

LEXIKON / JUDOBEGRIFFE

| Japanisch | Deutsch | Kommentar | Prüfungs-ordnung |
|-----------------------|---|------------------|----------------------|
| Kuzure-kesa-gatame | Variante des Schärpen-Haltegriffs Brust-, Haltegriff; Variante von Yoko- | Osae-komi-waza | 8. Kyu (weiß-gelb) |
| Mune-gatame | shio-gatame | Osae-komi-waza | 8. Kyu (weiß-gelb) |
| O-goshi | großer Hüftwurf | Koshi-waza | 8. Kyu (weiß-gelb) |
| O-soto-otoshi | großer Außensturz | Ashi-waza | 8. Kyu (weiß-gelb) |
| Randori | freies Üben | Randori | 8. Kyu (weiß-gelb) |
| Rei | Gruß | Begriffe | 8. Kyu (weiß-gelb) |
| Tori | "Greifer"; der der die Aktion macht "Nehmer"; der mit dem die Aktion | Begriffe | 8. Kyu (weiß-gelb) |
| Uke | gemacht wird | Begriffe | 8. Kyu (weiß-gelb) |
| Ukemi | Falltechnik | Begriffe | 8. Kyu (weiß-gelb) |
| Uki-goshi | Hüftschwung | Koshi-waza | 8. Kyu (weiß-gelb) |
| Ai-yotsu | gleicher Griff, Gleichauslage | Begriffe | 7. Kyu (gelb) |
| O-uchi-gari | große Innensichel | Ashi-waza | 7. Kyu (gelb) |
| Seoi-otoshi | Schultersturz | Te-waza | 7. Kyu (gelb) |
| Kesa-gatame | Schärpen-Haltegriff | Osae-komi-waza | 7. Kyu (gelb) |
| Yoko-shio-gatame | Vier-Punkte-Haltegriff von der Seite | Osae-komi-waza | 7. Kyu (gelb) |
| Tate-shio-gatame | Vier-Punkte-Haltegriff von oben | Osae-komi-waza | 7. Kyu (gelb) |
| Kami-shio-gatame | Vier-Punkte-Haltegriff vom Kopf | Osae-komi-waza | 7. Kyu (gelb) |
| Mae-mawari-ukemi | Judorolle vorwärts | Begriffe | 7. Kyu (gelb) |
| Otoshi | Stürzen; Uke wird am Bein oder Fuß von vorne oder hinten blockiert und über diesen Block auf den Rücken oder nach vorne geworfen | Begriffe | 7. Kyu (gelb) |
| Gari | weggerissen | Begriffe | 7. Kyu (gelb) |
| Ippon-seoi-nage | Ein-Punkt-Schulterwurf | Te-waza | 6. Kyu (gelb-orange) |
| Tai-otoshi | Körpersturz | Te-waza | 6. Kyu (gelb-orange) |
| De-ashi-barai | Fuß fegen | Ashi-waza | 6. Kyu (gelb-orange) |
| Ko-uchi-gari | kleine Innensichel | Ashi-waza | 6. Kyu (gelb-orange) |
| Ko-soto-gari | kleine Außensichel | Ashi-waza | 6. Kyu (gelb-orange) |
| Gake | Einhängen | Begriffe | 6. Kyu (gelb-orange) |
| Harai-goshi | Hüftfeger | Koshi-waza | 5. Kyu (orange) |
| Juji-gatame | Kreuzhebel | Kansetsu-waza | 5. Kyu (orange) |
| Kenka-yotsu | gegengleicher Griff; Gegenauslage | Begriffe | 5. Kyu (orange) |
| Kumi-kata | Form / Art des Greifens | Begriffe | 5. Kyu (orange) |
| Morote-seoi-nage | Schulterwurf mit beiden Händen | Te-waza | 5. Kyu (orange) |
| Okuri-ashi-barai | Fuß nachfegen; beide Füße fegen | Ashi-waza | 5. Kyu (orange) |
| O-soto-gari | große Außensichel | Ashi-waza | 5. Kyu (orange) |
| Sasae-tsuri-komi-ashi | Fußstoppwurf, Hebezugfußhalten | Ashi-waza | 5. Kyu (orange) |
| Koshi-uchi-mata | Innerer Schenkelwurf mit Hüfte | Ashi-waza | 4. Kyu (orange-grün) |
| Ko-uchi-barai | kleines inneres Fegen | Ashi-waza | 4. Kyu (orange-grün) |
| Ko-uchi-maki-komi | kleines Einrollen von innen | Yoko-sutemi-waza | 4. Kyu (orange-grün) |
| O-uchi-barai | großes inneres fegen | Ashi-waza | 4. Kyu (orange-grün) |
| Sutemi-waza | "Opfertechniken"; Selbstfallwürfe | Begriffe | 4. Kyu (orange-grün) |
| Tsuri-komi-goshi | Hebezughüftwurf | Koshi-waza | 4. Kyu (orange-grün) |
| Tomoe-nage | "Wirbelwurf"; Kopfwurf | Ma-sutemi-waza | 4. Kyu (orange-grün) |
| Ude-gatame | mit beiden Händen auf den Ellenbogen drücken | Kansetsu-waza | 4. Kyu (orange-grün) |
| Waki-gatame | mit der Körperseite hebeln | Kansetsu-waza | 4. Kyu (orange-grün) |
| Yoko-tomoe-nage | seitlicher Kopfwurf | Ma-sutemi-waza | 4. Kyu (orange-grün) |
| Kuzushi | Gleichgewicht brechen | Begriffe | 4. Kyu (orange-grün) |
| Tsukuri | Annäherung, Wurfansatz | Begriffe | 4. Kyu (orange-grün) |
| Kake | Wurfausführung + Kontrolle | Begriffe | 4. Kyu (orange-grün) |
| Ashi-garami | Beugehebel mit Hilfe des Beins | Kansetsu-waza | 3. Kyu (grün) |
| Ashi-gatame | Armstreckhebel mit Hilfe des Beins Hüftspringwurf; "schnellender | Kansetsu-waza | 3. Kyu (grün) |
| Hane-goshi | Hüftwurf" | Koshi-waza | 3. Kyu (grün) |
| Kata | Form / Art des Greifens | Begriffe | 3. Kyu (grün) |
| Koshi-guruma | Hüfttrad | Koshi-waza | 3. Kyu (grün) |
| Nage-no-kata | Form des Werfens | Begriffe | 3. Kyu (grün) |
| Sumi-gaeshi | Eckenkippe | Ma-sutemi-waza | 3. Kyu (grün) |

