



JUDO LEXIKON

**zusammengestellt
von Dr. Robert Hatzl**
(1. Dan, Trainer HSV Wr. Neustadt)

Die historische Entwicklung

Judo Entwicklung vom Ju-Jitsu zum Ju-Do:

Der heute unter dem einfachen Namen Judo bekannte Sport sollte richtigerweise eigentlich Kodokan-Judo genannt werden. Kodokan-Judo basiert auf dem traditionellen Ju-Jitsu (oder Ju-Jutsu) des alten Japans. Die früheren Techniken wurden dabei verfeinert, systematisiert und zu einem Ideal verschweißt. Kodokan-Judo hat dabei aber «Jitsu» (Kunst oder Technik) auch zum «Do» (Weg oder Prinzip) erhoben.

Was heißt das nun und was war Ju-Jitsu als Vorläufer des Judo? Um diese Frage zu beantworten, müssen wir einen kurzen Blick auf die japanische Geschichte werfen:

Als mit dem Ende der Heian-Zeit (794-1185) eine Periode des Blutvergießens und nahezu ununterbrochener Kriege anbrach, begann der Aufstieg der Samurais. Dieser hierarchisch gestufte Kriegeradel lief dem früheren Hofadel zunehmend den Rang ab. Die Samurai waren dabei durch einen unbeugsamen, ethischen Ehrenkodex (Bushido = "Weg des Kriegers") auf Gedeih und Verderb an ihre Herren gebunden. Sie entwickelten streng ritualisierte Kriegskünste (Bu-Jutsu), mit zahlreichen bewaffneten oder waffenlosen und oft geheimen Kampftechniken. Ken-Jutsu oder To-Jutsu (Schwertkunst), Kyu-Jutsu (Bogenschiessen), Kumiuchi (Nahkampf) usw. gelangten zu großer Bedeutung.

Verschiedene Umstände führten nun zum Aufstieg und zur Entwicklung von Ju-Jitsu:

- Offenbar hatte es seinen Ursprung im « Kumi-uchi» (Nahkampf) auf dem Schlachtfeld, wobei die dort entwickelten Techniken zu einem System zusammengefasst wurden.
- Es entstand eine spezielle Kampfarm ohne Waffen, wenn Krieger und Samurai keine Schwerter zur Hand hatten, oder wenn sie ihre Gegner überwältigen wollten, ohne sie ernsthaft zu verletzen oder sie zu töten. Bestand diese Notwendigkeit, so kamen Stöße, Tritte, Würfe und Gelenkhebel zur Anwendung, die studiert und weiterentwickelt wurden.
- Mehrere Jahrhunderte lang war es dem Volk streng untersagt, irgendwelche Waffen zu tragen. Um sich aber gegebenenfalls doch verteidigen zu können, lernte auch das "gewöhnliche" Volk sich mit bloßen Händen zu wehren.

Ju-Jitsu war am Anfang unter gut einem Dutzend verschiedener Namen bekannt, wie z. B. "Yawara", "Tai-Jutsu", "Wa-Jutsu", "Torite", "Kogusoku", "Kempo", "Yoroi Kumi-uchi", usw. Es gab verschiedene Schulen (Ryu), die sich durch ihre besonderen Eigenheiten voneinander unterschieden. Allgemein darf aber Ju-Jitsu als eine "Kunst von Angriff und Verteidigung ohne oder gelegentlich mit Waffen, gegen Gegner mit oder ohne Waffen" bezeichnet werden.

Als eine der ältesten Ju-Jitsu-Schulen überhaupt wird die Take-no-uchi Ryu genannt, welche um 1532 in einem kleinen Bergdorf in der Provinz Okayama gegründet wurde.

Es liegt in der Natur der Sache, dass die verschiedenen Kriegskünste nach dem Namen der verwendeten Waffen oder den Methoden, wie sie gebraucht wurden, ihre Bezeichnung erhielten. Die einzige Ausnahme bildet Ju-Jitsu, dessen Name vom Prinzip seiner Technik herrührt und ja nicht eine eigentliche Technik selbst bezeichnet. Das heißt, die Ju-Jitsu-Schulen wählten das Wort "JU" (sanft, geschmeidig) für die Bezeichnung ihrer Kunst, weil sie damit betonen wollten, dass alle gute Technik auf dem Prinzip "Das Sanfte beherrscht das Starke" basiert. Das Zeichen "JU" (oder "Yawara") hat eine ganze Anzahl von Bedeutungen. Es kann heißen: sanft, weich, mild, geschmeidig; es kann aber auch als fügsam, unterwürfig oder harmonisch ausgelegt werden.

