

Fachausdrücke

<u>Japanisch</u>	<u>Deutsch</u>	<u>Anmerkung</u>	<u>Gruppe</u>
Age-Uke	Unterarmblock nach oben	Blocktechnik	Atemi
Ago-Uchi	Aufwärtshaken		Atemi
Ashi	Bein		
Ashi-Dori	Beindurchzug	Wurf durch Ziehen	Wurf
Ashi-Dori-Garami	Fußstreckhebel	Beinstreckhebel	Hebel
Ashi-Gaeshi	Fußrückstoß	Wurf durch Stoßen	Wurf
Ashi-Gatame	Beinhebel	Beinstreckhebel	Hebel
Ashi-Guruma	Beinrad	Wurf durch Blockieren	Wurf
Ashi-Hishigi	Beiniegel	Beinstreckhebel	Hebel
Ashi-Jime	Beinwürgen	Würgen mit dem Bein	Würgen
Ashi-Kujiki	Fußdrehhebel	Beindrehhebel	Hebel
Ashi-Uchi-Mata	Innerer Beinschenkelwurf	Wurf durch Ausheben	Wurf
Atama	Kopf		
Atama-Ate	Kopstoß		Atemi
Atama-Waza	Nervendruck im Kopfbereich		
Bokken	Holzsword		
Chudan	mittlere Stufe / Höhe		
Chudan-Soto-Ude-Uke	Unterarmblock von außen	Blocktechnik	Atemi
Chudan-Uchi-Ude-Uke	Unterarmblock von innen	Blocktechnik	Atemi

Dan			
De-Ashi-Barai	Fußfegen	Wurf durch Fegen	Wurf
Do	Weg		
Ebi	Krebs		
Ebi-Jime	Krebswürgen		Würgen
Eri	Kragen		
Eri-Jime	Kragenwürgen	Würgen mit dem Kragen	Würgen
Eri-Seoi-Nage	Kragenschulterwurf	Wurf durch Anheben	Wurf
Gedan	untere Stufe		
Gedan-Barai	Unterarmblock nach unten außen	Blocktechnik	Atemi
Go	fünf		
Gokyo	fünf Stufen	5stufiges Wurfssystem	
Gyaku	umgekehrt		
Gyaku-Kanuk-Gatame	Armriegel von außen	Armstreckhebel	Hebel
Gyaku-Tsuki	umgekehrter Fauststoß		Atemi
Hadaka-Jime	Freies Würgen	Würgen	Würgen
Haito-Uchi	Handinnenkantenschlag		Atemi
Hane-Goshi	Hüftspringwurf	Wurf durch Anheben	Wurf
Hane-Maki-Komi	Springdrehwurf	Wurf durch Anheben	Wurf
Hara-Gatame	Bauchstreckhebel	Armstreckhebel	Hebel
Harai-Goshi	Hüftfegen	Wurf durch Anheben	Wurf

Harai-Tsuri-Komi-Ashi	Hebezugfußfegen	Wurf durch Fegen	Wurf
Harau	Fegen		
Hasami	Schere		
Hiki-Otoshi	Rückriß		
Hiki-Otoshi	Hebehüftwurf		
Hiraken-Tsuki	Knöchelfauststoß		Atemi
Hiza	Knie		
Hiza-Gatame	Kniestreckhebel	Beinstreckhebel	Hebel
Hiza-Geri	Kniestoß		Atemi
Hiza-Guruma	Knierad	Wurf durch Blockieren	Wurf
Hiza-Maki-Komi	Kniedrehstreckhebel	Kombinierter Beinhebel	Hebel
Ippon	Ein Punkt		
Ippon-Ken-Tsuki	Knöchelfauststoß		Atemi
Ippon-Seoi-Nage	Ein-Punkt-Schulterwurf	Wurf durch Anheben	Wurf
Irimi-Nage	Körperrückstoß		
Jodan	Obere Stufe		
Ju	Sanft		
Ju-Jutsu	Sanfte Kunst		
Judo	Sanfter Weg		
Jutsu	Kunst		
Kagato	Ferse		

