

JAPANISCH IM JUDO

柔
道

JU „sanfter“

DO „Weg“

Die Judo-Fachworte stammen aus der japanischen Sprache und sind nicht nur eine Höflichkeitsgeste gegenüber dem Ursprungsland des Judo, sondern bieten eine gut funktionierende, internationale Verständigungsmöglichkeit für den Judoka. Außerdem haben sich die japanischen Fachausdrücke seit Jahrzehnten als exakte Bezeichnungen für Judotechniken bewährt.

Hat man schon viel Mühe darauf verwendet eine Judotechnik richtig zu erlernen, sollte man auch die kleine Unbequemlichkeit in Kauf nehmen, sich die japanische Bezeichnung einzuprägen. Spätestens jeder Danträger sollte sich jedoch in der japanischen Judofachterminologie auskennen.

Die japanische Schrift (Hiragana) bedient sich kunstvollen, aus dem Chinesischen entlehnten, Wortsymbolen und graphisch einfacheren Zeichen für Hilf- oder Erleichterungsworte. Um auch dem Ausländer das Lesen japanischer Worte zu ermöglichen, wurde in Japan eine einheitliche Umschreibung der Lautwerte mit lateinischen Buchstaben geschaffen. Diese wird auch in der Judoliteratur benutzt.

Bevor nun einige ausgewählte Wörter mit ihrer Erklärung aufgelistet werden, wenden wir uns zuerst den wichtigsten Ausspracheregeln zu.

Aussprache von einzelnen Silben:

ai (Tai)	gesprochen wie <i>ei</i>	(tei)
ch (Uchi)	gesprochen wie <i>tsch</i>	(utschi)
ei (Hantei)	gesprochen wie <i>ee</i>	(hantee)
g (Nage)	gesprochen wie <i>nange</i>	(leicht nasa)
j (Judo)	gesprochen wie <i>djudo</i>	
s (Soto)	gesprochen mit scharfem s	(szoto)
sh (Ashi)	gesprochen wie <i>sch</i>	(aschi)
y (Yuko)	gesprochen wie <i>j</i>	(juko)
z (Waza)	gesprochen mit weichem s	(wasa)

Judobegriffe

A	
Age	Kinn
Ago	Kinn zurückdrücken
Aiki-Do	moderne Selbstverteidigung
Aoiro-Obi	Blauer Gürtel
Asahi	aufgehende Sonne
Ashi	Fuß, Bein
Ashi-Barai	Fußfege
Ashi-Garami	Beinhebel
Ashi-Gatame	Haltegriff mit dem Bein
Ashi-Guruma	Beinrad
Ashi-Jime	Würgetechnik unter Zuhilfenahme des Beines
Ashi-Waza	Bein-bzw. Fußwurf
Atama	Kopf
Ate	Schlag, treffen
Atemi-Waza	Schlag- und Stoßtechnik
Awasete-Ippon	ergibt zusammen einen Punkt
Ayumi	Schritte, laufen
B	
Barai	Fegen
Basami	Schere
Bu	Krieger, militärische Angelegenheit
Budo	Komplex der Kampfkünste in Japan
Bushido	Ehrenkodex der Samurai
C	
Cha	braun

Chikara	Kraft
Chui	Bestrafung, entspricht Yuko
Chusen	auslösen
D	
Dan	Meistergrad
Daoshi	umstoßen, umwerfen
De	vorwärts, vorstellen, von sich weg
Do	der Weg
Do-Jime	Beinschere
Dojo	Ort zum Begreifen des Weges, Judohalle
Dori	nehmen, wegnehmen, ergreifen, fangen
E	
Ebi	Languste
Eri	Kragen
F	
Fu-Antei	nicht im Gleichgewicht
Fumi	treten
Fumi-Komi	eintreten, eindrehen
Fusegi	Verteidigung, Abwehr
Fusegi-Waza	Abwehrgriffe
Fusen-sho	kampflos Sieger
G	
Gachi	gewinnen, siegen, Sieg
Gaeshi	Gegenangriff
Gaeshi-Waza	Gegenwürfe
Gake	einhängen, haken
Garami	gebeugt, gedreht
Gari	Sichel
Gatame	unbeweglich machen

Gatame-Waza	Schlüsselgrifftechniken
Geiko	Training, Übung, Übungsform
Giaku	umgekehrt
Gokyu	die 40 "Original Würfe" des Kodokan
Goshi	Hüfte
Guruma	Rad
Gyaku	umgekehrt
H	
Hadaka	frei, nackt, Nacken
Hadaka-Jime	Würgetechnik ohne Zuhilfenahme des Revers
Hajime	Beginnt!
Hane	Flügel, Feder, auch Sprung
Hansoku Make	Schwere Bestrafung (sofortiger Kampfabbruch)
Hantei	Entscheidung, Bewertung
Hara	Körpermitte
Harai	Fegen, mähen
Harakiri	rituelle Selbsttötung eines Samurai
Hasami	zwischenklemmen, kneifen, Schere
Henka-Waza	veränderte Technik
Hidari	links
Hiji	Ellenbogen
Hikite	ziehende Hand
Hikiwake	unentschieden
Hikkomi	in die Bodenlage ziehen
Hishigi	Hebel
Hiza	Knie
Hizamaki	sich auf den Knien bewegend
Hon	Wurzel, Basis, Grundform
I	
Ichi	eins
Idori	Sitzend, im Knien ausführende Technik

