

Vokabular

Age	Heben.
Aiki	Vereinigung des Geistes mit dem All.
Aikido	Defensive waffenlose Kampfkunst aus Japan, „Weg der Harmonie“.
Ai-yotsu	gleicher Griff beider Kämpfer.
Aka	Rot.
Aoiro	Blau.
Arashi	Sturm.
Ashi	Bein, Fuss.
Atama	Kopf, Scheitel.
Atemi	Schlagen (gegen lebenswichtige Punkte).
Awasete	Zusammengenommen
Ayumi-ashi	Normales Gehen.
Barai (Harai)	fegen, wischen
Basami (Hasami)	Schere.
Bo	Stock (2m lang).
Bodhidharma	indischer buddhistischer Mönch, erster Patriarch des Chan-Buddhismus im → Shaolin -Tempel (~ 470 - 543 n. Chr., angeblicher Begründer des → Zen).
Bokken	Holzschwert (wie → Katana geformt).
Budo	Kriegskünste (Sammelbegriff martialischer Künste, < Bu „zwei Speere aufhalten“ und do „Weg“ - „Weg zum Frieden“).
Bushi	Krieger
Bushido	Ehrenkodex der → Samurai (Treue gegen den Herrn, Waffentüchtigkeit, Todesverachtung, Selbstzucht und Güte gegen Schwache).
Chado, Cha-no-yu	Teezeremonie.
Chan (Ch'an)	chinesischer Ausdruck für → Zen
Chi	Lebensenergie (jap. → Ki ; Chi ist ein Stoff, eine Grundkomponente aller Ebenen des Kosmos, zu der auch die im menschlichen Körper zirkulierenden Lebenskraft gehört. Bei der Akupunktur wird das Chi manipuliert, und in den Kampfkünsten werden Übungen zur Pflege und Kräftigung des Chi ausgeführt).
Chui	Dritt höchste Strafe (entspricht → Yuko).
Chudan	Mittlere Körperpartie (Rumpf).
Chusen	Los.
Dachi (Tachi)	Stellung.
Dai-daiiro	Orange.
Daki	Umarmen.
Dan	Meistergrad (1. - 5. schwarz, 6. - 8. rot - weiss, 9. + 10. rot).
De	Vorkommend.
Dharuma	indischer buddhistischer Mönch (indisch: → Bodhidharma).
Do	Weg, Prinzip, Lehre (chin. → Tao).
Dojo	Übungshalle, Trainingslokal („Ort des Wegs“).
Dori	Greifen, fassen, nehmen.
Embracings	Umklammerungen (Serie B im Duo-System → JJIF).
Empi	Ellbogen (auch → Hiji).
Eri	Kragen.

Fumikomi	Eindrehen.
Fusegi	Verteidigung.
Fusen-gachi	Sieg durch Nichtantreten des Gegners.
Gachi	Sieg
Gado	Weg des Malens.
Gaeshi (Kaeshi)	Konter (< Kaesu, „zurückgeben“).
Gake	Einhängen.
Garami	Beugen, verdrehen, einrollen.
Gari	Sicheln.
Gatame (Katame)	Kontrolle, kontrollieren, halten.
Gedan	Untere Körperpartie (Unterleib).
Geiko (Keiko)	Übung.
Genki	Stärke, Kraft, Energie.
Geri	Tritt.
Gesa, Kesa	Schärpe
Gi	Kleid.
Go	Fünf; hart (↔ ju).
Go-nin-gake	Einer gegen fünf Gegner (Trainingsmethode).
Gonosen (Go-no-sen)	Initiative übernehmen, wenn der Gegner angreift.
Goshi (Koshi)	Hüfte.
Goshin-jitsu-no-kata	Form der neuen Selbstverteidigung (→ Kodokan -Kata).
Goju-ryu	Karate-Stil („Schule des Harten und des Weichen“).
Guruma	Rad.
Gyaku	verkehrt, verrenken.
Hachi	Acht.
Hadaka	Frei, nackt.
Haito	Handkante (innere).
Hajime	Anfangen! Beginnt!
Hakama	Hosenrock (im → Aikido getragen).
Hane	Federn, emporschnellen, springen, Flügel.
Hansoku-make	Höchste Strafe, Disqualifikation.
Hantei	Entscheidung, Ergebnis, Bewertung.
Hara	Bauch.
Harai (Barai)	Fegen, wischen.
Harakiri	Nicht offizieller Begriff für den rituellen Selbstmord des → Samurai („den Bauch teilen“, → Seppuku).
Henka	Wechsel, Variation.
Heno	Der Situation anpassen.
Hidari	Links.
Hiji	Ellbogen (auch → Empi).
Hikiwaki	Unentschieden.
Hikkomi	Hineingehen.
Hiza	Knie.
Hizi	Ellbogen.
Hon	Haupt, Grundform.
Holdings	Haltetechniken (Serie A im Duo-System → JJIF).
Iai-do (-jutsu)	Weg (Kunst) des Schwertziehens.
Ichi	Eins.
Idori	Kniend.
Ippon	Punkt (Kraft, Geschwindigkeit, Kontrolle, Rücken/Seite); auch einhändig, einseitig.

