

Japanisch	Deutsch
<b>A</b> Ai-yotsu	Gleicher Griff; rechts gegen rechts oder links gegen links
Ashi	Fuß, Bein
Ashi-garami	Beugehebel mit Hilfe des Beins
Ashi-ebane	Armstreckhebel mit Hilfe des Beins (auch des Knies)
Ashi-quruma	Beinrad
Ashi-uchi-mata	Innerer Schenkelwurf mit Hilfe des Beins
Ashi-waza	Fußtechniken
<b>B</b> Barai	fegen, wischen
<b>C</b> Chu	alt-; mittlere Wettkampfbestrafung, entsprach einem Yuko für den Gegner
<b>D</b> Dan	Graduierung des Meisters
De	vorkommen
De-ashi-barai	Fußfeger, den vorne stehenden/ nach vorne kommenden Fuß fegen
Dori	greifen
<b>E</b> Eri	Kragen
<b>G</b> Gake	Einhängen
Gari	sicheln; ein belastetes Bein von Uke wird mit der Fußsohle/dem Bein von Tori weggerissen
Gatame	fixieren, kontrollieren, auch Katame
Goshi	Hülfe, auch Koshi
Guruma	Rad
<b>H</b> Hadaka	frei, nackt
Hadaka-jime	Freies Würgen; "nacktes Würgen"
Hane	federn, vorschellen
Hane-goshi	Hüftsprungwurf, wörtlich: "schnellender Hüftwurf"
Hane-maki-komi	"schnellendes" Einrollen
Hansoku-make	Disqualifikation im Wettkampf, entspricht einem Ippon für den Gegner
Hantei	Kampfrichterentscheidung im Wettkampf bei Punktegleichheit am Ende der Zeit
Harai	fegen, wischen
Harai-goshi	Hüftfeger
Hikkomi	hineingehen
Hiza	Knie
Hon	Haupt
<b>I</b> Ippon	voller Punkt im Wettkampf, sofortiger Sieg
Ippon-seoi-nage	Punkt-Schulterwurf
<b>J</b> Jigoro Kano	Begründer des Judo und des Kodokan
Judo	basistische Kampfsportart, Ju (sanji) do (der Weis), der sanfte Weg
Juji-gatame	Kreuzhebel
Juji-jime	Kreuzwürgen
<b>K</b> Kake	Wurfausführung und Kontrolle
Kami	vom Kopf her
Kami-shiho-gatame	Konfessoren-Vier-Punkte-Haltegriff vom Kopf her
Kata	Schulter oder Form, Übung
Kata-ashi-dori	ein Bein greifen
Kata-guruma	Schulterrad
Katame	fixieren, kontrollieren, auch Gatame
Kata-te-jime	Mit einer Hand würgen
Kawaishi-Eingang	über Kreuz-Eingang
Keikoku	alt-; hohe Wettkampfbestrafung, entsprach einem Waza-ari für den Gegner
Kenka-yotsu	gegenseitiger Griff rechts gegen links und umgekehrt
Kesa-gatame	Schärpen-Haltegriff
Kinsa	Kleinster Vorteil im Wettkampf, ein Kinsa wird nicht als tatsächliche Wertung angezeigt
Ko	Klein
Kodokan	erste Judoschule in Japan
Koka	Kleinste Wertung im Wettkampf
Koshi	Hülfe, auch Goshi
Koshi-guruma	Hüfttrad
Koshi-jime	Hüftwürger
Koshi-uchi-mata	Innerer Schenkelwurf mit der Hüfte
Ko-soto-gari	Kleine Aussensichel
Ko-uchi-barai	Kleines inneres Fegen
Ko-uchi-gari	Kleine Innensichel
Ko-uchi-maki-komi	Kleines Einrollen von innen
Kuchiki-tashti	wörtlich: "den morschen Baum fällen"; Beingreifer
Kumi-kata	Form, Art des Greifens
Kuzure	Variante
Kuzure-kesa-gatame	Variante des Schärpen-Haltegriffs
Kuzushi	Gleichgewicht brechen
Kyu	Schülergradstufen
<b>M</b> Mae-mawari-ukemi	Judorolle vorwärts (mit Liegen-Bleiben oder Aufstehen)
