

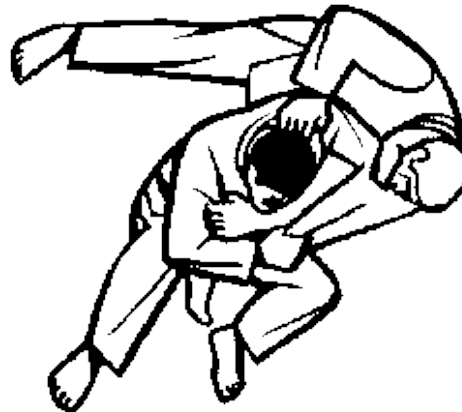
Judo Ausdrücke

Dojo	– Judoschule, Unterrichtsraum
Sensei	– Lehrer
Rei	– Verbeugung
Shiai	– Wettkampf
Tori	– der Aktive/Angreifer/Ausführende
Uke	– der Passive/Erduldende/Geworfene
Kata	– Form oder Schulter
Ashi	– Fuß, Bein
Eri	– Kragen
Hara	– Bauch
Hiza	– Knie
Kansetsu	– Gelenk
Koshi/goshi	– Hüfte
Kubi	– Nacken
Mune	– Brust
Sode	– Ärmel
Tai	– Körper
Te	– Hand, Arm
Ude	– Arm
Waki	– Achselhöhle, Körperseite
Yoko	– Seite
Ko	– klein
O	– groß
Soto	– außen
Uchi	– innen
Barai/harai	– fegen
Gari	– sicheln
Otoshi	– stürzen
Ukemi	– Fallübung
Waza	– Technik
Ashi-waza	– Beintechiken
Kaeshi-waza	– Kontertechniken
Kansetsu-waza	– Hebeltechniken
Koshi-waza	– Hüfttechniken

柔道



Nage-waza	– Standtechniken
Ne-waza	– Bodentechniken
Osaekomi-waza	– Haltegrifftechniken
Renraku-waza	– Kombinationstechnik
Shime-waza	– Würgetechnik (auch Jime-waza)
Sutemi-waza	– Selbstfallwürfe, Würfe aus der Rückenlage
Tachi-waza	– Würfe aus dem Stand
Te-waza	– Hand- oder Schultertechniken
Tokui-waza	– Lieblingstechnik
Kuzure	– Variation (des Haltens / der Technik)
Kumikata	– Form des Greifens
Ai-yotsu	– normale Kampfhaltung (rechts/rechts – links/links)
Kenka-yotsu	– gegengleiche Kampfhaltung (links/rechts – rechts/links)
Judo-gi	– Judoanzug
Obi	– Judogürtel
Uwagi	– Judojacke
Zubon	– Judohose
Hidari	– links
Migi	– rechts
Mae	– vorwärts
Ushiro	– rückwärts
Kuzushi	– Brechen des Gleichgewichts (1. Phase eines Wurfes)
Tsukuri	– Wurfeingang (2. Phase eines Wurfes)
Kake	– Wurf (3. Phase eines Wurfes)
Zanshin	– Vollendung (Haltung nach einem Wurf)
Hikite	– Zughand, Ärmelhand
Tsurite	– Hebehand, Revershand
Tsugi-ashi	– Nachstellschritt
Tandoku-rensu	– Übungsform (ohne Partner üben)
Uchi-komi	– Übungsform (Wiederholungstraining im Stand oder Boden)



Jigoro Kano

„Wichtig ist nicht, besser zu sein als alle anderen.
Wichtig ist, besser zu sein als du gestern warst!“ – Jigoro Kano