LEXIKON / JUDOBEGRIFFE

| | | | |
|-----------------------|---|------------------|----------------|
| Tani-otoshi | Talfallzug; "ins Tal stürzen" | Yoko-sutemi-waza | 3. Kyu (grün) |
| Ushiro-goshi | Hüftgegenwurf | Koshi-waza | 3. Kyu (grün) |
| Yoko-sumi-gaeshi | seitliche Eckenkippe | Ma-sutemi-waza | 3. Kyu (grün) |
| Ashi-uchi-mata | innerer Schenkelwurf mit Hilfe des Beins | Ashi-waza | 2. Kyu (blau) |
| Ashi-waza | Fußtechniken | Begriffe | 2. Kyu (blau) |
| Hadaka-jime | freies Würgen; "nacktes" Würgen | Shime-waza | 2. Kyu (blau) |
| Juji-jime | Kreuzwürgen | Shime-waza | 2. Kyu (blau) |
| Kata-ashi-dori | ein Bein greifen | Te-waza | |
| Kata-ha-jime | einen Arm festlegen und würgen | Shime-waza | 2. Kyu (blau) |
| Kuchiki-taoshi | wörtlich "den morschen Baum fällen" (Beingreifer) | Te-waza | |
| Okuri-eri-jime | mit beiden Kragen würgen | Shime-waza | 2. Kyu (blau) |
| Usturi-goshi | Hüftwechselwurf | Koshi-waza | 2. Kyu (blau) |
| Yoko-gake | seitliches Einhängen; seitlicher Körpersturz | Yoko-sutemi-waza | 2. Kyu (blau) |
| Yoko-otoshi | Seitsturz | Yoko-sutemi-waza | 2. Kyu (blau) |
| Ashi-guruma | Beinrad | Ashi-waza | 1. Kyu (braun) |
| Hane-maki-komi | "schnellendes" Einrollen | Yoko-sutemi-waza | 1. Kyu (braun) |
| Kata-guruma | Schulterrad | Te-waza | 1. Kyu (braun) |
| Kata-te-jime | mit einer Hand würgen | Shime-waza | 1. Kyu (braun) |
| Kawaishi-Eingang | über Kreuz-Eingang | Begriffe | 1. Kyu (braun) |
| Koshi-jime | "Hüftwürger" | Shime-waza | 1. Kyu (braun) |
| Makikomi-waza | "Einroll-/Einwickeltechniken" | Begriffe | 1. Kyu (braun) |
| O-guruma | großes Rad | Ashi-waza | 1. Kyu (braun) |
| Sankaku-gatame | Dreiecks-Hebel | Kansetsu-waza | 1. Kyu (braun) |
| Sankaku-jime | Dreiecks-Würger | Shime-waza | 1. Kyu (braun) |
| Sankaku-osae-gatame | Dreiecks-Haltegriff | Osae-komi-waza | 1. Kyu (braun) |
| Shime-waza | Würgetechnik | Begriffe | 1. Kyu (braun) |
| Soto-maki-komi | äußeres Einrollen / Einwickeln | Yoko-sutemi-waza | 1. Kyu (braun) |
| Te-guruma | Handrad | Te-waza | 1. Kyu (braun) |
| Te-waza | Handtechnik | Begriffe | 1. Kyu (braun) |
| Uki-otoshi | Schwebesturz | Te-waza | 1. Kyu (braun) |
| Ura-nage | Rückwurf | Ma-sutemi-waza | 1. Kyu (braun) |
| Yoko-guruma | Seitrad | Yoko-sutemi-waza | 1. Kyu (braun) |
| Tsuri-goshi | Hüftzug | Koshi-waza | 1. Dan |
| O-soto-guruma | großes Außenrad | Ashi-waza | 1. Dan |
| Sukui-nage | Schaufelwurf | Te-waza | 1. Dan |
| Uki-waza | Schwebe(wurf)technik | Yoko-sutemi-waza | 1. Dan |
| Sumi-otoshi | Eckenkippe | Te-waza | 1. Dan |
| Harai-tsuri-komi-ashi | Hebezug-Fußfegen | Ashi-waza | 1. Dan |