Ju-Jitsu meint demnach eine Gruppe von Kampftechniken, welche zusammengefasst, als "sanfte Kunst", bezeichnet werden kann da JU das Gegenteil von "hart" (Kampfkunst mit Waffen) bedeutet. Den Höhepunkt erlebte Ju-Jitsu gegen Ende des 18. Jahrhunderts, als es während der Tokugawa-Zeit mehrere hundert verschiedene Schulen (oder Systeme) gab und viele ihrer Lehrer berühmt wurden. Die Lehren und Geheimnisse dieser Meiste kreisten dabei alle um das Prinzip von "Nachgeben ist Stärke" und trachteten nach dem hohen Ideal des BUDO (oder Bushido), dem Weg des Kriegers. Grundsätze, welche teilweise auch heute noch genau dem Geist des Kodokan-Judo entsprechen.

Die Gründung und Entwicklung des Kodokan:

Am 28. Oktober 1860 wurde, als dritter Sohn von Kano Jirosaku Mareshiba, KANO JIGORO in Mikage (in der Nähe von Kobe) in der Provinz Hyogo geboren.

Mit seiner Familie zog er 1871 nach Tokyo. Es war eine Zeit, da Japan einer ganzen Serie politischer und kultureller Veränderungen unterworfen war. Das Tokugawa-Shogunat war zusammengebrochen und die kaiserliche Herrschaft war wiederhergestellt worden. Als in diesen Jahren (1876) sogar den Samurai das Tragen von Schwertern verboten wurde, bedeutete dies auch den Niedergang der Kriegskünste. Viele Ju-Jitsu-Meister hatten neue Betätigungen zu suchen.

Bis zu seinem 18. Lebensjahr war Jigoro Kano von schwächerer Gestalt. Er wurde oft von stärkeren Kameraden eingeschüchtert und geschlagen. In der Folge entschloss er sich, wie auch immer, alles zu unternehmen, um stark und kräftig zu werden. Daher wollte er Ju-Jitsu erlernen. Während dieser Zeit war es allerdings nicht gerade leicht, einen qualifizierten Lehrer zu finden. Schließlich traf er Teinosuke Yagi, welcher ihm gewisse Grundbegriffe dieser Kunst beibrachte. Daraufhin begann Jigoro Kano an zwei Ju-Jitsu-Schulen zu trainieren. 1877 nahm er bei Meister Fukuda Hachinosuke das Ju-Jitsu-Training der "Tenjin-shinyo-Ryu" auf, bei welchem er sich vorwiegend für Atemi-Waza und Katame-Waza interessierte. Später (1881) begann er das Ju-Jitsu der "Kito-Ryu", unter Meister Iikubo Tsunetoshi zu studieren, welches für Nage-Waza berühmt war.

Seine unermüdliche Energie befähigte ihn, in die tieferen Geheimnisse der beiden Schulen einzudringen. Dabei lernte er auch Techniken anderer Schulen kennen, suchte weitere Lehrer auf und beschäftigte sich mit dem Studium der "Densho" den geheimen schriftlichen Aufzeichnungen über die Kriegskünste. Beim Zusammenlegen aller Vorzüge der besten Techniken dieser verschiedenen Schulen, sowie durch Hinzufügen eigener Ideen, kam er zur Schaffung eines neuen Systems, das sowohl zum körperlichen und geistigen Training, wie auch zum Durchführen von Wettkämpfen geeignet war. Kano-Shihan (Shihan = Meister) nannte dieses System «KODOKAN-JUDO». Er selbst sagte: "Was ich lehre, ist nicht bloss

Jitsu - Kunst oder Technik. Natürlich lehre ich Ju-Jitsu, - aber es ist «DO» (Weg oder Prinzip) worauf ich besonderen Wert legen möchte!". Aus diesem Grund entlehnte er den Begriff "Ju-Do" von einer einzigen Schule, bei der er gebraucht wurde, der "Jikishin-Ryu". Um sein System nun von der Jikishin-Ryu zu unterscheiden, nannte er es KODOKAN-JUDO, Judo welches im Kodokan gelehrt wird. (Kodokan = Halle zum Studium des „Weges").

