

Begriffe zur Gürtelprüfung (weiss/gelb – orange)

Begriff	Erklärung	Kyu
Ju-Do	der sanfte weg - "Ju" = Sanft, "Do" der Weg	8
Kuzure-kesa-gatame	Variation des Schärpenhaltegriffes	8
Mokuso	Konzentrationsitz, Augen schließen	8
Mune-gatame	Brust-Haltegriff (Variante des seitlichen Vierpunkthaltegriffes)	8
O-goshi	Großer Hüftwurf	8
O-soto-otoshi	Großer Außensturz	8
Randori	Freies Üben	8
Rei	Gruß	8
Tori	derjenige, der die Aktion macht	8
Uke	derjenige, an dem die Aktion gemacht wird	8
Ukemi	Falltechnik	8
Uki-Goshi	Hüftschwung	8
Ai-yotsu	gleicher Griff (rechts gegen rechts, links gegen links)	7
Gari	Sicheln, ein belastetes Bein von Uke wird weggerissen	7
Kami-shio-gatame	Seitlicher Vierpunkthaltegriff	7
Kesa-gatame	Schärpe, Schärpenhaltegriff	7
Mae-mawari ukemi	Judorolle vorwärts	7
Otoshi	stürzen, Uke wird am Bein/Fuß blockiert und so geworfen	7
O-uchi-gari	Große Innensichel	7
Seoi-otoshi	Schultersturz	7
Tate-shio-gatame	Reitvierer, Vierpunkthaltegriff von oben	7
Yoko-shio-gatame	Seitlicher Vierpunkthaltegriff	7
De-ashi-barai	Fußfeger, den nach vorne kommenden/stehenden Fuß fegen	6
Gake	Einhängen	6
Hajime	Beginnt (Kommando)	6
Ippon-seoi-nage	Punkt-Schulterwurf	6
Ko-soto-gari	Kleine Außensichel	6
Ko-uchi-gari	Kleine Innensichel	6
Matte	Warten (Kommando)	6
Tai-otoshi	Körpersturz	6
Harai-goshi	Hüftfeger	5
Juji-gatame	Kreuzhebel	5
Kenka-yotsu	gegengleicher Griff (rechts gegen links)	5
Kumi-kata	Form/Art des Greifens	5
Morote-seoi-nage	Schulterwurf mit beiden Händen	5
Okuri-ashi-barai	Fußnachfegen, beide Füße fegen	5
O-soto-gari	Große Außensichel	5
Sasae-tsuru-komi-ashi	Fußstoppwurf, Hebezugfusshalten	5
Sore-made	(Kampf-)Ende (Kommando) - "das ist alles"	5
Ude-gerami	Armbeugehebel	5



Begriffe zur Gürtelprüfung (orange/grün – blau)

Begriff	Erklärung	Kyu
Kake	Wurfausführung und Kontrolle	4
Koshi-uchi-mata	Innerer Schenkelwurf mit der Hüfte	4
Ko-uchi-barai	Kleines inneres Fegen	4
Ko-uchi-maki-komi	Kleines Einrollen von innen	4
Kuzushi	Gleichgewicht brechen	4
O-uchi-barai	Großes inneres Fegen	4
Sutemi-waza	Opfertechniken, "Selbstfallwürfe"	4
Tomoe-nage	Kopfwurf (Wörtl. Wirbelwurf)	4
Tsukuri	Annäherung, Wurfansatz	4
Tsuri-komi-goshi	Hebezughüftwurf	4
Ude-gatame	Mit beiden Händen auf den Ellenbogen drücken	4
Waki-gatame	Mit der Körperseite hebeln	4
Yoko-tomoe-nage	Seitlicher Kopfwurf (Wirbelwurf)	4
Ashi-gatame	Armstreckhebel mit Hilfe des Beins	3
Ashi-gerami	Beugehebel mit Hilfe des Beins	3
Hane-goshi	Hüftspringwurf ("Schnellender Hüftwurf")	3
Kata	Form (Übungsform mit festgelegten Bewegungen)	3
Koshi-guruma	Hüfttrad	3
Nage-no-kata	Form des Werfens	3
Sumi-gaeshi	Ecken-Kippe	3
Tani-otoshi	Talfallzug ("ins Tal stürzen")	3
Ushiro-goshi	Hüftgegenwurf	3
Yoko-sumi-gaeshi	Seitliche Ecken-Kippe	3
Ashi-uchi-mata	Innerer Schenkelwurf mit Hilfe des Beins	2
Ashi-waza	Fußtechniken	2
Hadaka-jime	Freies Würgen (Wörtlich "nacktes Würgen")	2
Juji-jime	Kreuzwürgen	2
Kata-ashi-dori	ein Bein greifen	2
Kata-te-jime	Mit einer Hand würgen	2
Kuchiki-taoshi	wörtlich "den morschen Baum fällen" - Beingreifer	2
Okuri-eri-jime	Mit dem Kragen würgen	2
Sensei	Lehrer, Meister	2
Tandoku-renshu	Üben ohne Partner	2
Utsuri-goshi	Hüftwechselwurf	2
Yoko-gake	Seitliches Einhängen	2
Yoko-otoshi	Seitsturz	2