

# Hinweise für „ältere“ Judoanfänger

(von Uli Marx, Judo seit 1972, Stand: 15.06.26)



Das Sprichwort „Wer rastet, der rostet“, hat in unserer immer bewegungsärmeren Gesellschaft nicht an Bedeutung verloren. Es liegt in der Natur des Menschen, dass Ausdauer, Energie und die Muskelkraft im Alter nachlassen, man wird halt weniger beweglich. Ohne Training kommt es allerdings auch zu negativen Veränderungen bei der Koordination und beim Erlernen neuer Bewegungsformen. Es ist daher wichtig, Bewegung in den Alltag zu integrieren, und das in jedem Alter.

Daher ist der oberste Trainingsgrundsatz im Sport der „Älteren“: Nur regelmäßige Übung und Beanspruchung erhalten die körperliche Leistungsfähigkeit

Generell gilt: *Für Sport bist du nie zu alt.* Auf die Wahl der Sportart und ein angemessenes Trainingsniveau kommt es an, du solltest auf Verletzungen, Vorerkrankungen und deine aktuelle körperliche Verfassung unbedingt Rücksicht nehmen". (Quelle: Dr. Tomas Buchhorn, Orthopäde und Sportwissenschaftler)

Für „ältere Semester“, also spätes Erwachsenenalter, so ab 45/50 Jahren, sind z. B. Fahrradfahren, Schwimmen oder Spaziergänge ideal, um lange fit zu bleiben. Hierzu werden entsprechende Sportaktivitäten z. B. von Sportvereinen und auch von Krankenkassen angeboten. Aber was ist mit Judo? Hier findet man selten ein passendes Angebot. So höre ich oft die Frage, „Kann ich auch mit über 45 noch mit Judo anfangen oder bin ich zu alt für den Judosport?“

Ja, Judo geht problemlos, wenn natürlich keine gesundheitlichen Gründe dagegensprechen. Für eine angemessene - wohl gemerkt „angemessene“ - sportliche Betätigung ist man auch für Judo nie zu alt.

Neben dem Training von Judotechniken auf der Matte, werden auch die Grundlagen zum Judo gelehrt.

Meine Erfahrung ist es, dass ältere Erwachsene auch gerne wissenswertes über Judo zum Nachlesen zur Verfügung haben möchten. Dazu gibt es einiges an Literatur, als Buch und in und mit modernen Medien.

Ich denke für den Anfang genügt eine Zusammenstellung interessanter Informationen zu Grundlegendem, zur Geschichte und zu den Prinzipien des Judo. Daher habe ich nachfolgend einiges zusammengestellt, vereinfacht und mit von mir selbst erstellten, eigenen „Bildchen“ versehen. Nicht tiefgehend, nicht komplett, aber für Anfänger zunächst mal ausreichend. Auf Erklärung von Judotechniken, ob im Stand oder am Boden, habe ich verzichtet. Das ist dann im Training viel besser zu lernen und zu verstehen.

Ich bin überzeugt, wer länger Judo betreibt wird auch tiefer in die Welt des Judo einsteigen wollen und dabei feststellen: „Je mehr man weiß, umso weniger weiß man“. Eine Übersicht über die Namensbedeutung von einigen Judotechniken und ein Wörterbuch gibt es im Anhang.

## Was ist Judo? (Quelle: Homepage des SF-Montabaur)

Als Professor Jigoro Kano (1860 – 1938) die mangelhafte sportliche Betätigung seiner jungen Studenten sah, entwickelte er u. a. aus dem Jiu-Jitsu, den alten Selbstverteidigungstechniken der Samurai, die er als junger Mann erlernte, eine Sportart zur allgemeinen Ertüchtigung und zur Erziehung der Tugenden.

Er nannte es: Ju do – oder: „Der sanfte Weg.“

- *Ju* stellt das Prinzip des Nachgebens und der Anpassung an die Absichten des Partners dar, um zu einer Problemlösung zu gelangen.
- *Do* ist Weg und Lehre, um durch aktive Betätigung die eigene Persönlichkeit, seinen Charakter zu entwickeln.

Professor Kano sagte über Judo: „Das geistige Prinzip hebt Judo über den Stand eines bloßen Zweikampfsportes hinaus und lässt Judo zum Erziehungssystem werden.“

Um diesen sanften Weg weitergeben zu können, gründete Professor Jigoro Kano, der nicht nur eine Professur an der Universität in Tokio bekleidete, sondern auch als Staatsrat im Erziehungsministerium wirkte, 1882 seine eigene Schule, die er »Kodokan« nannte („Lehre–Weg–Halle“). Judo bzw. das Judotraining bauen auf drei Säulen auf:

### 1. Die erste Säule ist Kata.

Kata heißt frei übersetzt „Üben nach Vereinbarung“ oder auch „Form“. Eine Kata ist ein bis ins kleinste Detail abgestimmter Bewegungsablauf, jede Kata stellt ein Grundthema des Judo dar – die Kata ist sozusagen die Theorie des Judo. Die Grundelemente, wie z. B. die korrekte Ausführung der Würfe bis hin zum richtigen Atmen, werden in der Kata effektiv geübt.

Die Kodokankata sind zum großen Teil noch von Jigoro Kano selber entwickelt worden, sie sind ein wichtiger Beitrag zur Wahrung der ursprünglichen Absichten und Ideen des Judo. Alle Kata haben gemeinsam, dass sie in einem festen Ritual immer genau gleich ausgeführt werden. Eine Judokata wird immer von zwei Personen ausgeführt, durch das immerwährende Üben der gleichen grundlegenden Bewegungen werden sie automatisiert und führen zur Harmonie zwischen den Übenden. Die Kata ist eine Übungsform, in der die Technik geübt wird und der Geist sich öffnet und klärt.

### 2. Die zweite Säule ist das Randori, der Übungskampf.

Hier können die im Training erlernten Techniken beim „Raufen nach Regeln“ erprobt werden. Es gibt hier keine Kampfrichter, die Übenden erproben spielerisch und voller Eigenverantwortung das Erlernte.

### 3. Der Wettkampf (jap. Shiai) ist die dritte Säule.

Beim Wettkampf kann der Sieg durch eine Wurf-, eine Hebel-, eine Würgetechnik oder einem Haltegriff erkämpft werden. Zur Bewertung der Techniken und der Einhaltung der Regeln sind beim Wettkampf die Kampfrichter zuständig. Seit 1960 ist Judo olympische Disziplin, wobei Deutschland bisher (2024) auf vier Olympiasiege

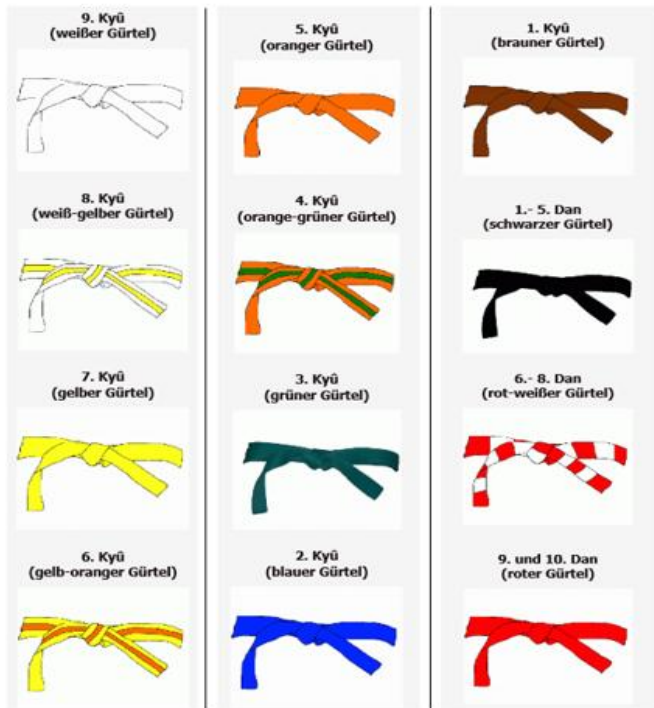
zurückblicken kann. Stefan Dott aus Urmitz vertrat das Rheinland zweimal bei Olympia, wo er jeweils den fünften Platz belegte. Hinzu kommen 7 deutsche Weltmeister (ohne DDR).

Starten wir mit der Judokleidung.

**Judogi:**

Judokas tragen einen „Judogi“. Der besteht aus einer Jack (*Uwagi*), einer Hose (*Zubon*) und einem Gürtel (*Obi*). Der traditionelle Judogi ist weiß. Im Wettkampf trägt aber meist einer der Kämpfer einen blauen Judogi, damit eine leichtere Unterscheidung der Athleten möglich ist. Mittlerweile gibt es auch eine unterschiedliche Farbgebung, insbesondere bei Bundesligamannschaften. Da sind schon mal die Jacken blau mit roter Hose oder alles in Grün. Ist halt so wie bei den Trikots der Fußballer.

Für Anfänger reicht erst mal bequeme Sportbekleidung, am besten ohne Reißverschlüsse und störender Verzierung. Die Gürtelfarbe ist abhängig von der Graduierung des Judoka. Anfänger beginnen mit dem weißen Gürtel.



So bindet man einen Judogürtel. Aber auch das wird im Training gezeigt und geübt.



**Die 10 Judowerte des DJB**

Der Deutsche Judo-Bund hat zehn Werte herausgegeben, die durch die Sportart Judo in besonderer Weise vermittelt werden. Sie dienen keinem strengen Unterrichtsprinzip, sondern einem fairen und sportlichen Miteinander. Die „10 Judo-Werte“ gelten für Trainer wie Sportler. (Quelle: DJB)

<b>FREUNDSCHAFT</b>	<b>EHRlichkeit</b>	<b>WERTSCHÄTZUNG</b>	<b>HILFSBEREITSCHAFT</b>
Achte dir diese Werte und alle Menschen, dann wirst Du nicht nur beim Judo Freunde finden.	Sei immer ehrlich und ärgere Jaki, ohne unsportliche Handlungen und ohne Hintergedanken.	Erkenne die Leistung jedes Anderen an, wenn dieser sich nach seinen Möglichkeiten ernsthaft anstrengt.	Sei anderen gegenüber stets hilfsbereit. Unterstütze als Trainingspartner die Jägerinnen, mit Deinem Partner, die Techniken korrekt zu erlernen und Neues, sich in der Gruppe zurechtzufinden.
<b>SELBSTBEHERRSCHUNG</b>	Die Judo Werte		<b>BESCHIEDENHEIT</b>
Achte stets auf Pünktlichkeit und Disziplin – beim Training, Wettkampf und im Leben. Verleihe auf der Matte nie die Beherrschung, auch nicht in Situationen, die Dir unfair erscheinen.	Behandle Deine Trainingspartner, Wettkampfgegner und Mitmenschen wie Freunde. Zeige Deinen Respekt gegenüber jedem Judo-Obenen durch eine ordentliche Verneigung.		Spiele Dich selbst nicht in den Vordergrund. Sprich über Deinen Erfolg nicht mit Übertreibung. Orientiere Dich an dem Besseren und nicht an dem, deren Leistungslust Du bereits erreicht hast.
<b>ERNSTHAFTIGKEIT</b>	<b>HÖFLICHKEIT</b>	<b>RESPEKT</b>	<b>MUT</b>
Sei immer konzentriert bei der Sache. Entwickle eine positive Trainingshaltung und Übe fleißig.	Engage jeden mit Respekt. Behandle Deine Lehrer und Judo-Freunde immer zuvorkommend und erkenne die Leistungen anderer an.	Nimm Dein Herz in die Hand – im Randori, im Wettkampf und im Leben selbst. Gib Dich niemals auf, auch nicht bei eher drohenden Niederlagen oder bei einem scheinbar übermächtigen Gegner.	

**Dojo:** Der Übungsraum

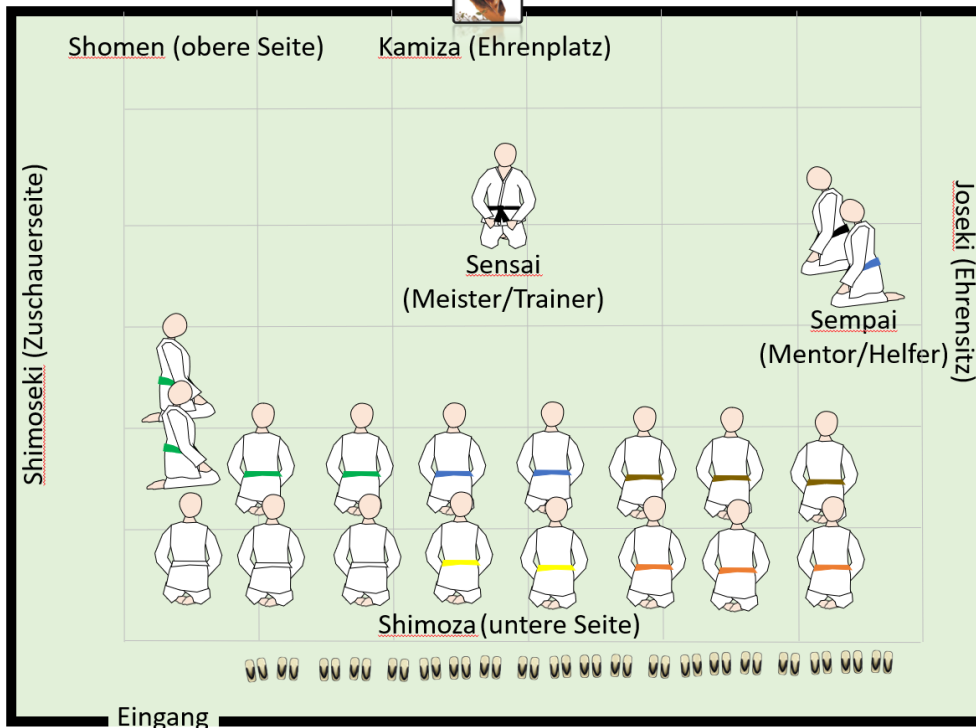
Das Wort „Dojo“ kommt aus dem Buddhismus, wo es einen Ort der Erleuchtung bezeichnet. In einer Turnhalle ist es eher schwierig die Atmosphäre eines Dojos zu schaffen oder gar den Flair eines Meditationsraumes nachzuempfinden. Dies ist auch im normalen Trainingsbetrieb sicherlich nicht notwendig. Es genügt, wenn die Verhaltensregeln in einem Dojo befolgt werden um die nötige Ruhe zu erhalten und dem übenden oder kämpfenden Judoka die Möglichkeit zur Konzentration zu geben (Beispiel für Verhaltensregeln im Dojo auf <https://www.sf-montabaur.de/training/>).

**Judo Dojo**

(Ort zum Begreifen des Weges, Trainingsraum)



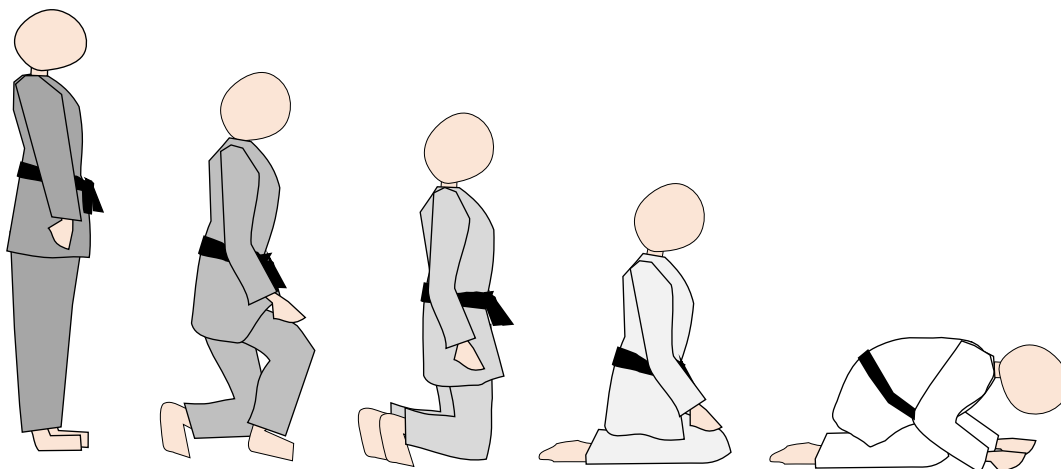
- Sensei = Lehrer
- Sempai = erfahrene Judoka
- Kohai = neuere Judoka



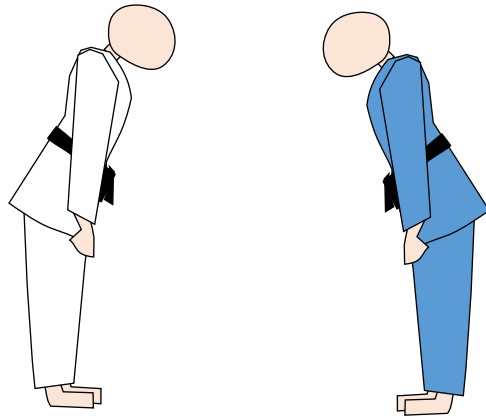
**Sitzordnung im traditionellem Dojo**

**Zarei:** Verbeugung/Angrüßen im Kniesitz

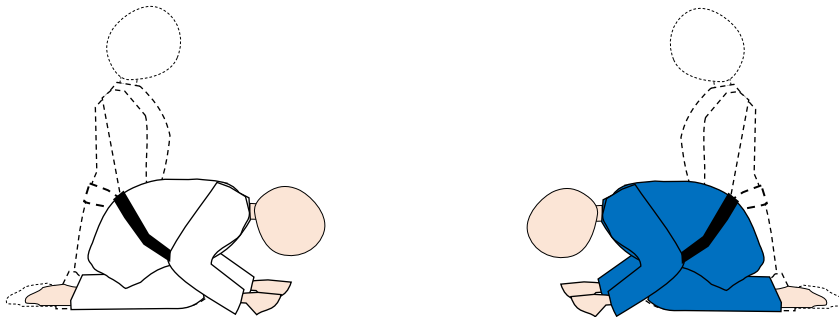
Das Training beginnt mit dem Angrüßen, wobei sich Trainer und die Schüler der Gürtelfarbe nach aufstellen, beim höchsten Gürtel beginnend. Danach knien sich alle, mit dem linken Bein zuerst, hin. Auf das Kommando „mokuso“ (japanisch „ruhiges Denken, konzentrieren“) folgt eine kurze Konzentrationsphase, anschließend ertönt „rei“, woraufhin sich alle verbeugen. Danach stehen wieder zuerst die Trainer, dann die Schüler mit dem rechten Bein zuerst auf. Dieselbe Zeremonie erfolgt auch am Ende des Trainings.