Im Alter von 22 Jahren bezieht er im Mai 1882 sein erstes Dojo im Eisho-Tempel (12 Tatami!). Dies bedeutete die Gründung des Kodokan. Zu seinen ersten Schülern gehörten Tomita Tsunejiro, Higuchi Seiko, Arima Junshin, Saigo Shiro u.a. Gleichzeitig wurde J. Kano Dozent an der Gakushuin-Schule, der Schule für adelige in Tokyo.

Die folgenden Jahre verliefen sehr turbulent. Oft wurden seine Schüler von anderen (noch bestehenden) Ju-Jitsu-Ryu zum Kampf herausgefordert. Doch jedesmal konnte Kano-Shihan die Überlegenheit seines Systems beweisen. Zwei seiner Schüler waren besonders gefürchtet: Saigo Shiro (in Novellen besser bekannt als Sugata Sanshiro) mit seiner Spezialtechnik "Yama-arashi" und Yokoyama Sakujiro, bekannt als "Teufel" Yokoyama.

1909 wird Kano-Shihan Mitglied des Internationalen Olympischen Comités.

Dank steigender Popularität des Judo (und damit verbundenem grösseren Platzbedarf) musste der Kodokan insgesamt siebenmal umziehen, bis im Dezember 1919 ein grosses Dojo mit 514 Tatami bezogen werden konnte. 1930 fanden die 1. Alljapanischen Judo Meisterschaften statt.

Am 4. Mai 1938 erlag Kano-Shihan einer Lungenentzündung an Bord des japanischen Schiffes Hikawa-Maru auf dem Rückweg von Kairo, wo er an einer Konferenz des IOC teilgenommen hatte.

Jigoro Kano machte immer wieder auf den ausgeprägten moralischen und erzieherischen Wert seiner Kunst aufmerksam. So formulierte er auch seine Gedanken zu folgenden Leitmotiven im Judo "Sei Ryoku Zen 'Yo" und "Jita Kyoei": "Wende Deine Energie zum Guten" und "Wohlergehen für alle".



Jigoro Kano, der Gründer des Judo

Judo-Wörterbuch

Vorbemerkungen:

Die Judo-Fachworte stammen aus der japanischen Sprache und bieten eine internationale Verständigungsmöglichkeit für alle Judoka. Die japanischen Fachausdrücke haben sich daher seit Jahrzehnten als allgemeine Bezeichnungen für die verschiedenen Judotechniken bewährt. Nachdem man schon eine Judotechnik richtig erlernt hat, sollte man daher auch die kleine Mühe auf sich nehmen, die japanische Bezeichnung gleich mitzulernen. Spätestens als Danträger sollte man sich ohnehin in der japanischen "Judofachsprache" auskennen. Die japanische Schrift nutzt aus dem Chinesischen genommene Wortsymbole und zusätzlich graphisch einfachere Zeichen für Hilf- oder Erleichterungsworte. Zudem wurde für Ausländer eine einheitliche Umschreibung der Lautwerte mit lateinischen Buchstaben geschaffen. Diese wird in der Judoliteratur benutzt.

Eine kleine Liste mit Fehlern die im Deutschen immer wieder gemacht werden:

- es gibt keine Groß-Klein-Schreibung im Japanischen.
 - im japanischen wird das Ende des Wortes leicht betont, aber nicht der Anfang man spricht z.B. gata-**me** nicht **ga-ta**-me.
 - außerdem ist die Betonung fast nicht hörbar (melodisch statt rhythmisch wie im Deutschen) man sollte versuchen so gleichmäßig wie möglich zu sprechen.
 - es gibt keine Mehrzahlbildung durch Anhängen eines 's man spricht die Judoka, nicht die Judoka's.
 - ein K, H am Anfang eines Wortes wird in einer Wortverbindung zum G, B es heißt Koshi (die Hüfte), aber auch Uki - Goshi (die schwebende Hüfte).
 - es gibt fast keine direkte Zusammensetzung von Worten wenn man also Berg und See zusammenschreibt, so kommt nicht Bergsee heraus, darum immer die Wörter auseinander schreiben.
-

