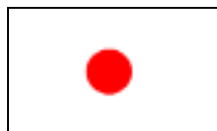


JUDO-

柔道

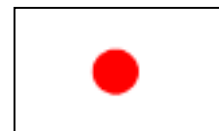
WÖRTERBUCH





Deutsch / Japanisch

武士道



Japanisch / Deutsch

Lieber Sportfreund,

wir vom Judo Sport Verein Ludwigshafen möchten dir mit diesem Wörterbuch ein bisschen helfen den Judosport besser zu verstehen, und dir bei den japanischen Begriffen eine kleine Nachschlagemöglichkeit anbieten. All diese Begriffe sind in mühevoller Kleinarbeit zusammen getragen worden. Darum sehe es bitte nicht so eng, wenn der eine oder andere Begriff nicht darin enthalten ist. Wir haben uns dabei in erster Line auf die Silben-erklärung beschränkt, d.h. dass nicht alle zusammengesetzte Wörter enthalten sind. So zum Beispiel „O goshi“. Es würde uns aber riesig freuen, wenn du uns bei der Pflege dieses Wörterbuches unterstützen würdest, wenn du der Meinung bist, dass jener Begriff unbedingt enthalten sein sollte. Als hervorragende Ergänzung ist zu diesem Wörterbuch empfehlen wir das Buch „Judo Fachwort Lexikon vom Sport-Buch-Verlag H. Velte.

Also, falls du einen japanischen Budobegriff kennst, der nicht aufgelistet ist kannst du uns bei:

kontakt@jsv-ludwigshafen.de

unter Betreff Judowörterbuch deinen Tipp uns zu mailen. Dieses Wörterbuch wurde von Uwe Dörner und Axel Stricker zusammengetragen. Da beide Autoren „nur“ Judo machen stammen die meisten Begriffe auch aus dem Judobereich. Wir von JSV wären aber daran interessiert ein Nachschlagewerk für alle Budosportarten zu erstellen, sodass unser Judowörterbuch sich allmählich zum Budowörterbuch entwickelt.

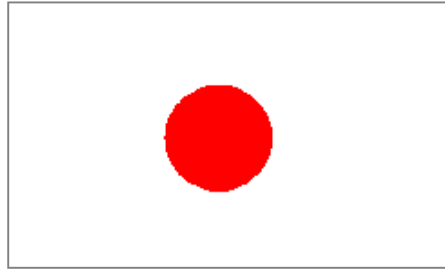
Übrigens, für einen brauchbaren Tipp erhältst du als kleines Dankeschön einen aktuellen Stand diese Wörterbuch als Tabelle in Word oder Excel zugemailt.

Wir wünschen dir viel Spaß mit unserem Judo(Budo)Wörterbuch.



Klick auf das Bild

Stand: Juni 2002



Ihr könnt nach einem bestimmten Wort suchen,
in dem ihr in der Menüleiste auf das Symbol drückt.



Danach erscheint ein weiteres Fenster in dem ihr den Begriff eingibt , wonach
ihr sucht und anschließend den Schalter „Suchen“ anklicken.

Damit ihr besser navigieren könnt schaltet man mit
diesem Zeichen die Lesezeichen ein.



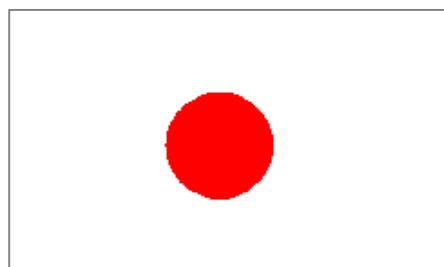


Ihr könnt nach einem bestimmten Wort suchen,
in dem ihr in der Menüleiste auf das Symbol drückt.



Danach erscheint ein weiteres Fenster in dem ihr den Begriff eingibt , wonach
ihr sucht und anschließend den Schalter „Suchen“ anklicken.

Damit ihr besser navigieren könnt schaltet man mit
diesem Zeichen die Lesezeichen ein.



japanisch	deutsch	Bemerkung
A		
Age	heben, nach oben	
Age-oshi	Kinn zurückdrücken	
Ageru	hochheben, erheben	
Age-Uke	Faustabwehr nach oben	
Ago	Kinn	
Agura	Schneidersitz	
Ahimsa	Grundsatz des Nichtverletzens	
Ai	gleich, zusammen	
Ai yotsu	Kämpfer mit gleicher Griffhaltung	
Aida	Abstand, Distanz	
Aiki do	moderne Selbstverteidigung	
Aite	Wettkampfgegner	
Aka	rot	Farbe
An	innen, von innen	
Aori	blauer Gürtel	
Arashi	Sturm, Gewitter	
Arigato	danke	
Asahi	aufgehende Sonne	
Ashi	Bein, Fuß, Schritt	
Ashi ate waza	Fußschlagtechniken	Judo SV
Atama	Kopf, Haupt	
Atata maru	Aufwärmtraining	
Ate	Schlag	
Atemi waza	Schlagtechnik gefährlicher Art	
Awasete	zusammenfügen, zusammenfassend	Kampfkommando
Ayumi	Schritt, laufen, vorwärtsgehen	
Ayumi ashi	normales gehen	
Fusen sho	kampfloser Sieg	
Chusen	auslösen der Sieger	bei Punktegleichheit