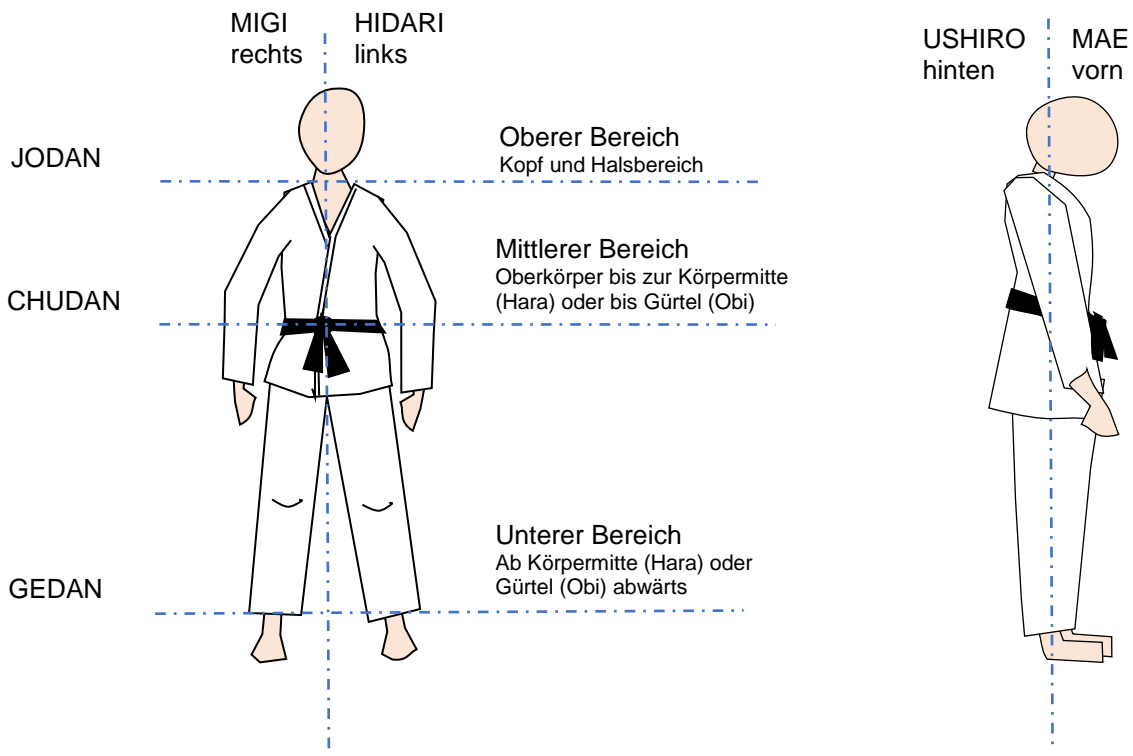
Beim Partnerwechsel sowie am Beginn und Ende von Randori und Wettkampf verbeugen sich die Judoka (im Stand) voreinander, um Respekt und Fairness zu zeigen.



Angrüßen voreinander im Kniesitz:



Körperbereiche:

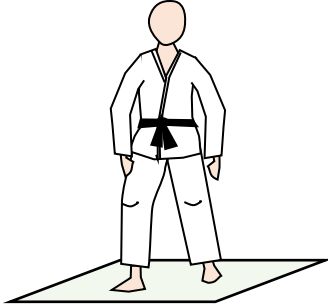


**Shizentai:** Natürliche Körperstellungen als Grundstellung, rechts, links.



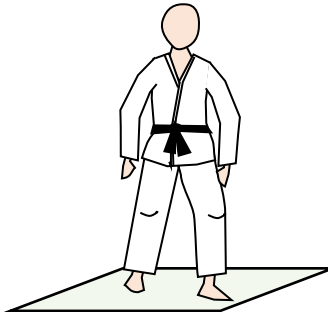
1. Shizen-hontai (Natürliche Grundstellung)

- Natürliche Haltung
- Fersen ca. 30 cm auseinander
- Gewicht gleichmäßig verteilt
- Arme in entspannter Haltung



2. Migi-shizentai (Natürliche Stellung rechts)

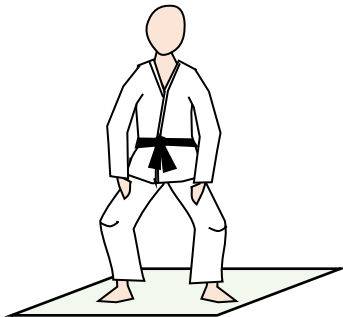
- Aus der natürlichen Stellung rechter Fuß ca. 30 cm nach vorne



3. Hidari-shizentai (Natürliche Stellung links)

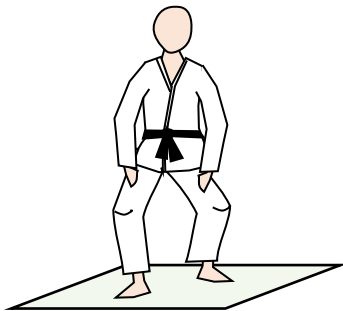
- Aus der natürlichen Stellung linker Fuß ca. 30 cm nach vorne

**Jigotai:** Verteidigungsstellung gerade, rechts, links



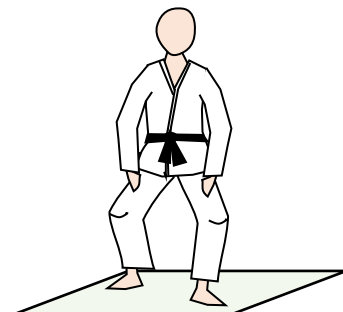
1. Jigo-hontai (Verteidigungsgrundstellung)

- Beide Füße weit nach außen gestellt
- Beide Knie gebeugt
- Körperschwerpunkt nach unten gesenkt



2. Migi-jigotai (Verteidigungsstellung rechts)

- Aus der Verteidigungsgrundstellung (Jigo-hontai) rechter Fuß gerade nach vorne gestellt. Knie gebeugt.



3. Hidari-jigotai (Verteidigungsstellung links)

- Aus der Verteidigungsgrundstellung (Jigo-hontai) linker Fuß gerade nach vorne gestellt. Knie gebeugt.

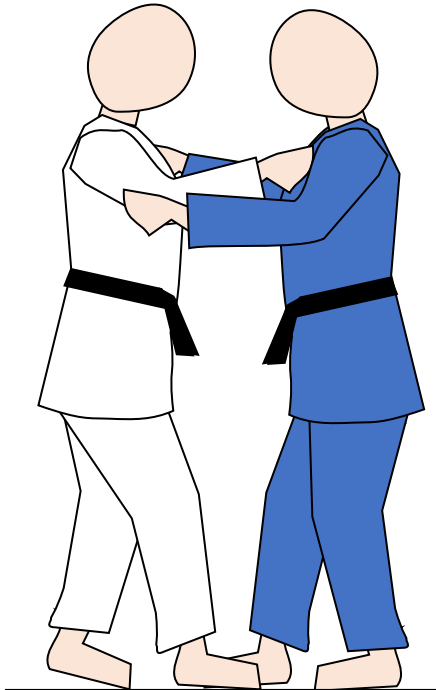
**Kumi-kata:** Griffkampf. Art, den Judogi zu fassen. Erst wenn die Grundform beherrscht wird, sollte man andere Griffarten ausprobieren. Je nach Wurf, sind verschiedenen Griffarten möglich.

1. Grundform in der natürlichen Stellung (links oder rechts)

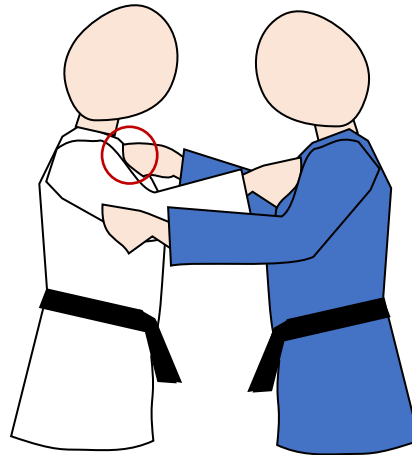
- Immer gleich, egal welche Stellung
- Lockerer Griff

Rechte Hand greift das rechte Revers auf Brusthöhe, die linke Hand greift den linken Ärmel von außen im Ellenbogenbereich. Als Linksgriff: Linke Hand linkes Revers, rechte rechten Ärmel von außen.

Natürliche Stellung rechts



Einseitiger Griff



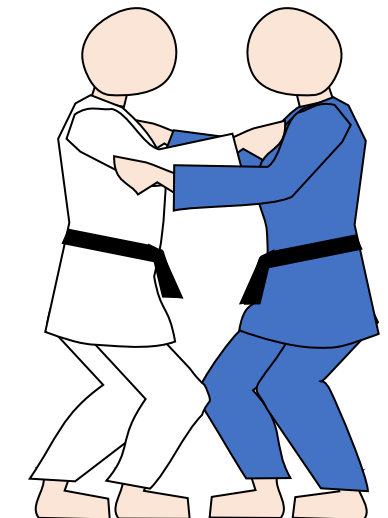
Einseitiger Griff: Rechte Hand greift das linke Revers auf Brusthöhe, die linke Hand greift den linken Ärmel von außen im Ellenbogenbereich.

2. Grundform in der Verteidigungsstellung (links oder rechts)

- Immer gleich, egal welche Stellung
- Lockerer Griff

Rechte Hand greift das rechte Revers auf Brusthöhe, die linke Hand greift den linken Ärmel von außen im Ellenbogenbereich. Als Linksgriff: Linke Hand linkes Revers, rechte rechten Ärmel von außen.

Körperhaltung wie in der Verteidigungsstellung (Jigotai)



**Shintai:** Bewegung nach vorne, hinten, seitwärts, diagonal.

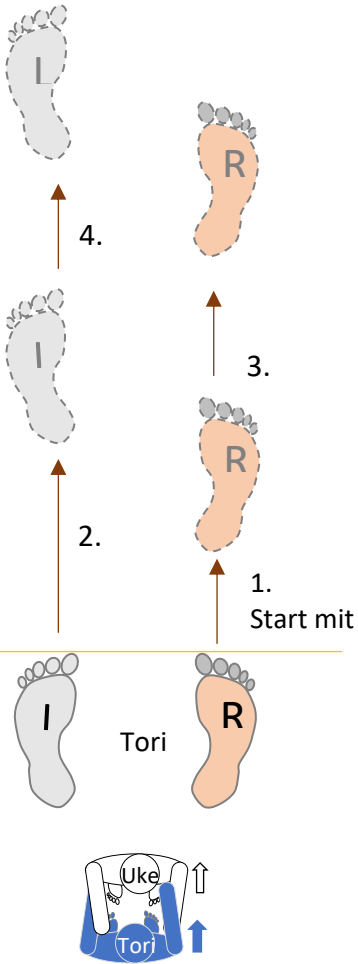
**Ayumi-ashi:** Natürliche Art des Gehens.

- Nicht zu schnell
- keine großen Schritte und gleichmäßig

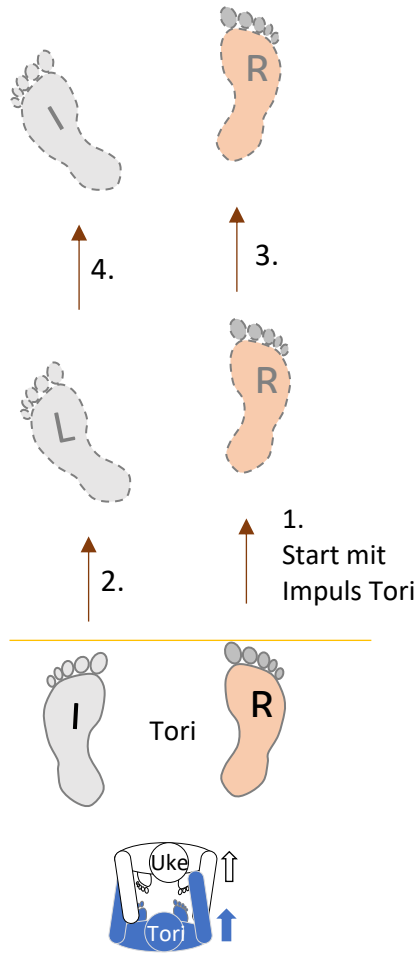
**Tsugi-ashi:** Nachstellschritt

- Nahe am Gegner
- ein Fuß voraus, der andere folgt wieder in die Grundstellung
- Schritte nicht zu groß
- Füße nicht so dicht beieinander

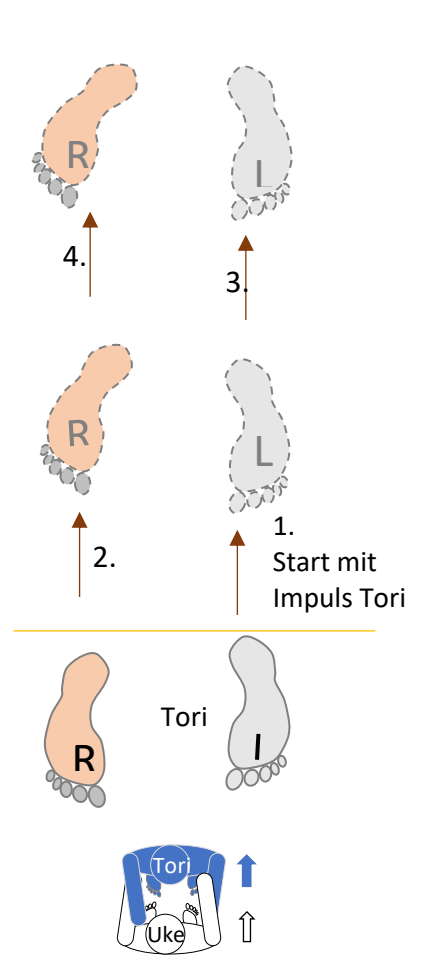
Ayumi-ashi (auch rückwärts)