Die Aussprache von Buchstaben im Japanischen:

ai (tai)	Gesprochen wie ei (tei)
ch (uchi)	Gesprochen wie tsch (utschi)
e (nage)	Gesprochen wie ee, gedehnt (nagee)
ei (hantai)	Gesprochen wie ee (hantee)
g (nage)	innerhalb eines Wortes gesprochen mit leicht nasal anklingendem n (nagee)
ou (outen-jime, shi-hou-gatame)	spricht man wie ein langes o
j (judo)	oft mit leicht anklingendem d gesprochen, stimmhaft (djudo)
s (soto)	gesprochen mit scharfem s (szoto)
sh (ashi)	wie sch gesprochen, stimmlos (aschi)
w (waza)	Gesprochen wie kurzes u (Uasa)
y (yuko)	am Silbenanfang gesprochen wie j (juko)
z (waza)	gesprochen mit weichem s (uasa)
ai, ei, oi (seoi)	Mit Betonung jedes einzelnen Vokales a- i, e-i, o-i (se-o-i)
an, en (dan)	Gesprochen kurz wie ann, enn (dann)

Die japanischen Zahlen:

ichi	1
ni	2
san	3
shi	4
go	5
roku	6
shichi	7
hachi	8
kyu	9
ju	10

Wörterbuch:

A	
age	nach oben heben, anheben
ago	Kinn
aida	Abstand, Distanz
aiki	Eine Art der Selbstverteidigung mit speziellen Prinzipien (wörtl. „Harmonie des Geistes“)
aikido	Der Weg des aiki
aite	Gegner, Partner
arashi	Gewitter, Sturm
ashi	Fuß, Bein
ashi-waza	Fußwürfe
atama	Haupt, Kopf
ate	Schlag, treffen
atemi-waza	Schlagtechniken
awasete	Zusammengenommen
ayumi-ashi	eine Art zu Gehen, bei der ein Fuß vor den anderen gesetzt wird
B	
barai	Fegen
basami	Schere
bu	Krieger
budo	Komplex der Kampfkünste in Japan
bushido	Ehrenkodex der Samurai, Ritterlichkeit
butsukari	gegenstoßen, permanenter Angriff
C	
cesa	Setzt euch!
chikara	Kraft, Stärke
chitsai	Klein
chugairi	Salto, Rolle vorwärts
chui	Bestrafung, entspricht yoku
chusen	lösen
D	
dachi	Stellung, Position
daki	greifen, umarmen
dan	Meistergrad
dashi	hinaustun, beginnen
de	vorwärts, vorstellen

do	a) Weg, Pfad usw. Dies Wort wurde in der Chinesischen und in der Japanischen Philosophie benutzt im Sinne von einer Handlung im moralischen und ethischen Sinne wie auch im einfachen physischen Sinne. Prof. Kano borgte sich dies Wort aus dieser Quelle. b) Rumpf des Körpers.
dojime	Beinschere
dojo	Ort zum Begreifen des Weges, Judohalle
E	
ebi	Languste
eri	Kragen
F	
fumi	treten, aufstampfen
fumikomi	hinaustreten, eindrehen
furi	ungünstig, schütteln
fusegi	Verteidigung, Abwehr
fusen-gachi	Sieg durch Nichtantreten des Gegners
G	
gachi	Sieg
gaeshi	Gegenangriff
gake	einhängen, haken
gan	Augen
ganmen	Gesicht
garami	gebeugt, gedreht
gari	Sichel, belastetes Bein wegziehen
gatame	unbeweglich machen, festhalten
gatame-waza	Schlüsselgrifftechniken
geiko	Übung
genki	Energetisch, lebhaft, aktiv
giaku	Umgekehrt
gokyu	die 40 Grundwürfe des Kodokan
gonokata	Arten der Stärke
gonosen	Kontern
goshinjitsu	Die Kunst der Selbstverteidigung (in allen ihren Formen).
goshi	Hüfte
goshin	Selbstverteidigung
guruma	Rad
gyaku	Umgekehrt
H	
ha	Flügel