Makikomi-waza	Einroll-/ Einwickeltechnik
Mata	Schenkel
Mate	Stop, Pause
Mekusa	Kommando sich mit geschlossenen Augen zu konzentrieren
Morote	Mit beiden Händen
Morote-seoi-nage	Schulterwurf mit beiden Händen
Mune	Brust, Oberkörper
Mune-gatame	Brust-Haltegriff, Variante des Yoko-shio-gatame
<b>N</b> Nage	werfen
Nage-komi	Wurfübung
Nage-no-kata	Form des Werfens
<b>O</b> O	groß
O-goshi	großer Hüftwurf
O-guruma	großes Rad
Okuri-ashi-barai	Fußnachfegen; beide Füße fegen
Okuri-eri-jime	Mit beiden Kragen würgen
Osae-komi	Haltegriffansatz im Wettkampf
O-soto-gari	Große Aussensichel
O-soto-otoshi	großer Außensturz
Otoshi	stürzen; Uke wird am Bein oder Fuß von vorne oder hinten blockiert und über diesen Block auf den Rücken oder nach vorne geworfen
O-uchi-barai	Großes inneres Fegen
Ouchi-gari	Große Innensichel
<b>R</b> Randori	freies Üben
Rei	Gruß
<b>S</b> Sankaku-gatame	Dreiecks-Hebel
Sankaku-jime	Dreiecks-Würger mit den Beinen
Sankaku-osae-gatame	Dreiecks-Haltegriff
Sasae	stoppen, halten
Sasae-tsuri-komi-ashi	Fußstoppwurf, Hebezußhalten
Seoi	auf den Rücken nehmen
Seoi-otoshi	Auf den Rücken nehmen und hinunter stürzen; Schultersturz
Shido	Wettkampfbestrafung
Shime-waza	Würgetechnik
Sono-mama	nicht bewegen
Sore-made	Kampfbende
Soto	außen
Soto-maki-komi	äußeres Einrollen/ Einwickeln
Sumi	Ecke
Sumi-gaeshi	Ecken-Kippe
Sutemi-waza	"Opfertechniken"; Selbstfallwürfe
<b>T</b> Tai	Körper
Tai-otoshi	Körpersturz
Tani	Tal
Tani-otoshi	Talfallzug, "ins Tal stürzen"
Taoshi	umdrehen
Tate	senkrecht, längs
Tate-shiho-gatame	Reitvierer, auf dem Partner "reiten" und halten; Vier-Punkte-Haltegriff von oben
Te-guruma	Handrad
Te-waza	Handtechnik
Toketa	Haltegriff gelöst im Wettkampf
Tokui-waza	Spezialtechnik
Tomoe	wirbeln
Tomoe-nage	wörtlich: "Wirbelwurf"; Kopfwurf
Tori	Anreifer, er führt die Technik aus (wörtlich: Greifer)
Tsukuri	Annäherung, Wurfansatz
Tsuri	Hebezug
Tsuri-komi-goshi	Hebezughüftwurf
<b>U</b> Uchi	innen
Ude	Unterarm
Ude-gatame	Mit beiden Händen auf den Ellenbogen drücken
Uke	Angespielter, an ihm wird die Technik ausgeführt (wörtlich: Nehmer)
Ukemi	Falltechnik
Uki	Schwaben
Uki-goshi	Hüftschwung
Uki-otoshi	Schwebesturz
Ura-nage	Rückwurf
Ushiro	rückwärts
Ushiro-goshi	Hüftgegenwurf
Utsuri	auf die andere Seite
Utsuri-goshi	Hüftwechselwurf
<b>W</b> Waki	Körpersseite
Waki-gatame	Mit der Körpersseite hebeln
Waza-ari	Wertung im Wettkampf
<b>Y</b> Yoko	Seite
Yoko-gake	Seitliches Einhängen, seitlicher Körpersturz
Yoko-guruma	Seitrad
Yoko-otoshi	Seitsturz
Yoko-shiho-gatame	Seitvierer; Vier-Punkte-Haltegriff von der Seite
Yoko-sumi-gaeshi	Seitliche Ecken-Kippe
Yoko-tomoe-nage	Seitlicher Kopfwurf "Wirbelwurf" zur Seite
Yuko	mittlere Wertung im Wettkampf
<b>Z</b> Za-zen	Fersensitz