Jigotai	Gebeugte Haltung.
Jikan	Zeitnehmen (stoppen, unterbrechen).
Jime (Shime)	Würgen.
Ji-Ta-Kyo-Ei	Moralisches Prinzip von Judo und Ju-Jitsu: Gegenseitige Hilfe für den wechselseitigen Fortschritt und das beiderseitige Wohlergehen.
Jitsu (Jutsu)	Kunst, Fertigkeit.
JJIF	Ju-Jitsu International Federation
Jo	Stab (etwa 1.30 m lang).
Jodan	Obere Körperpartie (Kopf).
Joseki	Ehrenplatz, Ehrensitz
Ju	nachgebend, sanft, zehn.
Judo	Mattenwettkampfsport („Sanfter Weg“, Erreichen des Ziels durch Nachgeben).
Judogi	Trainingsanzug („Kleid für den sanften Weg“).
Judoka	Judo Ausübende(r)
Juji	Kreuz.
Ju-Jitsu	Kunst der waffenlosen Selbstverteidigung (auch Jiu-Jitsu oder Ju-Jutsu; teilweise wird auch zwischen Jiu-Jitsu (altjapanische Kunst) und Ju-Jutsu (moderne Selbstverteidigung als Mischung von → Karate , → Aikido , → Judo und (traditionellem) Jiu-Jitsu) unterschieden).
Ju-no-kata	Form der Geschmeidigkeit.
Jukendo (-jutsu)	„Weg (Kunst) des Bajonetts“
Kado	Weg des Dichtens.
Kaeshi (Gaeshi)	Konter (< Kaesu, „zurückgeben“).
Kagato	Ferse.
Kaisetsu	Erklärung.
Kakari-geiko	Form des → Randori : → Uke weicht mit geschmeidiger Bewegung den Wurfansätzen aus.
Kake	(Wurf-) Ausführung, aufladen zum Wurf.
Kami	vom Kopf her, oben.
Kani	Krebs.
Kannuki	Riegel.
Kano, Jigoro	Begründer des Judo (1860 - 1938, japanischer Professor und Politiker, gründet 1882 das → Kodokan - Institut).
Kansetsu	Hebel, Gelenk.
Karate (-do)	Kampfkunst (ursprünglich aus Okinawa, 1922 in Japan eingeführt, „Weg der leeren Hand“).
Kata	Schulter, Form, halb.
Katame (Gatame)	Fixieren, unbeweglich machen.
Katana	Langschwert des → Samurai
Keiko (Geiko)	Übung.
Keikoku	Zweit höchste Strafe (entspricht → Waza-ari).
Kendo (-jutsu)	Weg (Kunst) des Schwertes (Schwertkampf).
Kenka-yotsu	Gegengleicher Griff.
Keri (Geri)	Tritt.
Kesa (Gesa)	Schärpe.
Ki	Energie, Körperenergie (chin. → Chi).
Kiai	Kampfruf, Schrei; „Geist-Begegnung“.
Kiba-dachi	Seitliche Karatestellung.
Kiuro	Gelb.
Kiken-gachi	Sieg durch Aufgabe des Gegners.
Kimono	Bestimmt geschnittenes Kleidungsstück.
Kinsa	Vorteil.
Ko	Klein.