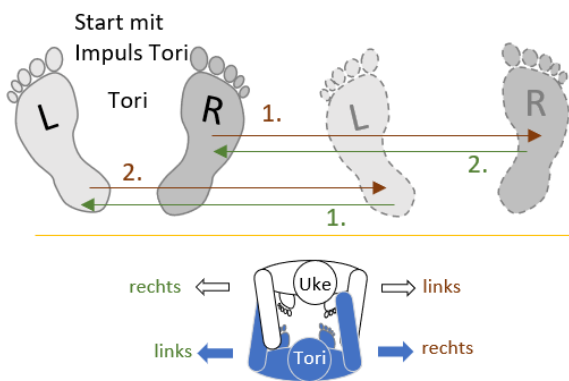
1. Tsugi-ashi vorwärts



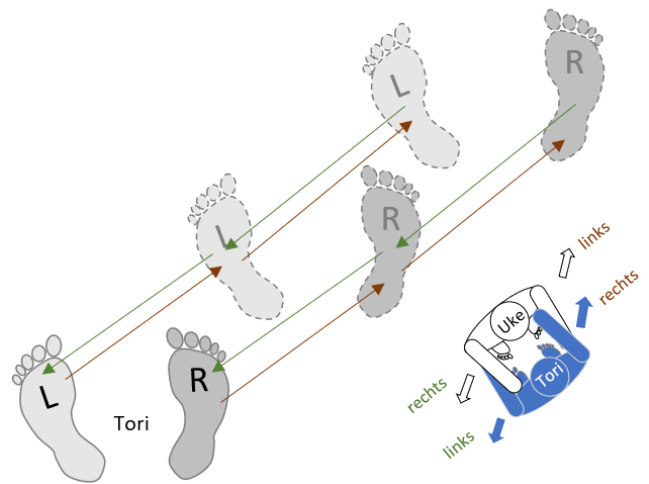
2. Tsugi-ashi rückwärts



3. Tsugi-ashi seitwärts (rechts u. links)



4. Tsugi-ashi diagonal (rechts u. links)

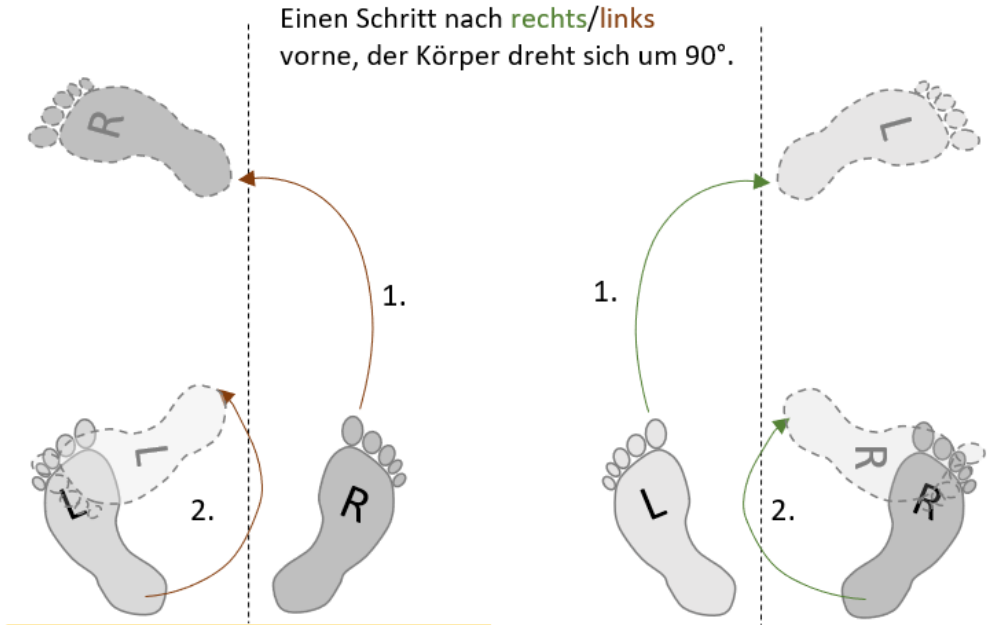


**Tai-sabaki:** Drehung des eigene Körpers

- Flüssig und schnell
- Zu jeder Zeit Gleichgewicht halten
- Unabdingbar um effektive Wurftechniken auszuführen

1. Tai-sabaki vorwärts rechts

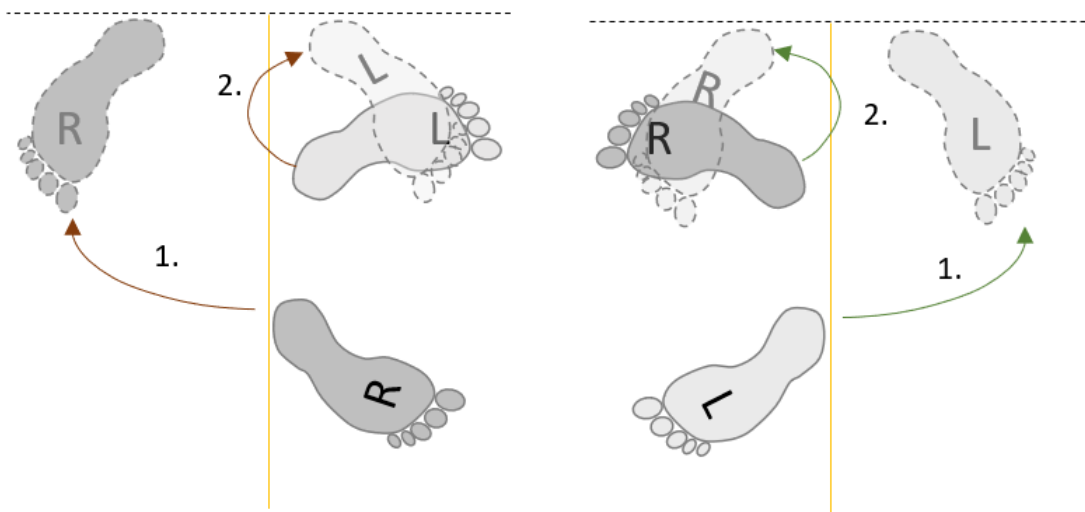
2. Tai-sabaki vorwärts links



3. Tai-sabaki rückwärts rechts

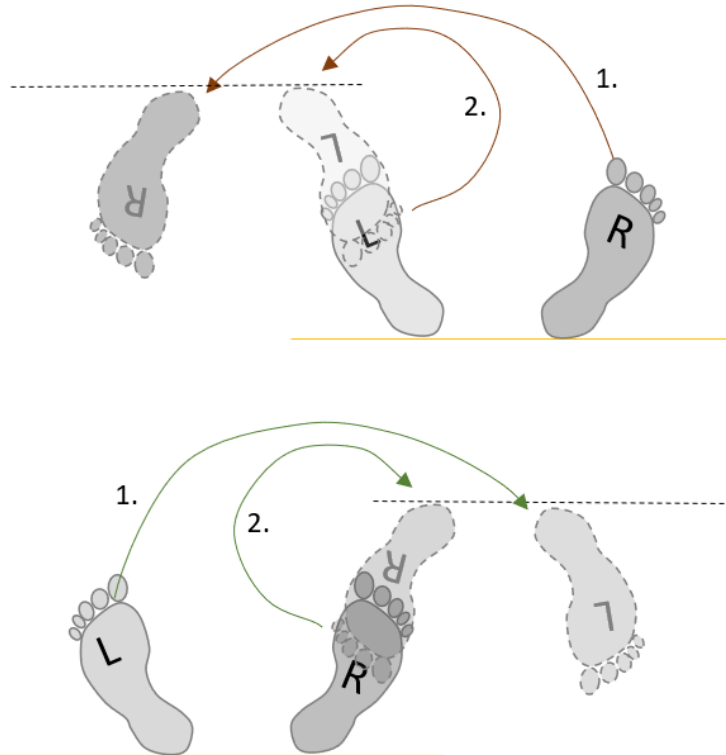
4. Tai-sabaki rückwärts links

Einen Schritt nach rechts/links hinten, der Körper dreht sich um 90°.



5. Tai-sabaki um die eigene Achse **rechts** u. **links** (auch rückwärts)

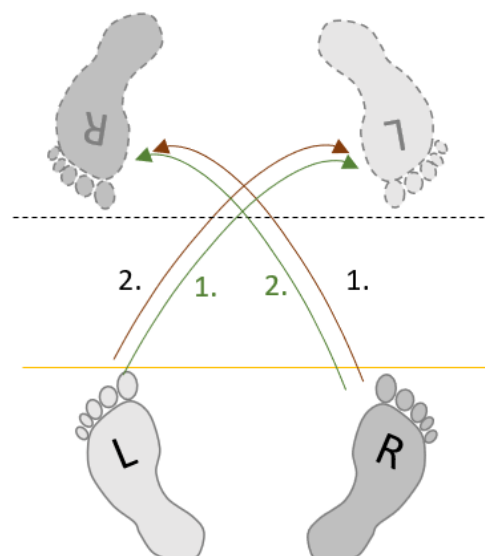
Körpergewicht auf **rechten/linken** Fuß, Körperdrehung um 180°. Fuß dreht sich mit dem ganzen Körper im Halbkreis



Bei der Rückwärtsausführung, Körperdrehung 180° nach hinten.

6. Tai-sabaki über Kreuz **rechts** u. **links**

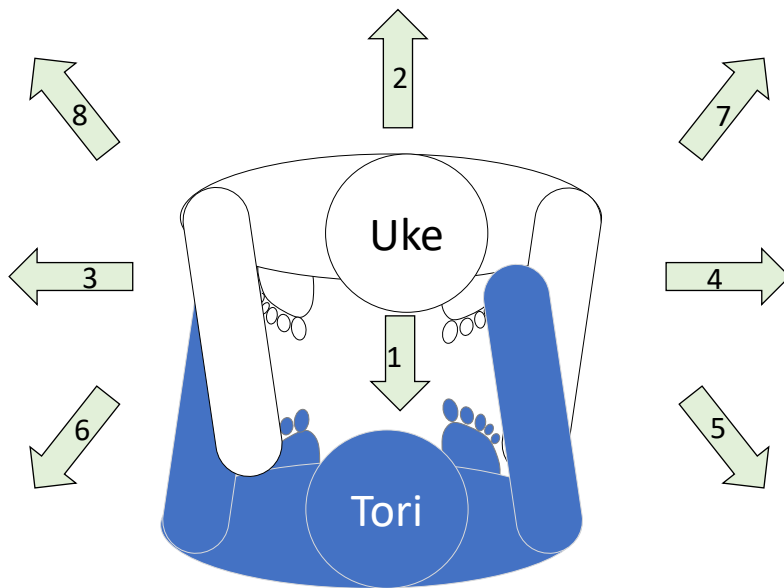
Fuß über Kreuz vor den anderen stellen und Körper auf diesem Fuß um 180° drehen.



**Kuzushi:**

Gleichgewichtbrechen. Partner aus dem Gleichgewicht bringen. Physikalisches Grundprinzip.

Aus der natürlichen Grundstellung, gleichgewichtbrechen in 8 Richtungen:



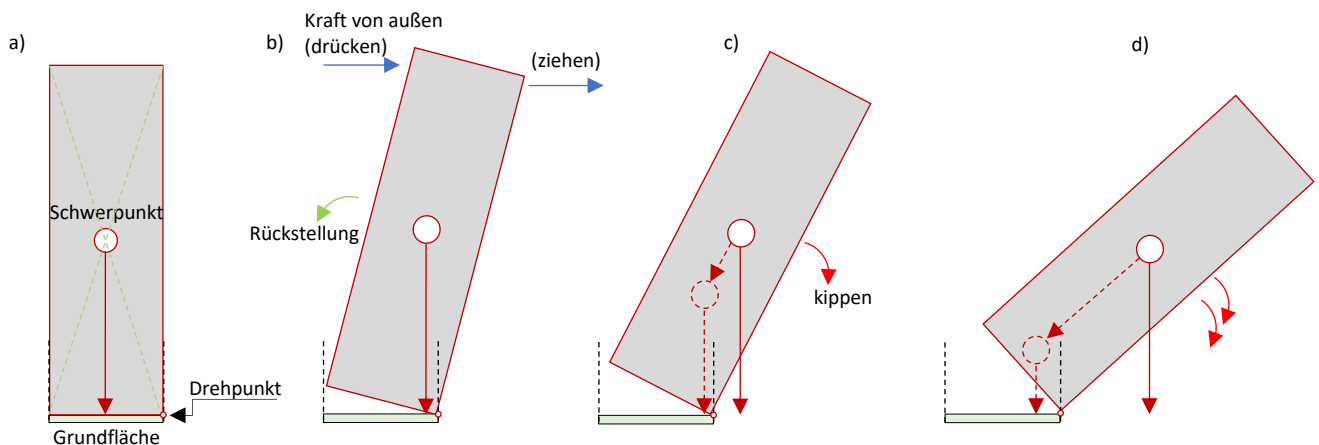
- |                                |                                                       |
|--------------------------------|-------------------------------------------------------|
| 1. Mae-kuzushi,                | Gleichgewichtbrechen nach <b>vorne</b>                |
| 2. Ushiro-kuzushi,             | Gleichgewichtbrechen nach <b>hinten</b>               |
| 3. Hidari-kuzushi,             | Gleichgewichtbrechen nach <b>links</b>                |
| 4. Migi-kuzushi,               | Gleichgewichtbrechen nach <b>rechts</b>               |
| 5. Migi-mae-sumi-kuzushi,      | Gleichgewichtbrechen nach <b>rechts vorne schräg</b>  |
| 6. Hidari-mae-sumi-kuzushi,    | Gleichgewichtbrechen nach <b>links vorne schräg</b>   |
| 7. Migi-ushiro-sumi-kuzushi,   | Gleichgewichtbrechen nach <b>rechts hinten schräg</b> |
| 8. Hidari-ushiro-sumi-kuzushi, | Gleichgewichtbrechen nach <b>links hinten schräg</b>  |

**Prinzipien des Kuzushi (Auswahl):**

- Drücken oder ziehen mit Armen und ganzem Körper
- Auch bogenförmig
- In Kombinationen möglich
- Je nach Situation z.B. ziehen oder drücken, lockerlassen, wieder ziehen oder drücken usw.
- Evtl. etwas nachgeben um nicht selbst aus dem Gleichgewicht zu kommen
- Wird man gedrückt/gezogen in dieselbe Richtung mitgehen und Gleichgewicht behalten und selbst Gleichgewicht brechen
- Wird man gezogen muss man analog dazu drücken und umgekehrt

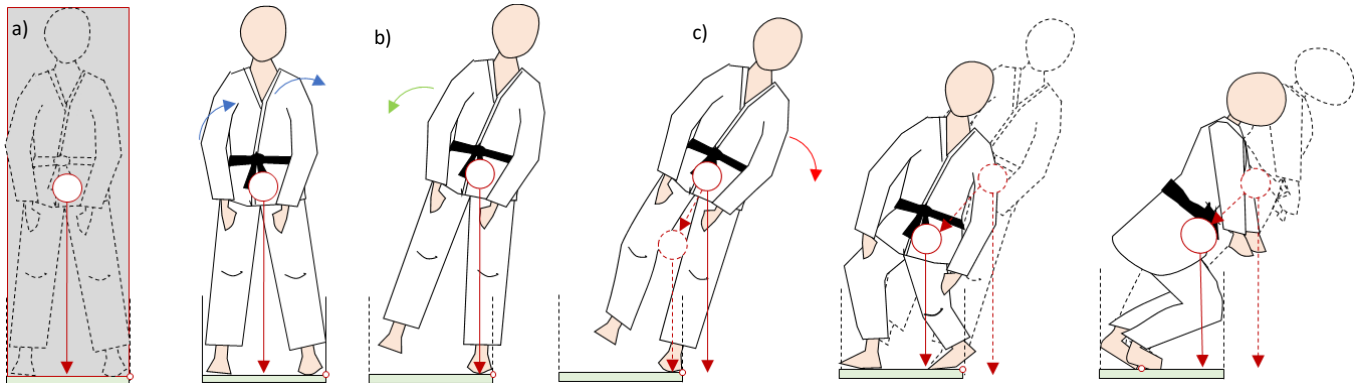
**Betrachtung zum Gleichgewicht – etwas Physik gefällig?**

Stellen wir uns einen rechteckigen Holzklötz vor. Wenn wir den Klotz als Rechteck zeichnen, liegt sein Schwerpunkt genau im Schnittpunkt der beiden Diagonalen, also in seiner geometrischen Mitte.