japanisch	deutsch	Bemerkung
B		
b im Zusammenhang	H am Anfang	Aussprache
Banzai	Hurra	Ausruf
barai	fegen durch nachsetzen	unbelastetes Bein
basami (Hasami)	Schere, zwischenklemmen	
Bo	Stab, Stock	
Bo jutsu	feudale Kriegskunst	
Bu	Ritter, (Samurai)	
Budo	ritterlicher Weg	
Budokan	Trainingshalle für alte japanische Kampfkünste	
Budokwai	Judozentrale in London	
Bujin	Krieger, Kämpfer	
Bushido	Ehrenkodex japanischer Ritter "Der Weg des Adels"	
Butsukari	gegenstoßen, zusammenstoßen	
Butsukari geiku	Üben an einem stark verteidigenden Partner	
C		
Cha	braun	Farbe
Chairo	brauner Gürtel	
Chiho geiko	Wandertraining, Gasttraining in einem anderen Dojo	
Chika ma	nahe Position	Katame no Kata
Chikara	Kraft	
Chikara kurabe	Wettkampf der Kräfte	
Choshi	Stimmung, Harmonie, Takt	
Chudan	mittlere Angriffsstufe	Schulter bis Gürtellinie
Chudan Tsuki	Faustangriff mittlerer Stufe	
Chuga eri	Rollen vorwärts mit Liegenbleiben	
Chugairi	Salto, sich überschlagen	
Chui	5 Strafpunkte	Kampf (Strafe)
Chusen	auslösen der Sieger	bei Punktegleichheit

japanisch	deutsch	Bemerkung
D		
d..	im Zusammenhang (T am Anfang)	
dachi	Stellung, Position	Tachi
Dai sensai	Anrede für großer Meister des 10. DAN	
Daidaiiro	orangener Gürtel	
Daki	umarmen, umfassen	
Dan	Stufe, Rang, Meistergrad	
Danryoku	Elastizität, Spannkraft	
De	vorwärts gehen, herauskommen, hervorkommen	
Do	Weg, Grundsatz, Haltung, Einstellung, Prinzip	
Do-jime	Beinschere	verbotene Technik
Dojo	Übungsfläche / -raum	
dori	greifen, Initiative ergreifen, nehmen, fassen	Tori
E		
Ebi	Krebs, Hummer, Krabbe	
Empi uchi	Ellenbogenschlag	
Eri	Kragen / Revers	
F		
Fu-antei	labil, nicht im Gleichgewicht	
Fuku shin shugo	Versammlung der Kampfrichter	
Fukukoso	Solar-Plexus	
Fumi	eintreten	
Fumi komi	Stampfschritt, schreiten nach vorne, hineindrehen	
Fumi waza	Schlag und Tritttechniken	Judo SV
Furi	ungünstig, schütteln	
Fusegi	Verteidigung, Abwehr	
Fusegi-waza	Abwehrangriff	
Fusen gachi	Sieg durch Nichtantreten des Gegners	
Fusen sho	kampfloser Sieg	
Chusen	auslösen der Sieger	bei Punktegleichheit

japanisch	deutsch	Bemerkung
G		
g..	g.. im Zusammenhang (K.. am Anfang)	
gachi	gewonnen	Kachi
gaeshi	Gegengriff	Kaeshi
gake	Einhängen, haken	
Gan	Auge	
Ganmen	Gesicht	
garami	gebeugt, verdrehen	
gari	Sichel, sicheln des belasteten Beins	
Gasshuku geiko	Lehrgangs- Seminartraining	
gatame	unbeweglich	
Gedan	untere Angriffsstufe	von der Gürtellinie abwärts
Gedan barai	Abwehr nach unten	
geiko	Übungsform	Keiko
geri	Tritt, Stoß	
Gi	Kurzform Anzug (Judo-gi)	
Gichin Funakoshi	Begründer des modernen Karate	
Go	fünf	
Go-Dan	5. Dan	
Gohon kumite	5-facher Angriff einer Technik	
Gokyo	5 Hauptpunkte, Hauptgruppen	Stufenausbildung in 5 Bereiche
Go-Kyu	5. Kyu	
Gonosen	Gegenangriff	
Gonosen no Kata	Form der Gegenwürfe	Kata für den San-Dan
goshi	Hüfte	Koshi
Goshin	Selbstverteidigung	
Guruma	Rad	
Gyaku	umgekehrt	gegen die Natur

japanisch	deutsch	Bemerkung
H		
H...	H am Anfang, b... im Zusammenhang	Aussprache
Hachi-Dan	8. Dan	
Hachi-Kyu	8. Kyu	
Hadaka	frei, nackt (ohne Hilfe des Kimonos)	
Hai	Ja, in Ordnung, bestätigen	
Haishu uchi	Handrückenschlag	
Haito uchi	Handkantenschlag	Daumenseite
Hajime	Kampfbeginn	Kampfkommando
Hakama	Hosenrock der Kendokas	
Hando	Reaktion	
Hando no kuzushi	Ungleichgewicht durch Reaktion	
Hane	Flügel, springen, federn, empor schnellen	
Hansoku gachi	Sieg durch Disqualifikation des Gegners	Kampfkommando
Hansokumake	10 Strafpunkte (Disqualifikation)	Kampf (Strafe)
Hantei	Aufforderung der Wertung der Außenrichter	Kampfkommando
Happo no Kuzushi	Gleichgewichtsbrechen der acht Richtungen	
Hara	Bauch, Unterleib, Körpermitte	
Harai (..barai)	mähen, wischen	Hüftfegen
Hasami (basami)	Bankposition, Zwischenhalten	
Hata	Fahnen der Kampfrichter	
Heiko	bewahren des Gleichgewichts	
Henka	Wechsel, Veränderung	
Hidari	links, linke Seite	
Hiji ate	Ellenbogenschlag	
Hiki	ziehen, zurückziehen, Zug	
Hiki te	aktive Zughand	Te waza
Hiki wake	Unentschieden	Kampfentscheidung
Hikkomi	ziehen, hineingehen, "Es gibt kein zurück"	
Hishigi	strecken, gestreckt, brechen bewältigen	
Hiza	Knie	
Hizamaki	Fortbewegung auf den Knie	
Hizi	Ellenbogen	
Hon	Grundform, Basis, Ursprung	
Hontai	Körpergrundstellung	

