



Übersetzung der wichtigsten Fachausdrücke im Judo

A

Age	→	heben, anheben
Ago	→	Kinn
Aida	→	Abstand, Distanz
Aite	→	Partner / Gegner beim Wettkampf
Arashi	→	Sturm
Ai-Yotsu	→	Normale Fassart
Asahi	→	aufgehende Sonne
Ashi	→	Fuß oder Bein
Atama	→	Kopf
Ate	→	Schlag, schlagen
Azumi Ashi	→	Normales Gehen (Füße überholen einander)

B

Barai / Harai	→	fegen
Basami / Hasami	→	Schere
Bu	→	Krieg oder tapferer Krieger
Budo	→	Kriegskünste, auch: Weg des Ritters
Budo-gi	→	Anzug
Budokan	→	Sporthalle in Tokio
Bushi	→	Krieger
Bushido	→	Ehrenkodex der Samurai, Ethik des Kriegsstandes
Butsukari	→	unaufhörlicher Angriff

C

Chika-ma	→	nahe Position in der Katame-no-kata
----------	---	-------------------------------------

D

Dachi	→	Stellung, Position
Daki	→	umarmen, umfassen
DAN	→	Rang, Stufe, Grad (Meistergrad)
1. Sho-DAN	→	schwarzer Gürtel
2. Ni-DAN	→	schwarzer Gürtel
3. San-DAN	→	schwarzer Gürtel
4. Shi-DAN	→	schwarzer Gürtel
5. Go-DAN	→	schwarzer Gürtel
6. Roku-DAN	→	rot-weißer Gürtel
7. Shichi-DAN	→	rot-weißer Gürtel
8. Hachi-DAN	→	rot-weißer Gürtel
9. Ku-DAN	→	roter Gürtel
10. Ju-DAN	→	Weißer Schärpe
De	→	vorwärts, mit, hinaus
Do	→	Rundsatz, Lehre, Weg



Dojime	→	Beinschere
Dojo	→	Übungsraum
Dori	→	Nehmen

E

Eri	→	Kragen, Revers
-----	---	----------------

F

Fumi	→	treten, stampfen
Fumi-komi	→	Eindrehen

G

Gaeshi / Kaeshi	→	Gegentechnik, Gegenangriff
Gaeshi-waza	→	Gegenangriffe
Gake	→	einhängen, haken
Garami	→	halten, verdrehen, umschlingen
Gari	→	legen, sicheln
Gatame / Katame	→	halten, unbeweglich machen
Geiko / Keiko	→	Übung, Übungsform
Gi	→	Kurzform für Budoanzug
Gokyo-no-kaisetsu	→	Kodokan, Lehrsystem
Gonosen-no-kata	→	Form der Gegenwürfe
Goshi / Koshi	→	Hüfte
Goshin-jitsu-no-kata	→	Form der modernen Selbstverteidigung
Guruma	→	Rad
Gyaku	→	Umgekehrt

H

Hadaka	→	frei
Hajime	→	anfangen
Hane	→	Sprung
Hansoku-make	→	Schwerer Regelverstoß
Happo no Kuzushi	→	Gleichgewichtsbrechung in 8 Richtungen
Hara	→	Bauch, Zentrum des Menschen
Harai / Barai	→	fegen, mähen
Hasami / Basami	→	Schere
Hidari	→	links
Hiji	→	Ellbogen
Hiki	→	Zug, ziehen
Hiki-waza	→	Angewendete Technik
Hikite	→	Zughand
Hikkomi	→	(runter-)ziehen
Hishigi	→	strecken, überstrecken
Hiza	→	Knie
Hiza-maki	→	Fortbewegung auf dem Knie
Hon	→	Basis, Grund, Ursprung
Hontai	→	Normale Körperhaltung



