoku-Geiko	Werten nach Vereinbarung
Yama	Berg
Yama-arashi	Bergsturm-Wurf (Technik außerhalb der Gokyo)
Yoko	Seite, seitlich
Yoko-gake	seitliches Einhängen
Yoko-guruma	Seitenrad
Yoko-otoshi	Seitensturz
Yoko-shiho-gatame	Seitlicher Vierpunkthaltegriff
Yoko-sumi-gaeshi	Seitliche Eckenkippe
Yoko-sutemi-waza	Selbstfalltechnik auf die Seite
Yoko-tomoe-nage	seitlicher Kopfwurf
Yoko-ukemi	Fallübung seitwärts
Yoshi	weiterkämpfen, nach Sono-mama
Yuko	Bewertung, technischer Vorteil (dritthöchste Bewertung im Wettkampf)
Yusei-gachi	Arbeitssieg (nach Hantei)
<b>Z</b>	
Za	Platz, Sitz
Za-Rei	formale Verbeugung im Knien
Za-zen	Stillsitzen in Zen, Konzentrationssitz
Zen	konzentrieren
Zenpo-ukemi	kontrollierter Fall frontal nach vorn
Zori	Sandalen, Judo-Latschen

## Aussprachehilfen:

### Betonung

Die am Wortende  
liegende, leichte Betonung  
ist melodisch und fast  
nicht hörbar.  
Japaner haben eine  
gleichmäßige Aussprache.

Änderung der Buchstaben  
bei Wortverbindungen  
Aus K und H am Anfang  
wird innerhalb einer  
Wortverbindung G und B.

Koshi - Guruma	O- Goshi	beide	K/-Goshi bedeuten Hüfte
Harai - Goshi	Ashi - Barai	beide	H/-Barai bedeuten fegen

Wörter werden in der Regel nicht zusammengesetzt.

### Aussprache von Buchstaben

e	gedehnt wie	ee	Nage	Nagee
z	wie	s	Waza	Uasa
w	wie kurzes	u	Waza	Uasa
sh	wie stimmloses	sch (Schuhe)	Koshi	Koschi
ch	wie	tsch	Uchi	Utschi
j	sch mit Betonung	djsch	Juji	Djschudjschi
y	wie	j	Yoko	Joko
ai,ei,oi	jeder Vokal einzeln	a i, e i, o i	Seoi	Se o i
an, en	kurz wie	ann, enn	Dan	Dann