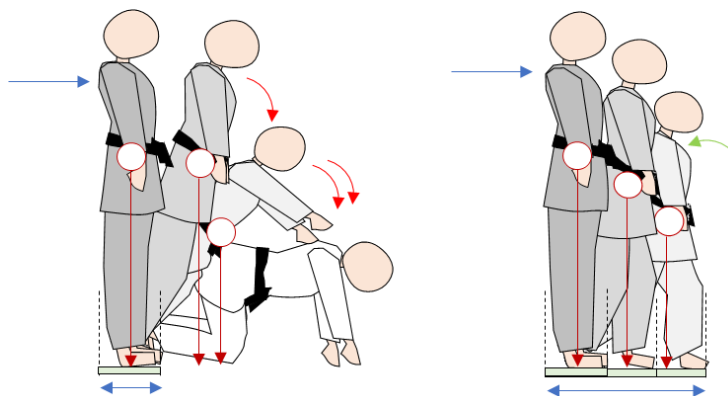
- a): Wenn ein Körper so auf einer Fläche steht, dass sein Schwerpunkt senkrecht über der Grundfläche ist (das ist die Fläche, die Kontakt zum Boden hat), ist er standfest. Das bedeutet, er ändert seine Lage nicht, solange keine weiteren Kräfte auf ihn einwirken.
- b): Wirken Kräfte von außen auf den Körper, kippt der Körper um einen Drehpunkt und damit verschiebt sich auch sein Schwerpunkt. Bleibt der Schwerpunkt nach dem nachlassen der Kräfte von außen noch über der Grundfläche, begibt sich der Körper wieder in seine Ausgangslage zurück.
- c): Steht der Körper hingegen so, dass der Schwerpunkt nicht senkrecht über der Grundfläche ist, ist er nicht standfest und kippt auch nach dem nachlassen der Kräfte von außen in eine neue Lage. Der Fall kann nur, wenn noch möglich, durch das Verlagern des Schwerpunktes zurück über die Grundfläche gestoppt werden.
- d): Je weiter der Schwerpunkt sich beim Kippen von der Grundfläche entfernt, umso mehr wird der Fall beschleunigt. Das Verlagern des Schwerpunktes zurück über die Grundfläche ist nur noch schwer möglich.

Überträgt man das auf das Kuzushi (Gleichgewichtbrechen) im Judo, ergibt sich die gleiche Situation:

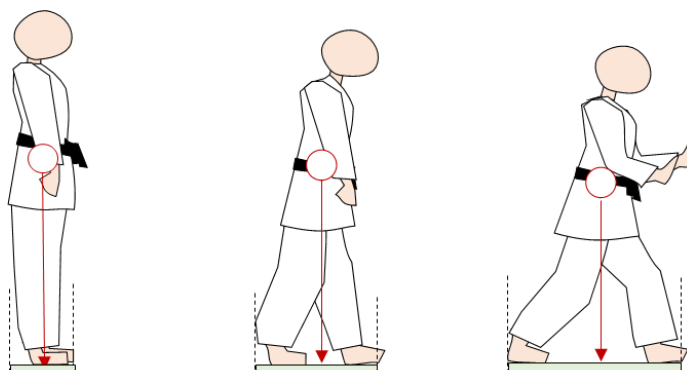


- a) Wenn ein Judoka so auf der Matte steht, dass sein Schwerpunkt senkrecht über der Grundfläche ist, steht er stabil. Das bedeutet, er ändert seine Lage nicht, solange keine weiteren Kräfte auf ihn einwirken.
- b) Wirken Kräfte (z.B. ziehen am Revers und/oder am Ärmel) von außen auf den Judoka (Uke), kippt er um einen Drehpunkt (z.B. Fuß von Tori). Damit verschiebt sich auch sein Schwerpunkt. Bleibt der Schwerpunkt nach dem nachlassen von Zug und/oder Druck über der Grundfläche, kann Uke sich wieder in eine stabile Haltung bringen.
- c) Steht der Körper hingegen so, dass der Schwerpunkt nicht senkrecht über der Grundfläche ist, ist Uke nicht standfest und kippt auch nach dem nachlassen von Zug und/oder Druck in eine neue Lage. Der Fall kann nur, wenn noch möglich, durch das Verlagern des Schwerpunktes zurück über die Grundfläche gestoppt werden.

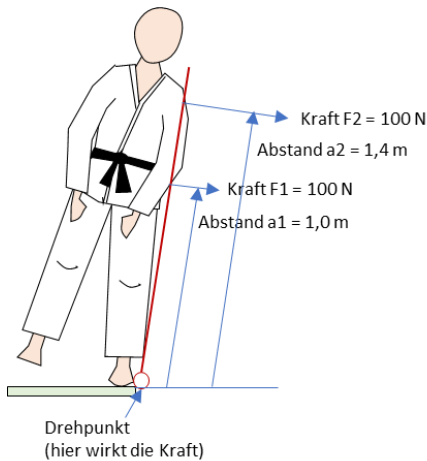
Eine andere Möglichkeit das Gleichgewicht zu halten ist es, die Grundfläche zu vergrößern. Dann kann der Schwerpunkt leichter über der größeren Grundfläche gehalten werden.



Das erreicht man z.B. durch den Wechsel aus der Grundstellung in eine Verteidigungsstellung.



Wichtig für die Wirkung von Druck und Zug beim Kuzushi ist auch der Abstand des Ansatzpunktes der Kräfte zum Drehpunkt: Je weiter der Ansatzpunkt einer Kraft vom Drehpunkt entfernt ist, desto größer ist die wirkende Kraft (Drehmoment). Hierbei kommt das Hebelgesetz für einseitige Hebel zum Tragen:



Beispiel: Tori zieht jeweils mit einer Kraft von 100 N (ca. 10 Kg)

1. in Höhe der Schulter nach rechts
2. in Gürtelhöhe von Uke nach rechts

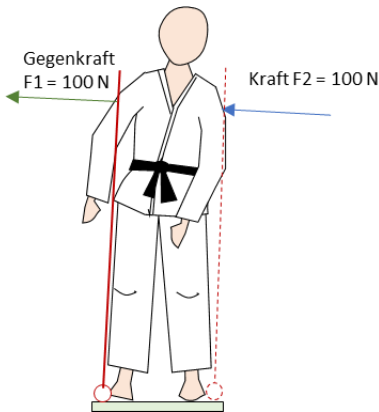
Berechnung des Drehmomentes:  $(M) = \text{Kraft } (F) \times \text{Hebelarm } (a)$

1.  $M_2 = F_2 \times a_2 = 100 \text{ N} \times 1,4 \text{ m} = 140 \text{ Nm} \sim 14 \text{ Kg}$
2.  $M_1 = F_1 \times a_1 = 100 \text{ N} \times 1,0 \text{ m} = 100 \text{ Nm} \sim 10 \text{ Kg}$

Beim Kuzushi ist es sinnvoll, je nach Situation, z.B. zu ziehen oder zu drücken, lockerlassen, wieder ziehen oder drücken usw.

Der Grund dafür ergibt sich aus folgendem Prinzip:

Die Zugkraft von Tori mit 100 N wirkt nur im vollen Maße, wenn Uke nicht in die andere Richtung dagegenhält. Wenn Uke auch mit einer Kraft von 100 N nach links zieht, hebt sich die Wirkung der Kraft auf und das Drehmoment ist 0 Nm.



Verändert Tori plötzlich die Krafrichtung von Zug nach rechts in eine Druckkraft von 100 N nach links, erhöht sich die wirkende Kraft auf 200 N (Druck  $(F_2)$  Tori mit 100 N + Gegenzug  $(F_1)$  von Uke 100 N). Daraus ergibt sich ein Drehmoment von ca. 20 Kg, allerdings zur andern Seite in der Uke eigentlich ausweichen wollte.

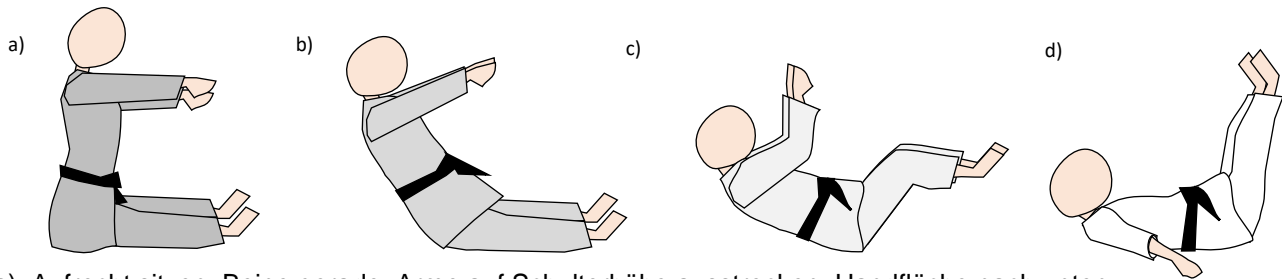
Tori muss natürlich dabei den Drehpunkt auf die andere Seite verlegen.

**Ukemi:** Fallübungen (Technik des sicheren Fallens). Bevor Wurftechniken geübt werden können, sollte das sichere Fallen beherrscht werden.

Es gibt vier Arten von Ukemi (Fallübungen): Rückwärts, links und rechts seitwärts, vorwärts und die Rolle vorwärts.

**Koho-ukemi:** Fallen rückwärts.

Aus dem Sitzen

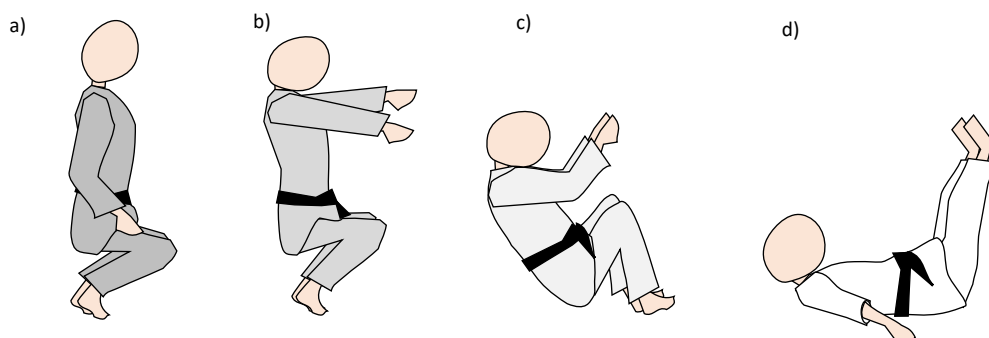


a) Aufrecht sitzen, Beine gerade, Arme auf Schulterhöhe ausstrecken, Handfläche nach unten.

b) und c) Fallen nach Hinten, dabei den Rücken etwas krümmen und die Beine anheben. Dabei das Kinn zur Brust ziehen.

d) In dem Moment wo der Rücken auf die Matte kommt, kräftig mit den Armen und Händen auf der Matte „abschlagen“. Winkel der Arme zum Körper dabei 30 bis 45 Grad. Kinn immer auf der Brust.

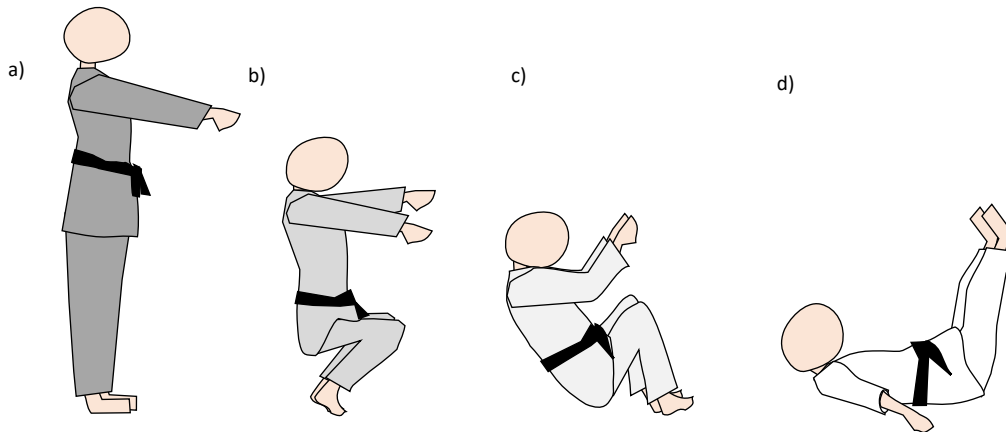
Aus der Hocke



a) Aufrecht sitzen, in der Hocke, Fersen vom Boden

- b) Arme auf Schulterhöhe ausstrecken, Handfläche nach unten.
- c) Fallen nach Hinten, dabei den Rücken etwas krümmen und die Hüfte so nah wie möglich an die Ferse bringen. Dabei das Kinn zur Brust ziehen.
- d) In dem Moment wo der Rücken auf die Matte kommt, kräftig mit den Armen und Händen auf der Matte „abschlagen“. Winkel der Arme zum Körper dabei 30 bis 45 Grad. Kinn immer auf der Brust.

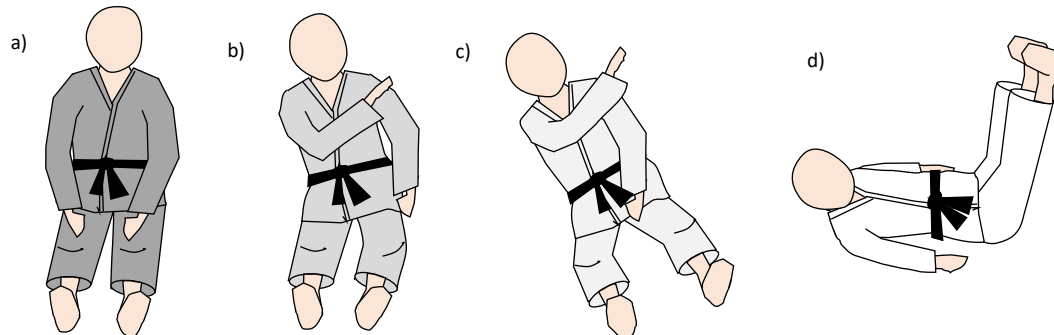
Aus dem Stehen



- a) Aufrecht stehen in natürlicher Haltung, dann Arme auf Schulterhöhe ausstrecken. Handfläche nach unten.
- b) Mit dem Fallen nach Hinten beginnen, in dem man in die Knie und mit der Hüfte nach unten geht.
- c) Weiter Fallen nach Hinten, dabei den Rücken etwas krümmen und die Hüfte so nah wie möglich an die Ferse bringen. Dabei das Kinn zur Brust ziehen.
- d) In dem Moment wo der Rücken auf die Matte kommt, kräftig mit den Armen und Händen auf der Matte „abschlagen“. Winkel der Arme zum Körper dabei 30 bis 45 Grad. Kinn immer auf der Brust.

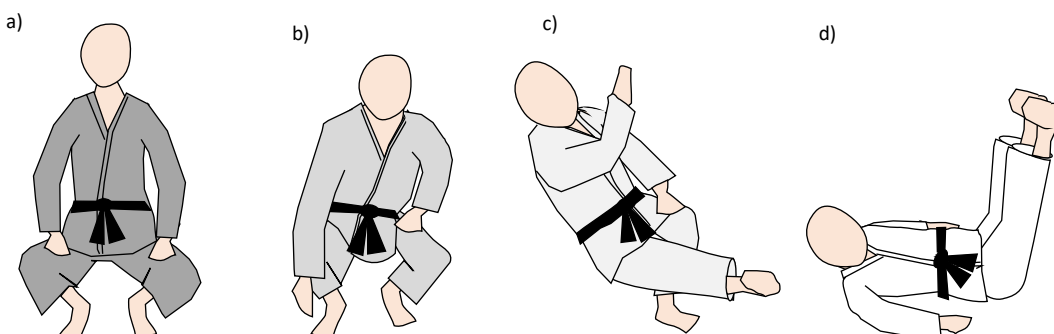
### **Sokuho-ukemi:** Fallen seitwärts

Aus dem Sitzen



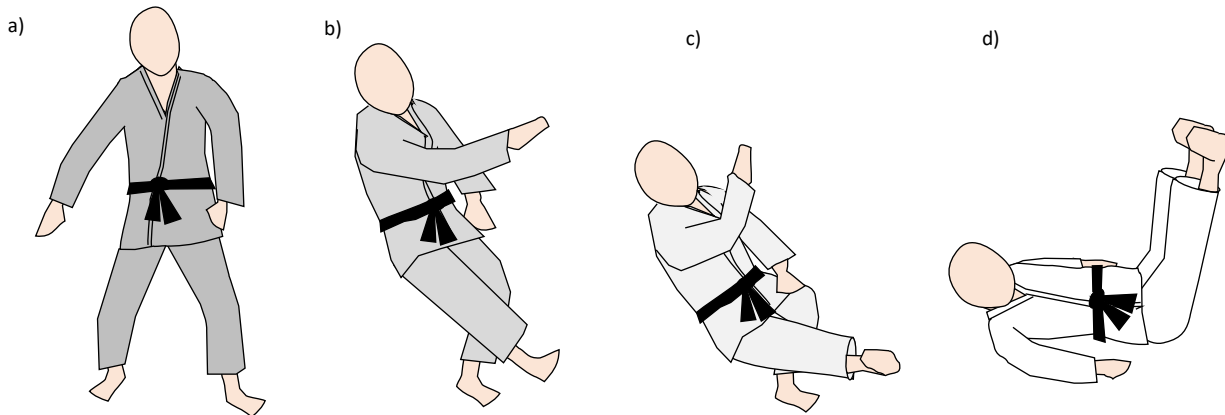
- a) Aufrecht sitzen, die Beine gerade nach vorne gestreckt
- b) Den rechten Arm über die Brust bringen, Handfläche nach unten, Finger gestreckt
- c) Den Körper etwas nach rechts „verwinden“ und in Richtung rechter Körperseite fallen
- d) Kinn anziehen, Rücken etwas krümmen. In dem Moment wo die Seite auf die Matte kommt, kräftig mit den Armen und Händen auf der Matte „abschlagen“. Winkel der Arme zum Körper dabei 30 bis 45 Grad. Kinn immer auf der Brust.