japanisch	deutsch	Bemerkung
I		
Ibo	Doppelschritt	
Ichi	eins	
Ichi-Dan	1. Dan	
Ichi-Kyu	1. Kyu	
Idori	sitzend, kniend	
lie	nein, Verneinen	
Ippon	Punkt (örtlich), 10 Punkte	Kampf (Wertung)
Iri	einsteigen, hineinsteigen	
Isutsu no kata	Form der fünf Symbole	Kate für den Go-Dan
Itami wake	Sieg durch schuldlose Verletzung des Gegners	Kampfkommando
J		
Ji ta kyo ei	moralisches Prinzip	Rücksicht, Hilfe, Verantwortung
Jigo	Abwehr	
Jigotai	Verteidigungsposition, -stellung	
Jikan	Zeit, Wettkampfzeit	
Jime	würgen, zusammenpressen	
Jitsu	Kunst, Technik, Griff, List	
Jiu (Ju)	nachgeben, ausweichen	
Jiu Jitsu	Technik der Sanftheit	
Jiyu kumite	freier Partnerkampf	
Jo	Platz, Stelle, Ort	
Jodan	obere Angriffsstufe	Hals- und Kopfbereich
		Prüfer bei Gürtel- u. Dan-Prüfungen
Joseki	Meister, Ehrensitz	
Joshi	weiter kämpfen	
Ju	Geschmeidigkeit, Milde, Sanftheit	
Ju no kata	Form der 15 Geschmeidigkeitsübungen	Kata für den Go-Dan
Ju-Dan	10. Dan	
Judo	sanfter Weg	
Judogi	Kimono, Trainingsanzug	
Juji	Kreuz, überkreuzen	

japanisch	deutsch	Bemerkung
K		
K....	K.. am Anfang) g (im Zusammenhang)	Aussprache
Kachi	Gewinnen, Sieg	gachi
Kaeshi	Gegengriff, Konter, zurückgeben, auf den Rücken	gaeshi
Kagami	Vorbild, Spiegel	
Kagami birski	Neujahrszeremonie in Japan	
Kagato	Fersen, Hacken	
Kagi-Tsuki	Hakenstoß	
Kaisetsu	Erklärung, Hinweis	
Kakae	umarmen mit einem Arm, tragen, heben	
Kakari	herangehen, angreifen, entgegenstellen	
Kakari geiko	Übung unter dosierten Wettkampfbedingungen	Ausdauertraining
Kake	Niederwurf, Endphase eines Wurfes	Wurfausführung
Kaku	Winkel, Ecke	
Kami	oberhalb, oben, vom Kopf her	
Kamiza	Ehrenplatz, Sitz der Götter	
Kan geiko	Wintertraining	
Kani	Krebs	wie ein Krebs würgen
Kanji	japanische Schriftzeichen	
Kann	Kälte	
Kannuki	quer, Riegel, Balken zum verschließen eines Tores	
Kano Jigoro	jap. Prof., Begründer des modernen Judo (1860 - 1938)	
Kansetsu	Gelenk	
Kansetsu waza	Hebeltechniken	
Kashira	Haupt, oben, hoch, Kopf	
Kata	Schulter, eins, zeremonielle Form	
Kata ha	eine Seite	
Kata te	einhandig, ein Arm, eine Hand	
Katame	Haltegriff, halten, fixieren, unbeweglich machen	
Katame no kata	Form der 15 fundamentalen Bodentechniken	Kata für den Ni-Dan
Katana	Schwert	
Ke	Haare	
Keiko	Übung, Training	
Keikoku	7 Strafpunkte	Kampf (Strafe)
Ken ken	mehrmaliges schnelles nachsetzen	
Kendo	Kunst des Fechtens	
Kenka	gegengleich, verschieden	
Kenka yotsu	Kämpfer mit gegengleicher Griffhaltung	
Kensiu	in den Armen hängen lassen, an etwas hängen	Klimmzug
Kesa	Haltepunktschärpe (3-Punkte), Ärmel eines Gewandes	gesa
Ki	Techniken allgemein	
Kiai	gellender Kampfschrei	
Kiba dachi	seitliche Stellung	

japanisch	deutsch	Bemerkung
Kihon	Grundschule	
Kiiro	gelb	Farbe
Kiken	Aufgabe	
Kiken gachi	Sieg durch Aufgabe	Kampfkommando
Kime	Grundlage, Fundament	
Kime no Kata	Form der Entscheidung	Kata für den Shi-Dan
Kimono	altjapanische Kleidung	
Kin	Fußspann	
Kinsa	1 Punkt, der kleine Unterschied	Kampf (Wertung)
Kiri	spalten, schneiden	
Kiso	einfach, leicht	
Ko	klein(e)	
Kodokan	Dojo von Kano, Schule zum Studium des Weges der Künste, klassische Eindrehbewegung	
Kogan	Geschlechtsteile	
Kogo	alternativ, abwechselnd	
Koka	3 Punkte	Kampf (Wertung)
Koken	Handgelenk, Handrückenseite	
Kokutsu dachi	Rückwärtsstellung	
Komi	ziehen, innen, hineingehen	im Boden
Koshi	Hüfte	
Koshiki	alt, antik, alter Stil	
Koshiki no Kata	Form des alten Stiles der 21 Übungen, antike Form	Kate für den Roku-Dan
Kote	Elle	
Koten	alte Lehren, Klassiker	
Kuatsu	Kunst der Wiederbelebung	
Kubi	Nacken, Genick	
Kuchiki	morscher Baum	
Ku-Dan	9. Dan	
Kuki	Luft	
Ku-Kyu	9. Kyu	
Kumi	Griff, mit der Hand fassen	
Kumi Kata	Form des Greifens	Griffhaltung
Kumite	Übungen mit Partner	
Kuro	schwarz	Farbe
Kuzure	Variante, gelockerte Form	
Kuzushi	Gleichgewichtsbruch	
Kwai	Gesellschaft	
Kwantsetsu	Knochengelenke	
Kyo	Gruppe, Abschnitt, Lektion	
Kyu	Schülergrad, Stufe	9. bis 1.Kyu
Kyudo	Kunst des Bogenschießens	