I

Idori	→	kniend
Ippon	→	Punkt
Itsutsu-no-kata	→	Form der fünf Symbole

J

Jama/Yama	→	Berg
Jigo	→	Abwehr, Verteidigung
Jigo-tai	→	Verteidigungsstellung
Jime	→	würgen
Jime/Shime	→	Würgen, Würgegriff
Jiu-jitsu/Jutsu	→	Selbstverteidigung auch: Kniff, Dreh, Kunst
Joseki	→	Ehrenplatz (Sitz der Götter)
Ju	→	nachgeben, ausweichen, sanft
Judo	→	sanfter Weg
Judo-gi	→	Judoanzug
Judoka	→	Judosportler
Juji	→	quer, über Kreuz
Juno-kata	→	Form der Geschmeidigkeit

K

Kaeshi-waza	→	Kontertechnik, Gegenwurf
Kagato	→	Ferse
Kakari-geiko	→	Belastungstraining
Kake	→	Endphase eines Wurfes
Kami	→	oberhalb
Kamiza/Joseki	→	Ehrensitz
Kani	→	Krebsart, Würgen wie ein Krebs
Kano	→	Begründer des modernen Judo
Kansetsu	→	Gelenk
Kansetsu-waza	→	Hebeltechniken
Kappo/Kuatsu	→	Kunst der Wiederbelebung
Kashira	→	Haupt, oben, hoch
Kata	→	Schulter, auch: Form, Zeremonie
Katame-no-kata	→	Form der Bodentechniken
Kata-te	→	mit einer Hand
Keiko	→	Übung, Training
Kenka Yotsu	→	gegengleicher Griff
Ken-ken	→	schnelles Nachsetzen beim Ansatz eines Wurfes
Kensui	→	An etwas hängen, in Angriff nehmen, Klimmzug
Kesa	→	Schärpe
Ki	→	Techniken
Kiai	→	Kampfschrei
Kime-no-kata	→	Form der Selbstverteidigung
Kimono	→	Kleidungsstück der Japaner
Ko	→	klein



Kodansha	→	Kodokan-DAN (ab 5. DAN)
Kodokan	→	Dojo des Kano
Komi	→	ziehen, drehen
Koshi/Goshi	→	Hüfte
Koshiki-no-kata	→	Antike Form
Koshi-waza	→	Hüfttechniken
Kubi	→	Nacken
Kumi	→	fassen, greifen
Kumi-kata	→	Fassarten im Judo
Kuzure	→	Abart, Variante
Kuzushi	→	Gleichgewichtbrechen
Kyo	→	Rang, Schülergrad / Gruppe von Techniken
Rok-Kyo	→	weißer Gürtel
Go-Kyo	→	gelber Gürtel
Shi-Kyo	→	oranger Gürtel
San-Kyo	→	grüner Gürtel
Ni-Kyo	→	blauer Gürtel
Ik-Kyo	→	brauner Gürtel

M

Ma	→	Gerade
Mae	→	von vorne
Mae-ukemi	→	vorwärts fallen
Maga	→	abblocken
Maki	→	einrollen, eindrehen
Maki-komi	→	Mitfallen
Makomi-waza	→	Eindrehwürfe
Makura	→	Kissen
Masutemi-waza	→	Gerade Körperwürfe
Mata	→	Innenschenkelseite
Mate	→	warten, Pause
Maru	→	rund
Me	→	Auge
Migi	→	rechts
Migi-shizenta	→	Grundstellung rechts
Mokuso	→	Konzentrationsitz, Augen schließen
Mondo	→	Lehrgespräch
Morote	→	mit beiden Händen
Mune	→	Brust

N

Nage	→	werfen
Nage-no-kata	→	Form des Werfens
Nage-waza	→	Wurftechniken
Nami	→	Normal
Ne	→	liegend, Bodenlage
Ne-waza	→	Bodentechniken



O

O	→	groß
Obi	→	Gürtel
Okuri	→	nachschicken, beide
Osae	→	halten
Osae-komi	→	Haltegriff
Osae-komi-waza	→	Haltegrifftechnik
Othen	→	auf die Seite drehen
Otoshi	→	Sturz