Aus der Hocke



- a) Aufrecht in der Hocke sitzen, Hände auf den Oberschenkeln
- b) Den rechten Arm seitlich vom Körper wegstrecken, Handfläche nach unten, Finger gestreckt
- c) Den Körper etwas nach rechts „verwringen“ und in Richtung rechter Körperseite fallen. Dabei den rechten Arm vor der Brust her nach vorne, links oben. Gleichzeitig den rechten Fuß vor dem linken herschieben und rechtes Bein nach links vorne strecken.
- d) Gleiche Bewegungsablauf wie bei d) aus dem Sitzen

Aus dem Stand



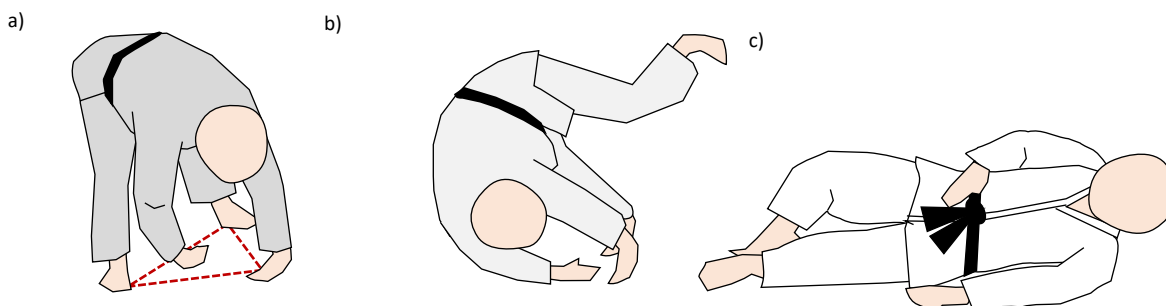
- a) Aus der Grundstellung mit dem linken Fuß einen Schritt nach links vorne. Den rechten Arm seitlich vom Körper wegstrecken, Handfläche nach unten, Finger gestreckt.
- b) und c) Den Körper etwas nach rechts „verwringen“. Mit rechtes Bein beugen und so in Richtung rechter Körperseite fallen. Dabei den rechten Arm vor der Brust her nach vorne, links oben. Gleichzeitig den rechten Fuß vor dem linken herschieben und rechtes Bein nach links vorne strecken.
- d) Gleiche Bewegungsablauf wie bei d) aus dem Sitzen

### **Zenpo-kaiten-no-ukemi:** Rolle vorwärts

Um Verletzungen zu vermeiden, wenn man nach vorne geworfen wird, ist das Abrollen unbedingt zu beherrschen. Dazu dient die Rolle vorwärts (Judorolle). Ziel ist es, ein rundes und flüssiges Abrollen zu erlernen, um insbesondere Verletzungen der Schulter zu vermeiden oder flach auf den Rücken aufzukommen.

Als Anfängern sollte man zunächst aus einer gebückten Haltung starten, bis die Bewegungen flüssig und rund beherrscht werden - rechts wie links. Als Vorübung dient der „Purzelbaum“ oder wer kann auch die „Turnerrolle“. Erst danach kann die Rolle vorwärts aus dem Stand geübt werden.

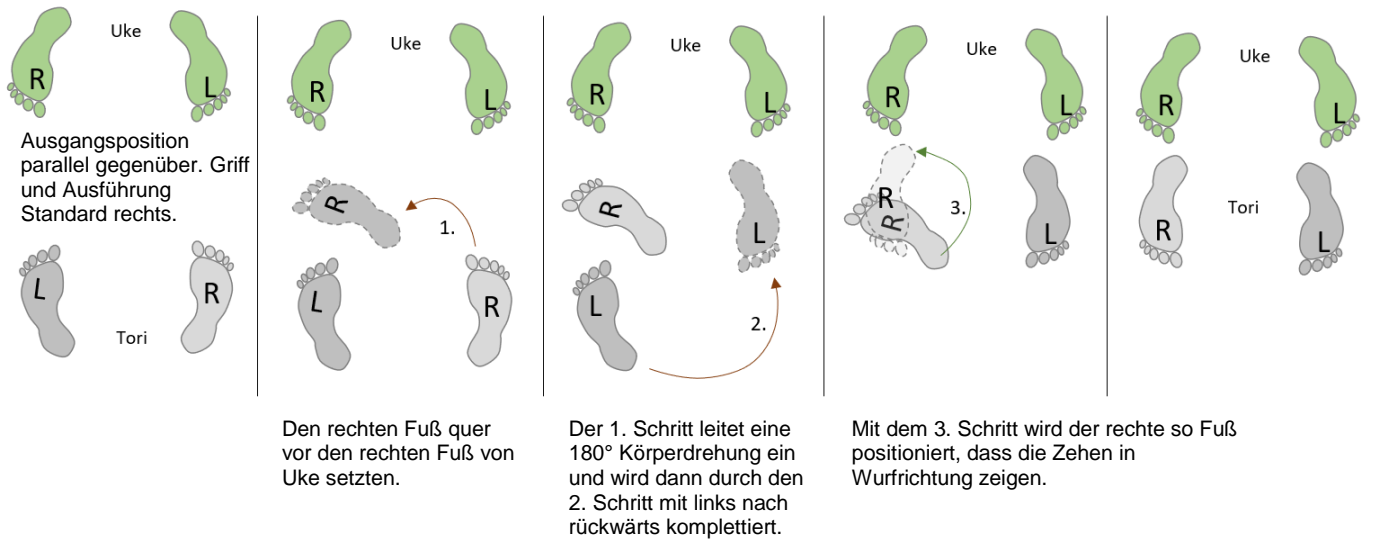
Rollen aus einer gebückten Haltung



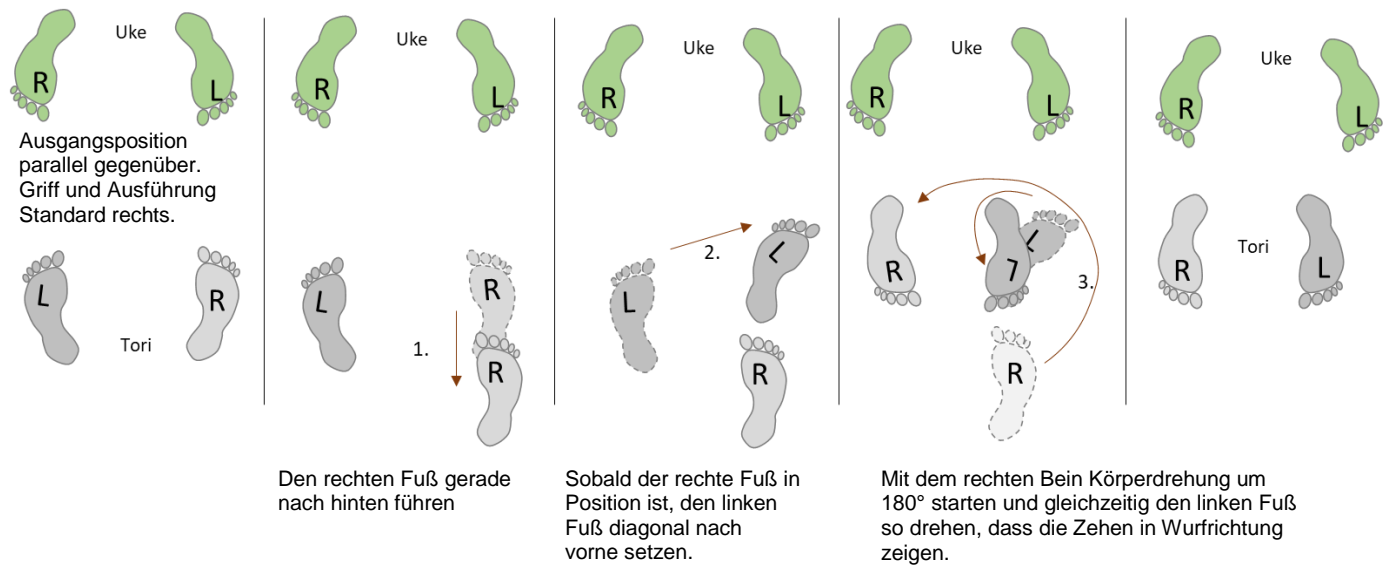
- a) Aus der Grundstellung mit dem rechten Fuß einen Schritt nach vorne. In gebeugter Haltung linke Hand auf die Matte setzen, Finger nach innengedreht. Füße und linke Hand bilden ein Dreieck. Danach rechte Hand, mit kleinem Finger nach unten, zwischen linker Hand und rechten Fuß. Die Finger der rechten Hand zeigen nach hinten in Richtung zwischen den Beinen hindurch.
- b) Rechten Arm soweit beugen, bis er möglichst rund ist. Kinn auf die Brust ziehen und mit den Füßen kräftig abdrücken. Dann wie ein Rad über den rechten Arm und die rechte Schulter auf den Rücken rollen.
- c) Sobald die Füße auf der Matte aufkommen, mit dem linken Arm abschlagen. Beine dürfen sich nicht überkreuzen.

## Wurfeingänge

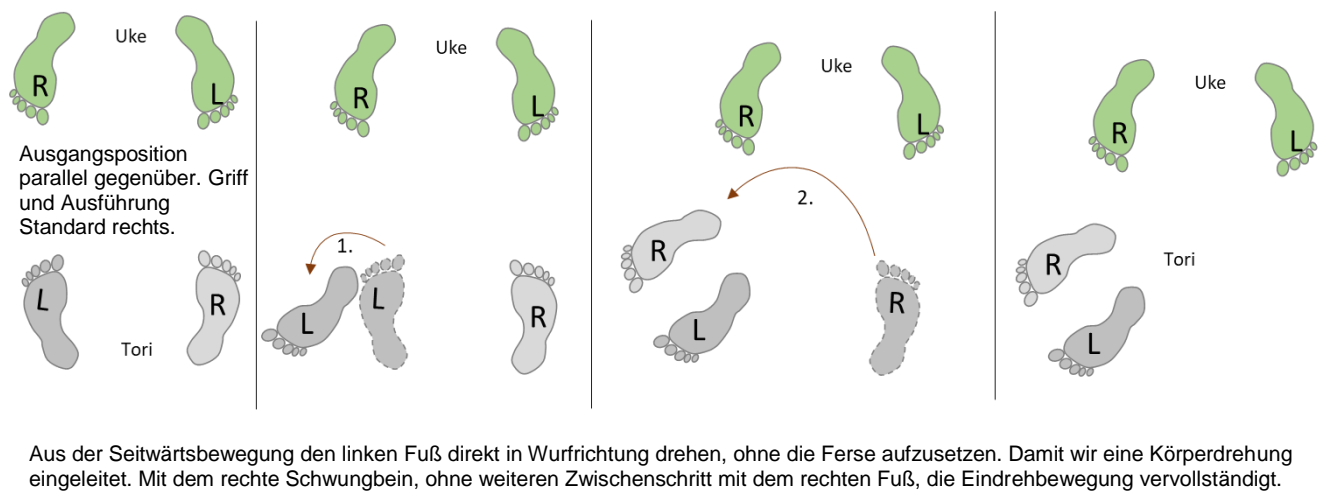
### Kodokan-Eingang (Merkmal: 3 Schritte)



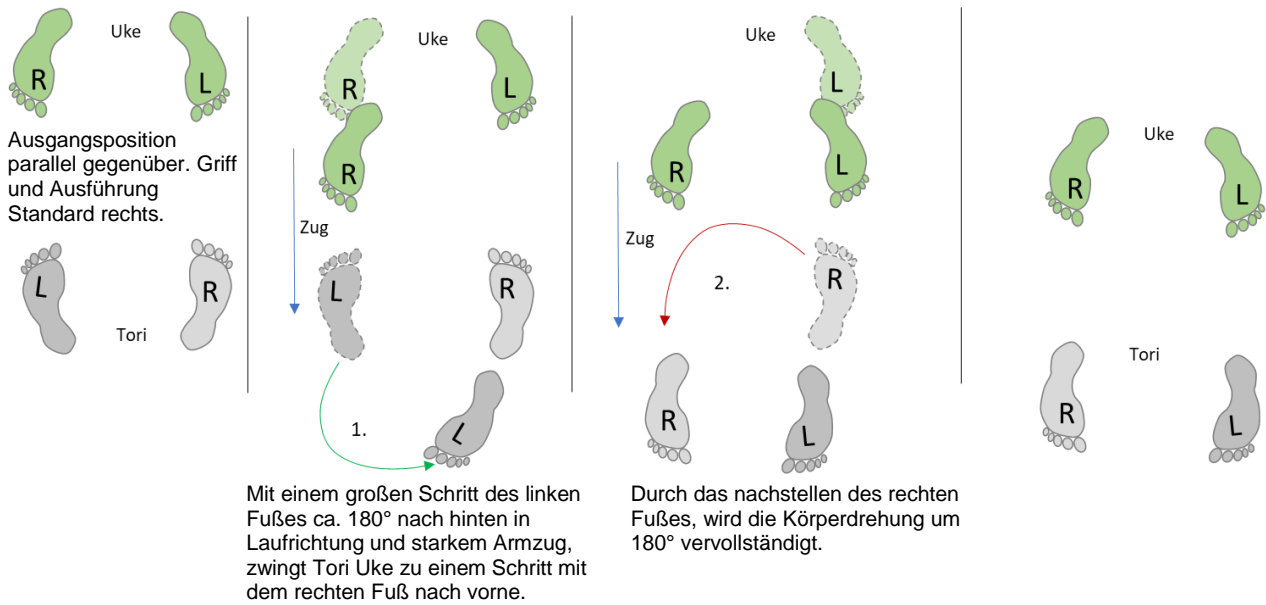
### Kawaishi-Eingang (Merkmal: Überkreuzung)



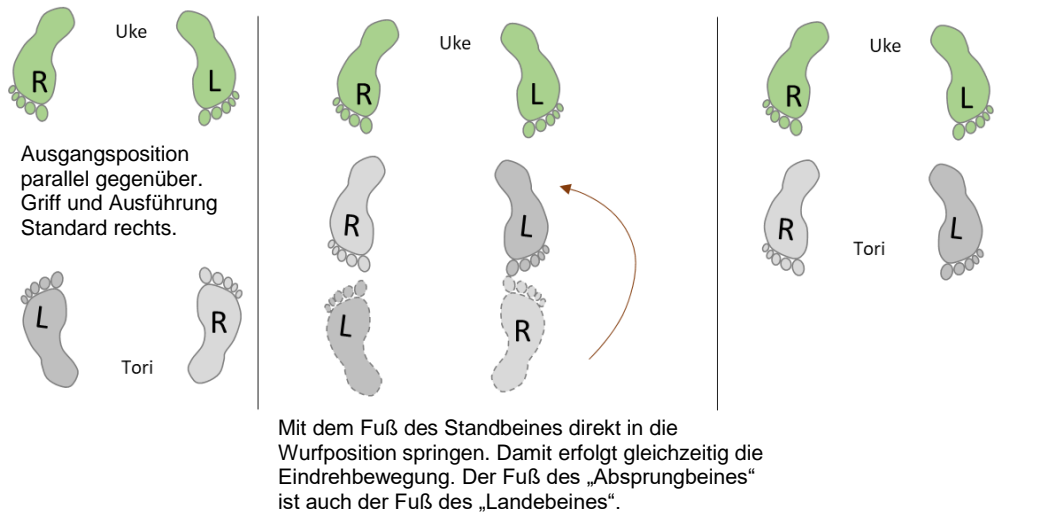
### Direkter-Eingang (Merkmal: Aus Seitwärtsbewegung)



**Pulling-out Eingang (Merkmal: eigene Rückwärtsbewegung, großer Abstand zu Uke)**



**Stepping-in Eingang (Merkmal: Einspringen)**



Ich glaube bis hierhin ist es für den Anfang erst mal genug. Alles wird ja oft wiederholt und geübt. Ich wünsche viel Spaß beim Training.