Koan	Zen Satz, Zen Spruch.
Kodansha	→ Kodokan - Danträger ab 5. Dan.
Kodokan	Judo - Zentralinstitut, Judo - Stilrichtung („Lehr - Weg - Halle“, 1882 von → J. Kano gegründet).
Koka	Viert höchste Wertung (3 Punkte).
Kokutsu-dachi	Rückwärtstellung.
Komi	hineingehen.
Koshi (Goshi)	Hüfte.
Kote	Handgelenkhebel (Aikidotechnik).
Ku	Neun.
Kuatsu	Wiederbelebung, Erste Hilfe.
Kubi	Genick, Nacken, Hals.
Kumi	Griff.
Kumite	Übung am Partner.
Kung-fu	Chinesische Kampfkunst (bewaffnet und unbewaffnet, „Könner“).
Kuo-shu	Oberbegriff für die chinesischen (harte und weiche) Kampfkünste.
Kuriio	Braun.
Kuro	Schwarz.
Kuzure	Variante, Abart.
Kuzushi	Gleichgewichtbrechen, -stören.
Kwado	Weg der Blumen.
Kyo	Gruppe.
Kyu	Schülergrad (5. gelb, 4. orange, 3. grün, 2. blau, 1. braun).
Kyudo (-jutsu)	Weg (Kunst) des Bogenschiessens.
Ma	gerade.
Mae	Vorwärts.
Mae-mawari-ukemi	Judorolle vorwärts.
Maitta	Ich gebe auf!
Maki	einrollen.
Makura	Kissen.
Mata	Schenkel.
Mate	Lösen! Warten! Stop!
Midori	Grün.
Migi	Rechts.
Mokuso	konzentrieren („Schweben der Gedanken“).
Montei	Anhänger, Schüler, Jünger.
Morote	Mit beiden Händen.
Mune	Brust.
Mushin	Ohne Gefühlsbewegung, unbeteiligt („Nicht-Herz“).
Nage	Werfen, Fall.
Naginata (-do)	Speer („Weg des Speers“).
Nami	Normal.
Ne	liegend.
Ni	Zwei.
Nunchaku	Gliederstock.
Nukite	Fingerspitze.
Nin-jutsu	„Kunst des Ausspähens“ umfasst auch Waffenkenntnisse, Strategie und Taktik.
O	Gross.
Obi	Gürtel (der zum → Kimono getragen wird).
Okuri	Beide.
Osae-komi	Haltegriff gilt! (Tori über Uke, Uke auf Rücken, Kontrolle des Tori, Tori frei, ein Körperteil innerhalb der Kampffläche).

Othen	drehen, auf der Seite.
Otoshi	Fallen lassen, stürzen, niederfallen.
Punches / Kicks	Schläge (Serie C im Duo-System → JJIF).
Randori	Kampfübung, Übungskampf, freies Üben.
Rei	Gruss, grüssen!.
Reigisaho	Höflichkeit, Etikette.
Renraku	Kombinieren, verbinden.
Renzoku	Fortfahren, weitermachen.
Ristu-rei	Grüssen im Stehen.
Roku	Sechs.
Ryu	Schule.
Sabaki	Bewegen, drehen.
Sai	Dreizack.
Samurai	Angehöriger des Kriegerstandes („Dienender“).
San	Drei.
Sankaku	Dreieck.
Sasae	Stoppen, halten, blockieren.
Satori	Einssein mit der Natur (Ziel des → Zen).
Se	Rücken.
Seiho	Japanische Heilkunst
Sei-Ryoku-Zen-Yo	Technisches Prinzip von Judo und Ju-Jitsu: Bester Einsatz von Geist und Körper.
Sensei	Meister, Trainer.
Seppuku	Ritueller Selbstmord des → Samurai .
Seoi	Auf den Rücken nehmen.
Shaolin	„Junger Wald“, Buddhistisches Kloster am Berg Songshan in der chinesischen Provinz Henan
Shaolin-ch'uan-fa	„Shaolin-Tempel-Faustweg“, Oberbegriff der harten chinesischen Stilrichtungen, die sich von → Bodhidharmas Lehren ableiten (jap. Shorinji kempo).
Shi	Vier.
Shiai	Offizieller Wettkampf.
Shichi	Sieben.
Shido	niedrigste Strafe, Belehrung (entspricht → Koka).
Shiho	Vier Punkte.
Shime (Jime)	Würgen.
Shintai	Bewegungsformen.
Shiro	Weiss.
Shisei	Judomässiges Stehen, Stellung.
Shotokan	Karatestil, der im Ju-Jitsu (Schweiz) gebräuchlich ist (von Funakoshi <i>Gichin</i> begründet).
Shizentai	Aufrechte Haltung.
Shuto	Handkante (äussere).
SJV	Schweizerischer Judo- und Ju-Jitsu - Verband
FSJ	Fédération Suisse de Judo et Ju-Jitsu
SJF	Swiss Judo and Ju-Jitsu Federation
Sode	Ärmel.
Sogo-gachi	Zusammengesetzter Sieg.
Sono-mama	Nicht bewegen!
Sore-made	Kampfende, alles feritg! („bis dahin!“).
Soto	Aussen.
Sukui	Schaufel, Löffel.
Sumi	Ecke, Winkel.