Kagato-Gaeshi	Schulterbeinzug		
Kagato-Gaeshi	Fersenrückwurf		
Kagato-Geri	Fersenschlag		Atemi
Kagato-Jime	Fersenwürgen	Würgen mit dem Bein	Würgen
Kaiten-Nage	Schleuderwurf		
Kakiwaki	Griffpsrengen		
Kaku	Ecke		
Kami-Shiho-Gatame	Oberer Vierer	Haltetechnik	Bodentechniken
Kani	Krebs		
Kani-Basami	Scherenwurf	Wurf durch Wegreißen	Wurf
Kansetsu-Waza	Hebeltechnik		
Kanuki-Gatame	Armiregel von innen	Armstreckhebel	Hebel
Kara	Leer		
Kashira-Gatame	Kissenschärpe	Haltetechnik	Bodentechniken
Kata	Schulter		
Kata	Übungsform		
Kata-Ashi-Dori	Einhandsichel	Wurf durch Anheben	Wurf
Kata-Gatame	Schulterschärpe	Haltetechnik	Bodentechniken
Kata-Guruma	Schulterrad	Wurf durch Drehen	Wurf
Kata-Jime	Schulterwürgen		
Kata-Juji-Jime	Mischkreuzwürgen	Kreuzwürgen	Würgen

Kata-Osae-Gatame	Doppelseitvierer	Haltetechnik	Bodentechniken
Katame-Waza	Haltetechniken		Bodentechniken
Katana	Schwert		
Katate-Jime	Einhandwürgen	Würgen mit dem Kragen	Würgen
Ken	Schwert		
Kensui-Jime	Fallristwürgen		Würgen
Kesa-Garami	Schärpenbeugehebel		Bodentechniken
Kesa-Gatame	Obere Schärpe	Haltetechnik	Bodentechniken
Ko	klein		
Ko-Soto-Gake	Kleines Außeneinhängen	Wurf durch Wegreißen	Wurf
Ko-Soto-Gari	Kleine Außensichel	Wurf durch Wegreißen	Wurf
Ko-Uchi-Barai	Kleines Innenfegen	Wurf durch Wegreißen	Wurf
Ko-Uchi-Gari	Kleine Innensichel	Wurf durch Wegreißen	Wurf
Ko-Uchi-Maki-Komi	Kleines Inneres Mitfallen	Wurf durch Wegreißen	Wurf
Koshi	Hüfte		
Koshi-Guruma	Hüfttrad	Wurf durch Drehen	Wurf
Koshi-Jime	Hüftwürgen		Würgen
Kote-Gaeshi	Kipphandhebel	Handgelenkhebel	Hebel
Kote-Hineri Irimi	Handdrehgriff	Handgelenkhebel	Hebel
Kote-Mawashi Irimi	Handdrehbeugehebel	Handgelenkhebel	Hebel
Kote-Mawashi Tenkan	Handdrehhebel	Handgelenkhebel	Hebel

Kuchiki-Daoshi		Wurf durch Ziehen	Wurf
Kuzure-Gyaku-Kote-Gaeshi	Handsperrhebel	Handgelenkhebel	Hebel
Kuzure-Irimi-Nage	Körperabbiegen	Genickhebel	Hebel
Kuzure-Irimi-Nage	Kleiner Eingangswurf		Wurf
Kuzure-Kami-Shiho-Gatame	Variierter Oberer Vierer	Haltetechnik	Bodentechniken
Kuzure-Kesa-Gatame	Variierte obere Schärpe	Haltetechnik	Bodentechniken
Kuzure-Kote-Gaeshi	Handbeugehebel	Handgelenkhebel	Hebel
Kuzure-Tate-Shiho-Gatame	Variierter Reitvierer	Haltetechnik	Bodentechniken
Kuzure-Ushiro-Jime	Rückentransportwürge		Würgen
Kuzure-Yoko-Shiho-Gatame	Variierter Seitvierer	Haltetechnik	Bodentechniken
Mae-Geri	Fußtechnik vorwärts		Atemi
Mae-Geri keage	Fußtritt vorwärts		Atemi
Mae-Geri kekomi	Fußstoß vorwärts		Atemi
Maki-Komi-Jime	Drehwürgen		Würgen
Makura-Gesa-Gatame	Kissenschärpe	Haltetechnik	Bodentechniken
Morote-Gari	Beidhandsichel	Wurf durch Wegreißen	Wurf
Morote-Seoi-Nage	Schulterwurf	Wurf durch Drehen	Wurf
Mune-Gatame	Armseitvierer	Haltetechnik	Bodentechniken
Nagashi-Uke	Handfegen		Atemi
Nakadaka-Ippon-Ken-Tsuki	Knöchelfauststoß		Atemi
Nami-Juji-Gatame	Leistenseitstreckhebel	Armstreckhebel	Hebel