Mit sportlichen Grüßen  
Uli Marx



## Anhang:

### Die wichtigsten Übersetzungen zu einigen Judotechniken

<p>Beispiel: <b>O-uchi-gari</b></p> <p>groß innen Sichel „Große Innensichel“</p> <p>Wie und wo? „Was wird gemacht?“ ↳ Art der Technik z. B.</p> <p>O-* &gt; groß Ko-* &gt; klein Okuri-* &gt; durch hinüberziehen Yoko-* &gt; seitlich *-soto-* &gt; außen *-uchi-* &gt; innen</p> <p>ma &gt; gerade mae &gt; vorwärts ushiro &gt; nach hinten migi &gt; rechts hidari &gt; links kami &gt; oberhalb, obenauf kannunki &gt; quer</p>	<p>Beispiel: <b>Yoko-wakare</b></p> <p>seitlich reißen „Seitenriss“</p> <p>Basami &gt; Schere Daoshi &gt; umstoßen, umwerfen Arashi &gt; Gewitter, Sturm Hikkomi &gt; in die Bodenlage ziehen Wakare &gt; trennen, reißen Sumi &gt; Ecke, Winkel, Kniekehle Sukui &gt; Schaufel Tani &gt; Tal</p>	<p>Beispiel: <b>Obi-otoshi</b></p> <p>Gürtel Sturz „Gürtelwurf“</p> <p>Kleidung Obi &gt; Gürtel Sode &gt; Ärmel Zubon &gt; Hose Uwagi &gt; Jacke Judogi &gt; Judoanzug</p>	<p>Beispiel: <b>Okuri-ashi-barai</b></p> <p>durch hinüberziehen Fuß Feger „Die Füße durch hinüberziehen fegen“</p> <p>Körperteil Ashi &gt; Fuß/Unterschenkel Yubi &gt; Zehen Hiza &gt; Knie Mata &gt; Oberschenkel Te &gt; Hand Koshi &gt; Hüfte Ude &gt; Arm Hizi &gt; Ellenbogen Hara &gt; Bauch Mune &gt; Brust Kata &gt; Schulter Eri &gt; Kragen Kubi &gt; Hals Waki &gt; Körperseite Seoi &gt; Rücken</p>
<p>Kumi-kata &gt; Art, den Judogi zu fassen, Griffkampf Kenka-yotsu &gt; Gegengleicher Griff Jigotai &gt; Verteidigungshaltung Shizentai &gt; natürliche Grundstellung Dachi &gt; Stellung, Position Kuzushi &gt; Gleichgewicht brechen Happo-no-kuzushi &gt; Gleichgewichtbrechen in 8 Richtungen Tsugi-Ashi &gt; Nachstellschritt Goshin &gt; Selbstverteidigung Gaeshi &gt; Gegenangriff Renraku-waza &gt; Kombinationen Kaeshi-Waza &gt; Gegenwürfe (Kontertechniken)</p>	<p>Renshu &gt; Übung Yakusoku-geiko &gt; Üben nach Vereinbarung Uchikomi &gt; Üben ohne Niederwurf Tandokurenshu &gt; Üben ohne Partner Tai-sabaki &gt; Bewegungen auf der Matte Ukemi &gt; Falltechnik Mae-mawari-ukemi &gt; Judorolle vorwärts Ma-ukemi &gt; Fallschule vorwärts Ushiro-ukemi &gt; Fallschule nach hinten Yoku-ukemi &gt; Fallschule zur Seite Tsuru &gt; auffangen Daki &gt; geifern, umarmen Kumi &gt; nehmen, greifen Sabaki &gt; drehen, ausweichen</p>		<p>Garami &gt; gebeugt, gedreht Kata-Ha &gt; ein Flügel, Körperseite Hadaka &gt; frei, Nacken Gyaku &gt; umgekehrt Kuzure &gt; Abart, Variante Ryo-te &gt; zwei Hände Sankaku &gt; Dreieck Kannuki &gt; Riegel Hon &gt; Wurzel, Grundform Tai &gt; Körper</p>

#### Tachi-Waza (Standtechniken)

**Te-waza** (Hand-/Armtechniken)  
z.B.  
Seoi-nage (Schulterwurf)  
Tai-otoshi (Körpersturz)  
Kata-guruma (Schulterrad)  
Te-guruma (Handrad)  
Uki-otoshi (Schwebehandzug)  
Sukui-nage (Schaufelwurf)

**Ashi-waza** (Bein- u. Fußtechniken)  
z.B.  
De-ashi-barai (Fußfegen)  
Ashi-guruma (Beinrad)  
Hiza-guruma (Knierad)  
Ashi-uchi-mata (Innerer Schenkelwurf)  
Hiza-guruma (Knierad)  
Ko-soto-gake (Kleines äußeres Einhängen)  
O-guruma (Großes Rad)  
O-soto-gari (Große Außensichel)  
O-soto-guruma (Großes Außenrad)  
O-soto-otoshi (Großer Außensturz)  
O-uchi-gari (Große Innensichel)  
Okuri-ashi-barai (Fußnachfegen)  
Sasae-tsuru-komi-ashi (Hebezugfußhalten)

**Koshi-waza** (goshi) (Hüfttechniken)  
z.B.  
O-goshi (Großer Hüftwurf)  
Uki-goshi (Schwebende Hüfte)  
Hane-goshi (Sprunghüftwurf)  
Harai-goshi (Hüftfeger)  
Koshi-guruma (Hüfttrad)  
Uchi-mata (Innerer Schenkelwurf)  
Tsuru-komi-goshi (Hebehüftwurf)  
Sode-tsurikomi-goshi (Ärmel-Hebezug-Hüftwurf)  
**Ma-sutemi-waza** (Überkopfwürfe)  
z.B.  
Sumi-gaesh (Eckenwurf)  
Tomoe-nage (Überkopfwurf)  
Ura-nage (Rückwurf)

**Yoko-sutemi-waza** (Seitliche Selbstfallwürfe)  
z.B.  
Yoko-wakare (Seitenriss)  
Yoko-guruma (Seitenrad)  
Yoko-otoshi (Seitfallzug)  
Yoko-gake (Seitliches Einhängen)  
Tani-otoshi (Talfallzug)

**Maki-komi-waza** (Gerade Körperwürfe)  
Hane-maki-komi  
Ko-uchi-maki-komi  
Soto-maki-komi  
Laats-Abtaucher

#### Beingreiftechniken

Kata-ashi-dori (Handsichel)  
Kuchiki-taoshi (einen morschen Baum fällen)  
Morote-gari/Ryo-(te)-ashi-dori (Beidhandsichel)

#### Die wichtigsten Komplexaufgaben

##### Kontertechniken (Gegenwürfe), Kaeshi-Waza

Auf bestimmte häufige Angriffstechniken soll unmittelbar mit einer eigenen Technik reagiert werden. Der Judoka muss die Angriffstechnik frühzeitig erkennen können und angemessen reagieren. Die Technik des Gegners soll (regelkonform) verhindert werden und gleichzeitig als Bewegungsvorgabe der eigenen Wurftechnik dienen. Einige Wurftechniken, insbesondere **Sutemi-waza** werden fast ausschließlich als Gegenwürfe eingesetzt.

##### Kombinationen, Renraku-waza

Tori versucht eine Wurftechnik, Uke vereitelt diese durch eine typische Verhinderungsstrategie. Tori muss nun diese Situation als Bewegungsvorgabe für eine weitere Wurftechnik nutzen. Im Unterschied zur Finte soll die erste Wurftechnik des Tori nicht den Zweck haben, eine Reaktion des Uke zu provozieren.

##### Situationsvorgaben

Dabei sollen Techniken gefunden oder variiert werden, um bestimmten häufigen Situationen zu begegnen.

##### Übergänge vom Stand in den Boden

Gelegentlich kann es von Vorteil sein, einen Kampf im Boden weiterzuführen. Einige Techniken erlauben es Tori, in bestimmten Situationen Uke ohne Wurftechnik kontrolliert zu Boden zu führen und sogleich eine Bodentechnik anzusetzen.

## Judo ABC

Japanisch	Deutsch	Japanisch	Deutsch
A		A	
Age	Heben; Anheben	Age-enpi	Ellenbogenangriff gegen Kinn
Age-oshi	Kinn zurückdrücken	Ageru	Hochheben; Erheben
Ago	Kinn	Ago-ochi	Druck gegen das Kinn
Aida	Abstand; Distanz; Stellung	Ai-ire-so-uatsu	Wiederbelebungsgriffe
Aite	Partner/Gegner b. Wettkampf	Ai-uchi	Gleichzeitiger Angriff
Aka	rot	Aka-obi	roter Gürtel
An	innen; Innenseite; von innen	Anuro	sich selbst nach innen bewegen
Aoiro	blau	Aoiro-obi	blauer Gürtel; 2.Kyu
Arashi	Sturm; Ansturm	Arigato	Danke
Asahi	aufgehende Sonne	Ashi	Fuß oder Bein
Ashi-barai	Fußfegen	Ashi-dori-garami	Eingerollter Beinhebel
Ashi-garami	verbotener Beinhebel	Ashi-gatame	Beinstreckhebel
Ashi-Guruma	Beinrad	Ashi-hishigi	Beinschlüssel; Hebelgriff
Ashi-kubi	Knöchel	Ashi-maki-komi	Beinklemmhebel im sitzen
Ashi-no-tachi	Grundstellung	Ashi-no-ura	Fußsohle
Ashi-uchi-mata	Ursprünglicher Uchi-mata	Ashi-ura	Fußstellung
Ashi-waza	Gruppe der Fuß- und Beinwürfe	Atama	Kopf
Atata-maru	aufwärmen vor dem Training	Ate	Schlag
Atemi-waza	Gruppe Gefährlicher Schläge	Ateru	Zielen; treffen
Ato-shibaraku	30 Sec. vor Kampfbende	Au	Gegenüberstehen, sich treffen
Awasete	zusammenfügen	Awasete-ippou	zusammengefügtter Punkt
Ayumi-ashi	normales gehen		
B		B	
Barai	fegen	Basami	Schere
Bikon	Nasenzurzel	Bikotsutan	Nasenbein ende
Bisen	Nasenspitze	Bo	Langer Stock; Stab
Bogeki-no-katachi	Verteidigungsform von uke	Budogi	Budo-Anzug; Hose, Jacke, Gürtel mit Kampfkünsten vertraut
Budo	Oberbegriff Japan. Kampfkunst	Bugei	Japanischer Ritter
Budokan	Kampfsportzentrum in Tokio	Bushi	der Buddha
Bushido	Weg des Adels	Butso	Gegen widerstand anrennen
Butso-do	der Weg des Buddha	Butsukari	
C		C	
Cha	braun	Chairo-obi	brauner Gürtel; 1.Kyu
Chakra	Kreis Rad; die 7 Chakras	Chi	das Absolute
Chikai	von Angesicht zu Angesicht	Chikara	Kraftanwendung
Chikara-Kurabe	Wettkampf der Kräfte; Turnier	Chokunin	Ehrenbezeichnung
Choshi	Stimmung; Harmonie	Chudan	Mittlere Angriffsstufe
Chuga-eri	sich überschlagen	Chui	Verwanrung
Chusen	Auslösen		
D		D	
Dachi	Stellung; Position	Daidairo	orange
Daidairo-obi	Orangener Gürtel; 5.Kyu	Dai-Sensei	Großer Meister ab 10.Dan
Daki	Umarmen	Dan	Meistergrad
Dantei	Mitglieder; Gruppe	Dasu	Hand oder Fuß vorstrecken
De	Vorwärtsgenhen	De-ashi-barai	Fußfegen
Debana-waza	Sofortangriff	Deshi	Lernender
Do	Weg/Grundsatz/Prinzip/Philosp.	Dogen	Buddhistischer Mönch
Do-jime	Beinschere	Dojo	Trainingshalle; Heiliger Raum
Do-kyaku	vorrückendes Bein	Dori	nehmen
Dotoku	moralische Verpflichtung		
E		E	
Ebi	Krebsart	Ebi-garami	Krebsarmwürgen
Ebi-jime	Krebskreuzwürgen	Erika	Achselhöhle
Eki-kinkyō	Training von Körper und Geist	Empi	Ellenbogen
Encho	Verlängerung	Eri	Kragen; Revers
eri-dori	Ergreifen des Revers	Eri-jime	Ristwürgen; Kragewürgen
Eri-kuatsu	Kunst der Wiederbelebun	Eri-seoi-nage	Schulterwurf mit Reversfassung
F		F	
Fu-antei	nicht im Gleichgewicht	Fuji	Heilig; Ewig
Fuku-shiki	Kontertechnik	Fuku-shin	Aushilfskampfrichter
Fuku-shin-shugo	Versammlung der Kampfrichter	Fumi	Treten; Stampfen
Fumi-komi	Eintreten	Furi-age	Ausholen mit dem Stock

Fusegi	Schwingen; Verteidigen	Fusen	Luftballon
Fusen-gachi	Sieg d. nicht antreten d. Gegner	Fusen-sho	Sieger durch Aufgabe
Futari	2 Gegner treffen sich im Kampf	Futatsu	zwei Möglichkeiten
G		G	
Gachi	Gewonnen; der Sieg	Gaeri	Fegen; Kehren
Gaeshi	Gegenangriff; Kontern	Gaeshi-renzoku	Umwerfen; Ununterbrochen
Gaeshi-waza	Gruppe aller Gegentechniken	Gake	Einhängen; Haken
Gakko	Schule	Gaku	Geschriebenes Diplom
Gaman-kamae	die Geduld im Kampf	Ganseki-nage	Hüftwürfe nach vorn
Gari	Sicheln; legen	Garami	Halten; Umschlingen
Gasshuku	Lehrgang	Gatame	Halten
Gatame-waza	Gruppe aller Haltetechniken	Gedan	abwärts der Gürtellinie
Gedan-barai	Abwehr nach unten	Geiko	Übung; Praxis; Trainingsform
Genki	Kraft; Stärke	Geri	Fußtritt
Geta	Sandalen	Gi	Kurzform Budo-Anzug
Giri	Pflichterfüllung	Go-Dan	5.Budo Meistergrad
Go-do	Weg der Härte: Sport der Härte	Gohon-kumite	Fünffacher Angriff
Gokaku	Gleich stark; Gleich begabt	Gokaku-geiko	Übung gleichstarker Partner
Gokyo	Fünf Gruppen	Go-kyu	5. Schülergrad; Orangener Gürtel
Gomen	Entschuldigen	Gokyo-no-kaisetsu	Kodokan-Lehrsystem
Gong	Hart	Go-min-gake	Einer kämpft gegen Fünf
Goshi	Hüfte	Go-no-karta	Alte Form der Kräftigungsübung
Gonosen-no-kata	Form der Gegenwürfe	Guruma	Rad
Gyaku	Umgekehrt	Gyaku-gaeshi-jime	Umgekehrtes Stützbankwürgen
Gyaku-hanmi	Seitenverkehrte Stellung	Gy.-hara-gatame	Umgekehrter Bauchstreckhebel
Gyaku-hishigi	Beinklemmhebel	Gyaku-juji	Kippsteckhebel
Gyaku-juji-gatame	Umgekehrt. Leistenstreckhebel	Gyaku-juji-jime	Kammerkreuzwürgen
Gy.-kanuki-gata.	Umgekehrter Riegelstreckhebel	Gy.-kesa-garami	Umgekehrter Schärpenstreckhe.
Gy.-kesa-gatame.	Umgekehrte Schärpe vom Kopf	Gy.-okuri-eri-jime	Umgekehrtes Kragenwürgen
Gy.-sumi-gaeshi	Eckenwurf mit Gürtelgriff	Gyaku-tekubi	Armhebel aus dem Stand
Gy.-ude-gatame	Umgekehrter Drehstreckhebel	Gy.-waki-gatame	Umgekehrter Achselstreckhebel
Gy.-yoko-shiogat.	Gelockerter seitl. Viererschlüss.		
H		H	
Hachi	Acht	Hachi-Dan	8.Dan
Hachi-maki	Kopftuch	Hadaka	Frei; Bloß; Nackt
Hai	Ja	Haira-kata	Grifftechnik im Boden anwenden
Hajime	Kampfbeginn	Haishu	Handrücken
Hakama	Hosenrock	Hando-no-kuzushi	kein Gleichgewicht
Hane	Sprung	Hane-goshi	Spring-Hüftwurf
Hane-maki-komi	Spring-Drehwurf	Haneru	springen
Han-ho-san	Bergtiger	Hansoku-gachi	Sieg durch Disqualifikation
Hansoku-make	Disqualifikation	Hantei	Beurteilung; Beschluss
Hapo-no-kuzushi	Gleichgewichtbrechen	Hara	Bauch; Mitte des Menschen
Hara-gatame	Bauchstreckhebel	Harai	mähen
Harai-goshi	Hüftfegen	H.-tsuri-komi-goshi	Hebezugfußhalte
Hara-kiri	Selbsttötung	Hasami-jime	Bank würgen
Hata	Fahne des Kampfrichters	Heiho	Weg des Kriegers
Heikin	Gleichgewicht	Henka	Wechseln
Heso	Nabel	Hidari	Technik auf links
Hidari-ashi-jime	Unteres Beinwürgen	Hid.-atosumi-kuzu.	Gleichgewichtbrechen nach links
Hidari-eri-dori	Griff in das linke Revers	Hidari-jigota	Verteidigungsstellung links
Hidari-kamae	Linke Stellung	Hiji	Ellenbogen
Hiki	Zug; ziehen	Hiki-ageru	sich zurückziehen
Hiki-bana-waza	Angriffstechnik b. zurückgehen	Hiki-tate	Besonders hartes Training
Hiki-wake	Unentschieden	Hiki-waza	angewendete Technik
Hikkomi-gaeshi	Selbstfallwurf auf den Rücken	Hikkomi-otoshi	Selbstfallwurf auf die Seite
Hiraki-ashi	Ausfallschritt	Hishigi	Strecken
Hishiryō	Jenseits d. Rationalen Denkens	Hiza	Knie
Hiza-gatame	Kniestreckhebel	Hiza-guruma	Knierad
Hiza-hishigi	Knieklemmhebel	Hiza-jime	Seitenstreckwürgen
Hiza-maki	Fortbewegen auf den Knien	Hiza-otoshi	Kniefalle alter Handwurf
Hiza-uke	Abwehr mit den Knien	Hizi	Ellenbogen
Hizi-maki-komi	Drehstreckhebel	Hon	Normal; Original; Grundsätzlich
Hon-kesa-gatam	Originale Seitenschärpe	Hontai	normale Körperhaltung
I		I	
libo	Doppelschritt	Ichi	Einer; Eine; Eins

