



Lexikon japanischer Fachausdrücke

Dojo	Trainingshalle
Dojokun	Verhaltensregeln im Dojo
Deshi	Schüler
Sempai	höchster oder ältester Schüler
Sensei	Meister
O Sensei	Großmeister (ab 6. Dan)
Kyu	Schülergrad, farbige Gurte
Dan	Meistergrad, Schwarzgurt
Kamiza	Götterschrein oder Sitz der Götter
Motodashi	der Lehrende oder der Lehrer
Shidachi	der Lernende oder der Schüler
Shimoza	Seite gegenüber der Kamiza
Shizentai	aufstellen in der Reihenfolge der Gürtelgrade
Tenno	Kaiser
Shogun	Lehnherr
Daimio	Clansherr
Samurai	Krieger oder auch Diener
Ronnin	Herrenloser Krieger
Migi	rechts
Hidari	links
Hai	ja (höflich-neutral)
Gedan	untere Stufe
Judan	mittlere Stufe
Jodan	obere Stufe
Chakuza	hinsetzen in den Kniesitz
Seiza	Kniesitz
Mokusso	Meditation / Konzentration
Rei	Angrüssen / Verbeugen
Reiho	Regeln des Angrüssens
Datto	Regeln des Abgrüssens
Hajime	Beginnen
Yame	Aufhören
Zahlen	
Ichi	Eins
Ni	Zwei
San	Drei
Shi	Vier
Go	Fünf
Roku	Sechs
Sich	Sieben
Hachi	Acht
Kyu	Neun
Ju	Zehn
Hayaku	Hundert
Sen	Tausend
Man	Zehntausend
Oyo-Waza	Angriff Techniken
Haray-Waza	Ausweich Techniken



Sport- & Gesundheitszentrum Hohenlimburg



Suriyage-Waza

Ukemi-Waza
Yoko Ukemi
Yoko Ukemi mit O-Chuga
O-Chuga Eri
Chuga Eri
O-Chuga Eri Ushiro
Ukemi Ushiro
Tobi O-Chuga Eri
O-Chuga Eri Gedan
O-Chuga Eri Jodan
O-Chuga Eri Seiza

Geri Waza
Mae-Geri
Yoko-Geri
Mawashi-Geri
Ushiro-Geri
Kakato-Otoshi-Geri

Tsuki Waza
Oi-Tsuki
Gyaku-Tsuki
Tate-Tsuki

Empi Waza
Empi-Uch
Mae-Empi-Uch
Yoko-Empi-Uch
Ushiro-Empi-Uch
Mawashi-Empi-Uch
Tate-Empi-Uch
Otoshi-Empi-Uch

Uke Waza
Age-Uke
Uchi-Uke
Soto-Uke
Gedan-Barai

Zenku-Zu-Dachi
Kiba-Dachi
Koko-Zu-Dachi
Tai-Sabaki
Yubi Dori

Nage Waza
Kote Gaeshi Dori
Yonkajo
Nikajo
O Kote Nage
Ashi Dori Ushiro
Hiji Dori
Sankajo

Ableite Techniken

Fallschule
seitliches fallen
Eri seitliches fallen mit abrollen
Rolle vorwärts mit aufstehen
Rolle vorwärts mit abschlagen
Rolle rückwärts mit aufstehen
Sturz rückwärts
Flugrolle
Rolle vorwärts aus erhöhter Position
Salto
Rolle aus dem Kniesitz

Tritt Techniken
Vorwärtstritt
Seitlicher Tritt
Halbkreis Tritt
Rückwärtiger Tritt
Hammer Tritt

Schlag Techniken
gleichseitiger Faustschlag
entgegengesetzter Faustschlag
Faustschlag mit senkrechter Faust

Ellenbogen Techniken
Ellenbogenschlag
Ellenbogenschlag nach vorne
Ellenbogenschlag zur Seite
Ellenbogenschlag nach hinten
Ellenbogenschlag im Halbkreis
Ellenbogenschlag senkrecht
Ellenbogenschlag nach unten

Block Techniken
Block obere Stufe
Block von innen nach außen
Block von außen nach innen
Block untere Stufe

Vorwärts Schrittstellung
Reiter Schrittstellung
L-Schrittstellung
Ausweisschritte / -Fußarbeit
Fingerhelbel / Fingerwürfe

Grund Techniken
Würfe aus Handdrehhebeln von innen nach aussen
Handbeugehebel von aussen nach innen
Handdrehkipphebel negativ
Armzugwurf
Wurf nach hinten mit Fuss-/Knieblockade
Armstreckhebel
Armbeugehebel von innen nach aussen



Sport- & Gesundheitszentrum Hohenlimburg



Iriminage Hangetsu

Kote Gaeshi Maki

Shiho Nage O-Chuga Eri

Shiho Nage Gaeshi Dori

Shiho Nage Ushiro

Shiho Nage Hiji Dori

Hijikime

Hiji Ashi Dori

Tomju Nage

Kata Guruma

Kote Osae

Nikajo Empi Gyaku Te

Wurf nach dem eindringen in den gegnerischen

Kampfabstand

Würfe aus Ellenbogenhebel von unten nach oben

Armstreckwurf nach vorne

Armstreckwurf mit Angriff auf die gegnerische

Schulter

Armstreckwurf nach hinten

Armstreckhebel mit Angriff auf den gegnerischen

Ellenbogen

Armstreckhebelwürfe mit Unterstützung der

Schulter

Wurf aus Armstreckhebel mit Fussblockade

Selbstfallwurf

Schulterdrehwurf

Kopfdrehwurf von aussen gegriffen

Handkipphebel negativ unter zuhelfenahme des

Ellenbogens