



Abteilung Judo

Japanische Begriffe für die Gürtelprüfung

1.	Kuzure-kesa-gatame	Variante des Schärpen-Haltegriffs
2.	Mune-gatame	Brust-Haltegriff, Variante des Yoko-shiho-gatame
3.	O-goshi	großer Hüftwurf
4.	O-soto-otoshi	großer Außensturz
5.	Randori	freies Üben
6.	Rei	Gruß
7.	Tori	derjenige, der die Aktion macht (wörtlich Greifer)
8.	Uke	derjenige, mit dem die Aktion durchgeführt wird (wörtlich Nehmer)
9.	Ukemi	Falltechnik
10.	Uki-goshi	Hüftschwung
11.	Ai-yotsu	Gleicher Griff: rechts gegen rechts; links - links
12.	O-uchi-gari	Große Innensichel
13.	Seoi-otoshi	Auf den Rücken nehmen und hinunter stürzen: Schultersturz
14.	Kesa-gatame	Schärpen Haltegriff
15.	Yoko-shiho-gatame	Seitvierer: Vier-Punkte-Haltegriff von der Seite
16.	Tate-shiho-gatame	Reitvierer: auf dem Partner „reiten“ und halten: Vier-Punkte-Haltegriff von oben
17.	Kami-shiho-gatame	Kopfvierer: Vier-Punkte-Haltegriff vom Kopf her
18.	Mae-mawari ukemi	Judorolle vorwärts (mit Liegenbleiben oder aufstehen)
19.	Otoshi	stürzen: Uke wird am Bein oder Fuß von vorne oder hinten blockiert und über diesen Block auf den Rücken oder nach vorne geworfen
20.	Gari	sicheln: ein belastetes Bein von Uke wird mit der Fußsohle / dem Bein von Tori weggerissen
21.		
22.	Ippon-seoi-nage	Punkt-Schulterwurf
23.	Tai-otoshi	Körpersturz
24.	De-ashi-barai	Den vorne stehenden / nach vorne kommenden Fuß fegen: Fußfeger
25.	Ko-uchi-gari	Kleine Innensichel
26.	Ko-soto-gari	Kleine Aussensichel
27.	Gake	Einhängen
28.	Harai-goshi	Hüftfeger
29.	Juji-gatame	Kreuzhebel
30.	Kenka-yotsu	gegengleicher Griff: rechts–links und umgekehrt
31.	Kumi-kata	Form / Art des Greifens
32.	Morote-seoi-nage	Schulterwurf mit beiden Händen
33.	Okuri-ashi-barai	Fußnachfegen: beide Füße fegen
34.	O-soto-gari	Große Außensichel
35.	Sasae-tsuru-komi-ashi	Fußstoppwurf; Hebezugfußhalten



Abteilung Judo

Japanische Begriffe für die Gürtelprüfung

36.	Koshi-uchi-mata	Innerer Schenkelwurf mit der Hüfte
37.	Ko-uchi-barai	Kleines inneres Fegen
38.	Ko-uchi-maki-komi	Kleines Einrollen von innen
39.	O-uchi-barai	Großes Inneres fegen
40.	Sutemi-waza	„Opfertechniken“, Selbstfallwürfe
41.	Tsuri-komi-goshi	Hebezughüftwurf
42.	Tomoe-nage	wörtl. „Wirbelwurf“, Kopfwurf
43.	Ude-gatame	Mit beiden Händen auf den Ellenbogen drücken
44.	Waki-gatame	Mit der Körperseite hebeln
45.	Yoko-tomoe-nage	Seitlicher Kopfwurf; „Wirbelwurf“ zur Seite
46.	Kuzushi	Gleichgewicht brechen
47.	Tsukuri	Annäherung, Wurfansatz
48.	Kake	Wurfausführung und Kontrolle
49.	Ashi-garami	Beugehebel mit Hilfe des Beins
50.	Ashi-gatame	Armstreckhebel mit Hilfe des Beins (auch des Knies)
51.	Hane-goshi	Hüftspringwurf, wörtl. „schnellender Hüftwurf“
52.	Kata	Form
53.	Koshi-guruma	Hüfttrad
54.	Nage-no-kata	Form des Werfens
55.	Sumi-gaeshi	Ecken-Kippe
56.	Tani-otoshi	Talfallzug, „ins Tal stürzen“
57.	Ushiro-goshi	Hüftgegenwurf
58.	Yoko-sumi-gaeshi	Seitliche Ecken-Kippe
59.	Ashi-uchi-mata	Innerer Schenkelwurf mit Hilfe des Beins
60.	Ashi-waza	Fußtechniken
61.	Hadaka-jime	Freies Würgen, „nacktes“ Würgen
62.	Juji-jime	Kreuzwürgen
63.	Kata-ashi-dori	ein Bein greifen
64.	Kata-te-jime	Mit einer Hand würgen
65.	Kuchiki-taoshi	wörtl. „den morschen Baum fällen“ (Beingreifer)
66.	Okuri-eri-jime	Mit beiden Kragen würgen
67.	Utsuri-goshi	Hüftwechselwurf
68.	Yoko-gake	Seitliches Einhängen; seitlicher Körpersturz
69.	Yoko-otoshi	Seitsturz



Abteilung Judo

Japanische Begriffe für die Gürtelprüfung

70.	Ashi-guruma	Beinrad
71.	Hane-maki-komi	„schnellendes“ Einrollen
72.	Kata-guruma	Schulterrad
73.	Kata-te-jime	Mit einer Hand würgen
74.	Kawaishi-Eingang	über Kreuz-Eingang
75.	Koshi-jime	„Hüftwürger“
76.	Makikomi-waza	„Einroll-/ Einwickeltechniken“
77.	O-guruma	großes Rad
78.	Sankaku-gatame	Dreiecks-Hebel
79.	Sankaku-jime	Dreiecks-Würger mit den Beinen
80.	Sankaku-osae-gatame	Dreiecks-Haltegriff
81.	Shime-waza	Würgetechnik
82.	Soto-maki-komi	äußeres Einrollen / Einwickeln
83.	Te-guruma	Handrad
84.	Te-waza	Handtechnik
85.	Uki-otoshi	Schwebesturz
86.	Ura-nage	Rückwurf
87.	Yoko-guruma	Seitrad

Tori
Uke

derjenige, der die Aktion macht (wörtlich Greifer)
derjenige, mit dem die Aktion durchgeführt wird
(wörtlich Nehmer)

Rei
Randori
Gari

Gruß
freies Üben

Gake

sicheln: ein belastetes Bein von Uke wird mit der
Fußsohle / dem Bein von Tori weggerissen
Einhängen

Kuzushi
Tsukuri
Kake

Gleichgewicht brechen
Annäherung, Wurfansatz
Wurfausführung und Kontrolle

Kata
Kumi-kata
Nage-no-kata

Form
Form / Art des Greifens
Form des Werfens

Ukemi

Falltechnik

Ashi-waza

Fußtechniken

Shime-waza

Würgetechnik

Te-waza

Handtechnik