hadaka	frei, nackt, Nacken
hairikata	Die Art, in eine Technik einzusteigen, sie zu beginnen.
hajime	Beginnt !
hakkoryu	eine dem Aikido verwandte Jujutsu Schule
hando	Reaktion
hane	Flügel, Feder, auch Sprung
hansoku-make	schwere Bestrafung (sofortiger Kampfabbruch)
hantei	Kampfrichterentscheid
happo-no-kuzushi	Gleichgewichtbrechen in 8 Richtungen
hara	Körpermitte
harai	fegen, mähen
harakiri	Siehe → seppuku
henka-waza	veränderte Technik
hidari	Links
hiki	Ziehen
hikiwake	unentschieden
hikkomi	in die Bodenlage ziehen
hikkomi-gaeshi	erlaubte, aber nicht bewertete Übergänge zur Bodenlage
hishigi	Hebel
hiza	Knie
hizi	Ellenbogen
hon	Wurzel, Basis, Grundform
hon-kesa-gatame	Schärpen-Haltegriff
hon-tai	normale, aufrechte Körperhaltung
I	
idori	Sitzend, (im knien auszuführende Technik)
ippon	Punkt, Kampfwertung mit Sieg
ippon-seoi-nage	Punktschulterwurf, Schulterwurf an einem Arm
iri	einsteigen
itsutsunokata	Form der Fünf.
J	
jigo	Verteidigung, Abwehr
jigotai	Verteidigungshaltung (Beine mehr als Schulterbreit)
jime	Würgen
jikan	Zeit

jita kyoyei	Das Prinzip, dass der Fortschritt des Einzelnen die Gesellschaft als Ganzes verbessert. Gegenseitige Hilfe für den Wechselseitigen Fortschritt
jitsu	Technik, Griff, Kunst, List
jo	Platz, Stelle, Ort
joseki	Lehrerplatz, oberer Sitz
ju (jiu)	Nachgeben, sanft, ausweichen. Das Wort kommt aus der taoistischen Philosophie und verkörpert den Gegensatz zu hart, extrem und der Vernunft unzugänglich. Daher bezeichnet die Benutzung der Bezeichnung ju nicht sanft im Sinne von leicht, sondern eher im Sinne von vernünftig und effizient. Physische Aktion beim Judo ist weniger „leicht“ im Sinne von schwach, als ökonomisch, indem der Körper effizient genutzt wird und aktiv Vorteil aus allen Schwächen des Gegners gezogen wird, die man erkennt, so dass bei effizientem Einsatz der maximale Effekt erreicht wird.
judo	Eine Art des Ringens, bei der die Kämpfer Kleidung tragen. Die Kleidung und der Gürtel (der die Taille zweimal umschlingt) erlauben mehr Techniken. Die Kunst des judo bei der Nutzung von tachi waza (Standtechniken) und ne waza (Bodentechniken) erfordert Geschick, physische und mentale Stabilität (Fitness), die auf einen immer höheren Level gehoben werden. Bei den Gürtelprüfungen werden keine Zugeständnisse an Größe oder Gewicht gemacht, der Erfolg hängt einzig und allein vom Einsatz des Individuums ab.
judogi	Judoanzug
judoka	Judokämpfer
Juji	Kreuz
juji gatame	Kreuzhebel
ju-jitsu	Technik der Sanftheit, klassisches Selbstverteidigungssystem
junokata	Die Form der "Sanftheit" zeigt die Prinzipien des Nachgebens.
Jushin	Schwerpunkt
Jutsu	Kunst, Meisterschaft
K	
kachi (-gachi)	Sieg, gewinnen
kaeshi (-gaeshi)	Gegenwurf, kontern
kaeshi-waza	Gegenwürfe, Kontertechnik
kagami	Vorbild, Spiegel
kagato	Hacken, Ferse
kai (kwai)	Gesellschaft, Klub
kaisetsu	Kommentar, Lehrsystem
kakae	tragen, heben
kakari-geiko	spezieller Übungskampf gegen mehrere Gegner
kake	Wurfausführung
kaku (gaku)	Ein Winkel