Nami-Juji-Jime	Kreuzwürgen	Kreuzwürgen	Würgen
Nami-Ude-Garami	Armbeugehebel	Armbeugehebel	Hebel
Nami-Ude-Gatame	Drehstreckhebel	Armstreckhebel	Hebel
Nukite	Fingerstich		Atemi
O-Goshi	Hüftwurf	Wurf durch Anheben	Wurf
O-Goshi-Gaeshi	Hüftwurf Gegenwurf	Wurf durch Anheben	Wurf
O-Guruma	Großes Rad	Wurf durch Blockieren	Wurf
O-Soto-Gaeshi	Außensichel Gegenwurf	Wurf durch Anheben	Wurf
O-Soto-Gari	Große Außensichel	Wurf durch Wegreißen	Wurf
O-Soto-Guruma	Großes Außenrad	Wurf durch Blockieren	Wurf
O-Soto-Otoshi	Beinstellen	Wurf durch Blockieren	Wurf
O-Uchi-Barai	Großes Innenfegen	Wurf durch Wegreißen	Wurf
O-Uchi-Gaeshi	O-Uchi Gegenwurf	Wurf durch Drehen	Wurf
O-Uchi-Gari	Große Innensichel	Wurf durch Wegreißen	Wurf
Obi	japanischer Gürtel		
Obi-Tori-Gaeshi	Kippen mit Gürtelgriff	Wurf durch Kippen	Wurf
Oi-Tsuki	Gerader Fauststoß		Atemi
Okuri-Ashi-Barai	Doppeltes Fußfegen	Wurf durch Fegen	Wurf
Osae-Komi-Waza	Haltetechniken		
Oten-Gatame	Rollbankhebel	Armstreckhebel	Hebel
Oten-Jime	Rollbankwürgen		Würgen

Ryo-Ashi-Dori	Beidhandsichel	Wurf durch Wegreißen	Wurf
Ryo-Hiza-Gatame	Doppelter Kniestreckhebel	Beinstreckhebel	Hebel
Ryo-Kanuki-Gatame	Doppelter Riegelstreckhebel	Armstreckhebel	Hebel
Ryote-Jime	Beidhandwürgen		Würgen
Sangaku	Dreieck		
Sangaku-Jime	Dreieckswürgen		Würgen
Sasae-Tsuri-Komi-Ashi	Hebezugfußhalten	Wurf durch Blockieren	Wurf
Seoi-Nage	Schulterwurf	Wurf durch Anheben	Wurf
Seoi-Otoshi	Schulterzug	Wurf durch Anheben	Wurf
Shime-Waza	Würgetechniken		
Shotei-Uchi	Handballenstoß		Atemi
Shuto-Uchi	Handaußenkantenschlag		Atemi
Shuto-Uke	Handkantenblock		Atemi
Sode-Guruma	Ärmelrad		Wurf
Sode-Tsuri-Komi-Goshi		Wurf durch Anheben	Wurf
Soto	Außen		
Soto-Maki-Komi	Außendrehwurf	Wurf durch Drehen	Wurf
Sukui-Nage	Schaufelwurf	Wurf durch Ziehen	Wurf
Sumi-Gaeshi	Eckenwurf	Wurf durch Drehen	Wurf
Sumi-Otoshi	Eckenkippe	Wurf durch Kippen	Wurf
Tai-Otoshi	Körperwurf	Wurf durch Kippen	Wurf