japanisch	deutsch	Bemerkung
M		
Ma	gerade, exakt	
Ma sutemi waza	gerade Mitfallwürfe auf den Rücken	
Mae	vorwärts, vorne	
Mae ukemi	Fallen vorwärts	Rolle vorwärts
Maitta	Ich gebe auf	
Maki	drehen, rollen	
Makiwara	Schlagpfosten zum Üben (mit Stroh umwickelt)	
Makura	Kissen, Nackenrolle	Beinunterlage
Mata	Schenkel Innenseite	
Mate	Warten, Stop, lösen, Ausgangsposition	Kampfkommando
Mawari komi	Hineindreh- Windetechnik	
Mawashi	Halbkreis	
Men	Gesicht, Maske	
Midori	grün	Farbe
Migi	rechts	
Mochi	festhalten mit dem Armen	
Mokuso	Aufforderung zur Konzentration im Judositz	
Morote	zwei, Doppelhandgriff, mit beiden Händen	
Mune	Brust, Oberkörper	
N		
Nagashi uke	Fegesperre, Handfläche	
Nage	werfen, der Wurf	
Nage no Kata	Form des Werfens	Kata für den Ichi-Dan
Nami	Grundform	
Naname	geneigt, quer	
Narabi	Seite an Seite	
Natsu-geiko	Sommertraining	
Ne	Bodenlage, im Boden	
Ne waza	Bodentechnik	
Nekoashi Dachi	Katzenfußstellung	(Charly Chaplin)
Ni-Dan	2. Dan	
Ni-Kyu	2. Kyu	
No	des, der	
Nowaki	Herbstwind, Böe	
Nuki	herausnehmen, herausziehen des Schwertes	
Nuki te	Fingerspitzenstoß	

japanisch	deutsch	Bemerkung
O		
O	groß(e)	
O chugaeri	Rollen vorwärts mit Aufstehen	
Obi	Gürtel (z.B. Shiro-Obi = weiser Gürtel)	
Ochiru	Bewusstlosigkeit	nach Würgeangriff
Okuri	doppelt, beidseitig	
Omote	Oberfläche, Vorderseite, fundamental	
Osae	halten, unbeweglich machen	
Osae komi	gültiger Haltegriff, Matten legen	Kampfkommando
Oshi	schieben, drücken, beschweren	
Osoi	langsam	
Othen	umkippen, drehen auf die Seite	
Otoshi	Fallziehen, Sturz, herunterziehen	
R		
Ran	frei von.., locker, ohne bestimmte Regel	
Randori	jener Grad zwischen Wettkampf und Training	freies lockeres Üben
Rei	Verbeugung, Gruß	
Rei gishaho	Etikette, Höflichkeit	
Renraku	verbinden, kombinieren, verknüpfen	
Renraku waza	Kombinationstechnik	
Renshu	Übungskampf	freies Lernen
Renzoku	mehrer Techniken aufeinander folgend	
Renzoku waze	Technikverkettungen	
Riken	Handrücken	
Ritsu-Rei	Grußwort im Stehen	
Roku-Dan	6. Dan	
Roku-Kyu	6. Kyu	
Ryo	parallel, Zwei	
Ryugi	Schule, Schulungsmethode	

japanisch	deutsch	Bemerkung
S		
Sabaki	Verteidigung durch geschicktes drehen und ausweichen	
Saika tanden	tiefe Unterleibsatmung	
Samurai	Ritter	bewaffnetes Schutzpersonal
San	drei, Anrede Herr oder Frau hinter dem Namen	Höflichkeitsform
San-Dan	3. Dan	
Sankaku	Dreieck, Triangel	
San-Kyu	3. Kyu	
Sasae	stoppen, heben, stützen, halten	aus dem Stand
Sasoi	locken, reizen, veranlassen, einladen	
Satori	Einsicht, Verständnis, Erleuchtung	
Sayonara	Abschiedsgruß	Auf Wiedersehen
Sei	Inaktivität, Ruhe, richtig	
Sei ryoku zen yo	technisches Prinzip	Verhaltensregeln
Seiza	unbewegliches Sitzen	
Sen no Sen	höchste Form Inaktivität durch Einsatz von Geist u. Technik	
Sensei	Lehrer, Meister seiner Klasse in Japan	ranghöchster Danträger im Dojo
Sensei ni	Ausrichten der Schüler zum Lehrer	
Sensei rei	Gruß der Schüler zum Lehrer	
Seoi	Rücken, auf den Rücken nehmen	
Sh (am Anfang)	j (im Zusammenhang)	Aussprache
Shiai	Wettkampf	
Shiajio	Kampffläche	
Shichi-Dan	7. Dan	
Shi-Dan	4. Dan	
Shido	3 Strafpunkte	Kampf (Strafe)
Shihan	großer Meister, Doktor	Titel
Shihi	vier Seiten, Vier Richtungen	
Shiho	4 - Haltepunkte (Ecken), Richtungen	
Shiki	Art, Zeremonie, Stil	
Shi-Kyu	4. Kyu	
Shima	rot-weiß	Farbe
Shime	Jime (würgen)	
Shimoseki	Schülersitzplatz	
Shin	Geist, Seele, neu	