kami	oberhalb, obenauf, vom Kopf her
kami-shiho-gatame	Kopfvierer, vom Kopf unter den Armen in den Gürtel greifen und vier Punkte kontrollieren
kamiza	Ehrenplatz, Sitz der Götter
kan	Kälte
kani	Krebs
kannuki	Quer
kansetsu	Gelenk
kansetsu – waza	Gelenkhebel
kao	Gesicht
karate	(wörtl. “mit leeren Händen”) ein System ohne Waffen zu kämpfen, indem mit Händen, Füßen, Ellenbogen u.s.w. zugeschlagen wird.
karatedo	Der „Weg“ des Karate
kashira (-gashira)	Haupt, Kopf, oben
kata	a) Form. Eine stilisierte Gruppe von Techniken, die genutzt werden, um des Übenden Haltung, Balance und Verständnis der verschiedenen Judotechniken zu schulen. b) Eine Seite c) Schulter (z.B. kata-guruma = Schulter-Rad)
kata – ha	ein Flügel, Körperseite
katai	Hart
katame (-gatame)	unbeweglich machen
katame-waza	Grifftechnik
katate	eine Hand, einhändig
ke	Haare
keiko (-geiko)	Training, Übung, Übungsform
keikoku	Bestrafung : entspricht Waza - Ari
kempo	System der Zweikampfsportarten
ken	Schwert
kendo	Der “Weg” des Schwertes (japanisches zweihändiges Fechten)
kenka	Streit
kenka yotsu	gegengleiche Auslage(z.B. Rechts - gegen Linkskämpfer)
ken-ken	springen, nachhüpfen
kensui	sich anhängen
keri (-geri)	mit dem Fuß stoßen, treten, kicken
kesa (-gesa)	Die Kleidung (Chorrock) eines Buddhistischen Mönches, die diagonal um den Körper gewickelt getragen wird. Daher auch der Name der Technik kesagatame, die in freier Übersetzung als „Schulterschärpe“ bekannt ist.

ki	Psychische Energie, die angeblich im saikatanden (unterer Bereich des Abdomens) zentriert ist.
kiai	Kampfschrei
kiken	Aufgabe
kiken-gachi	Sieg durch Aufgabe des Gegners
kime	Grundlage, Fundament , bestimmen, beeinflussen, entschlossen
kimenokata	Form der Entscheidung, eine Kata des Selbstschutzes
kimono	Jacke
kinsa	niedrigstes technisches Resultat
kirezu	Erhebt euch!
kiri	schneiden, spalten
ko	a) klein, gering b) alt c) Studien, Vorlesung, Nachdenken.
kodokan	Das "Judo – Hauptquartier" in Japan (Tokyo), gegründet von Jigoro Kano
kobushi	Faust
kogan	Geschlechtsteile, Hoden
kogo	abwechselnd, gegenseitig, alternativ
koka	Bewertung, kleiner technischer Vorteil
komi	Innen
koshi (-goshi)	Hüfte
koshi-waza	Hüfttechniken
koshi-guruma	Hüftwurf, über die Hüfte ein Rad schlagen lassen
ko-soto-gake	kleines äußeres einhängen
ko-uchi-barai	kleines fegen von innen
ko-uchi-gari	kleine Innensichel
koshiki	alt, der alte Stil
kote	Außenseite, der Hand, Elle
koten	alte Lehre, Klassiker
kuatsu (kwatsu)	Wiederbelebungsstechnik
kubi	Kopf, Nacken, Genick
kuki	Luft
kumi	nehmen, ergreifen
kumi – kata	die Art, den Judogi zu fassen
kuruma (-guruma)	a) Rad (z.B. oguruma = Großes Rad) b) Wagen
kuzure	Abart, Variante
kuzushi	Wurfvorbereitung, Anriß, gebrochene Balance
kyo	Gruppe, Stufe, Schülergrad