Ichi-Dan	1.Dan	Ichi-kyu	1.Schülergrad; Brauner Gürtel
Idori	Bewegung im Sitzen	Ikken-hissatsu	mit einem Schlag töten
Ippon	Voller Punkt	Ippon-seoinage	Einpunkt Schulterwurf
Ippon-shiai	Kampf um einen Punkt	Itami-wake	Sieg d. Schuldloses Verletzen
Itsutsu	Fünf	Itsutsu-no-kata	Form der Fünf Symbole
J		J	
Jama	Berg	Jigo	Abwehr; Verteidigung
Jigo-tai	Verteidigungsstellung	Jigoku	Hölle
Jigoku-jime	Höllen Würgen	Jikan	Zeit aus
Jime	Würgen	Jime-waza	Gruppe aller Würgetechniken
Jinzo	Nieren	Jissen-gata	Mann des echten Kampfes
Jitsu-jutsu	Technik; Handwerkliche	Jiuju	Nachgeben; Ausweichen
Jiyu	Freiheit der Bewegungen	Jiyu-kumite	Freier Partnerkampf
Jiyu-renshu	Freies Training	Jodan	Obere Angriffstufe
Jogai	Außerhalb der Kampffläche	Jogai-nakae	Zurück auf die Kampffläche
Joseki	Ehrenplatz der Meister	Josu-kutei	Fußkante
Jo-tori	Stockschlag	Ju	Sanft; geschmeidig
Jubin-taisho	Gymnastische Übungen	Ju-dan	Zehnter Dan; rot-weißer Gürtel
Judo	der Sanfte Weg	Judogi	Judo Bekleidung
Judoka	Judosportler	Juji	Überkreuz; Quer
Juji-gatame	Gestreckter Armhebel i. Liegen	Junin-gake	Einer gegen Zehn nacheinander
Ju-no-kata	die Form der 15 Techniken	Jushin	Zentrum des Schwerpunktes
Jyu-kumite	Turnierkampf		
K		K	
Kachi	Gewonnen; der Sieg	Kaeshi	Abwehr e. Angriffs; Kontertechnik
Kaeshi-waza	Gruppe aller Abwehrgriffe	Kagato	Ferse
Kagato-jime	Fußwürgen	Kai	Gemeinschaft; Gruppe
Kaikyo-shia	Kampf in einer Linie	Kaistsu	Erklärung; Hinweis
Kaiten	Drehen; Rollen	Kakae	Einarmige Umklammerung
Kakari-geiko	Wurftraining unter Belastung	Kakato	Ferse
Kakato-jime	Fußwürgen	Kake	Endphase Judowurf; Abwurf;
Kake-dameshi	Übung oder Kraft-Test	Kake-goe	Aufschrei; Ruf
Kakiwake-uke	Blockieren mit beiden Armen	Kakemono	Hängerolle
Kaku	Ecke; Winkel	Kakuto	Gebogenes Handgelenk
Kamae	Position; Stellung	Kami	Oberkörper
Kami-ashi-jime	Unterschenkelwürgen	Kami-basami	Beinscherenwurf
Kami-garami	Eingerollter Kniehebel	Kami-hiza-gatame	Leistenstreckhebel aus Reitsitz
Kami-juji-gatame	Oberer Leistenstreckhebel	Kamikaze	Götterwind
Kami-no-michi	Weg der Götter	Kami-sankaku-gat.	Oberer Reitvierer
Ka.-shihō-basami	Oberes Vierer Würgen	Kami-shio-gatame	Oberer Vierer
Kami-ashiho-jime	Oberes Schrankwürgen	Kamiza	Hoher Sitz
Kamiza-ni	Ausrichtung Kämpfer z. Fahne	Kamiza-re	Gruß der Kämpfer zu Fahne
Kana	Silbenschrift	Kann-geiko	Wintertraining im Kodokan
Kann-gyaku	Zuschauer beim Budo	Kani	wie ein Krebs würgen
Kani-basami	Ansprungschere	Kano, Jigoro	Gründer des Judo
Kansetsu	Gelenk	Kansetsu-waza	Gruppe aller Armhebel
Kanuki	Riegel; Absperrung	Kanuki-gatame	Riegelstreckhebel
Kao	Gesicht	Kara	Leer; Unbewaffnet; ohne Schutz
Karai	Licht	Karate	der Weg der leeren Hand
Kari	Fegen	Karui	Leicht
Kashiga	Kopf	Kashira	Haupt; oben
Kashira-gatame	Kissenschärpe	Kata	Schulter; Zeremonie
Kata-ashi-dori	Kleiner Beinausheber	Kata-ashi-hishigi	Fußhebel im Stand
Katachi	Training der Form	Kata-gatame	Schulter­schärpe
Katagi	auf den Rücken nehmen	Kata-guruma	Schulterrad
Kata-ha	die Hälfte; halber Flügel	Kata-ha-jime	Hinteres Schulterwürgen
Katei	Steif; Hart; Unbeweglich	Kata-jime	Knieschulter würgen
Kata.juji-jime	Mischkreuzwürgen	Kata-mawashi	Schulterdrehen
Katame	Halten	Katame-no-kata	Form der Bodengriffe
Katame-waza	Gruppe aller Bodengriffe	Kata-osae-gatame	Umgekehrte Schulter­schärpe
Kata-oshi	gegen die Schulter drücken	Kata-seoi	Grundform Schulterwurf
Katate	ein Arm; eine Hand	Katate-age	die Hand zum Schlagen erheben
Katate-dori	eine Hand erfassen	Katate-jime	Einhandwürgen
Katate-ude-dori	mit einer Hand	Katsu	d. Gegner besiegen; hoher Schrei
Kawashi-mikinosuke	8.Dan; 5 Gruppen = 60 Würfe	Kawazu-gake	Verbotene Technik

Ke-age	Fußtritt	Kei	System; Lehrmethode
Keiko	Übung; Training	Keikoku	Offizielle Verwarnung
Ken-ken	Mehrfach schnelles nachsetzen	Kensin	Hängen lassen in den Armen
Kensui	Klimmzug	Kensui-jime	Fallristwürgen
Kesa	Schärfe; Bekleidung	Kesa-ashi-gatame	Armstreckhebel
Kesa-garami	Schärpenbeugehebel	Kesa-gatame	Schärpenschlüssel
Ki	Energie; Seelische Kraft	Kiai	Kampfschrei
Kiai-jutsu	Kunst d. einen Schrei zu töten	Kihon	Basis; Ursprung
Kiro	gelb	Kiro-obi	gelber Gürtel; 7.Schülergrad
Kiken	Aufgabe	Kiken-gachi	Sieg durch Aufgabe
Kime	Lebenswichtige Punkte	Kime-shiki	Kampf im Ernstfall für Frauen
Kimono	Hemdartiges Kleidungsstück	Kinsa	der kleine Unterschied
Kinu	Seide	Kiri	Spalten; Schneiden
Kiri-komi	Messerstich von oben	Kiri-oroshi	Schwertgriff
Kiritsu	Aufstehen; Aufrichten	Kisio-geiko	Training von einfachen Techniken
Kitai	Gesamtheit der inneren Kräfte	Ko	Kleiner Beinausheber
Kobi-tobi	Abwehr e. Ang. d. Einhängen	Ko-do	der wahre Sitz der Götter
Kogeki-no-kata	Angriffsform i. Katame-no-kata	Kodokan	Lehrweghalle seit 1882
Kohai	Junior; der jüngere Judoschüler	Kohaku	rot und weiß
Kohaku-shiai	Wettkampf zwischen rot u. weiß	Koho-ukemi	Fallen rückwärts
Koka	Unterbewertungspunkt	Kokeki	der Angriff
Kokeki-ho	die Angriffsweise	Kokeki-sha	der Angreifer
Kokeki-suru	angreifen; kämpft	Koken	Handgelenk
Koken-uchi	Handgelenkschlag	Koken-uke	Abwehr mit dem Handgelenk
Koeshi	Glückspuppe	Ko-kyu	Geistige Kraft
Ko-kyu-ho	Angreifer wird körperlich geführt	Ko-kyu-nage	Angreifer d. geistige Kraft werfen
Kome-kami	Schläfe	Komi	Innen; auch drehen
Komura	Wade	Kon-kotsu-ken	Achillessehne
Kosa-dachi	Überkreuzstellung	Koshi	Hüfte
Koshi-Guruma	Hüfttrad	Koshiki	die Form; Formell; Förmlich
Koshiki-daoshi	große Außensichel m. d. Händ.	Koshi-kotsu	Mittelfußknochen
Koshi-nage	Hüftwurf	Koshi-waza	Gruppe aller Hüftwürfe
Ko-soto-barai	kleines Fußfegen	Ko-soto-gake	kleines Außeneinhängen/-zug
Ko-soto-gari	kleine Außensichel	Kotau	Verbeugen
Kote	Handgelenk	Koto	Kehlkopf
Ko-tsuru-goshi	kleiner Hüftzug	Ko-uchi-ashi-dori	Fuß und Handwurf i. Niedergehen
Ko-uchi.gake	Kleiner Innenzug	Ko-uchi-gari	kleine Innensichel
Ko-uchi-maki-komi	Eingerollte kleine Innensichel	Ko-waza	Technik mit kleiner Reichweite
Ku	Leere	Kubi	Hals; Nacken; Genick
Kubi-nage	Handgelenk Hüftw. Nacken fassen	Ku-dan	9.Dan
Kumi	Nehmen; Ergreifen; Griff; Festh.	Kumi-kata	Griffarten
Kumite	Übungskampf	Kuro-obi	1. bis 5. Dan; schwarzer Gürtel
Kuruma	Rad; Wagenrad	Kusuri	Medizin
Kuzure	Abart; Variation	Ku.-hizi-maki-komi	Drehstreckhebel im niedergehen
K.-kami-shio-garami	Oberer Viererstreckhebel	K.-kami-shihi-gatame	Oberer Viererschlüssel; gelockert
K.-kesa-gatame	Gelockerte Schärpe	Kuzure-no-jotai	gebrochene Balance
K.-ushiro-jime	Rückwärtswürgen	Kuzushi	Gleichgewicht brechen
Kwa-do	Blumenweg	Kwai	Gesellschaft
Kyo	Gruppe von Techniken	Kyo-kotsu	Brustbein
Kyu	Rang; Stufe; Schülergrad	Kyuba-no-michi	Ehrenkodex der Samurai
L		L	
Laotse	Ehrenname der alten Meister	Lotus	Reinheitssymbol, auch Position
Li	Kraft; Stärke; Vitalität		
M		M	
Ma	Zwischenpause	Ma-ai	Entfernung; Abstand
Mae	vorwärts; vorn	Mae-gi	Abstand schätzen
Mae-ukemi	Vorwärtsfallen	Mae-geri	Fußtritt in den Unterleib
Maitta	Ich gebe auf	Make	verloren; die Niederlage
Make-kata	verlieren	Makeru	Aufgeben
Maki	Einrollen; Eindrehen	Maki-kata	Handgriffwechsel
Maki-komi-jime	Drehwürgegriff	Maki-komi-waza	Gruppe aller Eindrehwürfe
Maki-oturso	Handgriff-Schleudern	Maki-tomoe	kleiner Kreiswurf
Makoto-no-michi	Weg der Wahrheit	Makura	Kopfkissen

Makura-kesa-gat.	Kissenschärpe	Mamoru	sich schützen
Mamae-kuzushi	Gleichgewichtbrechen n. vorn	Mannaka	In der Mitte
Masshomen	gerade nach vorn	Ma-sutemi-waza	Gruppe Selbstfalltechniken. a. d. Rücken
Mata	innere Schenkelseite	Mate	Warten; Auseinander
Ma-ushiro-kuzushi	Gleichgewichtbrechen n. hinten	Maware-migi	rechts herum
Maware-hidari	links herum	Mawaru	sich drehen
Maswashi	Halbkreis	Me	Auge
Metsuke	das Auge auf den Gegner	Michi	Weg
Midori	grün	Midori-obi	grüner Gürtel; 3.Schülergrad
Migi	rechts	Migi-atosumi-kuzushi	Gleichgewichtbrechen nach rechts
Migi-eri-dori	ergreifen des rechten Revers	Migi-jigotai	rechte Verteidigungsstellung
Migi-shzentai	rechte Grundstellung	Mi-kudaki	sich schlagen
Mochi	greifen mit den Händen	Mochi-age-otoshi	Ausheber
Mochi-ate	Kniestoß	Mokuso	Konzentrationsitz im Judo
Momo	Oberschenkel	Mondo	Lehrgespräch im Dojo
Montei	Anfänger	Mon-tsuki	schwarzer Kimono
Morote	mit beiden Händen	Morote-gari	Zweihandsichel
Morote-seoi-nage	zwei Hand Schulterwurf	Morote-tsuki	Stoß mit dem Stock in den Magen
Morote-waza	Gruppe Würfe mit zwei Händen	Mo-sukosho	etwas mehr
Mu	das absolute Nichts	Mudansha	Träger eines Schülergrades
Mudo	Gegensatz zum Judo	Mudra	Siegel; Zeichen; Merkmal
Maga-mushi	Selbstlos	Mune	Brustbein
Mune-garami	Beugehebel	Mune-gatame	Armseitvierer
Mune-gyaku	Seitevierstreckhebel	Mune-kesa	Seitlicher Schultergriff
Mune-oshi	Abwehrdrücken gegen d. Brust	Mushin	absolute Gelassenheit
Mushin-do	Weg d. unerschütter. Gleichmuts	Musho-toku	kein streben nach den Sieg
N		N	
Nagashi-uke	Fegesperren m. der Handfläche	Nage-komi	werfen des Partners
Nageru	werfen; der Wurf	Nage-no-kata	Form des Werfens
Nage-waza	Gruppe aller Standtechniken	Nage-ura-no-kata	Form der Gegenwürfe
Naiwan	Innenseite des Unterarms	Naka	innen
Nakae	zur Mitte	Nami	Normal; gewöhnlich
Name-juji-jime	Ristkreuzwürgen	Nami-juji-gatame	Leistenstreckhebel
Naname	Diagonal	Naname-geri	diagonaler Fußspitzenstoß
Naname-ate	diagonaler Faustknöchelstoß	Narabi	Aufstellung
Ne	Liegend; Bodenlage	Ne-ru	Niederdrücken
Ne-waza	Bodentechniken	Ni-dan	zweiter Meistergrad; 2.Dan
Ni	zwei	Ni-kyu	zweiter Schülergrad; blauer Gürtel
Nidan-ko-soto-gake	Judofußwurf	Nirwana	Verlöschen; Verwehren
Nippon	Bezeichnung für Japan	Nogare-kata	Form des Rückzuges
No	der oder des	Nuki-kake	Schwertangriff
Nuki-awaseru	Ziehen oder Gegenangriff	Nuki-te	Fingerspitzenstoß
O		O	
O	groß	Obi	Japanischer Gürtel
Obi-tori	ergreifen des Gürtels	Obi-tori-gaeshi	Eckenwurf mit Gürtelgriff
Ochiru	Fallen; Sinken	O-chugaeri	große Rolle mit Aufstehen
O-goshi	großer Hüftwurf	O-Guruma	großes Rad
Ohten	auf die Seite drehen	Oikomi-geiko	den Gegner in Bedrängnis bringen
Oji-gaeshi	Abwehr; Parade	Oji-waza	Verteidigungs-/ Gegenangriffstech.
Okii	breit; lang	Okuden	geheime
Okuri	nachschicken; nachsenden	Okuri-ashi-barai	Fußnachfegen
Okuri-eri-jime	Kragenwürgen	Omote	Fundermental
Omote-waza	Gruppe aller Kombinationen	Omoto	Grundlage; Ursache
Osae	halten	Osae-komi	Haltetechnik
Osae-komi-toketa	Haltegriff geöffnet	Osae-komi-waza	Gruppe aller Haltetechnik
Osae-komu	Ihn niederhalten	Osae-ru	am Boden festhalten
O-soto-guruma	großes Außenrad	Osoi	langsam
Oshi-ego	Schüler	O-soto-gari	große Außensichel
O-soto-gaeshi	Gegenwurf zum O-soto-gari	Ohten	zur Seite drehen
O-soto-otoshi	großer Außenwurf	Ohten-jime	Rollbankwürgen
Ohten-gatame	Bankbeugehebel	Otokogi	die Ritterlichkeit