| Yoko-wakare | Seitenriss | Yoko-sutemi-waza | 1. Dan |
| Kata-gatame | Schulter-Haltegriff | Osae-komi-waza | 1. Dan |
| Hara-gatame | Hebel mit Hilfe des Bauches | Kansetsu-waza | 1. Dan |
| Kannuki-gatame | Riegelstreckhebel | Kansetsu-waza | 1. Dan |
| Ashi-gatame | Hebel mit Hilfe des Beins | Kansetsu-waza | 1. Dan |
| Kata-te-jime | Würgen (hauptsächlich mit 1 Hand) | Shime-waza | 1. Dan |
| Ryo-te-jime | Doppelhand/Parallelgriffwürgen | Shime-waza | 1. Dan |
| Ashi-jime | Würgen mit Hilfe des Beins | Shime-waza | 1. Dan |
| Tandoku-renshu | Einzelübung/Üben ohne Partner | Begriffe | 1. Dan |
| Uchi-komi | wiederholte Wurfansätze ohne Wurf | Begriffe | 1. Dan |
| Kodokan | Lernhalle des Weges | Begriffe | 2. Dan |
| Sode-tsuri-komi-goshi | Hebezug-Hüftwurf mit Hilfe des Ärmels | Koshi-waza | 2. Dan |
| Yama-arashi | "Bergsturm" (Handwurf) | Te-waza | 2. Dan |
| Hikkomi-gaeshi | Zugkippe; hineinziehen in den Wurf | Ma-sutemi-waza | 2. Dan |
| Tawara-gaeshi | Reisballen-Wurf | Ma-sutemi-waza | 2. Dan |
| Morote-gari | Beidhandsicheln | Te-waza | 2. Dan |
| Obi-otoshi | Gürtelwurf (Gürtel anstatt Revers) | Te-waza | 2. Dan |
| Osae-komi-waza | Haltetechnik | Begriffe | 2. Dan |
| Kansetsu-waza | Hebeltechnik | Begriffe | 2. Dan |
| Shime-waza | Würgetechnik | Begriffe | 2. Dan |
| Nage-komi | Wiederholtes Werfen | Begriffe | 2. Dan |
| Katame-no-kata | Kata der "Grifftechniken" | Kata | 2. Dan |

LEXIKON / JUDOBEGRIFFE

| | | | |
|------------------|---|-----------|----------------------|
| Rensa-no-kata | Kata der Verkettungen (Übergang Stand Boden) | Kata | 2. Dan |
| Waza | Technik | Begriffe | 3. Dan |
| Kaeshi | Gegen(-technik) | Begriffe | 3. Dan |
| Maki-komi | Einrollen/Einwickeln | Begriffe | 3. Dan |
| Kime-no-kata | Kata der Entscheidungen | Kata | 3. Dan |
| Gonosen-no-kata | Kata der Gegenwürfe | Kata | 3. Dan |
| Jigoro Kano | Begründer des Judo | Begriffe | 4. Dan |
| Ji-ta-kyo-ei | Das moralische Prinzip Judo | Begriffe | 4. Dan |
| Sei-ryoku-zen-yo | Das technische Prinzip Judo | Begriffe | 4. Dan |
| Goshin-jutsu | Selbstverteidigungstechnik | Begriffe | 4. Dan |
| Ju-no-kata | Kata des Nachgebens | Kata | 4. Dan |
| Itsutsu-no-kata | Kata der fünf Symbole | Kata | 5. Dan |
| Koshiki-no-kata | Kata der alten Formen | Kata | 5. Dan |
| Seoi-nage | Schulterwurf | Te-waza | 6. Kyu (gelb-orange) |
| Hiza-guruma | Knierad | Ashi-waza | 5. Kyu (orange) |
| Ko-soto-gake | kleines Einhängen von außen | Ashi-waza | 6. Kyu (gelb-orange) |
| Uchi-mata | innerer Schenkelwurf | # | 4. Kyu (orange-grün) |