

Judo Ausdrücke

Ai Yotsu - normale Kampfhaltung (rechts/rechts - links/links)
Ashi - Fuß, Bein
Ayumi Ashi - normales Gehen
Dojo - Judoschule, Unterrichtsraum
Eri - Kragen
Geiko - Übung
Happo no Kuzushi - Gleichgewichtsbruch in 8 Richtungen
Hara - Bauch
Hidari - links
Hikite - Zughand (Ärmelhand)
Hiza - Knie
Jigotai - Verteidigungsstellung
Kaeshi-waza - Gegenwurftechniken; Kontertechniken
Kake - 3. Phase eines Wurfes = Wurf
Kansetsu - Gelenk
Kansetsu waza - Hebeltechniken
Kata - Form/Schulter
Kenka Yotsu - Gegengleiche Kampfhaltung = rechts gegen links und umgekehrt
Ko - klein
Koshi - Hüfte
Kubi - Nacken
Kumikata - Form des Greifens
Kuzure - Variation (des Haltens, der Technik)
Kuzushi - Brechen des Gleichgewichts - 1. Phase eines Wurfes
Mae - vorwärts
Mae Ukemi - Vorwärtsfallübung
Masutemi waza - Würfe aus der geraden Rückenlage
Migi - rechts
Mune - Brust
Ne waza - Bodentechniken
O - groß
Obi - Judogürtel
Osaekomi waza - Haltegrifftechniken
Rei - Verbeugung
Renraku waza - Kombinationstechniken
Ritsurei - Verbeugung im Stand
Seiza - formeller Kniesitz
Sensei - Lehrer/Unterrichtender
Shiai - Wettkampf
Shime waza - Würgetechniken (jime)
Shizentai - natürliche Haltung (ungefähr schulterbreite Stellung)
Sode - Ärmel
soto - außen
Suri ashi - Schleifschritt
Tachi waza - Standtechniken
Tai Sabaki - Das Bewegen des Körpers auf der Matte
Tatami - Matte
Te - Hand/Arm

Te waza - Hand- oder Schultertechniken
Tokui waza - Lieblingstechnik
Tandoku renshu - Übungsform - ohne Partner üben
Tori - der Aktive/Angreifer/Ausführende - nehmen
Tsugi Ashi - Nachstellschritt
Tsukuri - Wurfeingang - 2. Phase eines Wurfes
Tsurite - Hebehand (geg. Hikite) (Revershand)
Uchi-Komi - Übungsform des wiederholten Ausführens von Wurfeingängen
Ude - Arm
Uke - der Passive/Erduldende/Geworfene
Ukemi - Fallübung
Ushiro - rückwärts
Yakusoku geiko - Üben nach Vereinbarung
Waki - Achselhöhle/Körperseite
Waza - Technik
Yoko - Seite
Yokosutemi waza - seitliche Selbstfallwürfe
Yoko Ukemi - Fallübungen zur Seite
Zanshin - Vollendung (Haltung nach einem Wurf)
Zarei - Verbeugung im Kniesitz