R

Ran	→	locker, Unruhe, ohne bestimmte Regel
Randori	→	Freies Üben, lockeres Üben
Rei	→	Gruß, Begrüßung
Renraku-waza	→	Kombinationstechniken
Renshu	→	üben, freies Lernen
Renzoku	→	weitermachen
Ritsu-rei	→	Gruß im Stand
Ryo/Rio	→	beide, zwei

S

Sabaki	→	drehen, ausweichen
Samurai	→	japanischer Ritter (Adeliger)
Sankaku	→	Dreieck
Sasae	→	stützen
Seiza	→	formeller Kniesitz
Sensei	→	Meister, Lehrer
Sensei-rei	→	Gruß an den Lehrer
Seoi	→	Schulter, Rücken
Shiai	→	Wettkampf
Shido	→	Strafe
Shihan	→	Vorbild, Lehrer
Shiho	→	vier Ecken, von allen Seiten
Shime-waza	→	Würgetechniken
Shintai	→	Gehschule, richtiges Gehen
Shisei	→	Stellung, richtiges Stehen
Shita	→	unten, nach unten
Shizen-tai	→	Grundstellung
Sode	→	Ärmel
Sogo-gachi	→	zusammenfasster Sieg
Sono-mama	→	nicht bewegen
Sore-made	→	Ende
Soto	→	außen
Sukui	→	Schaufel
Sumi	→	Ecken, Winkel
Suri-Ashi	→	Schleifschritt



Sutemi	→	sich selber fallen lassen
Sutemi-waza	→	Selbstfalltechniken
Ma-sutemi-waza	→	gerade Körperwürfe
Yoko-sutemi-waza	→	seitliche Körperwürfe

T

Tachi	→	Stand, im Stehen, Grundstellung
Tachi-waza	→	Standtechniken
Tai	→	Körper
Tai-sabaki	→	Körperdrehung
Tandoku-renshu	→	Üben ohne Partner
Tani	→	Tal
Tatami	→	Reisstrohmatte (Judomatte)
Tate	→	der Länge nach, längs
Taware	→	drehen
Te	→	Hand
Te-waza	→	Handwürfe
Tobi-komi	→	laufen, springen
Toketa	→	Haltegriff ist gelöst
Tokui-waza	→	Lieblingstechnik
Tomoe	→	Bogen, Kreis
Tori	→	Angreifer, Werfer
Tsugi	→	stoßen
Tsugi-ashi	→	Nachstellschritt
Tsukuri	→	Eingang, Wurfansatz
Tsuri/Subi	→	schleifen mit den Fußsohlen
Tsuri-ashi	→	Gehen mit schleifenden Füßen
Tsuri-komi	→	Hebezug, herumziehen

U

Uchi	→	innen
Uchi-komi	→	Wurfansätze in Folge
Ude	→	Arm
Uke	→	der Geworfene, Partner
Ukemi	→	Fallübung
Uki	→	schweben, flattern, gleiten, schwimmen
Ushiro	→	rückwärts
Ushiro-Ukemi	→	Fallen rückwärts
Utsuri	→	Überwecheln
Ura	→	Entgegengesetzt
Ushiro	→	hinten, rückwärts, von hinten
Utsuri	→	überwecheln, ändern

W

Wakare	→	sich trennen, wegtreten, reißen
Waki	→	Körperseite, Achselhöhle
Waza	→	Technik
Waza-ari	→	Halber Punkt

**Y**

Yaku-soku-geiko	→	schnelles gegenseitiges Werfen ohne Widerstand nach Absprache
Yama/Jama	→	Berg
Yoko	→	seitlich, Seite
Yoko-sutemi-waza	→	seitliche Körperwürfe
Yoko-Ukemi	→	Seitwärtsfallen
Yuko	→	kleine Bewertung

Z

Za	→	Sitz
Zanshin	→	Vollendung (haltung nach dem Wurf)
Za-rei	→	Gruß im Sitzen
Za-sen	→	Konzentrationssitz
Zori	→	Strohsandalen