japanisch	deutsch	Bemerkung
T		
T...	T am Anfang (d.. Im Zusammenhang)	
Tachi	Stand, im stehen	
Tachi rei	Verbeugung im stehen	
Tai	Körper	
Tai sabaki	Körperdrehung, im Gleichgewicht bleiben	
Taka	hoch nach oben	
Taki	Wasserfall	
Tama	Kugel, Ball	
Tanden	Unterleib, sperren mit der Hüfte	
Tandokurensyu	Üben ohne Partner	
Tani	Tal	
Taoshi	umdrücken	
Tatami	Matte aus Reisstroh, Trainingsfläche	
Tate	aufrecht , obenauf, reiten	
Taware	Reisballen	
Te	Hand, Arm	
Tekubi	Handgelenk	
To dai	Schüler, Lernender	
Tobi	springen, hüpfen	
Tobi komi	Einspringtechnik	Stepping in
Toketa	gelöster Haltegriff, Bindung aufheben	Kampfkommando
Tokui	Vorzug, Stolz, die starke Seite	
Tokui waza	eigene Spezialtechnik	
Tomeo	wirbeln, gebogener Winkel, Bogen	
Tori	Technikausführender, Angreifer	Dori
Tsubame	Schwalbe	
Tsugi ashi	Nachstellschritt mit Aufschließen	Schrittausführung zum Tsukuri
Tsuki	Fauststoß, stoßen	Judo SV
Tsukinami	monatlich	
Tsukkake	sich einhängen, einhaken	
Tsukuri	Wurfeingang, -ansatz	Konstruieren
Tsuri	angeln, Hebezug, auffangen, ziehen, tragen	
Tsuri ashi	normales gehen mit schleifenden Füßen	Schrittausführung zur Fortbewegung
Tsuri komi	heranziehen, hochheben	

japanisch	deutsch	Bemerkung
U		
Uchi	innen schlagen, bewegen	
Uchi komi geiko	Übungsform für Kozushi, Tsukuri, Kumi kate	
Uchi waza	Schlagtechnik	
Ude	Arm, Unterarm	
Uke	Gegner, der Geworfene, Abwehrhaltung	
Uke waza	Abwehrtechnik	
Ukemi	Fallen, sich abfangen, Defensive, Verteidigung	
Uki	schwingen, der Schwung, schweben	
Ura	entgegenstellen, Rückseite	
Ura ken uchi	Faustrückenschlag	
Ushiro	nach hinten, rückwärts, umgekehrt	
Uss	Hallo	
Utsuri	überwechseln, sich absetzen	
W		
Wakare	reißen, der Riss	
Waki	Körperseite, Achselhöhle	
Wari	sich anpassen	
Waza	Technik, Kunst, Art	
Waza-ari	7 Punkte	Kampf (Wertung)
Waza-ari-a-wasete Ippon	zusammenfügen zweier Wazari zu Ippon	Kampf (Wertung)

japanisch	deutsch	Bemerkung
Y		
Yaku soku	Absprache, Verabredung	
Yaku soku geiko	Üben nach Vorschrift (aus der Bewegung)	Kakari geiko mit Rollenwechsel
Yama	Berg	
Yame	Ende, stoppen eines Budokampfes	
Yang	männliches Prinzip	hell, aktiv
Yin	weibliches Prinzip	dunkel, passiv
Yo	geschmeidige Weide	
Yoko	seitwärts, Seite, seitlich	
Yoko sutemi waza	seitliche Mitfallwürfe	
Yoshi	weiterkämpfen nach Unterbrechung	Kampfkommando nach Sone mama
Yotsu	vier im Sinn der Arme und Hände	
Yubi	Finger	
Yudansha	Danträger	
Yuko	5 Punkte	Kampf (Wertung)
Yusai gashi	Arbeitssieg, gewonnen durch Überlegenheit	Kampfkommando
Z		
Za	Sitz, Platz	
Za Rei	Verbeugung im Knien (Judositz)	vor u. nach dem Training/Kata
Za zen	Konzentrationssitz (Beine vorn überkreuzt)	
Zempaku	Unterarm	
Zen	buddhistische Glaubensrichtung, über sich nachdenken	
Zori	Sandalen, Judo-Latschen	
Zubon	Hose	

japanisch	deutsch	Bemerkung
	B	
Hasami (basami)	Bankposition, Zwischenhalten	
Hara	Bauch, Unterleib, Körpermitte	
Gichin Funakoshi	Begründer des modernen Karate	
Ashi	Bein, Fuß, Schritt	
Do-jime	Beinschere	verbotene Technik
Yama	Berg	
Heiko	bewahren des Gleichgewichts	
Ochiru	Bewusstlosigkeit	nach Würgeangriff
Aori	blauer Gürtel	
Ne	Bodenlage, im Boden	
Ne waza	Bodentechnik	
Cha	braun	Farbe
Chairo	brauner Gürtel	
Mune	Brust, Oberkörper	
Zen	buddhistische Glaubensrichtung, über sich nachdenken	
	C	
	D	
Arigato	danke	
Yudansha	Danträger	
Sore made	Das ist alles	Kampfkommando
No	des, der	
Kodokan	Dojo von Kano, Schule zum Studium des Weges der Künste, klassische Eindrehbewegung	
Ibo	Doppelschritt	
Okuri	doppelt, beidseitig	
Maki	drehen, rollen	
San	drei, Anrede Herr oder Frau hinter dem Namen	Höflichkeitsform
Sankaku	Dreieck, Triangel	

