



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 ( <i>Koshi am Wortanfang</i> ) | - | 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)