



alte Traditionen ... neue Wege ...

Judo-Team Bruchsal e.V.

Judo-Lexikon

Judo - „Der sanfte Weg“

Personen

Jigoro Kano	-	Gründer des Judo
Tori	-	derjenige, der die Aktion macht (wörtlich: Greifer)
Uke	-	derjenige, an dem die Aktion gemacht wird (wörtlich: Nehmer)
Sensei	-	Lehrer / Meister
Judoka	-	Judokämpfer

Kämpfen

Shiai	-	Wettkampf
Shobu	-	Übungskampf
Randori	-	freies Üben
Hikiwake	-	Unentschieden
Hantei	-	Kampfrichterentscheid
Awasete	-	zusammengesetzt
Fusen-Sho	-	kampfloser Sieg

Kommandos

Hajime	-	Anfangen
Matte	-	Aufhören
Sore-Made	-	Ende des Kampfes („Das ist alles!“)
Osae-Komi	-	Haltegriff (zählt)
Sono-Mama	-	nicht bewegen
Yoshi	-	weiter machen
Toketa	-	Festhalte gelöst

Wertungen

Ippon	-	Punkt
Wazari	-	Halber Punkt
Yuko	-	Mittlere Wertung
Koka	-	<i>Kleine Wertung (Gibt es nicht mehr)</i>

Bestrafungen

Shido	-	kleine Bestrafung
Chui	-	<i>Mittlere Bestrafung ~ Yuko (Gibt es nicht mehr)</i>
Keikoku	-	<i>große Bestrafung ~ Wazari (Gibt es nicht mehr)</i>
Hansoku-Make	-	Disqualifikation



alte Traditionen ... neue Wege ...

Judo-Team Bruchsal e.V.

Training

(Judo)gi	-	(Judo)anzug
Obi	-	Gürtel
Tatami	-	Trainings- u. Wettkampffläche
Kyu	-	Schülergrad
Dan	-	Meistergrad

Angrüßen

Mokuso	-	Konzentrationsphase im Judositz
Rei	-	Gruß
Zazen	-	Meditation im Sitzen
Za-Rei	-	Angrüßen im Sitzen
Ritsu-Rei	-	Angrüßen im Stehen
Sensei-Ni-Rei	-	Gruß dem Meister
Shomen-Ni-Rei	-	Gruß beim Betreten des Dojos (Halle)
Otagai-Ni-Rei	-	Gruß den Mittrainierenden

Üben

Renshu / Geiko	-	Übung
Tandoku-Renshu	-	Üben ohne Partner
Yaku-Suko-Geiku	-	Üben nach Vereinbarung
Uchi-Komi	-	Schulung eines Bewegungsablaufes (ohne Werfen)

Griffvarianten

Ai-Yotsu	-	gleicher Griff
Kenka-Yotsu	-	gegengleicher Griff

Stellungen

Shizentai	-	natürliche Grundstellung
Jigo-Tai	-	Verteidigungsstellung

Laufen

Ayumi	-	Gehen / Laufen
Tsugi-Ashi	-	Nachstellschritt
Tsuri-Ashi	-	beim Gehen mit den Fußsohlen schleifen
Ayumi-Ashi	-	normales Laufen



alte Traditionen ... neue Wege ...

Judo-Team Bruchsal e.V.

Bodentechniken

Ne-Waza	-	Bodenarbeit
Kansetsu-Waza	-	Gelenkhebeltechniken
Shime-Waza	-	Würgetechniken
Osae-Komi-Waza	-	Festhaltetechniken

Haltegriffe

Osae	-	(fest)halten
Hon	-	Grundform / Basis
Kuzure	-	Abart / Variante
Gatame	-	Fixieren / Gestreckt
Kesa	-	Schärpe
Yoko	-	seitlich
Mune	-	Brust
Tate	-	gerade / senkrecht
Kami	-	oberer / oben (von der Kopfseite)
Ura	-	Rückseite / hinten / umgekehrt

Hebel

Hishigi	-	Hebel
Gatame	-	Gestreckt / Fixiert
Garami	-	Gebeugt
Juji	-	Kreuz
Kannuki	-	quer

Würgegriffe

Jime	-	würgen
Juji	-	Kreuz
Hadaka	-	frei / nackt
Kata-Ha-Jime	-	Einhändiges Würgen mit Schulterfixierung
Kata-Te-Jime	-	Einhändiges Würgen ohne Schulterfixierung

Fallübungen

Ukemi-Waza	-	Falltechniken
Mae	-	vorwärts
Yoko	-	seitlich
Zenpo	-	vorwärts fallen
Ma / Ushiro	-	auf den Rücken / nach Hinten
Gyaku	-	umgekehrt
Hidari	-	Links
Migi	-	Rechts



alte Traditionen ... neue Wege ...

Judo-Team Bruchsal e.V.

Standtechniken

- Gokyo - Grundwürfe
- Kodokan - Traditionelle Judoschule in Tokyo (Gegründet von Jigoro Kano)

Wurfphasen

- Kumi-Kata - Art des Greifens
- Kuzushi - Gleichgewicht brechen
- Tsukuri - Wurfansatz (eindrehen)
- Kake - Wurfausführung und Kontrolle

Nage-No-Kata

- Joseki - Lehrerplatz
- Te-Waza - Handtechniken
- Koshi-Waza - Hüfttechniken
- Ashi-Waza - Beintechniken
- Ma-Sutemi-Waza - Opfertechniken nach Hinten
- Yoko-Sutemi-Waza - Opfertechniken zur Seite

- Sutemi-Waza - Opfertechniken
- Maki-Komi-Waza - Einrolltechniken
- Kaeshi-Waza - Gegenwurftechniken / Kontertechniken
- Renzoku-Waza / Renraku-Waza - Kombinationen

Begriffe in Techniknamen

Körperteile

- Tai - Körper
- Kubi - Hals
- Hadaka - Nacken
- Seoi - Schulter
- Ude - Arm
- Te - Hand
- Mune - Brust
- Hara - Bauch
- Goshi (*Koshi am Wortanfang*) - Hüfte
- Waki - Körperseite
- Ashi - Bein
- Mata - Schenkel
- Hiza - Knie
- Kagato - Hacken / Ferse
- Kansetsu - Gelenk
- Hane - Flügel / Feder / Sprung



alte Traditionen ... neue Wege ...

Judo-Team Bruchsal e.V.

Bezeichnungen

Tani	-	Tal
Juji	-	Kreuz
Kesa	-	Schärpe
Guruma (<i>Kuruma am Wortanfang</i>)	-	Rad
Sankaku	-	Dreieck
Tomoe	-	Bogen
Sumi	-	Ecke / Winkel
Sukui	-	Schaufel
Eri	-	Jackenkragen
Hasami (<i>Basami am Wortanfang</i>)	-	Schere
Makura	-	Kopfkissen

Positionen / Bewegungen

De	-	Vorn stehend
Barai (<i>Harai am Wortanfang</i>)	-	fegen (unbelastetes Bein)
Gari	-	sicheln (belastetes Bein)
Gake	-	einhängen
Okuri	-	nachziehen
Maki	-	rollen / drehen
Maki-Komi	-	hineindrehen und mitfallen
Otoshi	-	stürzen
Uki	-	schleudern / schwingen
Hikkomi	-	in die Bodenlage bringen
Tsuri	-	heben
Utsuri	-	wechseln / ändern
Uchi	-	innen
Soto	-	außen
Ko	-	klein
O	-	groß
Kawaeshi-(Eingang)	-	Über-Kreuz-(Eingang)