japanisch	deutsch	Bemerkung
	F	
Hata	Fahnen der Kampfrichter	
Mae ukemi	Fallen vorwärts	Rolle vorwärts
Ukemi	Fallen, sich abfangen, Defensive, Verteidigung	
Otoshi	Fallziehen, Sturz, herunterziehen	
Age-Uke	Faustabwehr nach oben	
Chudan Tsuki	Faustangriff mittlerer Stufe	
Ura ken uchi	Faustrückenschlag	
Tsuki	Fauststoß, stoßen	Judo SV
barai	fegen durch nachsetzen	unbelastetes Bein
Nagashi uke	Fegesperre, Handfläche	
Kagato	Fersen, Hacken	
Mochi	festhalten mit dem Armen	
Bo jutsu	feudale Kriegskunst	
Yubi	Finger	
Nuki te	Fingerspitzenstoß	
Hane	Flügel, springen, federn, empor schnellen	
Katame no kata	Form der 15 fundamentalen Bodentechniken	Kata für den Ni-Dan
Ju no kata	Form der 15 Geschmeidigkeitsübungen	Kata für den Go-Dan
Kime no Kata	Form der Entscheidung	Kata für den Shi-Dan
Isutsu no kata	Form der fünf Symbole	Kate für den Go-Dan
Gonosen no Kata	Form der Gegenwürfe	Kata für den San-Dan
Koshiki no Kata	Form des alten Stiles der 21 Übungen, antike Form	Kate für den Roku-Dan
Kumi Kata	Form des Greifens	Griffhaltung
Nage no Kata	Form des Werfens	Kata für den Ichi-Dan
Hizamaki	Fortbewegung auf den Knie	
Ran	frei von.., locker, ohne bestimmte Regel	
Hadaka	frei, nackt (ohne Hilfe des Kimonos)	
Jiyu kumite	freier Partnerkampf	
Shomen	frontal, Vorderseite	
Go	fünf	
Ashi ate waza	Fußschlagtechniken	Judo SV
Kin	Fußspann	

japanisch	deutsch	Bemerkung
	G	
g..	g.. im Zusammenhang (K.. am Anfang)	
garami	gebeugt, verdrehen	
Gonosen	Gegenangriff	
Kenka	gegengleich, verschieden	
gaeshi	Gegengriff	Kaeshi
Kaeshi	Gegengriff, Konter, zurückgeben, auf den Rücken	gaeshi
Butsukari	gegenstoßen, zusammenstoßen	
Uke	Gegner, der Geworfene, Abwehrhaltung	
Shin	Geist, Seele, neu	
Kiiro	gelb	Farbe
Kansetsu	Gelenk	
Kiai	gellender Kampfschrei	
Toketa	gelöster Haltegriff, Bindung aufheben	Kampfkommando
Naname	geneigt, quer	
Ma sutemi waza	gerade Mitfallwürfe auf den Rücken	
Ma	gerade, exakt	
Kogan	Geschlechtsteile	
Yo	geschmeidige Weide	
Ju	Geschmeidigkeit, Milde, Sanftheit	
Kwai	Gesellschaft	
Ganmen	Gesicht	
Men	Gesicht, Maske	
Kachi	Gewinnen, Sieg	gachi
gachi	gewonnen	Kachi
Ai	gleich, zusammen	
Happo no Kuzushi	Gleichgewichtsbrechen der acht Richtungen	
Kuzushi	Gleichgewichtsbruch	
dori	greifen, Initiative ergreifen, nehmen, fassen	Tori
Kumi	Griff, mit der Hand fassen	
O	groß(e)	
Shihan	großer Meister, Doktor	Titel
Midori	grün	Farbe
Nami	Grundform	
Hon	Grundform, Basis, Ursprung	
Kime	Grundlage, Fundament	
Ahimsa	Grundsatz des Nichtverletzens	
Kihon	Grundschule	
Kyo	Gruppe, Abschnitt, Lektion	
Sensei rei	Gruß der Schüler zum Lehrer	
Ritsu-Rei	Grußwort im Stehen	
Osae komi	gültiger Haltegriff, Matten legen	Kampfkommando
Obi	Gürtel (z.B. Shiro-Obi = weiser Gürtel)	

japanisch	deutsch	Bemerkung
	I	
Maitta	Ich gebe auf	
d..	im Zusammenhang (T am Anfang)	
Kensiu	in den Armen hängen lassen, an etwas hängen	Klimmzug
Sono mama	in der Bewegung verharren	Kampfkommando
Sei	Inaktivität, Ruhe, richtig	
Uchi	innen schlagen, bewegen	
An	innen, von innen	
	J	
Sh (am Anfang)	j (im Zusammenhang)	Aussprache
Hai	Ja, in Ordnung, bestätigen	
Kano Jigoro	japanischer Prof., Begründer des modernen Judo (1860 - 1938)	
Kanji	japanische Schriftzeichen	
Sumo	japanischer Ringkampf	
Randori	jener Grad zwischen Wettkampf und Training	freies lockeres Üben
Shime	Jime (würgen)	
Budokwai	Judozentrale in London	