Ippon	Punkt, Kampfwertung mit Sieg
J	
Jigo	Abwehr
Jigotai	Verteidigungshaltung
Jikan	Kampfzeit
Jime	würgen
Ju	nachgeben, sanft
Judogi	Judoanzug
Judoka	Judokämpfer
Juji	Kreuz
Jutsu	Kunst, Meisterschaft
K	
Kachi	gewinnen, siegen, Sieg
Kaeshi	Gegenwurf
Kaeshi-Waza	Gegenwürfe
Kagato	Hacken, Ferse
Kakari-Geiko	spezieller Ü.-Kampf gegen mehrere Gegner
Kake	Wurfausführung
Kami	oberhalb, obenauf
Kannuki	quer
Kansetsu	Gelenk
Kansetsu-Waza	Gelenkhebel
Kata	Schulter, rituelle Übungsform
Kata-Ha	Ein Flügel, Körperseite
Katame	unbeweglich machen
Katame-Waza	Grifftechnik
Kempo	System der Zweikampfsportarten
Keiko	Training, Übung, Übungsform
Keikoku	Bestrafung: entspricht Waza-Ari
Kiai	Schrei

Kesa	Schärpe
Ko	klein
Kodokan	Judoschule von Jigoro Kano
Koka	Bewertung, kleiner technischer Vorteil
Komi	Innen
Koshi	Hüfte
Koshi-Waza	Hüfttechniken
Kubi	Hals
Kumi	nehmen, ergreifen
Kumi-Kata	die Art, den Judogi zu fassen
Kuzure	Abart, Variante
Kuzushi	Wurfvorbereitung, Anriss
Kyu	Stufe, Klasse, Schülergrad
M	
Ma	gerade
Mae	vorwärts
Mae-Ukemi	vorwärts fallen
Maitta	„Ich gebe auf“
Maki	rollen, drehen
Maki-Komi	hineindrehen und mitfallen
Ma-Sutemi-Waza	Selbstfalltechnik auf den Rücken
Mata	Schenkel
Mate	warten
Migi	Rechts
Mokuso	Konzentration im Judositz
Morote	beide Hände
Mune	Brust
N	
Nage, Nageru	Werfen, Wurf

Nage-Waza	Wurftechniken
Ne	Bodenlage
Ne-Waza	Bodenarbeit, Bodenkampf
O	
o	groß
Obi	Gürtel
Okuri	beide, zwei
Osae	herunter, halten
Osae-Komi	Haltegriff
Osae-Komi-Tokeda	Haltegriff gelöst
Osae-Komi-Waza	Haltegriffe
Otoshi	das Fallenlassen
R	
Ran	locker, ohne bestimmte Regeln
Randori	freies Üben, Übungskampf
Renshu	Übung
Rei	Verbeugung, Begrüßung
Renraku-Waza	Kombination
Ryo	beide
Ryo-te	zwei Hände
Ryu	Stil, Richtung
S	
Sabaki	drehen, ausweichen, verteidigen
Samurai	Kriegerkaste
Sankaku	Dreieck
Sasaeru	stützen, halten
Sensei	Lehrer, Meister

Seoi	Rücken
Shiai	Wettkampf
Shiaijo	Wettkampffläche
Shihan	sehr großer Meister
Shido	Bestrafung, entspricht Koka
Shiho	vier Seiten, vier Richtungen
Shiho-Gatame	Gruppe von Haltegriffen
Shime	würgen, zusammenpressen
Shime-Waza	Würgegriffe
Shisei	Körperhaltung
Shintai	Körperbewegungen, Taktik des Angriffs
Shizentai	natürliche Grundstellung
Shobu	Kampf
Sode	Ärmel
Sogo-Gachi	Sieg durch zwei halbe Punkte
Sono-Mama	liegen bleiben, nicht bewegen
Sore-Made	Ende des Kampfes („das ist alles“)
Soto	außen, neben dem Körper
Sukui	Schaufel
Sumi	Ecke, Winkel, Kniekehle
Sumo	japanischer Ringkampf
Sutemi	sich in Gefahr begeben
Sutemi-Waza	Selbstfalltechniken, Opferwürfe
T	
Tachi-Waza	Standtechniken
Tai	Körper
Tai-Sabaki	Körperdrehungen
Tanden	Verteidigung durch verschieben der Hüfte
Tandoku-Renshu	Üben ohne Partner
Tani	Tal

Tatami	Judomatte, Reisstrohmatten
Tate	aufrecht , gerade
Taoshi	umstoßen, umwerfen
Te	Hand
Tekubi	Handgelenk
Te-Waza	Handwürfe
Tomoe	Bogen, gebogener Winkel
Tokui-Waza	die Lieblingstechnik eines Kämpfers
Tori	Angreifer
Tsugi-Ashi	Nachstellschritte
Tsuki	Schlag
Tsukuri	Wurfansatz, Vorbereitung zum Wurf
Tsuri	auffangen
Tsuri-Ashi	beim Gehen mit den Fußsohlen schleifen
Tsuri-Komi	heranziehen, sich einen Fuß angeln
U	
Uchi	innen
Uchi-Komi-Geiko	Wurfeindrehübung mit mehrfacher Wiederholung
Ude	Arm
Ude-Kansetsu-Waza	Armhebel, Armschlüssel
Uke	der zu Werfende
Ukemi	Fallübungen
Uki	schweben, flattern
Ura	entgegengesetzt, Rücken
Ushiro	nach hinten
W	
Wakare	trennen
Waki	Körperseite

Waza	Techniken
Waza-Ari	Bewertung, ein halber Punkt
Waza-Ari- Awasete-Ippon	zwei halbe Punkte ergeben Sieg
Y	
Yakosoku-Geiko	Üben nach Vereinbarung
Yama	Berg
Yoko	Seite
Yoko-Sutemi- Waza	Selbstfalltechnik auf die Seite
Yoshi	weiterkämpfen nach Sono-Mama
Yuko	Bewertung, technischer Vorteil
Z	
Za-Rei	formale Verbeugung im Knien
Zen	buddhistische Glaubensrichtung