kyu	Stufe, Schülergrad
M	
ma	Gerade
mae	Vorwärts
mae-ukemi	vorwärts Fallen
maitta	"Ich gebe auf"
maki	rollen, drehen
maki-komi	hineindreuen und mitfallen
makura	Kissen, Kopfkissen
ma-sutemi-waza	Selbstfalltechnik auf den Rücken
mata	Schenkel
mate	Warten
mawari	herumdrehen, Drehung
mawashi	Gürtel (der Sumokämpfer)
meijin	Experte, Meister
men	Gesicht, Maske
mi	(Menschlicher) Körper
migi	Rechts
migi-shizen-tai	rechte Grundstellung
mizu	Wasser
mochi	nehmen, halten, besitzen, fassen
mokuso	Konzentration im Judositz
momo	Oberschenkel
morote	beide Hände
mune	Brust
N	
nage, nageru	werfen, Wurf
nage-waza	Wurftechniken
name	Welle (Wasserwelle)
nami	normal, üblich, mittlere
naname	geneigt, quer
narabi	Reihe, Seite an Seite
ne	Bodenlage
ne-waza	Bodenarbeit, Bodenkampf
nidan	Zweistufig
no-	von, des (bezeichnet den Genitiv)
nowaki	Herbstwind, Bö

nuki	herausnehmen, herausziehen
O	
o	Groß
obi	Gürtel
o-goshi	großer Hüftwurf, durch Strecken der Beine nach vorne über die Hüfte werfen
okuri	beide, zwei
omote	Oberfläche, Vorderseite
osae	herunter, halten
osae-komi	Haltegriff
osae-komi - tokeda	Haltegriff gelöst
osae-komi- waza	Haltegriffe
oshi	schieben, drücken, beschweren
o-soto-gari	Goße Außensichel
o-soto-otoshi	Großer Außensturz; von außen das Bein aufsetzen und den Partner darüber drücken
othen (oten)	auf die Seite drehen, rollen, umkippen
oten-gatame	Rollbankhebel; eine Variante des juji-gatame
otoshi	das Fallenlassen
o-uchi-barai	großes Fegen von innen; das vorkommende Bein wird von innen mit einer großen Bewegung der Beinrückseite weiterleiten
o-uchi-gari	Große Innensichel ; das belastete Bein von innen mit der Beinrückseite wegreißen
owari	Ende
R	
ran	Locker
randori	freies Üben, Übungskampf
rei	Gruß, Begrüßung
renraku	Finte
renshu	Übung
renzoku	Kombination
ritsu-rei	Verbeugung im Stand
ronin	Ein „herrenloser“ (arbeitsloser) Samurai
ryo	Beide
ryo-te	zwei Hände
ryu	Stil, Richtung
S	
sabaki	drehen, ausweichen, verteidigen

saikatanden	Der Bereich des unteren Abdomens
samurai	Kriegerkaste
san	an den Namen angehängte Anrede
sankaku (sangaku)	Dreieck
sasai (sasae)	Unterstützen, stützen (z.B. sasai-tsuru-komi-ashi =stützender ziehender Fuß)
sasoi	locken, reizen, einladen
sasaeru	stützen, halten
satori	Einsicht, Verständnis
seiza	das unbewegliche Sitzen
senaka	Rückseite (eines Körpers)
sensei	Lehrer, Meister
senshu	Wettkämpfer, Sieger
seoi	Rücken
seoi-nage	Schulterwurf; den Partner auf den Rücken nehmen und über die Schulter abwerfen
seppuko	Die Methode der Krieger Selbstmord zu begehen. Häufig auch irrtümlich „harakiri“ genannt.
shiai	Wettkampf
shiai-jo	Wettkampffläche
shihan	sehr großer Meister; Vorbild
shido	Bestrafung, entspricht Koka
shiho	vier Seiten, vier Richtungen
shiho-gatame	Gruppe von Haltegriffen
shiki	Stil, Zeremonie
shimeru (shime, jime)	Würgen
shisei	Körperhaltung
shintai	Körperbewegungen, Taktik des Angriffs
shimoza (shimoseki)	“Niederer Sitz”, die Seite der Schüler im Dojo.
shizentai	natürliche Grundstellung
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