japanisch	deutsch	Bemerkung
	K	
K....	K.. am Anfang) g (im Zusammenhang)	Aussprache
Kann	Kälte	
Hajime	Kampfbeginn	Kampfkommando
Kenka yotsu	Kämpfer mit gegengleicher Griffhaltung	
Ai yotsu	Kämpfer mit gleicher Griffhaltung	
Shiajio	Kampffläche	
Fusen sho	kampfloser Sieg	
Shinpan	Kampfrichter	
Nekoashi Dachi	Katzenfußstellung	(Charly Chaplin)
Judogi	Kimono, Trainingsanzug	
Ago	Kinn	
Age-oshi	Kinn zurückdrücken	
Makura	Kissen	Beinunterlage
Ko	klein(e)	
Hiza	Knie	
Kwantsetsu	Knochengelenke	
Renraku waza	Kombinationstechnik	
Za zen	Konzentrationsitz (Beine vorn überkreuzt)	
Atama	Kopf, Haupt	
Tai	Körper	
Tai sabaki	Körperdrehung, im Gleichgewicht bleiben	
Hontai	Körpergrundstellung	
Waki	Körperseite, Achselhöhle	
Chikara	Kraft	
Eri	Kragen / Revers	
Kani	Krebs	wie ein Krebs würgen
Ebi	Krebs, Hummer, Krabbe	
Juji	Kreuz, überkreuzen	
Bujin	Krieger, Kämpfer	
Tama	Kugel, Ball	
Kuatsu	Kunst der Wiederbelebung	
Kyudo	Kunst des Bogenschießens	
Kendo	Kunst des Fechtens	
Jitsu	Kunst, Technik, Griff, List	
Gi	Kurzform Anzug (Judo-gi)	

japanisch	deutsch	Bemerkung
	L	
Fu-antei	labil, nicht im Gleichgewicht	
Osoi	langsam	
Shintai	Laufschule, vor- und zurückgehen	Judomäßiges Gehen
Sensei	Lehrer, Meister seiner Klasse in Japan	ranghöchster Danträger im Dojo
Gasshuku geiko	Lehrgangs- Seminartraining	
Hidari	links, linke Seite	
Sasoi	locken, reizen, veranlassen, einladen	
Kuki	Luft	
	M	
Harai (..barai)	mähen, wischen	Hüftfegen
Yang	männliches Prinzip	hell, aktiv
Tatami	Matte aus Reisstroh, Trainingsfläche	
Renzoku	mehrer Techniken aufeinander folgend	
Ken ken	mehrmaliges schnelles nachsetzen	
Joseki	Meister, Ehrensitz	Prüfer bei Gürtel- u. Dan-Prüfungen
Chudan	mittlere Angriffsstufe	Schulter bis Gürtellinie
Aiki do	moderne Selbstverteidigung	
Tsukinami	monatlich	
Ji ta kyo ei	moralisches Prinzip	Rücksicht, Hilfe, Verantwortung
Kuchiki	morscher Baum	
	N	
Ushiro	nach hinten, rückwärts, umgekehrt	
Jiu (Ju)	nachgeben, ausweichen	
Tsugi ashi	Nachstellschritt mit Aufschließen	Schrittausführung zum Tsukuri
Kubi	Nacken, Genick	
Makura	Nackenrolle	
Chika ma	nahe Position	Katame no Kata
Shizentai	natürliche Grundstellung, Körperhaltung	
lie	nein, Verneinen	
Kagami birski	Neujahrszeremonie in Japan	
Kake	Niederwurf, Endphase eines Wurfes	Wurfausführung
Ayumi ashi	normales gehen	
Tsuri ashi	normales gehen mit schleifenden Füßen	Schrittausführung zur Fortbewegung

japanisch	deutsch	Bemerkung
	O	
Jodan	obere Angriffsstufe	Hals- und Kopfbereich
Omote	Oberfläche, Vorderseite, fundamental	
Kami	oberhalb, oben, vom Kopf her	
Daidaiiro	orangener Gürtel	
	P	
Ryo	parallel, Zwei	
Jo	Platz, Stelle, Ort	
Ippon	Punkt (örtlich), 10 Punkte	Kampf (Wertung)
	Q	
Kannuki	quer, Riegel, Balken zum verschließen eines Tores	
	R	
Guruma	Rad	
Hando	Reaktion	
Migi	rechts	
Taware	Reisballen	
Wakare	reißen, der Riss	
Samurai	Ritter	bewaffnetes Schutzpersonal
Bu	Ritter, (Samurai)	
Budo	ritterlicher Weg	
O chugaeri	Rollen vorwärts mit Aufstehen	
Chuga eri	Rollen vorwärts mit Liegenbleiben	
Aka	rot	Farbe
Shima	rot-weiß	Farbe
Seoi	Rücken, auf den Rücken nehmen	
Kokutsu dachi	Rückwärtsstellung	

japanisch	deutsch	Bemerkung
	S	
Chugiri	Salto, sich überschlagen	
Zori	Sandalen, Judo-Latschen	
Judo	sanfter Weg	
Sukui	Schaufel, Löffel	
Mata	Schenkel Innenseite	
basami (Hasami)	Schere, zwischenklemmen	
Oshi	schieben, drücken, beschweren	
Ate	Schlag	
Fumi waza	Schlag und Tritttechniken	Judo SV
Makiwara	Schlagpfosten zum Üben (mit Stroh umwickelt)	
Uchi waza	Schlagtechnik	
Atemi waza	Schlagtechnik gefährlicher Art	
Agura	Schneidersitz	
Ayumi	Schritt, laufen, vorwärtsgehen	
Ryugi	Schule, Schulungsmethode	
To dai	Schüler, Lernender	
Kyu	Schülergrad, Stufe	9. bis 1.Kyu
Shimoseki	Schülersitzplatz	
Kata	Schulter, eins, zeremonielle Form	
Tsubame	Schwalbe	
Kuro	schwarz	Farbe
Katana	Schwert	
Uki	schwingen, der Schwung, schweben	
Narabi	Seite an Seite	
Yoko sutemi waza	seitliche Mitfallwürfe	
Kiba dachi	seitliche Stellung	
Yoko	seitwärts, Seite, seitlich	
Goshin	Selbstverteidigung	
Wari	sich anpassen	
Tsukkake	sich einhängen, einhaken	
Sutemi	sich selbst in Gefahr begeben, fallen lassen	
gari	Sichel, sicheln des belasteten Beins	
Kiken gachi	Sieg durch Aufgabe	Kampfkommando
Hansoku gachi	Sieg durch Disqualifikation des Gegners	Kampfkommando
Fusen gachi	Sieg durch Nichtantreten des Gegners	