Otoko	der Mann	Otoshi	Fallen; Wurf
Otoko.gokoro	das Herz des Mannes	O-tsure-goshi	großer Hüftzug
Otosu	Fallen lassen	O-uchi-gari	großes innen Sicheln
O-uchi-gaeshi	Gegenwurf zum O-uchi-gari		
P		P	
Prana	Leben; Atem; Lebensenergie	Pranayama	Atemtechnik
R		R	
Ran	Locker; Gelockert	Randori	Freies lockeres Üben; Übungskampf
Rei	Gruß; Begrüßung	Rei-ho	Techniken des Grüßens
Rei-gishaho	Etikette; Höflichkeit	Renmei	Förderung; Verband
Renraku	Kombinationstechnik	Renraku-waza	Gruppe Kombinationstechniken
Renshu	Praxisfreies Lernen	Renshu-shimasu	Trainieren
Rensoku	Verketten; Verbinden	Rhode, Alfred	8.Dan; Deutscher Judoka
Rikaku	natürliche Stellung	Riken	Handrücken
Riken-uchi	schlag mit dem Handrücken	Rio	beide; zwei
Risei	Vernunft	Ritsu-rei	Höflicher Gruß
Roku	sechs	Roku-dan	6. Meistergrad; rot-weißer Gürtel
Roku-kyu	6.Kyu. Gelb-Orangener Gürtel	Rokutai	Ungedeckte Rippe
Ryo	zwei; beide	Ryo-ashi-dori	Zweihandsichel
Ryogan-tsuki	Stoß an die Augen	Ryo-kata-oshi	die Schulter niederdrücken
Ryo-te-dori	Griff beider Hände	Ryu-gi	Schule; Methode
Ryo-setsu	antike Technik		
S		S	
Sabaki	drehen; ausweichen	Sagaru	zurückweichen
Sak-kotsu	Schlüsselbein	Samura Kaichiro	10.Dan Gott des Judos
Samurai	Japanischer Ritter	San	Frau oder Herr auch drei
Sanbon-kumite	dreimaliger Angriff	Sanbon-shiai	Kampf um drei Punkte
San-chin	höhere Kata	San-dan	3.Meistergrad auch Kuro-obi
Sankaku	Dreieck; Triangel	San-kyu	3.Schülergrad; grüner Gürtel
Sasae	Stützen; Aushalten	Sasae-ru	beherrschen; abstützen
S.-tsuri-komi-ashi	Hebestützfußhalte	Sasoku	linker Fuß; linke Seite
Sayonara	auf Wiedersehen	Se-senaka	Rücken
Sei	inaktiv; ruhe; auch Richtig	Seifuku	verrenken; brechen von Knochen
Seika-tandem	Magen	Seiken	Vorderfaust
Seiryoku-zenyo	Wahlspruch des Kodokan	Sei-za	Sitzen auf den Fersen
Sen	Dem Angreifer zuvorkommen	Senaka	Rücken; Körper
Senki	Geist des Kriegers	Sen-no-sen	Die von Uke aufgebrachte Kraft
Sensei	Anrede für den Meister	Sensei-ni	Ausrichten der Kämpfer
Sensei-rei	Gruß d. Kämpfer u. Teilnehmer	Sen-sen-no-sen	Den Gegner zuvorkommen
Seoi	Rücken; Schulter	Seoi-otoshi	Schulterwurf im Knien
Sesshin	Zeit intensives Trainings	Shi	Krieger; Ritter; Herr; vier
Shiai	Wettkampf; Wettbewerb	Shiai-geiko	Wettkampftraining
Shiai-jo	Kampffläche; Mattenfläche	Shibori	Würgen; Strangulieren
Shichi	sieben	Shichi-dan	7.Meistergrad; rot-weißer Gürtel
Shichi-kyu	7.Schülergrad; gelber Gürtel	Shi-dan	4.Meistergrad; schwarzer Gürtel
Shi-kyu	4.Kyu. orange-grüner Gürtel	Shido	Beobachtung; Aufmerksam machen
Shikan	Meditative Erleuchtung	Shiho	vier Ecken
Shikko	Drehbewegung auf den Knien	Shikanta-za	einfaches Sitzen
Shime	Würgen; Strangulieren	Shima-obi	rot-weißer Gürtel; 6.-8. Dan
Shime-waza	Gruppe aller Würgegriffe	Shime-garami	Knieschulterstreckhebel
Shimoza	Untere Sitze; tiefer Platz	Shimoseki	Untere Seite; Gegenüber Joseki
Shinken	Ernst; im Ernstfall	Shimpan	Kampfrichter
Shinsenbu	Herzspitzengegend	Shinketsu	Ernsthaft
Shinto	Weg der Götter	Shin-shin	Blockieren; Verhaften
Shinzo-kuatsu	Japanische Wiederbelebung	Shinzo	Herz; Herzlich
Shiro-obi	weißer Gürtel	Shiro	weiß
Shisei	Grundstellung	Shiro-no-kachi	Sieg für weiß
Shizen-tai	Ausgangsposition	Shita	unten; nach unten; untere Seite
Shobu-geiko	Wettkampftraining	Shobu	Kampf; Wettkampf
Sho-dan	1.Meistergrad	Sho-chu-geiko	Kampftraining im Sommer
Shugo	Versammlung aller Kampfricht.	Shoshinsha	Anfänger; Beginneer
Shuwan	Unterseite des Unterarms	Shuto	Handkante; Kleinfingerseite
Sode-dori	am Ärmel fassen	Sode	Ärmel
Sode-gurma-jime	Würgegriff v. hinten mit Revers	Sode-guruma	Ärmelradwürgen

Sogo-gachi	Zusammengefasster Sieg	S.-tsuri-komi-goshi	gestreckter Armhüftwurf
Sokuho-ukemi	Fallen Seitwärts	Soku	Schnelligkeit von Geist
Sono-mama	nicht Bewegen	Sokuto	Fußaußenkante
Sotai-renshui	Training mit Partner	Sore-made	Das ist alles
Soto-gake	Außenzug	Soto	außen
Suki	Schwachstelle	Soto-maki-komi	Außendrehwurf
Sukui	Schaufeln; Löffeln; Pflügen	Su-koshi	ein Wenig
Sumi	Ecke; Winkel	Sukui-nage	Schaufelwurf; Handwurf
Sumi-otoshi	Eckenkippe; Handwurf	Sumi-gaeshi	Eckenwurf mit Gürtelgriff
Sun-dome	Abbremsen; Abstoppen	Sumo	Japanischer Ringkampf
Suri-ashi	richtiges Gehen	Suri-age	Heben; Gleiten
Sutemi	opfern; sich selber fallen lassen	Sute-geiko	Training durch Erdulden
Suwaru-suwari	Hinsetzen	Suwari-seoi	Schulterwurf aus dem Kniestand
T		T	
Tachi	Stand; i. Stehen; Grundstellung	Tachi-ai	stehende Stellung
Tachi-waza	Gruppe aller Standtechniken	Tai	Körper
Tai-atari	Körperberührung	Tai-iku	Körpererziehung
Tai-ju	Körpergewicht	Tai-kyo-ka	vorbereitungs-kata
Tai-no-shintai	Positionsveränderung	Tai-otoshi	Körperwurf
Tai-sabaki	Gleichgewicht	Taishi	Leiter einer Gruppe
Tai-so	Freiübung	Tai-za	Konzentrationsitz; Füße u. d. Körper
Taka	Hoch	Take	Bambus
Tan	Meister	Tanden	Unterleib; Bauch
Tandoku-renshu	Training ohne Partner	Tani	Tal; Ebene
Tani-otoshi	Talfallzug	Tao	Weg zum selbst
Tatakai	Kampf	Tatami	Judomatte; Reisstroh
Tate	Senkrecht; v. oben; Länge nach	Tate-sankaku-gat.	Klammern; Reitvierer
Tate-shio-gatame	Reitvierer	T.-shio-hiza-hishigi	Beinhebel in der Brustlage
Tatsu	in stehender Position	Tawara	Reisballen
Tawara-gaeshi	umwerfen der Reisballen	Tawara-guruma	Reisballenrad; Reisballenabwurf
Te	Arm; Hand; Schulter	Te-guruma	Handrad
Teiki-shiken	technische Prüfung	Teisho	Vortrag der Zen-Meister
Teisoko	Fußsohle	Tekubi	Puls
Temoto	Griff; Haltung	Tendo	Punkt am Kopf
Tenkai-ashi	Fußdrehen	Tenkan-ashi	Doppelschrittdrehung; Schritt
Tenno	Himmlischer Kaiser	Tetsui	Kleinfingerseite
Te-waza	Gruppe Hand u. Schulterwürfe	Tobi-komi	Laufen; Springen; Hineinspringen
To-dai	Schüler; Lernender	Toketa	Bindung aufheben; Haltegr. gelöst
To-kotsu	Spindelbein	Toku-betsu-geiko	Training gegen Kälte und Hitze
Tokui	bevorzugte Bewegung	Tokui-waza	Alle Lieblingswürfe
To-m	größere Entfernung	Tomoe	Bogen; Kreis; Wasserwirbel
Tomoe-hishigi	offene Kopfsperre	Tomoe-jime	Kreiswürgen
Tomoe-nage	Kopfwurf	Tori	werfen; Angreifer
Toshi-taiso	Freiübung; Gymnastik	Tschi	Tradition; System
Tsubame-gaeshi	Kontern durch Nachfegen	Tsugi	Ununterbrochene Folge
Tsugi-ashi	Nachstellschritt	Tsugi-nami-shiai	interne Wettkämpfe; Monatlich
Tsukami	Anfassen	Tsuki	Stoß; stoßen
Tsuki-gake	Magenstoß	Tsuki-komi-jime	Sturzbankwürgen
Tsukkomi	stoßen	Tsukkomi-jime	Gestreckter Armwürgegriff
Tsukuri	Eingang; Wurfansatz	Tsumasaki	Zehen oder Ballen
Tsuri	Ziehen; Zug; Herbeiziehen	Tsuri-ashi	gehen mit schleifenden Schritt
Tsuri-goshi	Hüftzug	Tsuri-komi	Hebezug; Herumziehen
Tsuri-komi-ashi	Hebezugfußhalte	Tsuri-komi-goshi	Hebezughüftwurf
U		U	
Uchi	innen, inneres	Uchi-komi	Hintereinander folgende Eingänge
Uchi-maki-komi	Innendrehwurf	Uchi-mata	Innenschenkelwurf
U.-mata-sukashi	Konter d. Uchi-mata d. Auswei.	Uchi-oroshi	Schlag von oben auf dem Kopf
Uchi-waza	Gruppe aller Schlagtechniken	Ude	Arm; Unterarm
Ude-garami	Armbeugehebel	Ude-hishigi	Seitenstreckhebel a. d. Kniestand
Ude-gatame	Drehstreckhebel	Uke	der Geworfene
Ude-hiza-guruma	Arm-Knierad	Ukemi	Fallen; Fallübungen
Uke-dachi	Normale Verteidigungsstellung	Uki	Schweben; Flattern; Gleiten
Uke-te	Verteidiger	Uki-goshi	Hüftschwung
Uki-gatame	Knievierer	Uki-waza	Rückfallzug
Uki-otoshi	Schwebehandzug	Undo-ka	Sportler

Undo-fuku	Sportanzug	Undo-kurabu	Sportklub
Undo-kai	Sportfest	Ura	Rückenlage
Undo-supotsu	Sport	Ura-shio-gatame	Oberer Armvierer
Ura-gatame	unterer Vierer	Ushiro	Hinten; Rückwärts
Ura-nage	Rückenwurf	Ushiro-goshi	Hüftgegenwurf
Ushiro-dori	Griff von hinten an den Kragen	Ushiro-keri	Fersenschlag
Ushiro-jime	Freies Würgen; Halsumklamm.	Ushiro-ukemi	Rückwärts fallen
Ushiro-kesa-gatame	Rückwärtiger Schärpenschlüssel	Utsu	Treffen; darauf Schlagen
Uss	Begrüßung unter Freunden	Utsuri	Überwechseln; Ändern
Utsui	versetzen	Uwagi	Jacke
Utsuri-goshi	Wechsel-Hüftwurf	Uye	Aufwärts; nach Oben
W		W	
Wa	Einklang; Übereinstimmung	Wa-jutsu	zwei Ausführende
Wakare	sich trennen; ziehen	Waki	Achselhöhle
Waki-bara	Körperseite	Waki-gatame	mit der Seite hebeln
Waki-kamae	seitliche Stellung	Waki-otoshi	Körperwurf mit Hebel
Waza	Technik; Gruppe	Waza-ri	halber Punkt
Waza-ri-awasete-ip.	2 halbe Punkte ergeben einen	Wie	Handeln; Aktivität
Wu-hsing	nicht Bewusstsein	Wu-nien	nicht Gedanken
Y		Y	
Yaku-soku-geiko	schnelles gegenseitiges Werfen	Yama	Berg
Yame	Ende	Yame-sore-made	Ende der Kampfzeit
Yang	männliches Prinzip; Aktiv; Hell	Yasumu	sich ausruhen
Yin	weibliches Prinzip; Passiv; Dunkel	Yin und Yan	Gegensätze im Universum
Yoko	Seite; seitlich; von der Seite	Yoko-gake	Seitenfallzug
Yoko-guruma	Seitenrad	Yoko-hiza-gatame	Leistenstreckhebel a. d. Kniestand
Yoko-hiza-jime	Rollklammerkreuzwürgen	Yoko-keri	Fußtritt in die Seite
Yoko-nage	Seitlich. Ausheberwurf; Selbstfaller	Yoko-otoshi	Seitenfallzug
Yoko-shio-gatame	Seitvierstreckhebel	Yoko-sutemi-waza	Gruppe aller Seitenwürfe
Yoko-tomoe	Seitlicher Kreiswurf	Yoko-tomoe-nage	Seitlicher Kopfwurf
Yoko-ude-hishigi	Kippstreckhebel	Yoko-ukemi	Fallen seitlich
Yoko-wakare	Seitenriss	Yon-dan	4.Meistergrad
Yoroshi	sehr gut; Lob	Yoru	sich etwas näher kommen
Yoseki	Sitz der Götter; Sitz der Meister	Yoshi	Kämpft; weitermachen
Yudachi	Gewitter; Budo-Dan Träger	Yubi	Finger
Yuka	Polster; Klötze	Yuen	weich
Yuko	Wertung	Yusei-gachi	Gewonnen nach Punkten
Yuko-uchi	halber Punkt		
Z		Z	
Za	Sitz; Platz	Zan-shin	Vollendung; Abschluss der Kata
Za-rei	Verbeugen; ritueller Gruß	Zempaku	Unterarm
Zen	Versenkung	Zenpo; Zempo-kaiten	vorwärts Fallen
Zenpo-kaiten-ukemi	Falltechniken aus dem Stand	Zenpo-tenkai	Rollen Vorwärts
Zen-shin	Vorwärts Fallen	Zoko	den Kampf wieder aufnehmen
Zori	Reisstrohsandalen	Zubon	Hose