Sumo	Japanischer Ringkampf.
Sutemi	sein Gleichgewicht opfern, aufgeben.
Tachi-ai	Stehend.
Tachi (Dachi)	Stellung.
Taekwondo	koreanisches Karate
Tai	Körper.
Tai-chi (-chuan)	Gesundheitskampf, chinesisches Schattenboxen, weiche chinesische Kunst (Prinzip des Nachgebens, auf dem Konzept des Taoismus beruhend).
Tambo	Stabkampf.
Tandoku-renshu	Üben ohne Partner, Einzeltraining.
Tani	Tal.
Tan-tien	Ort des → Ki .
Tao	Weg (jap. Do, daraus → Taoismus).
Taoismus	Das philosophische System von <i>Lao-Tse</i> , Symbol: ☯.
Taoshi	Umdrücken.
Tatami	Judomatte (ursprünglich aus Reisstroh).
Tate	Vertikal, senkrecht, längs.
Te	Hand.
Tekubi	Handgelenk, Puls.
Toketa	Haltegriff gelöst.
Tobi	Gesprungen (Bsp. Mae-tobi-geri, Yoko-tobi-geri).
Tokui	Besonders gut.
Tomoe	Wirbeln, Kreis, Bogen.
Tonfa	Stab mit Seitenarm.
Tori	Ausführender, Angreifer (Hauptaktion Ausführender).
Tsugi-ashi	Nachstellschritt.
Tsuki	Stoss
Tsuki-nami-shiai	(monatliche) interne Wettkämpfe.
Tsukuri	Vorbereitung.
Tsuri	Angeln, anheben, aufheben.
Uchi	Innen.
Uchi-komi	Wiederholung, Eingänge ohne Wurf.
Ude	Arm.
Uke	Technik Hinnehmender, Verteidigung, Abwehr.
Ukemi	Fallen, Fallübung.
Uki	Schweben, flatternd.
Ura	Gegenteil, entgegenstellen, Rücken.
Ushiro	Rückwärts, nach hinten.
Uto	Naht zwischen Stirn- und Nasenbein.
Utsuri	Wechseln, umgekehrt.
Wakare	Trennen, reißen.
Wado-ryu	Karatestil, aus dem → Shotokan entwickelt.
Waki	Körperseite, Achselhöhle.
Waza	Technik.
Waza-ari	Zweit höchste Wertung, „Fast-Punkt“ (auch: halber Punkt, 7 Punkte).
Weapons	Waffen (Serie D im Duo-System → JJIF).
Wu-shu	„Militärische Künste“, Oberbegriff chinesischer Kampfkünste.
Yakusoku-geiko	Üben nach Absprache, ohne Widerstand.
Yame	Lösen.
Yoko	Seitlich, seitwärts.
Yoshi	Weiter! Kampf fortsetzen.
Yuko	Dritt höchste Wertung (5 Punkte).
Yusei-gachi	Sieg durch Überlegenheit.

Za	Sitzend
Zanshin	Zustand äusserster Konzentration im Moment des Angriffs, der Verteidigung.
Zarei	Gruss im Sitz
Zen	Meditative Schule des Mahajana-Buddhismus (chin. ch'an, indisch. dhyana; angeblich um 520 n. Chr. vom indischen Mönch → Bodhidharma (jap. <i>Dharuma</i>) in China eingeführt (→ Shaolin); Ziel ist das → Satori (Zustand des Einsseins mit der Natur) durch sitzende Meditation (Zazen) zu erreichen; grosser Einfluss auf Kampfsportarten und Zeremonien).
Zenkutsu-dachi	Angiffsstellung.
Zori	Japanische Sandalen.
Zubon	Hose des → Judoqi .

Quellen:

- 🕒 Otto *Fend*, Judo Manual, Der offizielle Ausbildungsleitfaden des Schweizerischen Judo- und Ju-Jitsu - Verbandes, (1. A., Solothurn, 1999).
- 🕒 Hans *Hartmann*, Walter *Graf*, Judo - Technik, Methode, Geist (1. A., 1979).
- 🕒 Rudi *Kaufmann*, Ju-Jitsu - SJV, (1. A., 1996).
- 🕒 Howard *Reid*, Michael *Croucher*, Der Weg des Kriegers, Kampfsportarten - Tradition, Technik, Geist, (1. A., München, 1986).
- 🕒 Meyers Grosses Taschenlexikon, in 25 Bänden, (7. A., Mannheim u.a., 1999).