japanisch	deutsch	Bemerkung
Itami wake	Sieg durch schuldlose Verletzung des Gegners	Kampfkommando
Za	Sitz, Platz	
Idori	sitzend, kniend	
Fukukoso	Solar-Plexus	
Natsu-geiko	Sommertraining	
Shochu geiko	Sommertraining	
Kiri	spalten, schneiden	
Tobi	springen, hüpfen	
Bo	Stab, Stock	
Fumi komi	Stampfschritt, schreiten nach vorne, hineindrehen	
Tachi	Stand, im stehen	
Shisei	Stellung, Haltung, Stehen	
dachi	Stellung, Position	Tachi
Choshi	Stimmung, Harmonie, Takt	
Sasae	stoppen, heben, stützen, halten	aus dem Stand
Hishigi	strecken, gestreckt, brechen bewältigen	
Suri	streifen, streichen, reiben, gleiten	
Dan	Stufe, Rang, Meistergrad	
Arashi	Sturm, Gewitter	

japanisch	deutsch	Bemerkung
	T	
T...	T am Anfang (d.. Im Zusammenhang)	
Tani	Tal	
Jiu Jitsu	Technik der Sanftheit	
Waza	Technik, Kunst, Art	
Tori	Technikausführender, Angreifer	Dori
Ki	Techniken allgemein	
Renzoku waze	Technikverkettungen	
Sei ryoku zen yo	technisches Prinzip	Verhaltensregeln
Saika tanden	tiefe Unterleibsatmung	
Budokan	Trainingshalle für alte japanische Kampfkünste	
geri	Tritt, Stoß	
	U	
Butsukari geiku	Üben an einem stark verteidigenden Partner	
Yaku soku geiko	Üben nach Vorschrift (aus der Bewegung)	Kakari geiko mit Rollenwechsel
Tandokurensyu	Üben ohne Partner	
Utsuri	überwechseln, sich absetzen	
Kakari geiko	Übung unter dosierten Wettkampfbedingungen	Ausdauertraining
Keiko	Übung, Training	
Kumite	Übungen mit Partner	
Dojo	Übungsfläche / -raum	
geiko	Übungsform	Keiko
Uchi komi geiko	Übungsform für Kozushi, Tsukuri, Kumi kate	
Renshu	Übungskampf	freies Lernen
Shobu	Übungskampf mit vorgegebene(n) Technik(en)	
Kakae	umarmen mit einem Arm, tragen, heben	
Daki	umarmen, umfassen	
Taoshi	umdrücken	
Gyaku	umgekehrt	gegen die Natur
Othen	umkippen, drehen auf die Seite	
gatame	unbeweglich	
Seiza	unbewegliches Sitzen	
Hiki wake	Unentschieden	Kampfentscheidung
Hando no kuzushi	Ungleichgewicht durch Reaktion	
Furi	ungünstig, schütteln	
Shita	unten, abwärts	
Zempaku	Unterarm	
Gedan	untere Angriffsstufe	von der Gürtellinie abwärts
Tanden	Unterleib, sperren mit der Hüfte	

japanisch	deutsch	Bemerkung
	V	
Kuzure	Variante, gelockerte Form	
Za Rei	Verbeugung im Knien (Judositz)	vor u. nach dem Training / Kata
Tachi rei	Verbeugung im stehen	
Rei	Verbeugung, Gruß	
Renraku	verbinden, kombinieren, verknüpfen	
Fuku shin shugo	Versammlung der Kampfrichter	
Sabaki	Verteidigung durch geschicktes drehen u. ausweichen	
Fusegi	Verteidigung, Abwehr	
Jigotai	Verteidigungsposition, -stellung	
Yotsu	vier im Sinn der Arme und Hände	
Shihi	vier Seiten, Vier Richtungen	
Kagami	Vorbild, Spiegel	
De	vorwärts gehen, herauskommen, hervorkommen	
Mae	vorwärts, vorne	
Tokui	Vorzug, Stolz, die starke Seite	

japanisch	deutsch	Bemerkung
	W	
Chiho geiko	Wandertraining, Gasttraining in einem anderen Dojo	
Mate	Warten, Stop, lösen, Ausgangsposition	Kampfkommando
Taki	Wasserfall	
Henka	Wechsel, Veränderung	
Do	Weg, Grundsatz, Haltung, Einstellung, Prinzip	
Yin	weibliches Prinzip	dunkel, passiv
Shiro	weiß	Farbe
Joshi	weiter kämpfen	
Yoshi	weiterkämpfen nach Unterbrechung (Sone mama)	Kampfkommando
Nage	werfen, der Wurf	
Shiai	Wettkampf	
Chikara kurabe	Wettkampf der Kräfte	
Aite	Wettkampfgegner	
Kaku	Winkel, Ecke	
Kan geiko	Wintertraining	
Tomeo	wirbeln, gebogener Winkel, Bogen	
Tsukuri	Wurfeingang, -ansatz	Konstruieren
Jime	würgen, zusammenpressen	
	Z	
Jikan	Zeit, Wettkampfzeit	
Hikkomi	ziehen, hineingehen, "Es gibt kein zurück"	
Komi	ziehen, innen, hineingehen	im Boden
Hiki	ziehen, zurückziehen, Zug	
Waza-ari-a-wasete Ippon	zusammenfügen zweier Wazari zu Ippon	Kampf (Wertung)
Awasete	zusammenfügen, zusammenfassend	Kampfkommando
Sogo gashi	zusammengefasster Sieg	Kampfkommando
Morote	zwei, Doppelhandgriff, mit beiden Händen	