Tai-Sabaki	Bewegungslehre		
Tani	Tal		
Tani-Otoshi	Talfallzug	Wurf durch Anheben	Wurf
Tate-Hishigi	Genickdrehhebel	Genickhebel	Hebel
Tate-Sangaku-Gatame	Knieschulterstreckhebel	Armstreckhebel	Hebel
Tate-Sangaku-Jime	Knieschulterwürgen	Würgen mit dem Bein	Würgen
Tate-Shiho-Gatame	Reitvierer	Haltetechnik	Bodentechniken
Tawana-Gaeshi	Reisballenwurf		Wurf
Te	Hand		
Te-Gatana	Schwerthand		
Te-Gatana-Waza	Grifflösen		
Te-Guruma	Handrad	Wurf durch Anheben	Wurf
Te-Nagashi-Barai	Handfegen		Atemi
Tekubi-Osae	Armdrehgriff	Armbeugehebel	Hebel
Tomoe-Jime	Kreiswürgen	Kreuzwürgen	Würgen
Tomoe-Nage	Kopfwurf	Wurf durch Anheben	Wurf
Tori	Werfender		
Tsuki-Komi-Jime	Stützwürgen	Einhandwürgen	Würgen
Tsuri-Goshi	Hüftzug	Wurf durch Anheben	Wurf
Tsuri-Komi-Goshi	Hebezughüftwurf	Wurf durch Anheben	Wurf
Uchi-Mata	Schenkelwurf	Wurf durch Wegreißen	Wurf

Uchi-Mata-Gaeshi	Uchi-Mata-Gegenwurf	Wurf durch Anheben	Wurf
Uchi-Mata-Maki-Komi	eingerollter Uchi-Mata	Wurf durch Wegreißen	Wurf
Ude	Arm		
Ude-Garami-Henka-Waza	Kreuzfesselgriff	Armbeugehebel	Hebel
Ude-Gatame	Drehstreckhebel	Armstreckhebel	Hebel
Ude-Hishigi	Armstreckhebel über die Schulter	Armstreckhebel	Hebel
Ude-Hishigi-Hiza-Gatame	Kippstreckhebel	Armstreckhebel	Hebel
Ude-Hishigi-Juji-Gatame	Seitstreckhebel	Armstreckhebel	Hebel
Ude-Osae	Armstreckhebel zum Boden	Armstreckhebel	Hebel
Uke	Fallender		
Ukemi-Waza	Falltechnik		
Uki-Goshi	Hüftschwung	Wurf durch Anheben	Wurf
Uki-Otoshi	Schwebehandzug	Wurf durch Kippen	Wurf
Uki-Waza	Rückfallzug	Wurf durch Kippen	Wurf
Ura-Nage	Rückwurf	Wurf durch Anheben	Wurf
Ura-Nage-Gaeshi	Ura-Nage-Gegenwurf	Wurf durch Wegreißen	Wurf
Ura-Shiho-Gatame		Haltetechnik	Bodentechniken
Uraken-Uchi	Faustrückenschlag		Atemi
Ushiro-Geri	Fußstoß rückwärts		Atemi
Ushiro-Goshi	Hüftgegenwurf	Wurf durch Anheben	Wurf
Ushiro-Jime	Würgen von hinten	Freies Würgen	Würgen

Utsuri-Goshi	Wechselhüftwurf	Wurf durch Anheben	Wurf
Waki-Gatame	Körperstreckhebel	Armstreckhebel	Hebel
Waki-Otoshi	Rückriß		Wurf
Yoko	Seitlich		
Yoko-Gake	Setliches Einhängen	Wurf durch Anheben	Wurf
Yoko-Geri	Fußstoß seitwärts		Atemi
Yoko-Guruma	Seitenrad	Wurf durch Drehen	Wurf
Yoko-Otoshi	Seitfallzug	Wurf durch Kippen	Wurf
Yoko-Shiho-Gatame	Seitvierer	Haltetechnik	Bodentechniken
Yoko-Sumi-Gaeshi	Seitlicher Eckenwurf	Wurf durch Kippen	Wurf
Yoko-Tomoe-Nage	Seitlicher Kopfwurf	Wurf durch Anheben	Wurf
Yoko-Wakare	Seitenriß	Wurf durch Kippen	Wurf
Yubi	Finger		
Yubi-Kansetsu-Waza	Fingerhebel		Hebel

--	--	--	--