suri	streifen, streichen, reiben
sutemi	sich in Gefahr begeben
sutemi-waza	Selbstfalltechniken, Opferwürfe
T	
tachi (v. tatsu)	Stehen
tachi-waza	Standtechniken
tai	Körper
tai-otoshi	Körpersturz
tai-sabaki	Körperdrehungen
taiso	Körperliche Bewegung
taka	hoch, noch oben
taki	Wasserfall
tama	Kugel, Ball
tanden	Verteidigung durch vorschieben der Hüfte
tandoku - renshu	Üben ohne Partner
tani	Tal
taoshi	Umstürzen, umwerfen
tatami	Judomatte, Reisstrohmatten
tate	aufrecht, gerade
tate-shio- gatame	Reitvierer, auf dem Partner reiten und ihn von oben kontrollieren
tawara	Reisstrohballen
te	Hand
tekubi	Handgelenk
te-waza	Handwürfe
tobi	springen, hüpfen
tobi-komi	laufend hineinspringen
toketa	Haltegriff gelöst, ein vom Kampfrichter dem Zeitnehmer, den Zuschauern und den Kämpfern gegebenes Kommando, dass allen Beteiligten sagt, dass ein Kämpfer den Haltegriff des anderen gelöst hat, in dem er lag.
tokui	Lieblings-, Spezial-
tokui-waza	die Lieblingstechnik eines Kämpfers
tomoe	Bogen, gebogener Winkel
tori	Angreifer
tsubame	Schwalbe
tsugi-ashi	Nachstellschritte
tsukkake	sich einhängen, mit oder gegen etwas stoßen
tsuki	Schlag

tsukuri	Wurfansatz, Vorbereitung zum Wurf
tsuri	Auffangen
tsuri -ashi	beim Gehen mit den Fußsohlen schleifen
tsuri-komi	heranziehen, sich einen Fuß angeln
tsuri-komi-goshi	Hebezughüftwurf, den Partner anheben, nach vorne ziehen und mit beiden Armen über die Hüfte werfen
tsuyoi	Stark
U	
uchi	Innen
uchi-komi	Eine Form des Wurf-Trainings ansetzen ohne zu werfen
uchi-komi - geiko	Wurfeindrehübung mit mehrfacher Wiederholung
ude	Arm
ude-garami	Armbeugehebel, den Arm im Ellenbogengelenk beugen, verdrehen
ude-gatame	mit beiden Händen auf das Ellbogengelenk drücken und hebeln
ude - kansetsu - waza	Armhebel, Armschlüssel
uke	der zu Werfende
ukemi	Fallübungen
uki	schweben, flattern
ura	Rücken, hinten, umgekehrt
ushiro	nach hinten
ushiro-ukemi	Fallübung rückwärts
utsuri	Verändern, bewegen (z.B. utsuri-goshi = bewegliche /veränderliche Hüfte)
W	
wakare	Teilen, sparieren, trennen (z.B. yoko-wakare = Seitentrennung)
waki	Körperseite
waza	Techniken
waza-ari	Bewertung, ein halber Punkt
waza-ari awasete ippon	Ein ippon, der erreicht wurde durch die Wertung von zwei waza-ari.
Y	
yakosoku - geiko	Üben nach Vereinbarung
yama	Berg
yakusoku	Absprache, Verabredung
yakusoku-geiko	Werfen nach Vereinbarung
yoko	Seite
yoko-shiho-	Seitvierer, von der Seite vier Punkte kontrollieren

gatame	
yoko-sutemi-waza	Selbstfalltechnik auf die Seite
yoshi	weiterkämpfen, nach sono-mama
yowai	Schwach
yubi	Finger oder Zeh
yuko	Bewertung, technischer Vorteil
yusei-gachi	Sieg durch Überlegenheit, Arbeitssieg (nach hantei).
Z	
za	Platz, Sitz
za-rei	formale Verbeugung im Knien
za-zen	Sitzende Meditation
zempaku	Unterarm
zen	Buddhistische Meditation, buddhistische Glaubensrichtung
zori	Stroh Sandalen mit Zeheneingriff.
zubon	Hose

(Unterlagen aus verschiedenen Internet-Quellen zusammengestellt, R. Hatzl, 2002)